



VI Trail Castelo de Abrantes

Data: 08 de Maio de 2016

Localidade: Abrantes

Organização: Clube de Orientação e Aventura

Cronometragem: Trilho Perdido Cronometragens

| TC F40 | | Trail Curto Veteranas F40 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Quintas, Sandra | Os Matrecos | 1:59:49 |
| 2 | Garcia, Meg | | 2:04:40 |
| 3 | Palmeiro, Carla | | 2:04:42 |
| 4 | Barbosa, Carla | Os Matrecos | 2:09:56 |
| 5 | Lopes, Adelindina | | 2:15:42 |
| 6 | Lopes, Adelindina | | 2:15:43 |
| 7 | Oliveira, Teresa | OS TUGAS SALOIOS | 2:24:08 |
| 8 | Silva, Maria | OS TUGAS SALOIOS | 2:39:23 |
| 9 | Barata, Regina | Fundao Trail Running | 3:04:23 |
| 10 | Simões, Paula | | 3:12:44 |

| TC F45 | | Trail Curto Veteranas F45 | |
|---------------|----------------|--------------------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Coelho, Lúgia | ARSM - Associação Recreativa de São Miguel | 2:05:05 |
| 2 | Correia, Maria | | 2:35:28 |
| 3 | Lopes, Maria | Fundao Trail Running | 3:04:23 |
| 4 | Barejo, Paula | | 3:12:57 |

| TC F50 | | Trail Curto Veteranas F50 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Rodrigues, Isabel | Fundao Trail Running | 3:00:58 |

| TC F55 | | Trail Curto Veteranas F55 | |
|---------------|------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Pratas, Fernanda | | 2:42:38 |

| <i>TC Fse</i> | | <i>Trail Curto Seniores F</i> | |
|---------------|--------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Barreiros, Susana | zezes | 2:03:26 |
| 2 | Nunes, Ines | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 2:05:45 |
| 3 | Martins, Alexandra | Ondalux | 2:08:50 |
| 4 | Beijoca, Josefina | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 2:18:59 |
| 5 | Vital, Mónica | Atletico Futebol Clube | 2:21:33 |
| 6 | Amaro, Sandra | | 2:23:01 |
| 7 | Martins, Maria | | 2:28:47 |
| 8 | Jorge, Patricia | OS TUGAS SALOIOS | 2:48:55 |
| 9 | Torres, Mariana | NSG - Global Sports Solutions | 2:55:16 |
| 10 | Mourato, Cláudia | | 3:03:44 |
| 11 | Mateus, Ana | | 3:11:33 |
| 12 | Leonardo, Raquel | | 3:20:46 |
| 13 | Marques, Gabriela | Amigos Vale do Silêncio | 3:20:46 |
| 14 | Santos, Lurdes | Amigos Vale do Silêncio | 3:20:51 |
| 15 | Palmeiro, Catarina | Fundao Trail Running | 3:23:25 |
| 16 | Bento, Alexandra | | 3:27:57 |

| <i>TC M23</i> | | <i>Trail Curto Sub23 M</i> | |
|---------------|--------------------|----------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Bernardino, André | 100 Tração Trail Team | 1:40:53 |
| 2 | Marques, Francisco | 100 Tração Trail Team | 1:50:20 |
| 3 | Abreu, Pedro | 100 Tração Trail Team | 2:00:58 |
| 4 | Gonçalves, Daniel | CP Galveias | 3:10:05 |

| <i>TC M40</i> | | <i>Trail Curto Veteranos M40</i> | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Brás, Arlindo | Ondalux | 1:31:12 |
| 2 | Nogueira, Manuel | | 1:44:56 |
| 3 | Mourão, Pedro | Caracol Trail Team | 1:45:17 |
| 4 | Fernandes, Luis | cbi | 1:51:26 |
| 5 | Cosma, Paulo | | 1:54:38 |
| 6 | Maneta, José | Barbaris Btt Team | 1:55:11 |
| 7 | Pataco, Rui | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 1:55:13 |
| 8 | Mexia, Manuel | Ialbax Running | 1:55:47 |
| 9 | da Mata, João | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 1:59:47 |
| 10 | Amoroso, Josué | | 2:04:52 |
| 11 | Oliveira, José | OS TUGAS SALOIOS | 2:05:05 |
| 12 | Martins, Fernando | | 2:05:52 |
| 13 | Dias, João | | 2:09:40 |
| 14 | Carrasco, Nuno | Mau Maus | 2:09:50 |
| 15 | Mendes, Carlos | Mau Maus | 2:09:51 |
| 16 | Ribeiro, Hugo | Mau Maus | 2:09:54 |
| 17 | Rodrigues, Marco | Mau Maus | 2:10:23 |
| 18 | Fernandes, Filipe | Team Arrasacabeços | 2:10:47 |
| 19 | Matias, Paulo | Team Arrasacabeços | 2:22:40 |
| 20 | Diogo, Nuno | Tartarugas Solidárias | 2:22:51 |
| 21 | Lopes, João | | 2:27:01 |
| 22 | Lopes, Rui | | 3:03:52 |
| 23 | Dias, Joao | Barbaris Btt Team | 3:06:49 |
| 24 | Jesus, Cândido | | 3:19:33 |

| TC M45 | | Trail Curto Veteranos M45 | |
|---------------|----------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Simões, Rui | CLAC - Entroncamento | 1:48:41 |
| 2 | Ferreira, Jorge | | 1:49:25 |
| 3 | Gonçalves, Henrique | SS CGD | 2:05:54 |
| 4 | Romão, Nuno | GDINE | 2:23:27 |
| 5 | Gonçalves, Francisco | | 2:50:27 |

| TC M50 | | Trail Curto Veteranos M50 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Silva, Jose | c.a.s.p.a | 1:41:21 |
| 2 | Marques, Vitor | Chão de Codes/BTZ Mação | 1:48:14 |
| 3 | Bouceiro, Jose | ADCR Policia Judiciaria | 2:08:21 |
| 4 | Jacinto, João | | 2:20:48 |
| 5 | Machado, Manuel | Os Matrecos | 2:54:23 |
| 6 | Pimenta, Fernando | Os Matrecos | 2:54:26 |
| 7 | Rodrigues, Joao | Fundao Trail Running | 3:01:00 |
| 8 | Sousa, Frederico | LEBRES E TARTARUGAS | 3:01:53 |
| 9 | Barreiro, Alberto | Fundao Trail Running | 3:02:31 |

| TC M55 | | Trail Curto Veteranos M55 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Barroso, João | Binttage | 2:09:24 |
| 2 | Gonçalves, Carlos | | 2:20:44 |

| TC M60 | | Trail Curto Veteranos M60 | |
|---------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Fernandes, Arsénio | ARSM - Associação Recreativa de São Miguel | 1:44:29 |
| 2 | Coragem, Vitorino | O MUNDO DA CORRIDA | 2:08:57 |

| TC Mse | | Trail Curto Seniores M | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Vicente, Octávio | Casa do Benfica em Abrantes | 1:23:47 |
| 2 | Goncalves, Nuno | SR Jardoeira / Runcrosstrail | 1:27:55 |
| 3 | Plácido, João | União FCI de Tomar | 1:32:40 |
| 4 | Frade, João | | 1:34:55 |
| 5 | Almeida, Antonio | | 1:36:08 |
| 6 | Denysyuk, Dmytro | | 1:39:09 |
| 7 | Sequeira, Hugo | ACP/UTSM | 1:40:04 |
| 8 | Vicente, Marco | eborae trail runners team | 1:41:40 |
| 9 | Garcia, Luís | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 1:42:29 |
| 10 | Andre, Luis | sardoal night run | 1:43:37 |
| 11 | Lopes, Rui | | 1:43:38 |
| 12 | Duarte, José | | 1:44:52 |
| 13 | Santos, Alexandre | | 1:45:34 |
| 14 | Nazaré, João | | 1:45:35 |
| 15 | Gualdino, Miguel | COAC Coruche | 1:48:15 |
| 16 | Ribeiro, Vítor | Alter Runners | 1:49:59 |
| 17 | Gameiro, Pedro | União FCI de Tomar | 1:51:22 |
| 18 | Covas, Mauro | | 1:52:46 |
| 19 | Isidoro, José | | 1:54:36 |

| | | | |
|----|--------------------|----------------------------------|---------|
| 20 | Godinho, Gonçalo | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 1:54:52 |
| 21 | Rufino, Antonio | CCD Porto Mendo | 1:56:19 |
| 22 | Alfaiate, Pedro | Team Arrasacabeços | 1:58:54 |
| 23 | Fernandes, Márcio | Cabeço das águias bike time | 1:59:01 |
| 24 | Calção, Nelson | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 2:01:16 |
| 25 | Pombo, Tiago | CPCDSSENTIEIRAS | 2:04:29 |
| 26 | Alves, Miguel | | 2:07:26 |
| 27 | Fernandes, João | | 2:08:04 |
| 28 | Pinela, Nuno | MIRÓBRIGA TRAIL RUN | 2:09:15 |
| 29 | Alexandre, Marco | | 2:09:40 |
| 30 | Lobato, João | Mau Maus | 2:09:56 |
| 31 | Pires, Hélder | | 2:13:06 |
| 32 | Andrade, Márcio | Ondalux | 2:15:30 |
| 33 | Andrade, João | Ondalux | 2:15:36 |
| 34 | Rufino, José | Alter Runners | 2:16:08 |
| 35 | Campos, Telmo | NSG - Global Sports Solutions | 2:17:53 |
| 36 | Serrano, António | Eléctrico Futebol Clube | 2:21:34 |
| 37 | Gamelas, Jeremy | | 2:22:43 |
| 38 | Miranda, Filipe | | 2:22:44 |
| 39 | Varela, Luis | | 2:23:15 |
| 40 | Nunes, Nuno | | 2:30:50 |
| 41 | Silva, André | | 2:31:00 |
| 42 | Madeira, Daniel | ACP/UTSM | 2:35:00 |
| 43 | Capitulino, João | | 2:40:30 |
| 44 | Pires, César | | 2:44:12 |
| 45 | Sequeira, Fernando | MONBIKETEAM - Monforte Bike Team | 2:45:00 |
| 46 | Assunção, Gonçalo | | 2:46:22 |
| 47 | Alexandre, Ângelo | Rookies | 2:46:56 |
| 48 | Pissarra, Nuno | Rookies | 2:47:00 |
| 49 | Jorge, Michael | OS TUGAS SALOIOS | 2:48:56 |
| 50 | Carvalho, Carlos | Nucleo Sportinguista de Galveias | 2:55:17 |
| 51 | Almeida, Carlos | Team Arrasacabeços | 2:57:24 |
| 52 | Veiga, André | Fundao Trail Running | 3:04:22 |
| 53 | Palmeiro, Rogério | Fundao Trail Running | 3:22:19 |
| 54 | Ferreira, Mario | | 3:28:19 |
| 55 | Batista, Nuno | | 3:28:20 |

| | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| TL F40 | Trail Longo Veteranas F40 | | |
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Cotrim, Célia | CBrunning Team | 5:55:39 |

| | | | |
|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|
| TL F45 | Trail Longo Veteranas F45 | | |
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Barra, Isabel | O Praticante | 5:55:49 |

| | | | |
|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|
| TL Fse | Trail Longo Seniores F | | |
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Henriques, Carmen | RUN IS A GIFT | 4:32:27 |
| 2 | Bernardo, Susana | O Praticante | 5:11:43 |
| 3 | Lobão, Raquel | | 5:32:34 |

| TL M40 | | Trail Longo Veteranos M40 | |
|---------------|----------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Pereira, Bruno | Caracol Trail Team | 3:22:06 |
| 2 | Pais, José | Correr Lisboa | 3:33:58 |
| 3 | Gomes, Nuno | BinTTage | 4:12:48 |

| TL M45 | | Trail Longo Veteranos M45 | |
|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Mota, Luis | Casa do Benfica em Abrantes | 3:12:07 |
| 2 | Silva, Manuel | Vilanovense Tomar | 3:50:54 |
| 3 | Guimas, José | Os Matrecos | 4:04:00 |
| 4 | Ramos, Pedro | | 4:43:13 |

| TL M50 | | Trail Longo Veteranos M50 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Fonseca, José | União FCI de Tomar | 4:03:24 |
| 2 | Campos, Leonel | Os Matrecos | 4:20:31 |
| 3 | Lima, Joaquim | Matilha Running | 4:46:02 |
| 4 | Eira, Carlos | CALMA Tomar | 4:47:50 |
| 5 | Trindade, António | CALMA Tomar | 4:47:50 |
| 6 | Costa, Antonio | Casa do Benfica em Abrantes | 4:57:33 |
| 7 | Neves, Joao | O Praticante | 5:25:20 |

| TL M55 | | Trail Longo Veteranos M55 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Peixoto, Jose | | 4:33:40 |
| 2 | Cardoso, Victor | | 4:43:03 |
| 3 | Moreira, Gabriel | | 4:43:48 |
| 4 | Carvalho, Antonio | TOMAR RUNNERS | 4:46:49 |

| TL M60 | | Trail Longo Veteranos M60 | |
|---------------|-------------------|----------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Serrazina, Jorge | CA Obidos | 3:58:48 |
| 2 | Graça, Alberto | União FCI de Tomar | 4:24:55 |
| 3 | Victorino, Manuel | CCD ALVITEJO | 4:32:27 |
| 4 | Rosa, Severino | SS CGD | 4:43:48 |
| 5 | Gonçalves, Carlos | LEBRES E TARTARUGAS | 6:11:47 |

| TL Mse | | Trail Longo Seniores M | |
|---------------|------------------|----------------------------------------------------|--------------|
| P.Cat. | Nome | Clube | Tempo |
| 1 | Baptista, Miguel | O MUNDO DA CORRIDA | 3:14:25 |
| 2 | Leandro, Rui | UDR Zona Alta Torres Novas | 3:31:13 |
| 3 | Ferreira, Guel | CCD Porto Mendo | 3:35:34 |
| 4 | Nunes, Miguel | CBTrail | 3:41:19 |
| 5 | Serra, Miguel | | 3:54:26 |
| 6 | Garção, Ricardo | RICARDO GARÇÃO - TETOS FALSOS - DIVISÓRIAS - PAVIM | 4:06:42 |
| 7 | Pires, João | | 4:21:23 |
| 8 | Barata, Aires | zezés | 4:25:14 |
| 9 | Rocha, Hugo | zezés | 4:25:18 |
| 10 | Medeiros, Hugo | Atlético Clube da Batalha | 4:30:34 |

| | | | |
|----|---------------------|-----------------------------------------|---------|
| 11 | Carreira, Frederico | Atlético Clube da Batalha | 4:30:38 |
| 12 | Pote, Rodrigo | S.C.D Gloria do ribatejo/Glória Runners | 4:32:29 |
| 13 | Redondo, Nuno | | 4:55:31 |
| 14 | Nunes, Sérgio | Glória runners | 4:57:10 |
| 15 | Clemente, David | A20KM | 4:57:14 |
| 16 | Caseiro, Marco | Os Perigosos | 5:01:05 |
| 17 | Santos, Helder | | 5:06:58 |
| 18 | Conde, Ricardo | | 5:06:58 |
| 19 | Abreu, Tiago | O Praticante | 5:21:19 |