









**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

Pos.	Nº	Nome	Esc.		Clube	Tempo	Diff.
<b>Masculino</b>							
1.	46	Hugo Ribeiro	AA20+		C.P. Ferreira Zêzere	34:16,7	--
2.	30	Duarte Marques	AA18/19		Condeixa A.C.	35:19,6	+01:02,8
3.	33	José Marques	AA18/19		Condeixa A.C.	35:42,7	+01:25,9
4.	34	Rafael Rodrigues	AA16/17		Condeixa A.C.	36:06,3	+01:49,5
5.	1	Marco Oliveira	AA18/19		Náutico Académico	36:07,4	+01:50,6
6.	23	Alexandre Gonçalves	AA20+		S.C. São João de Ver	37:31,7	+03:14,9
7.	38	António Martins	AA20+		Condeixa A.C.	37:49,6	+03:32,8
8.	206	Mauro Inácio	Masters C/D		C.N. Litoral Alentejano	37:53,3	+03:36,5
9.	25	Francisco Brito	AA16/17		Bombeiros Estoris	38:23,2	+04:06,4
10.	27	Rafael Lopes	AA20+		Desperta Recorde	38:34,1	+04:17,3
11.	7	Miguel Medronheira	AA16/17		Palmela Desporto	38:40,5	+04:23,7
12.	43	Andriy Fedorov	AA16/17		F.C. Ferreiras	38:45,8	+04:29,0
13.	244	Bruno Ruas	Masters C/D		Sporting C.P.	38:49,6	+04:32,8
14.	322	Afonso Gouveia	AA20+		Académica de Coimbra	38:52,8	+04:36,0
15.	61	José Oliveira	AA16/17		Tubarões de Gaia	38:56,1	+04:39,3
16.	182	Gustavo Caraça	Masters E/F		C.N. de Natação	40:15,5	+05:58,7
17.	39	Tomás Pereira	AA16/17		Condeixa A.C.	40:39,2	+06:22,5
18.	316	António Jorge	AA15		C.N. de Alcobaça	40:50,1	+06:33,3
19.	47	Alexandre Santos	AA16/17		C. Fluvial Portuense	41:00,4	+06:43,6
20.	11	Gonçalo Augusto	AA20+		Palmela Desporto	42:05,0	+07:48,2
21.	176	Hugo Torres	Masters E/F		Portinado	42:16,8	+08:00,0
22.	314	Diogo Fonseca	Masters C/D		C.N. de Alcobaça	42:19,2	+08:02,4
23.	243	Diogo Almeida	Masters E/F		ADRCIMM	43:30,1	+09:13,3
24.	312	Rodrigo Silva	AA16/17		S.C. Cantanhedense	43:39,3	+09:22,5
25.	4	Diogo Venceslau	AA18/19		Palmela Desporto	43:55,5	+09:38,8
26.	323	Samuel Maia	AA16/17		Náutico M. do Corvo	44:01,2	+09:44,4
27.	48	António Santos	AA16/17		C. Fluvial Portuense	44:04,3	+09:47,5
28.	254	Gonçalo Meneses	Masters A/B		S.C. Braga	44:26,5	+10:09,7
29.	170	Diogo Pratas	Masters C/D		CAPGE	44:28,9	+10:12,1
30.	8	Miguel Caxaria	AA16/17		Palmela Desporto	44:30,9	+10:14,1
31.	44	Francisco Bacalhau	AA16/17		F.C. Ferreiras	44:35,6	+10:18,8
32.	321	João Marques	AA18/19		Académica de Coimbra	45:06,2	+10:49,4
33.	315	Tiago Pombo	AA16/17		C.N. de Alcobaça	45:53,5	+11:36,8
34.	112	Jorge Paiva	Masters C/D		Palmela Desporto	45:54,6	+11:37,8
35.	317	Rodrigo Tomás	AA15		C.N. de Alcobaça	46:04,2	+11:47,5
36.	13	Rafael Spac	AA18/19		Palmela Desporto	46:26,4	+12:09,7
37.	253	André Rocha	Masters E/F		Pimpões Triatlo	46:31,9	+12:15,1
38.	146	Daniel Santos	Masters E/F		Nadadores Estoris	46:34,3	+12:17,5
39.	309	Carlos Oliveira	Masters G/H		Masters de Almada	46:35,7	+12:19,0
40.	185	Adelino Casas	Masters G/H		Algés e Dafundo	46:40,2	+12:23,4
41.	310	Miguel Arrobas	Masters E/F		Nadadores Estoris	46:43,7	+12:27,0
42.	228	Pedro Morais	Masters C/D		Individual	46:50,2	+12:33,4
43.	188	Miguel Carrilho	Masters C/D		CNATRIL	46:50,4	+12:33,6
44.	104	João Silva	Masters G/H		Millennium BCP	46:51,1	+12:34,3








**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

Pos.	Nº	Nome	Esc.		Clube	Tempo	Diff.
45.	145	Miguel Garcia	Masters E/F		Nadadores Estoris	46:55,0	+12:38,3
46.	17	Dinis Garcia	AA16/17		Náutico de Abrantes	47:03,3	+12:46,5
47.	214	Pedro Machado	Masters C/D		Natação de Famalicão	48:00,0	+13:43,2
48.	110	José Pereira	Masters G/H		Palmela Desporto	48:32,4	+14:15,6
49.	135	Rui Santos	Masters E/F		Nadadores Estoris	49:32,7	+15:15,9
50.	246	Henrique Bizarro	Masters C/D		Naval de Sesimbra	49:54,2	+15:37,4
51.	116	André Rodrigues	Masters A/B		GAN ACD	50:17,9	+16:01,1
52.	302	Urbino Santos	Masters E/F		A.D. Penafiel	51:22,1	+17:05,3
53.	136	Rui Henriques	Masters G/H		Nadadores Estoris	51:25,5	+17:08,8
54.	162	Frederico Santos	Masters E/F		Nadadores Estoris	52:24,8	+18:08,1
55.	318	Gustavo Fresco	Masters C/D		Académica de Coimbra	53:50,2	+19:33,4
56.	152	Nelson Moreira	Masters E/F		Nadadores Estoris	54:21,1	+20:04,3
57.	132	Diogo Serra	Masters A/B		Alhandra S.C.	54:21,3	+20:04,6
58.	153	António Marques	Masters G/H		Nadadores Estoris	54:40,5	+20:23,7
59.	215	Camilo Gonçalves	Masters E/F		S.C. São João de Ver	54:47,3	+20:30,5
60.	245	João Ruas	Masters I/J		Sporting C.P.	55:32,4	+21:15,6
61.	109	Fernando Alves	Masters G/H		Fundação Salesianos	57:11,6	+22:54,8
62.	168	Jaime Ferreira	Masters G/H		Nadadores Estoris	57:41,8	+23:25,0
63.	203	José Cruz	Masters C/D		ADRCIMM	57:43,5	+23:26,8
64.	128	Rui Soares	Masters G/H		Física T. Vedras	57:45,3	+23:28,6
65.	305	Tiago Lobo	Masters E/F		TriBraga	58:00,8	+23:44,0
66.	226	Nuno Gonçalves	Masters E/F		Sporting C.P.	58:02,2	+23:45,4
67.	248	Mário Gaboleiro	Masters C/D		Naval de Sesimbra	58:07,3	+23:50,5
68.	124	António Trincão	Masters E/F		Oriental de Lisboa	58:09,9	+23:53,1
69.	158	António Bugalho	Masters E/F		Nadadores Estoris	58:50,2	+24:33,5
70.	134	José Luís Correia	Masters I/J		Nadadores Estoris	1:02:58,3	+28:41,5
71.	229	Rui Fonseca	Masters G/H		Óbidos Criativa	1:03:02,0	+28:45,3
72.	261	Rui Alexandre	Masters E/F		Swim4Fun	1:03:14,2	+28:57,4
73.	250	Miguel Caetano	Masters G/H		Naval de Sesimbra	1:03:32,2	+29:15,5
74.	235	Isidro Macedo	Masters G/H		Vitória S.C	1:03:58,5	+29:41,7
75.	129	José Manuel Dias	Masters E/F		Física T. Vedras	1:03:59,2	+29:42,5
76.	159	Miguel San-Payo	Masters G/H		Nadadores Estoris	1:04:02,8	+29:46,0
77.	251	Flávio Pereira	Masters C/D		Naval de Sesimbra	1:05:11,7	+30:54,9
78.	117	João Teixeira	Masters G/H		GAN ACD	1:05:44,6	+31:27,8
79.	126	António Oliveira	Masters E/F		Oriental de Lisboa	1:06:48,9	+32:32,1
80.	194	Mário Melo	Masters I/J		ADRCIMM	1:09:51,4	+35:34,6
81.	301	Neville Suzman	Masters G/H		Millennium BCP	1:11:04,6	+36:47,8
82.	193	Sebastião Santos	Masters G/H		C.P Ferreira Zêzere	1:11:11,1	+36:54,3
83.	144	Paulo Pereira	Masters G/H		Nadadores Estoris	1:13:41,7	+39:24,9
84.	173	Carlos Porto	Masters I/J		Algés e Dafundo	1:14:32,3	+40:15,5
85.	319	Nuno Afonso	Masters E/F		Académica de Coimbra	1:16:28,2	+42:11,5
86.	218	Dmytro Kokodiy	Masters E/F		A.Naval Amorense	1:16:45,8	+42:29,0
DSQ	311	Vasco Guerreiro	AA20+		Individual	DSQ	
DNF	155	Alfredo Chambel	Masters G/H		Nadadores Estoris	DNF	
DNF	264	Goncalo Oliveira	Masters A/B		Tubarões de Gaia	DNF	

**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

Pos.	Nº	Nome	Esc.		Clube	Tempo	Diff.
DNS	107	Francisco Barros	Masters E/F		F.C. Porto	DNS	
DNS	141	Richard Letcher	Masters G/H		Nadadores Estoris	DNS	
DNS	320	Manuel Fideles	Masters A/B		Thomar Athletics	DNS	
DNS	172	Luís Pacheco	Masters E/F		C.N. de Alcobaça	DNS	

**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

Pos.	Nº	Nome	Esc.		Clube	Tempo	Diff.
<b>Feminino</b>							
1.	59	Beatriz Cardeal	AA20+		Condeixa A.C.	36:46,2	--
2.	2	Helena Rodrigues	AA20+		Condeixa A.C.	37:45,1	+00:58,8
3.	29	Camila Marcelo	AA14/15		Condeixa A.C.	37:50,5	+01:04,2
4.	58	Joana Cardeal	AA20+		Condeixa A.C.	38:28,3	+01:42,0
5.	3	Sara Alves	AA18/19		Palmela Desporto	38:41,3	+01:55,0
6.	24	Marta Pimentel	AA20+		Colégio Efanor	38:46,5	+02:00,2
7.	35	Rita Neves	AA16/17		Condeixa A.C.	38:48,2	+02:01,9
8.	326	Maria Simões	AA14/15		Condeixa A.C.	40:44,1	+03:57,8
9.	57	Madalena Moreira	AA16/17		Colégio Efanor	40:48,3	+04:02,0
10.	6	Matilde Fialho	AA16/17		Palmela Desporto	40:54,3	+04:08,0
11.	63	Naomi Martinez	AA18/19		Schwimmclub Uster	40:58,7	+04:12,4
12.	255	Vania Neves	Masters C/D		Viana N.C.	41:00,9	+04:14,6
13.	32	Rita Santos	AA14/15		Condeixa A.C.	42:02,6	+05:16,3
14.	14	Eduarda Bugalho	AA16/17		Bombeiros Estoris	42:27,5	+05:41,2
15.	36	Matilde Figueiredo	AA14/15		Condeixa A.C.	43:34,7	+06:48,4
16.	325	Maria Fernandes	AA14/15		S.C. Cantanhedense	44:37,6	+07:51,3
17.	40	Matilde Pereira	AA14/15		Condeixa A.C.	44:53,1	+08:06,8
18.	308	Zoe Spörri	AA14/15		Schwimmclub Uster	45:58,8	+09:12,5
19.	313	Leonor Silva	AA14/15		S.C. Cantanhedense	46:07,0	+09:20,7
20.	15	Francisca Moreira	AA14/15		Bombeiros Estoris	46:22,7	+09:36,4
21.	324	Mariana Lucas	Masters C/D		C.N. Litoral Alentejano	46:29,2	+09:42,9
22.	263	Ana Rodrigues	Masters A/B		Clube dos Galitos	46:40,7	+09:54,4
23.	52	Violeta Ferreira	AA14/15		C. Fluvial Portuense	46:47,1	+10:00,8
24.	5	Inês Baraona	AA18/19		Palmela Desporto	46:48,9	+10:02,6
25.	143	Talia Den Dulk	Masters E/F		Nadadores Estoris	47:45,9	+10:59,6
26.	306	Sara Santos	AA14/15		S.C. Cantanhedense	48:02,2	+11:15,9
27.	60	Leonor Cardeal	AA14/15		Condeixa A.C.	48:05,9	+11:19,6
28.	307	Filipa Loisas	AA14/15		S.C. Cantanhedense	49:25,7	+12:39,4
29.	304	Eva Almeida	AA14/15		S.C. Cantanhedense	49:27,6	+12:41,3
30.	105	Joana Arantes	Masters E/F		Millennium BCP	49:46,3	+13:00,0
31.	142	Rita Nunes	Masters E/F		Nadadores Estoris	50:24,2	+13:37,9
32.	179	Sara Rodrigues	Masters C/D		Clube dos Galitos	51:07,8	+14:21,5
33.	181	Teresa Santos	Masters C/D		Nadadores Estoris	51:11,0	+14:24,7
34.	160	Liana Silva	Masters E/F		Nadadores Estoris	51:23,6	+14:37,4
35.	31	Gabriela Medina	AA16/17		Condeixa A.C.	52:33,8	+15:47,5
36.	18	Vera Rosa	AA16/17		Náutico de Abrantes	53:28,3	+16:42,0
37.	42	Matilde Lopes	AA16/17		F.C. Ferreiras	54:31,5	+17:45,2
38.	41	Clara Gouveia	AA16/17		F.C. Ferreiras	54:31,6	+17:45,3
39.	106	Helena Marques	Masters E/F		Millennium BCP	57:07,2	+20:20,9
40.	191	Margarida Reis	Masters G/H		C. Fluvial Portuense	58:12,8	+21:26,5
41.	197	Mayra Lima	Masters C/D		Swim4Fun	58:20,7	+21:34,4
42.	139	Patricia Galdes	Masters G/H		Nadadores Estoris	1:01:16,1	+24:29,8
43.	236	Manuela Ferreira	Masters G/H		Vitória S.C.	1:02:21,8	+25:35,5
44.	21	Camila Neves	AA20+		Alhandra S.C.	1:02:41,9	+25:55,6

**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

Pos.	Nº	Nome	Esc.		Clube	Tempo	Diff.
45.	219	Tetiana Melnyk	Masters C/D		A.Naval Amorense	1:04:04,6	+27:18,3
46.	208	Carmen Luz	Masters C/D		C.N. Litoral Alentejano	1:05:17,3	+28:31,0
47.	120	Paula Leitão	Masters E/F		GAN ACD	1:05:30,1	+28:43,8
48.	115	Ana Caeiro	Masters I/J		GAN ACD	1:09:30,8	+32:44,5
49.	125	Filomena Gonçalves	Masters G/H		Oriental de Lisboa	1:10:19,5	+33:33,2
50.	183	Maria Fonseca	Masters I/J		ADRCIMM	1:12:42,2	+35:55,9
DNS	303	Ana Gonçalves	Masters C/D		Académica de Coimbra	DNS	
DNS	127	Susana Neves	Masters E/F		Física T. Vedras	DNS	