

3º Triângulo de Canoagem

Baía do Seixal 26 de Setembro 2009

Seniores

	placa	nome	clube	tempo
1º	109	Nuno Henriques	ANAmorense	46:25,5
2º	102	Artur Tomás	ANAmorense	47:05,5
3º	110	David Fernandes	ANMadeira	48:25,5
4º	123	Guilherme Cabral	CNSesimbra	49:10,5
5º	121	Tamás Homoki	CNMertola	49:19,5
6º	104	Nuno Silva	Milfontes	50:53,5
7º	124	João Ruivo	CNSesimbra	53:20,5
8º	189	Frederico Silva	CIMontemor	53:59,5
9º	256	Henrique Marcelino	CMCS/Mbcp	54:06,5
10º	112	Bruno Carvalho	CCSetubal	54:20,5
11º	126	Mário Duarte	CNSesimbra	54:34,5
12º	113	Sergio Pires	CCSetubal	55:09,5
13º	105	Ivo Seródio	ANAmorense	56:21,5
14º	122	Flávio Pereira	CNSesimbra	56:54,3
15º	127	Pedro Frazão	CNSesimbra	56:56,5
16º	125	Jose Proença	CNSesimbra	57:23,5
17º	115	David Alves	CCSetubal	58:36,5
18º	119	Diogo Almeida	CMCS/Mbcp	01:02:08
19º	120	Frederico Teixeira	CMCS/Mbcp	01:02:10
20º	118	Ricardo Sousa	CDPd'Arcos	01:05:42
21º	117	Nuno Trindade	CDPd'Arcos	01:07:54
	103	Bruno Rafael	ANAmorense	DNS
	271	Leonel Rodrigues	ANAmorense	DNS
	272	Marco Marques	ANAmorense	DNS
	273	Mário Sousa	ANAmorense	DNS
	111	Tiago Pina	ANSeixal	DNS
	300	Élio Henriques	CFCoimbra	DNS
	128	Pedro Proença	CNSesimbra	DNS
	129	Pedro Quinteiro	CNSesimbra	DNS
	292	Alexandre Neves	KCCArade	DNS
	291	Orlando Silva	KCCArade	DNS
	290	Oswaldo Pinto	KCCArade	DNS
	116	Henrique Bonito	CCSetubal	DNS

Juniores

1º	130	André Parreira	ANAmorense	52:52,5
2º	135	João Delgado	ANAmorense	53:45,5
3º	132	Fábio Almada	ANAmorense	54:09,5
4º	137	Luis Martins	ANAmorense	55:00,5
5º	150	Rafael Luz	CNMertola	55:54,5
6º	145	Rodrigo Couceiro	CIMontemor	57:49,5
7º	146	Guilherme Leite	CMCS/Mbcp	58:30,5
8º	142	Nuno Antunes	CDPd'Arcos	58:47,5
9º	149	Miguel Lourenço	CMCS/Mbcp	59:21,5
10º	136	João Tavares	ANAmorense	59:39,5
11º	143	Bruno Nobre	CIMontemor	01:35,5
12º	144	David Cravo	CIMontemor	01:04:03
13º	215	Rodrigo Ribeiro	CMCS/Mbcp	01:05:10
14º	139	Rafael Alfredo	ANSeixal	01:13:22
	131	Carlos Loura	ANAmorense	DNS
	133	Filipe Santos	ANAmorense	DNS
	134	João Casaca	ANAmorense	DNS
	138	Daniel Kovacs	ANSeixal	DNS
	140	Tiago Nascimento	ANSeixal	DNS
	141	Daniel Gomes	CDPd'Arcos	DNS

Duatio

Seniores Feminino

	placa	nome	clube	tempo
1º	155	Sofia Coelho	ANAmorense	58:56,5
2º	161	Sara Rafael	CNSesimbra	01:02:26
	152	Ana Henriques	ANAmorense	DNS
	153	Andreia Cardoso	ANAmorense	DNS
	154	Sara Paiva	ANAmorense	DNS
	299	Beatriz Gomes	CFCoimbra	DNS
	158	Ana Baptista	CNSesimbra	DNS
	156	Ana Seródio	CNSesimbra	DNS
	159	Angela Baptista	CNSesimbra	DNS
	321	Inês Coutinho	CNSesimbra	DNS
	160	Joana Pinhal	CNSesimbra	DNS

Juniores Feminino

1º	168	Marta Cabral	CNSesimbra	59:23,5
2º	163	Maria Carvalho	ANAmorense	59:45,5
3º	167	Andreia Maravilhas	CNSesimbra	01:03:52
4º	165	Iva Prosinek	CMCS/Mbcp	01:06:46
5º	164	Rafela César	CDPd'Arcos	01:07:54
6º	166	Mariana Carvalho	CMCS/Mbcp	01:10:59
	162	Ana Mendes	ANAmorense	DNF
	298	Eva Pedro	KCCArade	DNS

Cadetes Feminino

1º	175	Rita Silva	CMCS/Mbcp	33:33,1
2º	176	Ana Guerreiro	CNMertola	33:51,9
3º	172	Micaela Rolla	CMCS/Mbcp	34:20,7
4º	174	Patricia Herdeiro	CMCS/Mbcp	37:11,0
5º	170	Catarina Freitas	CMCS/Mbcp	37:57,6
	169	Ariana Elbling	ANAmorense	DNS
	297	Carla Fernandes	KCCArade	DNS
	296	Cristina Burdujan	KCCArade	DNS



Infantis Feminino

1º	183	Carolina Marquês	CNSesimbra	31:05,3
2º	181	Andreia Ribeiro	CMCS/Mbcp	34:04,4
3º	178	Rita Tavares	ANAmorense	39:08,4
4º	184	Catarina Melo	CNSesimbra	40:00,0
	177	Beatriz Mendonça	ANAmorense	DNS
	179	Licia Romana	CIMontemor	DNS
	180	Mariana Laranjeira	CIMontemor	DNS
	182	Ana Moura	CNSesimbra	DNS
	293	Andreia Silva	KCCArade	DNS
	294	Joana Carrasquinho	KCCArade	DNS
	295	Rosie Watson	KCCArade	DNS

Iniciados Feminino

1º	190	Sara Sotero	CMCS/Mbcp	41:10,2
2º	187	Claudia Jarimba	ANSeixal	44:06,4
3º	185	Catarina Almada	ANAmorense	51:25,4
	186	Catarina Barreto	ANSeixal	DNS
	188	Joana Cavaleiro	CIMontemor	DNS
	293	Licia Romana	CIMontemor	DNS
	292	Marisa Mendes	CIMontemor	DNS

3º Triângulo de Canoagem

Baía do Seixal 26 de Setembro 2009

148	João Rolla	CMCS/Mbcp	DNS
151	João NãoSei	CNSesimbra	DNS
288	Pedro Duarte	KCCArade	DNS

Infantis

1º	106	João Silva	CIMontemor	30:15,0
2º	198	Tiago Taquelim	ANSeixal	30:24,9
3º	196	Miguel Ferreira	CNSesimbra	31:55,6
4º	203	Tiago Rolim	CDPd'Arcos	33:15,0
5º	192	Pedro Pereira	ANAmorense	34:25,2
6º	202	António Machado	CMCS/Mbcp	35:16,5
7º	200	Rodrigo Bento	CMCS/Mbcp	36:36,4
8º	191	Tiago Cunha	ANAmorense	38:14,9
9º	197	Jorge Santos	ANSeixal	40:06,4
10º	107	Bruno Silva	CIMontemor	41:13,1
11º	195	Gonçalo Ferreira	ANSeixal	42:24,5
12º	194	Diogo Ferreira	ANSeixal	45:35,4
	193	André Santos	ANAmorense	DNS
	199	Hugo Nunes	CMCS/Mbcp	DNS
	108	Eduardo Naosei	CIMontemor	DNS
	284	Tiago Justino	KCCArade	DNS
	285	Diogo Lopes	KCCArade	DNS
	286	Angelo Luz	KCCArade	DNS
	287	Cristian Baies	KCCArade	DNS
	288	Cosntantin Marian	KCCArade	DNS

Veteranos B

1º	242	Délio Coutinho	ANAmorense	01:00:34
2º	241	António Valente	ANAmorense	01:07:37
3º	254	Pedro Mauricio	CNSesimbra	01:18:52
	243	Francisco Fonseca	ANAmorense	DNS
	244	Helder Henriques	ANAmorense	DNS
	245	Helder Tomás	ANAmorense	DNS
	249	Carlos Silva	ANSeixal	DNS
	252	Pedro Lima	CNSesimbra	DNS

Veteranos A Feminino

1º	240	Delfina Freire	ANAmorense	01:07:53

Veteranos B Feminino

	247	Dulce São José	CIMontemor	DNS

Duatio

Cadetes

1º	218	Gonçalo Ferreira	CNMertola	26:51,8
2º	211	Carlos Marques	CMCS/Mbcp	28:25,7
3º	216	André Graça	CMCS/Mbcp	28:47,5
4º	219	Bruno Afonso	CNMertola	29:58,1
5º	213	Pedro Rolla	CMCS/Mbcp	31:48,9
6º	210	João Antunes	CMCS/Mbcp	31:57,8
7º	225	Francisco Grácio	CIMontemor	32:51,9
8º	212	Sergio Trindade	CMCS/Mbcp	36:13,5
9º	207	Ruben Henriques	ANAmorense	38:04,1
10º	217	Daniel Guerreiro	CNMertola	38:47,6
11º	223	Nuno Carvalho	ANSeixal	39:01,7
12º	214	João Santos	CMCS/Mbcp	39:10,8
13º	208	Alexandre Brito	ANAmorense	42:29,3
14º	226	João Rodrigues	CIMontemor	43:45,2
	209	Daniel Barreto	ANSeixal	DNS
	215	Rodrigo Ribeiro	CMCS/Mbcp	DNS
	220	André Jerónimo	CNMertola	DNS
	221	Danilo Costa	ANSeixal	DNS
	222	David Pereira	ANSeixal	DNS
	224	Tiago Rodrigues	ANSeixal	DNS

Iniciados

1º	232	Guilherme Rolim	CDPd'Arcos	33:34,8
2º	237	Filipe Alves	CNSesimbra	37:17,0
3º	235	João Figueiredo	CIMontemor	37:34,4
4º	239	Diogo Mauricio	CNSesimbra	38:12,1
5º	236	Pedro Herdeiro	CMCS/Mbcp	40:53,1
6º	233	Miguel Mendes	CIMontemor	43:04,9
7º	229	Bruno Pedro	ANSeixal	43:17,4
8º	234	Alexandre Figueiredo	CIMontemor	44:07,8
9º	230	Alexandre Costa	ANSeixal	45:02,2
	227	Paulo Gonçalves	ANAmorense	DNS
	228	Diogo Morgado	ANSeixal	DNS
	231	Tiago Monteiro	ANSeixal	DNS
	238	Francisco Pereira	CNSesimbra	DNS

Veteranos A

	placa	nome	clube	tempo
1º	258	João Vilaça	CMCS/Mbcp	56:04,5
2º	114	João Ribeiro	CCSetubal	59:04,5
3º	261	Nelson Bernardo	CMCS/Mbcp	59:28,5
4º	251	Luis Correia	ANSeixal	01:02:50
5º	248	Carlos Cunha	CIMontemor	01:10:21
	243	Nuno sousa	ANAmorense	DNS
	244	Rui Moutinho	ANAmorense	DNS
	255	Paulo Oliveira	CNSesimbra	DNS