



22º TORNEIO DE ATLETISMO DAS FREGUESIAS DO CONCELHO DE RIO MAIOR

4ª PROVA – GRANDE PRÉMIO DO RIBEIRENSE – 8.12.2009

Grande Prémio do Ribeirense – 4,8km:

1º	José Maduro, Maia AC	1º Sénior M	14.39	
2º	Paulo Pinheiro, Maratona	2º Sénior M	15.43	
3º	Jorge Santos, Vila de Rei	3º Sénior M	15.45	
4º	Gilberto Fernandes, Frade Cima	1º Vet. 40-49	16.11	
5º	Miguel Gonçalves, UDZA	4º Sénior M	16.22	
6º	Carlos Cardoso, CNRM	2º Vet (40-49)	16.26	14 pontos
7º	Ricardo Fernandes, ESDRM	1º Júnior M	16.35	
8º	Pompílio Vaz, Alvitejo	3º Vet (40-49)	16.53	
9º	Mário Rosa, ADRAB	5º Sénior M	17.18	
10º	Nelson Santos, Alvitejo	6º Sénior M	17.23	
11º	Diogo Henriques, CNRM	2º Júnior M	17.28	14 pontos
12º	Cesário Morgado, Vidais	7º Sénior M	17.30	
13º	Alexandre Araújo, CNRM	8º Sénior M	17.32	14 pontos
14º	António Duarte, Frade Cima	1º Vet. M. 50	17.35	
15º	Fernando Simão, CA Barreira	2º Vet. M. 50	17.40	12 pontos
16º	Hugo Nunes, Ribeirense	9º Sénior M	17.46	12 pontos
17º	Carlos Duro, ADRAB	3º Vet. M. 50	17.53	
18º	João Canas, Vidais	10º Sénior M	17.57	
19º	José Silva, U. Tomar	4º Vet. 40-49	18.00	
20º	Pedro Beira, CNRM	3º Júnior M	18.01	12 pontos
21º	Júlio Moita, Frade Cima	4º Vet. M. 50	18.11	
22º	Luís Silva, CP Alcanena	11º Sénior M	18.16	
23º	Joaquim Santos, CA Riachense	12º Sénior M	18.22	
24º	Alexandre Gameiro, CP Alcanena	4º Júnior M	18.23	
25º	Paulo Silva, CP Pontével	5º Vet. 40-49	18.24	
26º	João Vidal, ESDRM	13º Sénior M	18.34	
27º	Fábio Oliveira, CP Alcanena	5º Júnior M	18.35	
28º	João Ferreira, V. Marmeleira	6º Júnior M	18.37	10 pontos
29º	David Henriques, CNRM	7º Júnior M	18.44	9 pontos
30º	Tiago Veloso, EDARM	8º Júnior M	18.44	8 pontos
31º	Diogo Regueira, Ribeirense	14º Sénior M	18.50	10 pontos
32º	João Jacinto, Alvitejo	5º Vet. M. 50	18.54	
33º	Paulo Henriques, CNRM	15º Sénior M	19.04	9 pontos
34º	César Nunes, CP Pontével	16º Sénior M	19.06	
35º	Fernando Pombo, Alvitejo	6º Vet. M. 50	19.12	
36º	Fernando Garção, Individual	6º Vet. 40-49	19.12	
37º	Arsénio Fernandes, Alvitejo	7º Vet. M. 50	19.20	
38º	Luís Neto, CP Alcanena	17º Sénior M	19.21	
39º	Luís Santos, Vidais	8º Vet. M. 50	19.30	
40º	Henrique Pêgo, CP Pontével	9º Júnior M	19.40	
41º	Joaquim Alves, Alvitejo	9º Vet. M. 50	19.42	
42º	Manuel Gomes, ADRAB	10º Vet. M. 50	19.43	

43°	Paulo Miguel, CNRM	18° Sénior M	19.52	8 pontos
44°	Amílcar Amorim, CP Pontével	7° Vet (40-49)	19.58	
45°	João Santos, UDZA	10° Júnior M	20.02	
46°	Rui Lima, Medical	19° Sénior M	20.03	
47°	João Luzia, Medical	8° Vet. 40-49	20.04	
48°	Rogério Marcelino, Alvitejo	9° Vet. 40-49	20.07	
49°	Jorge Formiga, UDZA	20° Sénior M	20.14	
50°	Hélder Fernandes, Medical	10° Vet. 40-49	20.20	
51°	André Alexandre, CNRM	21° Sénior M	20.24	7 pontos
52°	Alberto Graça, U. Tomar	11° Vet. M. 50	20.42	
53°	Bruno Estêvão, CP Alcanena	11° Júnior M	20.55	
54°	Carina Vicente, CNRM	1° Sénior F	20.56	14 pontos
55°	Diogo Campos, CB Abrantes	12° Júnior M	20.58	
56°	Jorge Polidoro, Medical	11° Vet. 40-49	21.07	
57°	Tiago Costa, UDZA	13° Júnior M	21.13	
58°	João Silva, CB Abrantes	12° Vet. M. 50	21.15	
59°	Sandra Santos, CNRM	2° Sénior F	21.16	12 pontos
60°	Manuel Vitorino, Alvitejo	12° Vet. M. 50	21.24	10 pontos
61°	Luís Amorim, CP Pontével	13° Vet. 40-49	21.34	
62°	Ana Vieira, Individual	1° Vet. F	21.35	
63°	José Pinto, Am. Desporto	13° Vet. M. 50	21.39	
64°	João Gaudêncio, Alvitejo	14° Vet. M. 50	22.25	
65°	José Santos, Alvitejo	15° Vet. M. 50	22.27	
66°	José Conceição, Individual	22° Sénior M	22.28	
67°	Ângelo Sequeira, UDZA	14° Vet. 40-49	22.29	
68°	André Timóteo, EDARM	23° Sénior M	22.53	6 pontos
69°	Telma Alves, Ribeirense	3° Sénior F	23.04	10 pontos
70°	António Simão, Alvitejo	16° Vet. M. 50	23.18	
71°	Rudolfo Alexandre, Individual	24° Sénior M	23.23	
72°	Henrique Ruas, Alvitejo	17° Vet (M. 50)	23.38	
73°	Romina Guedes, CNRM	4° Sénior F	23.39	9 pontos
74°	Eugénia Carapeto, Alvitejo	2° Vet. F	24.00	8 pontos
75°	José Maia, Alvitejo	18° Vet (M. 50)	24.39	
76°	Bárbara Carapeto, CNRM	1° Júnior F	24.41	14 pontos
77°	Ana Nugal, Ribeirense	5° Sénior F	25.17	7 pontos
78°	Vítor Meixieiro, Alvitejo	15° Vet. 40-49	26.08	
79°	Paulo Batista, Medical	16° Vet. 40-49	26.08	
80°	Carlos Alfaiate, CB Abrantes	19° Vet. M. 50	26.23	
81°	Mónica Gonçalves, CNRM	6° Sénior F	26.35	6 pontos
82°	Luís Mota, ADRAB	25° Sénior M	26.45	
83°	Susan Mota, ADRAB	3° Vet. F	26.45	
84°	Vítor Marto, U. Tomar	20° Vet. M. 50	26.55	
85°	Elisabete Águas, Alvitejo	4° Vet F	27.01	
86°	Vítor Rodrigues, Alvitejo	17° Vet. 40-49	27.01	
87°	Fernando Silva, EDARM	18° Vet. 40-49	27.19	9 pontos
88°	José Correia, CB Abrantes	19° Vet. 40-49	28.05	

89º	Mário Martins, Individual	21º Vet. M. 50	29.39	
90º	Maria Inácio, EDARM	5º Vet. F	31.21	5 pontos

Escalão 13-15 M (2.500m):

1º	Cristian Rosa, CNRM	8.01	14 pontos
2º	Daniel Bastos, CNRM	8.03	12 pontos
3º	Oswaldo Freitas, CNRM	8.05	10 pontos
4º	Miguel Carvalho, CNRM	8.33	9 pontos
5º	André Vieira, UDZA	8.36	
6º	Miguel Rodrigues, CNRM	8.53	8 pontos
7º	Fábio Martins, CP Pontével	9.06	
8º	Ruben Elias, CNRM	9.19	7 pontos
9º	João Oliveira, CNRM	9.39	6 pontos
10º	Hugo Casaca, UDZA	9.47	
11º	Rafael Rangel, CP Alcanena	9.50	

Escalão 13-15 F (2.500):

1º	Joana Costa, CNRM	9.36	14 pontos
2º	Joana Oliveira, UDZA	9.48	
3º	Mariana Mota, ADRAB	9.53	
4º	Mara Ribeiro, CNRM	9.59	12 pontos
5º	Vera Santos, CP Pontével	10.07	
6º	Marina Ferreira, V. Marmeleira	10.59	10 pontos
7º	Ana Beatriz Coelho, CNRM	11.07	9 pontos
8º	Tamára Branco, CNRM	11.10	8 pontos
9º	Filipa Galinha, CP Pontével	11.12	
10º	Rute Martinez, CNRM	11.20	7 pontos
11º	Rita Ferreira, UDZA	12.12	
12º	Jéssica Coutinho, CNRM	12.55	6 pontos

Escalão 10-12 M (1.250m):

1º	Oleg Reabciuk, CNRM	4.04	14 pontos
2º	David Sénica, UDZA	4.09	
3º	Filipe Vitorino, Ribeirense	4.09	12 pontos
4º	Miguel Silva, Individual	4.11	
5º	Filipe Beira, CNRM	4.28	10 pontos
6º	Francisco Rodrigues, CNRM	4.38	9 pontos
7º	Tiago Vieira, UDZA	4.41	
8º	Francisco Cerveira, CNRM (7-9)	4.41	8 pontos
9º	João Marçal, CNRM	4.42	7 pontos
10º	Marco Ferreira, V. Marmeleira	4.44	6 pontos

11°	Bruno Lopes, CP Pontével	4.48	
12°	André Cruz, UDZA	4.56	
13°	Rui Ferreira, V. Marmeleira (7-9)	4.56	5 pontos
14°	Pedro Amorim, CP Pontével	4.58	
15°	Rodrigo Eusébio, CP Pontével	5.08	
16°	Nuno Sénica, UDZA (7-9)	5.10	
17°	Tiago Martins, CP Pontével (7-9)	5.28	
18°	Pedro Paulos, CP Pontével (7-9)	5.35	
19°	Rafael Rodrigues, CP Pont. (7-9)	5.46	
20°	Rafael Lúcio, CP Pontével	5.57	
21°	Critiano Canas, Vidais (7-9)	6.41	
22°	Pedro Canhas, CP Pontével (7-9)	6.46	

Escalão 10-12 F (1.250m):

1°	Leonor Silva, CNRM	4.42	14 pontos
2°	Ana Rita Gomes, CNRM	4.46	12 pontos
3°	Cheila Nunes, Ribeirense	5.00	10 pontos
4°	Madalena Amorim, CP Pontével	5.06	
5°	Inês Luís, CNRM	5.10	9 pontos
6°	Bárbara Palma, CNRM	5.13	8 pontos
7°	Cecília Gaspar, UDZA	5.15	
8°	Maria Silva, CB Abrantes	5.18	
9°	Francisca Paulos, CP Pontével	5.39	
10°	Raquel Carmo, UDZA	5.50	

Classificação colectiva (todos os escalões):

1°	Clube Natação de Rio Maior	199 pontos
2°	CCD de O Alvitejo	48 “
3°	Zona Alta de Torres Novas	42 “
4°	Casa do Povo de Pontével	33 “
5°	ASSCD do Ribeirense	32 “
6°	ADR Águas Belas	31 “
7°	Frade de Cima	27 “
8°	Casa do Povo de Alcanena	13 “
9°	Vila da Marmeleira	11 “
10°	Esc. Desp. Adaptado RM	9 “
11°	GA Freguesia dos Vidais	8 “
12°	União de Tomar	7 “
13°	Medical Serviços	4 “
14°	Casa do Benfica de Abrantes	3 “

Ribeira de S. João, 8 de Dezembro de 2009

O Técnico de Atletismo
Jorge Miguel