



















































































# Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais

| Pos.             | Nº  | Nome                | Esc.     |   | Clube                   | Tempo   | Diff.    |
|------------------|-----|---------------------|----------|---|-------------------------|---------|----------|
| <b>Masculino</b> |     |                     |          |   |                         |         |          |
| 1.               | 366 | Tiago Campos        | AA20+    |    | F.C. Porto              | 31:35,8 | --       |
| 2.               | 46  | Hugo Ribeiro        | AA20+    |    | C.P. Ferreira Zêzere    | 31:39,5 | +00:03,6 |
| 3.               | 363 | Francisco Amaral    | AA20+    |    | F.C. Porto              | 32:00,7 | +00:24,8 |
| 4.               | 426 | Rodrigo Borges      | AA18/19  |    | Individual              | 32:39,2 | +01:03,4 |
| 5.               | 28  | Filipe Cardoso      | AA20+    |    | CAPGE                   | 32:43,6 | +01:07,8 |
| 6.               | 23  | Alexandre Gonçalves | AA20+    |    | S.C. São João de Ver    | 32:46,9 | +01:11,1 |
| 7.               | 30  | Duarte Marques      | AA18/19  |    | Condeixa A.C.           | 33:38,7 | +02:02,9 |
| 8.               | 38  | António Martins     | AA20+    |    | Condeixa A.C.           | 34:22,7 | +02:46,8 |
| 9.               | 364 | Gonçalo Carvalho    | AA20+    |    | F.C. Porto              | 34:33,5 | +02:57,7 |
| 10.              | 43  | Andriy Fedorov      | AA16/17  |    | F.C. Ferreiras          | 34:35,5 | +02:59,6 |
| 11.              | 206 | Mauro Inácio        | Master D |    | C.N. Litoral Alentejano | 34:40,4 | +03:04,5 |
| 12.              | 427 | Tiago Canelas       | AA16/17  |    | Individual              | 34:52,1 | +03:16,3 |
| 13.              | 7   | Miguel Medronheira  | AA16/17  |    | Palmela Desporto        | 34:54,8 | +03:18,9 |
| 14.              | 313 | Diogo Nunes         | Master A |    | Universitário do Porto  | 35:04,7 | +03:28,9 |
| 15.              | 423 | Martim Macedo       | AA16/17  |    | C.N. da Maia            | 35:06,7 | +03:30,9 |
| 16.              | 244 | Bruno Ruas          | Master C |   | Sporting C.P.           | 35:08,3 | +03:32,4 |
| 17.              | 182 | Gustavo Caraça      | Master E |  | C.N. de Nataçao         | 35:11,8 | +03:36,0 |
| 18.              | 47  | Alexandre Santos    | AA16/17  |  | C. Fluvial Portuense    | 35:14,8 | +03:39,0 |
| 19.              | 25  | Francisco Brito     | AA16/17  |  | Bombeiros Estoris       | 35:18,1 | +03:42,3 |
| 20.              | 49  | Francisco Pereira   | AA16/17  |  | Individual              | 35:23,9 | +03:48,1 |
| 21.              | 398 | José Freitas        | Master H |  | Inspire                 | 35:28,1 | +03:52,2 |
| 22.              | 27  | Rafael Lopes        | AA20+    |  | Desperta Recorde        | 35:31,3 | +03:55,5 |
| 23.              | 56  | Tiago Salgueiro     | AA15     |  | Viana N.C.              | 35:43,2 | +04:07,4 |
| 24.              | 1   | Marco Oliveira      | AA18/19  |  | Náutico Académico       | 35:48,2 | +04:12,4 |
| 25.              | 39  | Tomás Pereira       | AA16/17  |  | Condeixa A.C.           | 35:50,2 | +04:14,4 |
| 26.              | 34  | Rafael Rodrigues    | AA16/17  |  | Condeixa A.C.           | 35:53,9 | +04:18,1 |
| 27.              | 243 | Diogo Almeida       | Master E |  | ADRCIMM                 | 35:58,6 | +04:22,8 |
| 28.              | 392 | Antonio Portela     | Master F |  | C. Fluvial Portuense    | 36:03,8 | +04:28,0 |
| 29.              | 225 | José Pedro Neves    | Master D |  | C. Fluvial Portuense    | 36:16,8 | +04:41,0 |
| 30.              | 176 | Hugo Torres         | Master F |  | Portinado               | 36:21,5 | +04:45,7 |
| 31.              | 369 | Ricardo Rocha       | AA20+    |  | C. Aquático Pacense     | 36:24,4 | +04:48,6 |
| 32.              | 61  | José Oliveira       | AA16/17  |  | Tubarões de Gaia        | 36:45,1 | +05:09,3 |
| 33.              | 11  | Gonçalo Augusto     | AA20+    |  | Palmela Desporto        | 36:46,6 | +05:10,8 |
| 34.              | 141 | Richard Letcher     | Master G |  | Nadadores Estoris       | 36:55,8 | +05:20,0 |
| 35.              | 319 | Diogo Ribeiro       | AA20+    |  | Leixões S.C.            | 36:59,3 | +05:23,5 |
| 36.              | 254 | Gonçalo Meneses     | Master B |  | S.C. Braga              | 37:01,5 | +05:25,6 |
| 37.              | 417 | Carlos Oliveira     | Master H |  | Masters de Almada       | 37:14,8 | +05:39,0 |
| 38.              | 429 | Oscar Reboredo      | Master F |  | Espanha                 | 37:22,3 | +05:46,4 |
| 39.              | 8   | Miguel Caxaria      | AA16/17  |  | Palmela Desporto        | 37:24,3 | +05:48,4 |
| 40.              | 13  | Rafael Spac         | AA18/19  |  | Palmela Desporto        | 37:25,8 | +05:50,0 |
| 41.              | 48  | António Santos      | AA16/17  |  | C. Fluvial Portuense    | 37:32,3 | +05:56,5 |
| 42.              | 44  | Francisco Bacalhau  | AA16/17  |  | F.C. Ferreiras          | 37:34,3 | +05:58,5 |

## Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais

| Pos. | Nº  | Nome              | Esc.     | Clube  | Tempo   | Diff.    |
|------|-----|-------------------|----------|--|---------|----------|
| 43.  | 408 | João Macedo       | Master F |  Leixões S.C.           | 37:37,4 | +06:01,6 |
| 44.  | 146 | Daniel Santos     | Master F |  Nadadores Estoris      | 37:39,7 | +06:03,9 |
| 45.  | 253 | André Rocha       | Master E |  Pimpões Triatlo        | 37:53,7 | +06:17,8 |
| 46.  | 361 | Paulo Torres      | Master H |  C. Fluvial Portuense   | 37:57,4 | +06:21,5 |
| 47.  | 335 | Hugo Durão        | Master E |  C. Fluvial Portuense   | 38:09,5 | +06:33,7 |
| 48.  | 170 | Diogo Pratas      | Master C |  CAPGE                  | 38:41,7 | +07:05,9 |
| 49.  | 246 | Henrique Bizarro  | Master C |  Naval de Sesimbra      | 38:46,0 | +07:10,2 |
| 50.  | 252 | Armando Costa     | Master H |  S.C. Espinho           | 38:52,0 | +07:16,1 |
| 51.  | 416 | Gonçalo Gomes     | AA16/17  |  C.N. da Maia           | 38:56,8 | +07:21,0 |
| 52.  | 375 | Rafael Pacheco    | AA18/19  |  C. Aquático Pacense    | 38:58,7 | +07:22,9 |
| 53.  | 377 | Salvador Coelho   | AA16/17  |  C. Aquático Pacense    | 39:00,9 | +07:25,1 |
| 54.  | 228 | Pedro Morais      | Master C |  Individual             | 39:02,5 | +07:26,7 |
| 55.  | 4   | Diogo Venceslau   | AA18/19  |  Palmela Desporto       | 39:26,6 | +07:50,7 |
| 56.  | 410 | Carlos Gonçalves  | Master G |  C. Fluvial Portuense   | 39:30,8 | +07:55,0 |
| 57.  | 395 | Alejandro Álvarez | AA20+    |  C.N. Bierzo Ponferrada | 39:36,5 | +08:00,6 |
| 58.  | 214 | Pedro Machado     | Master C |  Natação de Famalicão   | 39:55,2 | +08:19,4 |
| 59.  | 327 | Miguel Fontes     | Master F |  U                     | 39:57,4 | +08:21,6 |
| 60.  | 350 | Adrian Trillo     | Master A |  Club Natación Mos    | 40:03,3 | +08:27,4 |
| 61.  | 145 | Miguel Garcia     | Master F |  Nadadores Estoris    | 40:05,4 | +08:29,6 |
| 62.  | 104 | João Silva        | Master H |  Millennium BCP       | 40:08,4 | +08:32,6 |
| 63.  | 135 | Rui Santos        | Master E |  Nadadores Estoris    | 40:10,2 | +08:34,4 |
| 64.  | 227 | Bruno Santos      | Master E |  U                    | 40:22,1 | +08:46,3 |
| 65.  | 200 | Dirk vanDyk       | Master E |  Swim4Fun             | 40:23,3 | +08:47,5 |
| 66.  | 397 | Gabriel Medeiros  | AA16/17  |  G.C. Santo Tirso     | 40:28,2 | +08:52,4 |
| 67.  | 136 | Rui Henriques     | Master G |  Nadadores Estoris    | 40:29,7 | +08:53,8 |
| 68.  | 337 | Juan Alonso       | Master G |  Espanha              | 40:32,2 | +08:56,3 |
| 69.  | 328 | Sérgio Silva      | Master F |  U                    | 40:36,5 | +09:00,7 |
| 70.  | 162 | Frederico Santos  | Master F |  Nadadores Estoris    | 40:39,3 | +09:03,5 |
| 71.  | 378 | Rodrigo Torres    | AA15     |  C. Aquático Pacense  | 40:45,3 | +09:09,5 |
| 72.  | 349 | Paulo Osorio      | Master E |  U                    | 40:59,0 | +09:23,2 |
| 73.  | 411 | Filipe Pacheco    | Master F |  Leixões S.C.         | 41:00,7 | +09:24,8 |
| 74.  | 185 | Adelino Casas     | Master G |  Algés e Dafundo      | 41:11,6 | +09:35,8 |
| 75.  | 245 | João Ruas         | Master I |  Sporting C.P.        | 41:12,7 | +09:36,9 |
| 76.  | 430 | José Barbosa      | Master A |  Leixões S.C.         | 41:15,3 | +09:39,5 |
| 77.  | 339 | Óscar Gonçalves   | Master I |  C. Fluvial Portuense | 41:40,3 | +10:04,5 |
| 78.  | 203 | José Cruz         | Master D |  ADRCIMM              | 41:48,9 | +10:13,1 |
| 79.  | 132 | Diogo Serra       | Master A |  Alhandra S.C.        | 41:50,3 | +10:14,4 |
| 80.  | 379 | David Pinto       | AA15     |  C. Aquático Pacense  | 41:53,9 | +10:18,1 |
| 81.  | 401 | Bruno Oliveira    | Master C |  G.C. Santo Tirso     | 41:55,4 | +10:19,5 |
| 82.  | 414 | Antonio Sousa     | Master H |  F.C. Porto           | 42:04,4 | +10:28,6 |
| 83.  | 307 | Francisco Gouveia | Master F |  Feira Viva           | 42:09,1 | +10:33,3 |
| 84.  | 224 | Rui Fangueiro     | Master D |  C.F. Vilacondense    | 42:20,0 | +10:44,2 |
| 85.  | 189 | Carlos Correia    | Master J |  Masters de Almada    | 42:26,5 | +10:50,7 |











































**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

| Pos. | Nº  | Nome              | Esc.     |   | Clube                  | Tempo   | Diff.    |
|------|-----|-------------------|----------|---|------------------------|---------|----------|
| 86.  | 153 | António Marques   | Master H |    | Nadadores Estoris      | 42:31,2 | +10:55,4 |
| 87.  | 109 | Fernando Alves    | Master G |    | Fundação Salesianos    | 42:32,4 | +10:56,6 |
| 88.  | 305 | Ricardo Mendes    | Master J |    | Fundação Salesianos    | 42:35,3 | +10:59,4 |
| 89.  | 399 | Filipe Monteiro   | Master B |    | Individual             | 42:36,6 | +11:00,8 |
| 90.  | 376 | João Sousa        | Master B |    | C. Aquático Pacense    | 42:52,4 | +11:16,6 |
| 91.  | 332 | Gustavo Fresco    | Master C |    | Académica de Coimbra   | 42:54,4 | +11:18,6 |
| 92.  | 178 | David Francisco   | Master D |    | C.N. de Natação        | 42:58,3 | +11:22,4 |
| 93.  | 215 | Camilo Gonçalves  | Master F |    | S.C. São João de Ver   | 43:02,5 | +11:26,7 |
| 94.  | 301 | Abílio António    | Master F |    | Individual             | 43:06,9 | +11:31,1 |
| 95.  | 240 | António Batista   | Master K |    | F.C. Ferreiras         | 43:11,7 | +11:35,9 |
| 96.  | 314 | Pedro Gouveia     | Master D |    | Académica de Coimbra   | 43:17,0 | +11:41,1 |
| 97.  | 250 | Miguel Caetano    | Master G |    | Naval de Sesimbra      | 43:22,2 | +11:46,4 |
| 98.  | 248 | Mário Gaboleiro   | Master C |    | Naval de Sesimbra      | 43:30,8 | +11:54,9 |
| 99.  | 325 | Paolo Sarvia      | Master I |    | Universitário do Porto | 43:36,6 | +12:00,7 |
| 100. | 226 | Nuno Gonçalves    | Master E |    | Sporting C.P.          | 43:38,2 | +12:02,4 |
| 101. | 144 | Paulo Pereira     | Master H |    | Nadadores Estoris      | 43:38,9 | +12:03,1 |
| 102. | 403 | Mehmet Sahin      | Master C |   | Turquia                | 43:48,2 | +12:12,4 |
| 103. | 391 | Miguel Montenegro | Master C |  | Universitário do Porto | 43:52,6 | +12:16,8 |
| 104. | 422 | David Montañó     | Master F |  | C.N. de Lisboa         | 43:58,9 | +12:23,0 |
| 105. | 116 | André Rodrigues   | Master B |  | GAN ACD                | 44:07,5 | +12:31,6 |
| 106. | 124 | António Trincão   | Master F |  | Oriental de Lisboa     | 44:12,9 | +12:37,1 |
| 107. | 323 | José Cunha        | Master F |  | C. Fluvial Portuense   | 44:14,9 | +12:39,1 |
| 108. | 229 | Rui Fonseca       | Master H |  | Óbidos Criativa        | 44:18,2 | +12:42,4 |
| 109. | 413 | Antonio Ribeiro   | Master G |  | C.N. da Maia           | 44:20,5 | +12:44,7 |
| 110. | 310 | Rui Fonseca       | Master G |  | Universitário do Porto | 44:22,4 | +12:46,5 |
| 111. | 101 | Pedro Costa       | Master B |  | Individual             | 44:26,3 | +12:50,4 |
| 112. | 126 | António Oliveira  | Master F |  | Oriental de Lisboa     | 44:27,9 | +12:52,1 |
| 113. | 134 | José Luís Correia | Master I |  | Nadadores Estoris      | 44:32,2 | +12:56,4 |
| 114. | 407 | Rui Pereira       | Master F |  | C. Fluvial Portuense   | 44:54,0 | +13:18,2 |
| 115. | 381 | Paulo Matos       | Master G |  | Académica de Coimbra   | 45:16,7 | +13:40,8 |
| 116. | 420 | Diogo Brandão     | Master F |  | C. Fluvial Portuense   | 45:29,2 | +13:53,4 |
| 117. | 344 | Aires Ventura     | Master G |  | Oriental de Lisboa     | 45:29,2 | +13:53,4 |
| 118. | 412 | Aleksandr Linlov  | Master B |  | Individual             | 45:39,9 | +14:04,1 |
| 119. | 368 | Carlos Costa      | Master F |  | APUVE                  | 45:45,4 | +14:09,6 |
| 120. | 237 | Edgar Guimarães   | Master E |  | Vitória S.C            | 46:00,8 | +14:25,0 |
| 121. | 345 | Domingos Ferreira | Master J |  | Leixões S.C.           | 46:03,2 | +14:27,4 |
| 122. | 159 | Miguel San-Payo   | Master H |  | Nadadores Estoris      | 46:09,0 | +14:33,2 |
| 123. | 374 | Dinis Pires       | AA18/19  |  | C. Aquático Pacense    | 46:48,3 | +15:12,5 |
| 124. | 425 | Carlos Romano     | Master C |  | F.C. Porto             | 47:42,2 | +16:06,3 |
| 125. | 194 | Mário Melo        | Master J |  | ADRCIMM                | 47:50,9 | +16:15,1 |
| 126. | 390 | Lucas Araújo      | Master B |  | Individual             | 47:55,4 | +16:19,6 |
| 127. | 251 | Flávio Pereira    | Master C |  | Naval de Sesimbra      | 47:57,6 | +16:21,8 |
| 128. | 424 | Paulo Brito       | Master E |  | Desportiva de Viana    | 48:01,8 | +16:25,9 |

## Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais

| Pos. | Nº  | Nome             | Esc.     |   | Clube                  | Tempo     | Diff.    |
|------|-----|------------------|----------|---|------------------------|-----------|----------|
| 129. | 360 | João Semana      | Master E |    | Individual             | 48:05,4   | +16:29,6 |
| 130. | 312 | Carlos Tomaz     | Master F |    | Sporting C.P.          | 48:07,7   | +16:31,9 |
| 131. | 258 | João Maurício    | Master D |    | Individual             | 48:09,7   | +16:33,8 |
| 132. | 173 | Carlos Porto     | Master J |    | Algés e Dafundo        | 48:27,3   | +16:51,5 |
| 133. | 311 | Geir Ingolfsrud  | Master L |    | Noruega                | 48:49,5   | +17:13,7 |
| 134. | 20  | Welinsson Silva  | AA20+    |    | Alhandra S.C.          | 48:52,6   | +17:16,7 |
| 135. | 357 | Manuel Santos    | Master H |    | CAPGE                  | 48:56,7   | +17:20,9 |
| 136. | 155 | Alfredo Chambel  | Master G |    | Nadadores Estoris      | 48:58,3   | +17:22,5 |
| 137. | 234 | Carlos Pereira   | Master F |    | Vitória S.C            | 49:03,6   | +17:27,8 |
| 138. | 393 | Arnaldo Martins  | Master H |    | C. Fluvial Portuense   | 49:20,8   | +17:45,0 |
| 139. | 235 | Isidro Macedo    | Master G |    | Vitória S.C            | 49:26,5   | +17:50,6 |
| 140. | 117 | João Teixeira    | Master H |    | GAN ACD                | 49:37,3   | +18:01,5 |
| 141. | 385 | José Raposo      | Master J |    | S.C. Aveiro            | 50:09,2   | +18:33,4 |
| 142. | 384 | Attila Ambrus    | Master F |    | Universitário do Porto | 50:17,3   | +18:41,5 |
| 143. | 218 | Dmytro Kokodiy   | Master E |    | A.Naval Amorense       | 50:24,1   | +18:48,3 |
| 144. | 308 | Telmo Figueiredo | Master F |    | Universitário do Porto | 50:49,0   | +19:13,2 |
| 145. | 367 | Renato Oliveira  | Master E |    | Brasil                 | 51:54,1   | +20:18,3 |
| 146. | 359 | Tiago Guedes     | Master D |   | CAPGE                  | 52:25,0   | +20:49,2 |
| 147. | 150 | Paulo Moutinho   | Master F |  | Nadadores Estoris      | 55:19,4   | +23:43,6 |
| 148. | 304 | Jorge Narciso    | Master I |  | Individual             | 57:14,5   | +25:38,7 |
| 149. | 322 | Antonio Marques  | Master J |  | C. Fluvial Portuense   | 58:58,3   | +27:22,4 |
| 150. | 388 | Nuno Nunes       | Master F |  | Universitário do Porto | 1:00:23,0 | +28:47,2 |
| 151. | 396 | José Madaíl      | Master J |  | Clube dos Galitos      | 1:02:25,4 | +30:49,6 |
| 152. | 326 | Leandro Cruz     | Master D |  | Universitário do Porto | 1:06:29,8 | +34:54,0 |
| DSQ  | 168 | Jaime Ferreira   | Master G |  | Nadadores Estoris      | DSQ       |          |
| DNS  | 302 | Hugo Ramos       | Master E |  | Universitário do Porto | DNS       |          |
| DNS  | 107 | Francisco Barros | Master F |  | F.C. Porto             | DNS       |          |
| DNS  | 316 | Daniel Oliveira  | Master D |  | Nadadores Estoris      | DNS       |          |
| DNS  | 152 | Nelson Moreira   | Master E |  | Nadadores Estoris      | DNS       |          |
| DNS  | 140 | Pedro Pereira    | Master H |  | Nadadores Estoris      | DNS       |          |
| DNS  | 330 | António Carita   | Master H |  | Académica de Coimbra   | DNS       |          |
| DNS  | 108 | Joao Galhardo    | Master C |  | Aqua Clube Tavira      | DNS       |          |
| DNS  | 45  | Pedro Simão      | AA18/19  |  | F.C. Ferreiras         | DNS       |          |
| DNS  | 383 | Carlos Costa     | Master F |  | APUVE                  | DNS       |          |
| DNS  | 382 | Filipe Gonçalves | Master C |  | Lisboa PoolSharks      | DNS       |          |
| DNS  | 238 | Armindo Lobo     | Master D |  | Vitória S.C            | DNS       |          |
| DNS  | 37  | Gustavo Marques  | AA20+    |  | Condeixa A.C.          | DNS       |          |
| DNS  | 418 | Henrique Maio    | Master A |  | C.F. Vilacondense      | 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.             | 34:29,8 | --       |
| 2.              | 58  | Joana Cardeal      | AA20+    |  Condeixa A.C.             | 34:48,0 | +00:18,2 |
| 3.              | 255 | Vânia Neves        | Master C |  Viana N.C.                | 34:59,4 | +00:29,6 |
| 4.              | 3   | Sara Alves         | AA18/19  |  Palmela Desporto          | 35:20,4 | +00:50,6 |
| 5.              | 57  | Madalena Moreira   | AA16/17  |  Colégio Efanor            | 35:25,1 | +00:55,3 |
| 6.              | 24  | Marta Pimentel     | AA20+    |  Colégio Efanor            | 35:29,5 | +00:59,7 |
| 7.              | 55  | Mª Carvalho Pinto  | AA16/17  |  Viana N.C.                | 35:52,9 | +01:23,1 |
| 8.              | 404 | Rita Cunha         | AA14/15  |  Colégio Efanor            | 35:55,2 | +01:25,4 |
| 9.              | 63  | Naomi Martinez     | AA18/19  |  Suíça                     | 35:56,9 | +01:27,1 |
| 10.             | 2   | Helena Rodrigues   | AA20+    |  Condeixa A.C.             | 35:59,9 | +01:30,1 |
| 11.             | 195 | Bruna Riesenberger | Master A |  CIRL                      | 36:42,9 | +02:13,1 |
| 12.             | 406 | Vanessa Oliveira   | AA20+    |  CAPGE                     | 36:53,8 | +02:24,0 |
| 13.             | 380 | Catarina Araújo    | AA16/17  |  C. Aquático Pacense       | 37:20,1 | +02:50,3 |
| 14.             | 370 | Beatriz Dias       | AA16/17  |  C. Aquático Pacense       | 37:21,0 | +02:51,2 |
| 15.             | 6   | Matilde Fialho     | AA16/17  |  Palmela Desporto         | 37:29,3 | +02:59,5 |
| 16.             | 52  | Violeta Ferreira   | AA14/15  |  C. Fluvial Portuense    | 37:31,1 | +03:01,3 |
| 17.             | 14  | Eduarda Bugalho    | AA16/17  |  Bombeiros Estoris       | 37:35,6 | +03:05,8 |
| 18.             | 15  | Francisca Moreira  | AA14/15  |  Bombeiros Estoris       | 37:41,5 | +03:11,7 |
| 19.             | 35  | Rita Neves         | AA16/17  |  Condeixa A.C.           | 38:23,2 | +03:53,4 |
| 20.             | 32  | Rita Santos        | AA14/15  |  Condeixa A.C.           | 39:12,4 | +04:42,6 |
| 21.             | 40  | Matilde Pereira    | AA14/15  |  Condeixa A.C.           | 39:19,5 | +04:49,7 |
| 22.             | 36  | Matilde Figueiredo | AA14/15  |  Condeixa A.C.           | 39:24,6 | +04:54,8 |
| 23.             | 394 | Mariana Lucas      | Master D |  C.N. Litoral Alentejano | 39:40,9 | +05:11,1 |
| 24.             | 347 | Manoella Barbosa   | AA20+    |  C.N. de Lisboa          | 39:50,5 | +05:20,7 |
| 25.             | 263 | Ana Rodrigues      | Master A |  Clube dos Galitos       | 40:06,9 | +05:37,1 |
| 26.             | 409 | Joana Alves        | Master C |  Universitário do Porto  | 40:12,4 | +05:42,6 |
| 27.             | 179 | Sara Rodrigues     | Master C |  Clube dos Galitos       | 40:13,8 | +05:44,0 |
| 28.             | 333 | Contança Cruz      | AA16/17  |  ADRCIMM                 | 40:15,3 | +05:45,5 |
| 29.             | 143 | Talia Den Dulk     | Master E |  Nadadores Estoris       | 40:19,3 | +05:49,5 |
| 30.             | 419 | Jessica Carvalho   | Master A |  Náutico de Leiria       | 40:25,6 | +05:55,8 |
| 31.             | 105 | Joana Arantes      | Master F |  Millennium BCP          | 40:41,3 | +06:11,5 |
| 32.             | 336 | Helen Lynes        | Master E |  BA Leiria               | 40:43,5 | +06:13,7 |
| 33.             | 5   | Inês Baraona       | AA18/19  |  Palmela Desporto        | 40:47,4 | +06:17,6 |
| 34.             | 341 | Zoe Spörri         | AA14/15  |  Suíça                   | 40:50,4 | +06:20,6 |
| 35.             | 415 | Inês Rothes        | Master F |  C. Fluvial Portuense    | 40:52,6 | +06:22,8 |
| 36.             | 346 | Valentina Barbosa  | AA20+    |  C.N. de Lisboa          | 41:04,0 | +06:34,2 |
| 37.             | 362 | Antonella Barbosa  | AA16/17  |  C.N. de Lisboa          | 41:05,8 | +06:36,0 |
| 38.             | 196 | Bibiana Farias     | Master D |  Swim4Fun                | 41:08,7 | +06:38,9 |
| 39.             | 142 | Rita Nunes         | Master E |  Nadadores Estoris       | 41:17,7 | +06:47,9 |
| 40.             | 181 | Teresa Santos      | Master D |  Nadadores Estoris       | 41:44,4 | +07:14,6 |
| 41.             | 106 | Helena Marques     | Master F |  Millennium BCP          | 42:18,1 | +07:48,3 |
| 42.             | 373 | Inês Coelho        | AA14/15  |  C. Aquático Pacense     | 42:21,4 | +07:51,6 |

**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

| Pos. | Nº  | Nome                | Esc.     |   | Clube                   | Tempo   | Diff.    |
|------|-----|---------------------|----------|---|-------------------------|---------|----------|
| 43.  | 355 | Ivonne Guerra       | Master C |    | CAPGE                   | 42:22,9 | +07:53,1 |
| 44.  | 352 | Carolina Matos      | Master B |    | CAPGE                   | 42:30,0 | +08:00,2 |
| 45.  | 372 | Luna Cruz           | AA14/15  |    | C. Aquático Pacense     | 42:40,5 | +08:10,7 |
| 46.  | 42  | Matilde Lopes       | AA16/17  |    | F.C. Ferreiras          | 42:56,0 | +08:26,2 |
| 47.  | 41  | Clara Gouveia       | AA16/17  |    | F.C. Ferreiras          | 43:00,2 | +08:30,4 |
| 48.  | 236 | Manuela Ferreira    | Master G |    | Vitória S.C             | 43:07,8 | +08:38,0 |
| 49.  | 405 | Manuela Sequeira    | Master G |    | CAPGE                   | 43:15,0 | +08:45,2 |
| 50.  | 18  | Vera Rosa           | AA16/17  |    | Náutico de Abrantes     | 43:18,6 | +08:48,8 |
| 51.  | 303 | Marta Costa         | Master F |    | Universitário do Porto  | 43:20,5 | +08:50,7 |
| 52.  | 340 | Silvia Mencareli    | Master D |    | Estamos Juntos          | 43:24,2 | +08:54,4 |
| 53.  | 358 | Rute Coimbra        | Master E |    | CAPGE                   | 43:25,7 | +08:55,9 |
| 54.  | 191 | Margarida Reis      | Master G |    | C. Fluvial Portuense    | 43:55,9 | +09:26,1 |
| 55.  | 320 | Filipa Ferreira     | Master G |    | C. Fluvial Portuense    | 44:05,1 | +09:35,3 |
| 56.  | 31  | Gabriela Medina     | AA16/17  |    | Condeixa A.C.           | 44:24,5 | +09:54,7 |
| 57.  | 402 | Ana Araújo          | Master A |    | Individual              | 44:30,6 | +10:00,8 |
| 58.  | 160 | Liana Silva         | Master E |    | Nadadores Estoris       | 44:34,7 | +10:04,9 |
| 59.  | 343 | Clara Faria         | Master F |   | Alapraia                | 44:36,8 | +10:07,0 |
| 60.  | 139 | Patricia Geraldés   | Master G |   | Nadadores Estoris       | 44:39,2 | +10:09,4 |
| 61.  | 338 | Francisca Gonçalves | Master A |  | C. Fluvial Portuense    | 44:49,9 | +10:20,1 |
| 62.  | 428 | Oleksandra Pais     | Master C |  | F.C. Porto              | 45:05,0 | +10:35,2 |
| 63.  | 421 | Francesca Barbosa   | AA20+    |  | C.N. de Lisboa          | 45:07,1 | +10:37,3 |
| 64.  | 387 | Rosalina Babo       | Master G |  | F.C. Porto              | 45:08,6 | +10:38,8 |
| 65.  | 400 | Sandra Bárbara      | Master F |  | G.C. Santo Tirso        | 45:43,7 | +11:13,9 |
| 66.  | 365 | Isabel Pinto        | Master F |  | C. Fluvial Portuense    | 45:57,3 | +11:27,5 |
| 67.  | 348 | Elise Scheerens     | Master B |  | Bélgica                 | 46:23,5 | +11:53,7 |
| 68.  | 389 | Ana Uhlfelder       | Master D |  | C. Fluvial Portuense    | 47:13,4 | +12:43,6 |
| 69.  | 321 | Salomé Afonso       | Master B |  | C. Fluvial Portuense    | 47:36,3 | +13:06,5 |
| 70.  | 315 | Barbara Dedola      | Master G |  | Itália                  | 47:40,6 | +13:10,8 |
| 71.  | 331 | Ana Gonçalves       | Master C |  | Académica de Coimbra    | 47:52,9 | +13:23,1 |
| 72.  | 386 | Teresa Andrade      | Master H |  | F.C. Porto              | 48:12,2 | +13:42,3 |
| 73.  | 603 | Dolores Vázquez     | Master D |   | Trisanse                | 48:13,9 | +13:44,1 |
| 74.  | 219 | Tetiana Melnyk      | Master D |  | A. Naval Amorense       | 48:33,1 | +14:03,2 |
| 75.  | 208 | Carmen Luz          | Master D |  | C.N. Litoral Alentejano | 48:46,3 | +14:16,4 |
| 76.  | 354 | Daniela Neves       | Master B |  | CAPGE                   | 48:55,0 | +14:25,2 |
| 77.  | 318 | Thamar Giménez      | Master G |  | Universitário do Porto  | 49:00,9 | +14:31,1 |
| 78.  | 306 | Sofia Pereira       | Master D |  | Universitário do Porto  | 49:17,7 | +14:47,9 |
| 79.  | 151 | Sofia Lopes         | Master E |  | Nadadores Estoris       | 50:11,8 | +15:42,0 |
| 80.  | 351 | Beatriz Oliveira    | Master B |  | CAPGE                   | 50:20,2 | +15:50,4 |
| 81.  | 19  | Mariana Piedade     | AA18/19  |  | Alhandra S.C.           | 50:30,6 | +16:00,8 |
| 82.  | 329 | Margarida Urbano    | Master H |  | Académica de Coimbra    | 50:41,8 | +16:12,0 |
| 83.  | 183 | Mª Carmo Fonseca    | Master I |  | ADRCIMM                 | 50:46,5 | +16:16,7 |
| 84.  | 125 | Filomena Gonçalves  | Master H |  | Oriental de Lisboa      | 51:40,4 | +17:10,6 |
| 85.  | 21  | Camila Neves        | AA20+    |  | Alhandra S.C.           | 51:45,9 | +17:16,1 |

**Prova Oficial 3.000m | Resultados Finais**

| Pos. | Nº  | Nome              | Esc.     |   | Clube                  | Tempo     | Diff.    |
|------|-----|-------------------|----------|---|------------------------|-----------|----------|
| 86.  | 190 | Madalena Caninas  | Master H |  | Masters de Almada      | 52:01,6   | +17:31,8 |
| 87.  | 120 | Paula Leitão      | Master F |  | GAN ACD                | 52:04,2   | +17:34,3 |
| 88.  | 317 | Cláudia Ferreira  | Master G |  | Nadadores Estoris      | 52:12,0   | +17:42,2 |
| 89.  | 353 | Conceição Tavares | Master G |  | CAPGE                  | 52:13,9   | +17:44,1 |
| 90.  | 262 | Cristina Pasco    | Master E |  | Viana N.C.             | 52:47,4   | +18:17,6 |
| 91.  | 342 | Irene Monteiro    | Master F |  | Individual             | 54:02,9   | +19:33,1 |
| 92.  | 133 | Susana Ferreira   | Master E |  | Alhandra S.C.          | 56:41,3   | +22:11,5 |
| 93.  | 198 | Chiara Bedini     | Master F |  | Swim4Fun               | 57:41,2   | +23:11,4 |
| 94.  | 130 | Ana Matos         | Master G |  | Alhandra S.C.          | 1:00:16,4 | +25:46,6 |
| 95.  | 324 | Ana Rocha         | Master E |  | Universitário do Porto | 1:00:21,7 | +25:51,9 |
| 96.  | 356 | Lúcia Almeida     | Master H |  | CAPGE                  | 1:00:35,7 | +26:05,9 |
| 97.  | 115 | Ana Caeiro        | Master I |  | GAN ACD                | 1:02:16,9 | +27:47,1 |
| 98.  | 309 | Ana Rodrigues     | Master F |  | Universitário do Porto | 1:06:22,5 | +31:52,7 |
| DNS  | 334 | Raquel Feliz      | Master F |  | Académica de Coimbra   | DNS       |          |
| DNS  | 371 | Inês Magalhães    | AA20+    |  | C. Aquático Pacense    | DNS       |          |
| DNS  | 197 | Mayra Lima        | Master C |  | Swim4Fun               | DNS       |          |