



# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

### 5º CROSS MIRA VILAS

#### Mira

Jornada de: 22 de dezembro de 2019

2030009

#### 1.650 Metros

(Fem)

##### Infantis

1ª Stela Fernandes	06Inf.	GS	5,42
2ª Mariana Oliveira	06Inf.	CAOB-A	6,10
3ª Sara Rocha	06Inf.	SCE	6,13
4ª Lara Pinto	06Inf.	CAOB-A	6,23
5ª Neide Guedes	06Inf.	ASCV	6,33
6ª Ana Luísa Silva	07Inf.	CBFF	6,42
7ª Maria Vieira	06Inf.	CAOB-A	7,00
8ª Maria Ribeiro	07Inf.	ARC-EAC	7,01
9ª Leonor Amoroso	07Inf.	ASCV	7,12
10ª Beatriz Marques	06Inf.	ARC-EAC	7,17
11ª Leonor Saraiva	07Inf.	GRE-AA	7,24
12ª Lara Santos	06Inf.	SCE	7,33
13ª Luana Costa	06Inf.	GS	7,44
14ª Carolina Rodrigues	07Inf.	SCP-C	7,58

#### 1.650 Metros

(Masc)

##### Infantis

1º Manuel Dos Santos	06Inf.	GS	5,43
2º Lucas Azambujo	06Inf.	ASCV	5,47
3º Duarte Vilas Boas	07Inf.	CAOB-A	5,56
4º Rafael Fragoso	06Inf.	SCE	5,58
5º Rodrigo Baptista	06Inf.	CPTSC	5,59
6º André Reis	06Inf.	CPTSC	6,02
7º Diogo Teixeira	06Inf.	ARC-EAC	6,06
8º José Azevedo	07Inf.	CAOB-A	6,25
9º Pedro Bastos	07Inf.	CAOB-A	6,31
10º Tomás Ferreira	07Inf.	CAOB-A	6,32
11º Simão Cruz	06Inf.	CAOB-A	6,55
12º Gil Santos	06Inf.	SCP-C	7,09
13º Filipe Fonte	07Inf.	ADREP	7,42
14º José Santos	07Inf.	SCE	11,00

#### 2.680 Metros

(Fem)

##### Iniciados

1ª Hanifa El Khatib	04Inic.	STP CAOB-A	1 0,06
2ª Beatriz Azevedo	05Inic.	CAOB-A	1 0,09
3ª Gabriela Reis	05Inic.	GRE-AA	1 0,39
4ª Daniela Assunção	04Inic.	CPTSC	1 1,00
5ª Mariana Costa	05Inic.	CPTSC	1 1,13
6ª Maira Silva	05Inic.	CAOB-A	1 1,33
7ª Maria Miguel Neves	05Inic.	CPTSC	1 6,13

#### 2.680 Metros

(Masc)

##### Iniciados

1º João Pedro Santos	04Inic.	CAOB-A	8,20
2º Alexandre Lucas	05Inic.	IND-C	9,00
3º Miguel Rodrigues	04Inic.	ARC-EAC	9,05
4º Carlos Marques	04Inic.	GRE-AA	9,09
5º Mauro Simões	04Inic.	CPTSC	9,12
6º Afonso Martins	05Inic.	ARC-EAC	9,27

#### 2.680 Metros

(Masc)

7º Afonso Oliveira	05Inic.	CPTSC	9,35
8º Rui Ferreira	04Inic.	SCE	9,48
9º Márcio Dias	05Inic.	SCE	9,54
10º Emanuel Silva	05Inic.	GS	9,59
11º Rodrigo Barbosa	05Inic.	SCE	1 0,03
12º Afonso Campos	05Inic.	SCE	1 0,03
13º Simão Mikheev	04Inic.	SCE	1 0,08
14º Guilherme Fernandes	05Inic.	SUOV	1 0,41
15º Gonçalo Páscoa	05Inic.	ASCV	1 0,48
16º Tiago Tavares	05Inic.	ASCV	1 0,49
17º João Rafael Jesus	04Inic.	ASCV	1 1,20

#### 1.030 Metros

(Fem)

##### Benjamins B

1ª Laura Martins	09Benj.B	ARC-EAC	3,48
2ª Julia Freitas	09Benj.B	ASCV	4,04
3ª Antonia Freitas	09Benj.B	ASCV	4,05
4ª Soraia Albano	08Benj.B	CPTSC	4,13
5ª Margarida Santos	09Benj.B	CAOB-A	4,14
6ª Salomé Nogueira	08Benj.B	GDA	4,30
7ª Alexandra Vogado	09Benj.B	CPTSC	4,41
8ª Patrícia Silva	09Benj.B	SCP-C	5,01
9ª Fabiana Oliveira	08Benj.B	GRE-AA	5,12

#### 1.030 Metros

(Masc)

##### Benjamins B

1º Rúben Coelho	08Benj.B	SCE	4,02
2º Miguel Lopes	08Benj.B	ASCV	4,03
3º Simão Simões	08Benj.B	GRECAS	4,11
4º Daniel Capela	08Benj.B	GS	4,17
5º Duarte Baptista	09Benj.B	GS	4,25
6º António Rodrigues	09Benj.B	SCP-C	4,26
7º César Oliveira	09Benj.B	ASCV	4,27
8º Filipe Simões	09Benj.B	IND-C	4,31
9º Duarte Pequeno	08Benj.B	GRECAS	4,51
10º Santiago Rodrigues	09Benj.B	SCP-C	4,53
11º Martim Paiva	09Benj.B	CPTSC	4,54

#### 650 metros

(Fem)

##### Benjamins A

1ª Maria Cardadeiro	10Benj.A	GS	2,44
2ª Ana Miguel Silva	10Benj.A	SCE	2,45
3ª Isa Santos	10Benj.A	SCP-C	2,54
4ª Diana Alcaide	10Benj.A	ASCV	3,01
5ª Leonor Bernardo	11Benj.A	GRE-AA	3,04
6ª Gabriela Fragoso	11Benj.A	SCE	3,13
7ª Carolina Santos	10Benj.A	GRE-AA	3,22
8ª Maria Inês Santos	10Benj.A	SCP-C	3,36
9ª Laura Silva	12Benj.A	SCP-C	4,34

#### 650 metros

(Masc)





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

### 5º CROSS MIRA VILAS

#### Mira

Jornada de: 22 de dezembro de 2019

2030009

<b>650 metros</b>				<b>(Masc)</b>				<b>4.950 Metros</b>				<b>(Masc)</b>								
<b>Benjamins A</b>								<b>Vet 50 / 55</b>												
1º	Tomás Machado	10Benj.A	ASCV	2,50	1º	Mário Silva	63V55	ACRSD	1 7,28	2º	Hugo Coelho	69V50	CLUVE	1 7,42						
2º	Roberto Guedes	11Benj.A	ASCV	2,52	3º	Adérito Fontes	62V55	ARC-EAC	1 8,48	4º	Paulo Briga	69V50	GRECAS	1 9,51						
3º	Tiago Fortunato	10Benj.A	CPTSC	2,53	5º	Paulo Garcia	68V50	ARC-EAC	1 9,57	6º	Pedro Gerardo	61V55	AAC	2 0,10						
4º	Tomás Simões	11Benj.A	IND-C	3,02	7º	António Oliveira	66V50	CPTSC	2 0,28	8º	António Pêgo	67V50	AAC	2 1,03						
5º	Santiago Francisco	11Benj.A	IND-C	3,03	9º	Adérito Curto	60V55	GS	2 1,29	10º	Carlos Ribeiro	66V50	AAC	2 1,38						
6º	Tomás Correia	10Benj.A	IND-C	3,05	11º	Vítor Gomes	62V55	CLUVE	2 1,52	12º	Augusto Rachão	62V55	SCE	2 2,17						
7º	Pedro Azambujo	11Benj.A	ASCV	3,09	13º	José Pereira	65V50	SCE	2 2,17	14º	António Dias	65V50	SCE	2 6,43						
8º	Francisco Fernandes	12Benj.A	CBFF	3,27																
<b>3.090 Metros</b>								<b>(Fem)</b>												
<b>Juvenis</b>								<b>7.630 Metros</b>												
1ª	Laura Loução Santos	03Juv.	ASCV	1 3,39	<b>Juniores</b>				1º	Rogério Amaral	01Jun.	CPTSC	2 4,20							
2ª	Carlota Silva	02Juv.	IND-C	1 5,48	2º	Tiago Rosas	01Jun.	SCE	2 9,02	3º	Ricardo Pereira	00Jun.	SCE	3 1,51						
3ª	Eduarda Brandão	03Juv.	SCE	1 6,06	<b>Séniore</b>				1º	José Sousa	89Sen.	CCRPM	2 4,34							
<b>Veteranas</b>								2º	Aricson Gomes	85Sen.	CPV CCRPM	2 5,20	3º	António Cunha	98Sub23	CPTSC	2 5,22			
1ª	Célia Alves	78V40	ARC-EAC	1 2,36	4º	Hugo Fontes	89Sen.	GRE-AA	2 6,11	5º	Paulo Pereira	91Sen.	GRE-AA	2 6,27						
2ª	Suzete Marco	72V45	GRECAS	1 3,35	6º	Gelson Furtado	99Sub23	CPTSC	2 7,35	7º	João Pontes	90Sen.	CLUVE	2 9,20						
3ª	Liliana Silva	74V45	CPTSC	1 4,02	8º	Ricardo Germano	86Sen.	CLUVE	3 0,18	9º	Rúben Fernandes	96Sen.	GRE-AA	3 0,39						
4ª	Odeta Cruz	66V50	CCRPM	1 4,30	<b>Vet 35 / 40 / 45</b>				1º	Adilson Spencer	79V35	CPV CCRPM	2 5,30							
5ª	Isabel Aguiar	81V35	SCE	1 4,56	2º	Luis Miguel	75V40	RDA	2 6,21	3º	Mário Teixeira	74V45	ARC-EAC	2 6,57						
6ª	Lucília Santos	69V50	SCE	1 5,07	4º	Alexandre Mestre	76V40	ASCV	2 7,07	5º	Vítor Gonçalves	75V40	ARC-EAC	2 7,14						
7ª	Natércia Rodrigues	69V50	GRE-AA	1 5,25	6º	Vítor Pleno	83V35	CPTSC	2 7,43	7º	Alberto Fonte	73V45	ADREP	2 7,45						
8ª	Sara Martins	75V40	CLUVE	1 5,48	8º	Pedro Sarabando	71V45	GRECAS	2 7,59	9º	Rui Rodrigues	75V40	AAC	2 8,02						
9ª	Janette Fernandes	77V40	SCE	1 6,13	10º	António Correia	82V35	CPV CCRPM	2 8,37	11º	André Fonte	80V35	ARC-EAC	2 9,16						
10ª	Ilda Manata	80V35	CCRPM	1 6,28	12º	Nuno Silva	78V40	CAOB-A	2 9,24	13º	João Arraes	72V45	GRECAS	2 9,34						
11ª	Isabel Parracho	60V55	GRECAS	1 6,59	14º	Ricardo Saraiva	70V45	GRE-AA	2 9,45	15º	Paulo António	70V45	GRECAS	3 0,55						
12ª	Teresa Mendes	64V55	CLUVE	1 7,29	16º	Celso Pereira	71V45	CPTSC	3 2,09	17º	Rui Figueiredo	75V40	CPTSC	3 2,42						
13ª	Natália Francisco	72V45	IND-C	2 1,03	18º	Carlos Ferreira	75V40	SCE	3 2,52	19º	Vítor Campos	76V40	SCE	3 8,15						
<b>4.330 Metros</b>								<b>(Masc)</b>								20º	Luis Graça	72V45	ASCV	3 9,35
<b>Juvenis</b>								<b>Vet 60 +</b>												
1º	Rúben Fortunato	02Juv.	CPTSC	1 4,12	1º	Álvaro Coelho	53V65	CPTSC	1 8,11											
2º	Francisco Graça	03Juv.	ASCV	1 4,23	2º	Manuel Santos	57V60	GRE-AA	1 8,49											
3º	André Fonte	02Juv.	ADREP	1 5,02	3º	Carlos Garrido	59V60	CPTSC	1 9,34											
4º	André Antunes	02Juv.	GRE-AA	1 5,22	4º	Valter Jacinto	52V65	GDA	2 0,29											
5º	Nuno Lucas	03Juv.	GRE-AA	1 6,45	5º	Jorge Loureiro	44V70	CLUVE	2 1,31											
6º	David Neves	02Juv.	CPTSC	1 9,20	6º	Afonso Macedo	45V70	CLUVE	2 3,29											
<b>4.950 Metros</b>								<b>(Fem)</b>												
<b>Séniore</b>																				
1ª	Patrícia Fernandes	88Sen.	ARC-EAC	2 0,28																
2ª	Daniela Cruz Santos	97Sub23	CCRPM	2 6,43																





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## Comunicado de Resultados

### 5º CROSS MIRA VILAS

Mira

Jornada de: 22 de dezembro de 2019

2030009

#### 7.630 Metros

(Masc)

21º Nuno Silva 77V40 SCE 4 2,01

#### Clube Participantes

#### Participações

		F	M	T
<b>PORTUGAL</b>				
=				
<u>ASSOCIACAO DISTRITAL ATLETISMO COIMBR</u>		Federado		
AAC	ASS ACAD COIMBRA		4	4
ARC-EA	A R CASAENSE - EAC	5	8	13
ASCV	A S C VALEIRINHA	6	12	18
CBFF	C BENFICA F FOZ	1	1	2
CCRPM	CCR PRAIA DE MIRA	3	4	7
CLUVE	C VETERANOS COIMBRA	2	6	8
CPTSC	C P T SOBRAL CEIRA	6	17	23
GRE-AA	GRUPO REC EIRENSE	6	8	14
GS	GIRA SOL	3	5	8
IND-C	Individual Coimbra	2	5	7
SCP-C	S C POVOENSE	5	3	8
SUOV	S U OPERÁRIA VAIS		1	1
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO</u>		Federado		
ADREP	A D R E PALHAÇA		3	3
CAOB-A	CAOB OLIVEIRA BAIRRO	7	7	14
GDA	GRUPO DESP ASSEMPARK	1	1	2
GRECAS	GRECAS - VAGOS	2	6	8
RDA	RECREIO DESP ÁGUEDA		1	1
SCE	S C ESPINHO	8	16	24
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA</u>		Federado		
ACRSD	A C R SRA DESTERRO		1	1
<b>Totais</b>			<b>57</b>	
			<b>109</b>	
				<b>166</b>

#### Escalões

#### Participações

	F	M	T
Benjamins A	9	8	17
Benjamins B	9	11	20
Infantis	14	14	28
Iniciados	7	17	24
Juvenis	3	6	9
Juniores		3	3
Sub23	1	2	3
Seniores	1	7	8
Veteranos 35+	2	4	6
Veteranos 40+	3	9	12
Veteranos 45+	3	8	11
Veteranos 50+	3	8	11
Veteranos 55+	2	6	8
Veteranos 60+		2	2
Veteranos 65+		2	2
Veteranos 70+		2	2





# Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

## **Comunicado de Resultados**

5º CROSS MIRA VILAS

Mira

Jornada de: 22 de dezembro de 2019

2030009

---

**Totais**

**57**

**109**

**166**

