

300 METROS

33,99	Mauro Pereira	98	JN	SL Benfica	1	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
34,00	Diogo Antunes	92		SL Benfica	2	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
34,11	Rafael Jorge	97	S23	SL Benfica	3	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
34,48	André Marques	92		SL Benfica	1s	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
34,85	André Costa	92		SL Benfica	5s	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
34,87	Tomás Gonçalves	01	JV	AA Ch Caparica	1		Setúbal	20-05
35,06	João Esteves	98	JN	SL Benfica	2s	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
35,24	Jorge Colaço	94		AA Ch. Caparica	3s	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
35,44	Delvis Santos	99	JN	SL Benfica	1s	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
35,48	Carlos Nascimento	94		Sporting CP	1		P. Varzim	27-11

(10)

500 METROS (até 66s) - não houve atletas

1000 METROS

(até 2.32,00)

2.24,41	Miguel Moreira	91		SL Benfica	1		Lousada	23-04
2.28,37	Humberto Francês	94		Maratona CP	1		Torres Vedras	18-03
2.28,83	Sérgio Teixeira	94		Maia AC	2		Lousada	23-04
2.28,99	Hugo Gil	97	S23	Ingleses FC	1		Lisboa-AL	10-05
2.29,23	Bruno Silva	95	S23	Luz Vida Gond.	3		Lousada	23-04
2.29,48	Mattheus Moura Le	02	IN	(Espanha)	1		Ibiza-ESP	12-07
2.29,67	Luís Miguel Borges	94		SL Benfica	4		Lousada	23-04
2.31,64	Miguel Mascarenh	98	JN	SL Benfica	2		Lisboa-AL	10-05

MILHA (até 4.20) - não houve atletas

2000 METROS (até 5.30) - não houve atletas

3000 METROS

7.51,19	Hélio Gomes	84		Sporting CP	1		Dworp-BEL	10-06
7.55,94	Hélio Gomes	84		Sporting CP	1	CE Sel.	Vaasa-FIN	25-06
8.04,49	p.c. Emanuel Rolim	93		SL Benfica	1		Pombal	08-01
8.09,83	Rui Pinto	92		SL Benfica	1		Maia	07-05
8.11,86	Luís Miguel Borges	94		SL Benfica	2		Maia	07-05
8.13,19	Rui Pinto	92		SL Benfica	1	CN I Div.	Leiria	23-07
8.13,64	Nuno Lopes	87		CA Seia	2	CN I Div.	Leiria	23-07
8.15,03	Nuno Lopes	87		CA Seia	1	CN CI-ap	Fátima	28-05
8.15,99	Ricardo Pereira	90		A Jardim Serra	3		Maia	07-05
8.16,37	Hugo Almeida	88		Sporting CP	1		Braga	30-04
8.16,60	Fernando Serrão	93		Sporting CP	2		Braga	30-04
8.18,58	Eduardo Mbengani	85		SL Benfica	1		Lisboa-AL	10-05
8.19,25	Samuel Freire CBV	90		SL Benfica	2		Lisboa-AL	10-05

(até 8.20)
(13 marcas / 10 atletas)

8.21,72	António Silva	87		Sporting CP	1B		Bedford-GBR	15-07
---------	---------------	----	--	-------------	----	--	-------------	-------

8.22,01	p.c.	Hugo Correia	91		Sporting CP	1	C Portugal	Pombal	12-02
8.22,47	p.c.	Paulo Pinheiro	89		Sporting CP	6		Saragoça-ESF	04-02
8.22,86	p.c.	Bruno Albuquerque	89		Sporting CP	3	C Portugal	Pombal	12-02
8.24,95		Hugo Ganchas	96	S23	SL Benfica	1	M. Lisboa	Lisboa-I	01-05
8.26,49		Francisco Rodrigue	95	S23	SC Braga	3		Braga	30-04
8.28,38	p.c.	Oswald Freitas	96	S23	CN Rio Maior	1	CN s'23	Pombal	26-02
8.28,69	p.c.	Daniel Gregório	89		CA Seia	1	CN CI-ap	Pombal	22-01
8.29,11	p.c.	Luís Saraiva	93		SC Braga	7	C Portugal	Pombal	12-02
8.29,20	p.c.	Roberto Prioste	83		GD Estreito	8	C Portugal	Pombal	12-02

(20)

5000 M MARCHA

19.32,08	p.c.	João Vieira	76	M40	Sporting CP	1	CN 1ª Div	Pombal	18-02
19.57,83	p.c.	Miguel Carvalho	94		SL Benfica	2	CN 1ª Div	Pombal	18-02
20.37,98	p.c.	Sérgio Vieira	76	M40	SL Benfica	3	C Portugal	Pombal	11-02
20.43,12		Rui Coelho	94		CA Seia	1	CN CI-ap	Fátima	27-05
20.45,09	p.c.	Pedro Isidro	85		SL Benfica	1	CN CI-ap	Pombal	22-01
21.04,97	p.c.	Amaro Teixeira	89		CA Seia	4	C Portugal	Pombal	11-02
21.10,33	p.c.	Miguel Rodrigues	96	S23	SL Benfica	1	CN s'23	Pombal	25-02
21.27,42	p.c.	Pedro Martins	68	M45	CA Seia	7	C Portugal	Pombal	11-02
21.29,43	p.c.	Paulo Martins	99	JN	Sporting CP	2	CN s'23	Pombal	25-02
21.44,28		Augusto Cardoso	70	M45	ACR Srª Desterro	1	CN Vet.	Torres Vedras	08-07

(10)

10 KM MARCHA

41.20	t.p.	João Vieira	76	M40	Sporting CP	tp	T Europa	Podebrady-Ct	21-05
41.48	t.p.	Miguel Carvalho	94		SL Benfica	tp		Corunha	03-06
42.18,29		Miguel Rodrigues	96	S23	SL Benfica	3	C Portugal	Vagos	10-06
42.36,95		Rui Coelho	94		CA Seia	4	C Portugal	Vagos	10-06
43.14,10		Sérgio Vieira	76	M40	SL Benfica	1	T Portugal	Luso	23-04
43.35	t.p.	Hélder Santos	96	S23	Leiria MA	tp	CN s'23	Bydgoszcz-PC	16-07
44.03		Pedro Isidro	85		SL Benfica	1		Qtª Conde	07-01
44.16	t.p.	Amaro Teixeira	89		CA Seia	tp		Corunha	03-06
44.49,85		Paulo Martins	99	JN	Sporting CP	3	CN s'23	Pombal	01-07
45.04	t.p.	João Martins	95	S23	CA F Zêzere	tp		Lugano-SUI	19-03

(10)