



CAMPEONATOS DE CORTA-MATO 2009

Montemor-o-Velho, 24.Janeiro

Campeonato de Portugal / Cross Longo

RESULTADOS TÉCNICOS

MASCULINOS (6.000 mts)

1º	Paulo Pinheiro	MARATONA C.P.	22.01
2º	Vitor Pleno	APPACDM-COIMBRA	22.00
3º	António Soares	CLUBE CERCIFAF	23.03
4º	Armando Pereira	CLUBE CERCIFAF	23.05
5º	Manuel Rocha	CLUBE CERCIFAF	24.11
6º	José Silva	CLUBE CERCIFAF	24.11
7º	Domingos Oliveira	CLUBE GAIA	24.22
8º	Fábio Santos	CLUBE GAIA	24.32
9º	Rui Ferreira	CERCIVAR	25.01
10º	Paulo Benevente	APCL-LISBOA	26.17
11º	Nuno Moreira	CLUBE CERCIFAF	26.25
12º	Mário Sereno	CLUBE GAIA	26.29
13º	Luís Cruz	APCL-LISBOA	26.35
14º	Rui Resende	CERCIESPINHO	27.36
15º	Carlos Oliveira	APPACDM-COIMBRA	s/t
16º	Cláudio Simões	APPACDM-COIMBRA	s/t

Classificação Colectiva:

1º	CLUBE CERCIFAF	12 pts (3+4+5)
2º	CLUBE GAIA	27 pts (7+8+12)
3º	APPACDM-COIMBRA	33 pts (2+15+16)

FEMININOS (3.000 mts)

1º	Mª Graça Fernandes	CLUBE GAIA	14.44
2º	Margarida Sousa	CLUBE GAIA	15.06
3º	Ana Ramos	MAPADI	16.09
4º	Cristina Soares	CLUBE GAIA	17.08
5º	Carla Lisboa	CLUBE GAIA	19.21
6º	Claudia Silva	MONTEMOR-O-VELHO	22.37
7º	Graça Vaz	MONTEMOR-O-VELHO	24.30
8º	Ana Marques	MONTEMOR-O-VELHO	28.47

Classificação Colectiva:

1º	CLUBE GAIA	7 pts (1+2+4)
2º	APPACDM-COIMBRA	21 pts (6+7+8)



CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO 2009

Montemor-o-Velho, 24.Janeiro

RESULTADOS TÉCNICOS

JUNIORES MASC. (3.000 mts)

1º	Mário Ribeiro	CLUBE GAIA	12.08
2º	José Sampaio	CLUBE CERCIFAF	14.59

INICIADOS MASC. (2.000mts)

1º	Fábio Pereira	CLUBE GAIA	8.37
2º	António Ferreira	CLUBE GAIA	10.04
3º	André Ferreira	CLUBE GAIA	11.21
4º	Carlos Moreira	CLUBE GAIA	11.22

VETERANOS MASC. (2.000 mts)

1º	José Ferreira	CLUBE GAIA	9.28
2º	Jacinto Ribeiro	CLUBE GAIA	10.12
3º	Juliano Albuquerque	CLUBE GAIA	12.59



TORNEIO NACIONAL ADAPTADO CORTA-MATO 2009

Montemor-o-Velho, 24.Janeiro

RESULTADOS TÉCNICOS

COMPETIÇÃO ADAPTADA MASC. (2.000 mts)

1º	Vítor Pereira	CLUBE GAIA	7.34
2º	João Freitas	CLUBE CERCIFAF	7.43
3º	Pedro Nogueira	CERCIVAR	8.27
4º	António Santos	APPACDM-SOURE	8.52
5º	Carlos Moreira	CLUBE GAIA	9.14
6º	Paulo Monteiro	CLUBE GAIA	10.33
7º	Pedro Azevedo	CLUBE GAIA	10.41
8º	Tiago Godinho	CERCIVAR	12.09
9º	João Batista	APPACDM-SOURE	12.19

COMPETIÇÃO ADAPTADA FEM. (1.000 mts)

1º	Cristina Pires	CLUBE CERCIFAF	4.54
2º	Esmeralda Pires	CLUBE CERCIFAF	5.04
3º	Margarida Leite	CLUBE CERCIFAF	5.14
4º	Paula Santos	CLUBE GAIA	6.18
5º	Ana Oliveira	CLUBE GAIA	8.09

ACTIVIDADE ADAPTADA (1.000 mts Equipas 3+1)

1º	CLUBE GAIA <i>Daniel Fonseca, Hélder Gonçalves, João Encarnação, Rui Sousa, Técnico</i>
2º	APPACDM-S. SILVESTRE A <i>Pedro Nuno, Francisco Amado, Bruno Folhas, Técnico</i>
3º	APPACDM-MONTEMOR-O-VELHO B <i>Jorge Vaz, Romeu Mendes, Nuno Antunes, Técnico</i>
4º	APPACDM-S. SILVESTRE B <i>Isabel Cláudia, Paulo Simões, José Mendes, Técnico</i>
5º	APPACDM-MONTEMOR-O-VELHO A <i>Bruno Martinho, Cátia Martinho, Rosa Costa, Técnico</i>