

4º Triângulo de Canoagem

Baía do Seixal 5 de Outubro 2010

Duatio

Seniores

1º	404	Nuno Henriques	ANAmoreense	27:29,0
2º	103	David Fernandes	CIMontemor	28:08,7
3º	123	Guilherme Cabral	CNSesimbra	28:41,8
4º	106	Artur Tomás	CCsetubal	29:24,9
5º	90	Dércio Teixeira	CIMontemor	29:41,4
6º	89	Frederico Silva	CIMontemor	30:02,5
7º	125	João Santos	CNSesimbra	32:28,9
8º	124	Flávio Pereira	CNSesimbra	35:00,4
9º	86	Rodolfo Neves	CIMontemor	35:18,9
10º	37	Nuno Antunes	CMCS/Mbcp	35:47,2
11º	41	Pedro Luís	CMCS/Mbcp	37:27,5
12º	71	Pedro Ferreira	CDPd'Arcos	37:43,4
13º	20	Ivo Quendera	CAMontijo	37:56,4
14º	72	Nuno Trindade	CDPd'Arcos	39:20,0
15º	84	Luís Azul	CIMontemor	39:57,6
16º	119	Rui Carvalho	CCAmora	50:57,9
	263	Mário Duarte	CNSesimbra	DNF
	400	Bruno Rafael	ANAmoreense	DNS
	402	Hugo Pereira	ANAmoreense	DNF
	406	Pedro Jacob	ANAmoreense	DNS
	408	Marco Marques	ANAmoreense	DNS
	410	Mário Andrade	ANAmoreense	DNS
	278	Tiago Pina	ANSeixal	DNS
	67	Carlos Oliveira	CDPd'Arcos	DNS
	68	João Ribeiro	CDPd'Arcos	DNS
	69	Daniel Mestre	CDPd'Arcos	DNS
	70	Jakub Kral	CDPd'Arcos	DNS
	87	Pedro Freitas	CIMontemor	DNS
	88	Élio Henriques	CIMontemor	DNS
	40	Lucas Novo	CMCS/Mbcp	DNS
	38	Diogo Almeida	CMCS/Mbcp	DNS
	39	Jorge Pires	CMCS/Mbcp	DNS
	122	Sérgio Ribeiro	CCAmora	DNS
	121	Pedro Silva	CCAmora	DNS
	120	Nelson Gomes	CCAmora	DNS
	118	Pedro Oliveira	CCAmora	DNS
	115	Nelson Bicho	CCAmora	DNS
	114	Orlando Clérigo	CCAmora	DNS
	126	Pedro Quinteiro	CNSesimbra	DNS
	85	Pedro Maranhã	CIMontemor	DNS
	104	André Santos	CIMontemor	DNS
	29	Ricardo Braziel	CAMontijo	DNS

Infantis

1º	100	João Silva	CIMontemor	14:27,5
2º	130	Miguel Ferreira	CNSesimbra	14:31,7
3º	18	Fábio Caramelo	CAMontijo	15:27,3
4º	416	André Santos	ANAmoreense	15:47,0
5º	23	João Ribeiro	CAMontijo	16:36,9
6º	13	André Alves	CAMontijo	16:43,9
7º	270	Bruno Pedro	ANSeixal	16:56,9
8º	418	Bruno Malhadas	ANAmoreense	17:02,7
9º	58	Rodrigo Bento	CMCS/Mbcp	17:20,3
10º	412	Diogo Capitulo	ANAmoreense	17:21,8
11º	20	João Silva	CAMontijo	17:23,2

Seniores Feminino

	placa	nome	clube	tempo
1º	420	Sofia Coelho	ANAmoreense	36:36,0
2º	77	Julia Lombao	CDPd'Arcos	38:03,4
3º	127	Sara Rafael	CNSesimbra	39:34,8
4º	42	Catarina Almeida	CMCS/Mbcp	39:56,2
5º	30	Sara Queirós	CAMontijo	41:01,6
	422	Ana Henriques	ANAmoreense	DNS
	424	Andreia Cardoso	ANAmoreense	DNS
	426	Sara Paiva	ANAmoreense	DNS
	21	Inês Coutinho	CAMontijo	DNS
	117	Magda Gomes	CCAmora	DNS
	43	Filipa Gonçalves	CMCS/Mbcp	DNS

Juniores Feminino

1º	430	Maria Carvalho	ANAmoreense	37:31,1
2º	428	Ana Mendes	ANAmoreense	40:22,0
3º	28	Marisa Elias	CAMontijo	42:26,8
4º	78	Rafela César	CDPd'Arcos	47:25,1
	47	Iva Prosinsek	CMCS/Mbcp	DNS

Cadetes Feminino

1º	128	Carolina Marquês	CNSesimbra	14:49,4
2º	252	Mafalda Silva	CNSesimbra	15:00,1
3º	56	Maria Silva	CNSesimbra	15:23,1
4º	11	Ana Cruz	CAMontijo	15:49,4
5º	93	Mariana Neves	CIMontemor	17:30,5
6º	129	Catarina Moura	CNSesimbra	23:21,5
	55	Ana Rolla	CMCS/Mbcp	DNS

Infantis Feminino

1º	62	Andreia Ribeiro	CMCS/Mbcp	15:57,3
2º	12	Ana Rodrigues	CAMontijo	17:14,95
3º	432	Rita Tavares	ANAmoreense	17:49,5
4º	436	Maria Almeida	ANAmoreense	18:57,7
5º	99	Licia Romana	CIMontemor	19:23,3
6º	250	Bárbara Custódio	CNSesimbra	25:25,1
7º	253	Leonor Duarte	CNSesimbra	26:25,0
	434	Beatriz Mendonça	ANAmoreense	DNS
	438	Madalena Nunes	ANAmoreense	DNS
	63	Marta Lontrão	CMCS/Mbcp	DNS
	251	Catarina Melo	CNSesimbra	DNS
	252	Mafalda Silva	CNSesimbra	DNS
	254	Maria Silva	CNSesimbra	DNS

Infantis (continuação)

12º	26	Pedro Gigante	CAMontijo	17:36,5
13º	76	Tiago Rolim	CDPd'Arcos	19:12,7
	414	Tiago Cunha	ANAmoreense	DNS
	271	Gonçalo Mira	ANSeixal	DNS
	108	André Moura	CCAmora	DNS
	59	António Ribeiro	CMCS/Mbcp	DNS
	60	Hugo Nunes	CMCS/Mbcp	DNS
	61	João Luz	CMCS/Mbcp	DNS



4º Triângulo de Canoagem

Baía do Seixal 5 de Outubro 2010

Duatio

Juniores

1º	105	Carlos Caldeira	CIMontemor	30:38,6
2º	92	Gonçalo Neves	CIMontemor	31:59,8
3º	440	André Parreira	ANAmoreense	32:42,5
4º	442	João Delgado	ANAmoreense	33:22,0
5º	450	Filipe Santos	ANAmoreense	33:42,3
6º	88	Nuno Silva	CIMontemor	33:57,0
7º	44	João Rolla	CMCS/Mbcp	35:32,4
8º	444	Fábio Almada	ANAmoreense	36:32,7
9º	91	Pedro Bonito	CIMontemor	36:56,9
10º	446	Rogério Jesus	ANAmoreense	37:46,3
11º	74	António Pinto	CDPd'Arcos	39:34,3
12º	113	Gonçalo Lopes	CCAmora	47:11,3
13º	73	João Batista	CDPd'Arcos	47:12,0
	25	Marcelo Soares	CAMontijo	DNF
	45	Miguel Lourenço	CMCS/Mbcp	DNF
	46	Guilherme Leite	CMCS/Mbcp	DNS
	86	Bruno Cruz	CIMontemor	DNS
	277	Rafael Alfredo	ANSeixal	DNS
	448	João Tavares	ANAmoreense	DNS
	452	João Casaca	ANAmoreense	DNS
	454	Bruno Nobre	CIMontemor	DNS
	456	David Cravo	CIMontemor	DNS

Iniciados Feminino

1º	458	Catarina Almada	ANAmoreense	19:05,2
2º	466	Margarida Rosado	ANAmoreense	19:17,7
3º	460	Carolina Vitorino	ANAmoreense	21:18,9
4º	468	Raquel Malhadas	ANAmoreense	22:06,9
5º	464	Mafalda Germano	ANAmoreense	22:42,3
6º	462	Catarina Rodrigues	ANAmoreense	23:22,1
	66	Sara Sotero	CMCS/Mbcp	DNS

Veteranos A

1º	35	Henrique Marcelino	CMCS/Mbcp	32:40,0
2º	83	Carlos Cunha	CIMontemor	38:29,0
3º	17	Eugénio Silva	CAMontijo	48:13,1
4º	32	Fernando Elias	CAMontijo	56:52,3
5º	14	Armando Queluz	CAMontijo	56:53,0
	470	Carlos Cruz	ANAmoreense	DNF
	472	Rui Moutinho	ANAmoreense	DNF
	279	Luis Correia	ANSeixal	DNS
	75	Rui Salgado	CDPd'Arcos	DNS
	36	António Santos	CMCS/Mbcp	DNS
	265	Hermínio Marquês	CNSesimbra	DNS
	119	Raúl Costa		DNS

Veteranos B

1º	110	João Ribeiro	CCSetúbal	34:53,7
2º	16	Délio Coutinho	CAMontijo	38:33,4
3º	267	Paulo Oliveira	CNSesimbra	44:50,1
	474	António Valente	ANAmoreense	DNF
	476	Francisco Fonseca	ANAmoreense	DNS
	280	Carlos Silva	ANSeixal	DNS
	116	Carlos Gomes	CCAmora	DNS
	116	Carlos Gomes	CCAmora	DNS
	82	António Gomes	CIMontemor	DNS
	258	Fernando Costa	CNFão	DNS

Cadetes

1º	48	Carlos Marques	CMCS/Mbcp	13:30,4
2º	51	André Graça	CMCS/Mbcp	13:31,3
3º	94	Francisco Grácio	CIMontemor	13:37,4
4º	96	João Rodrigues	CIMontemor	14:06,7
5º	98	Pedro Matos	CIMontemor	14:07,3
6º	97	Duarte Azul	CIMontemor	14:46,8
7º	50	Pedro Rolla	CMCS/Mbcp	15:03,4
8º	95	Bruno Silva	CIMontemor	15:10,8
9º	273	Jorge Santos	ANSeixal	15:31,2
10º	22	João Lopes	CAMontijo	16:02,0
11º	52	Sergio Trindade	CMCS/Mbcp	16:24,5
12º	31	Tiago Fialho	CAMontijo	16:34,2
13º	276	Tiago Taquelim	ANSeixal	16:42,7
14º	480	Nuno Costa	ANAmoreense	21:40,8
	27	Pedro Raposo	CAMontijo	DNS
	49	Rodrigo Ribeiro	CMCS/Mbcp	DNS
	53	Pedro Reis	CMCS/Mbcp	DNS
	54	João Santos	CMCS/Mbcp	DNS
	106	Rubens Costa	CCAmora	DNS
	107	Diogo Barradas	CCAmora	DNS
	109	Francisco Monteiro	CCAmora	DNS
	110	Frederico Abreu	CCAmora	DNS
	111	Bruno Silva	CCAmora	DNS
	112	Miguel Oliveira	CCAmora	DNS
	272	Daniel Barreiro	ANSeixal	DNS
	274	Nuno Carvalho	ANSeixal	DNS
	275	Sérgio Pedro	ANSeixal	DNS
	478	Ruben Henriques	ANAmoreense	DNS

Iniciados

1º	101	João Figueiredo	CIMontemor	15:36,9
2º	102	Alexandre Figueiredo	CIMontemor	15:42,3
3º	79	Guilherme Rolim	CDPd'Arcos	15:44,4
4º	262	Diogo Mauricio	CNSesimbra	18:13,8
5º	261	Francisco Pereira	CNSesimbra	19:10,3
6º	259	Martim Silva	CNSesimbra	19:25,8
7º	490	Manuel Rodrigues	ANAmoreense	20:59,4
8º	488	Bernardo Santos	ANAmoreense	22:01,6
9º	264	Bernardo Custódio	CNSesimbra	24:45,4
10º	482	Afonso Santos	ANAmoreense	31:59,1
11º	24	Luis Jacob	CAMontijo	37:39,1
12º	260	Alexandre Silva	CNSesimbra	24:19,1
	64	Maxim Aleixo	CMCS/Mbcp	DNS
	65	Miguel Lavado	CMCS/Mbcp	DNS
	80	João Figueiredo	CDPd'Arcos	DNS
	263	Dinis Marmelo	CNSesimbra	DNS
	269	Alexandre Costa	ANSeixal	DNS
	484	João Sousa	ANAmoreense	DNS
	486	Ruben Colaço	ANAmoreense	DNS

Veteranos A Feminino

1º	492	Delfina Freire	ANAmoreense	39:07,2
2º	266	Paula Duarte	CNSesimbra	41:29,8
	15	Carla Ferreira	CAMontijo	DNS
	34	Maria Cágado	CAMontijo	DNF

4º Triângulo de Canoagem

Baía do Seixal 5 de Outubro 2010



Veteranos B Feminino

81	Dulce São José	CIMontemor	DNS
494	Ana Ferreira	ANAmorense	DNS

Duatlo

Veteranos C

1º	496	Helder Henriques	ANAmorense	40:43,5
2º	268	Pedro Mauricio	CNSesimbra	46:35,1
3º	19	Hermano Marques	CAMontijo	49:52,4
	498	Helder Tomás	ANAmorense	DNS
	33	Francisco Quendera	CAMontijo	DNS