

3000mts

Escalão 1 / Juv Masc

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Frota, Paulo Andre	2002	CASP AE	36:22.55
2	Travassos, Rodrigo Alexandre	2002	CASP AE	37:53.93
3	Oliveira, Vitor Teixeira	2003	SCC	38:01.92
4	Machado, Martim Miranda	2003	CUC	38:02.59
5	Marques, Rui João	1998	CNAC	41:50.52

Escalão 1 / Juv Fem

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Florencio, Matilde Alves	2004	CASP AE	40:33.60
2	Tejo, Sara Sofia	2003	CASP AE	41:52.96
3	Sousa, Ines Matos	2003	CUC	42:32.74
4	Barbado, Sofia Correia	2003	ACMont	49:41.99

Escalão 2 / Jun Masc

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Jose, Diogo Coelho	2001	SCC	34:25.56
2	Bastos, Lucas Pereira	2000	CNAC	38:32.20

Escalão 2 / Jun Fem

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Frazão, Alexandra Couto	2002	CASP AE	37:58.38
2	Queiros, Ana Rita	2002	CASP AE	38:33.66
3	Alves, Sara Sofia	2001	SCC	40:05.96

Escalão 3 / Sen Masc

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Gil, Rafael Lourenço	1996	Indiv ANL	34:04.92
2	Bonança, Mario Andre	1990	SCP	36:21.06
3	Carvalho, Alessandro Diogo	1996	ABPG	42:20.64
4	Martinenko, Dmytriy Eugenyovi	1997	ABPG	51:59.57

Escalão 3 / Sen Fem

Escalão 4 / Masters Masc 79 a 93

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Marques, Paulo Jorge	1986	Gualdim P	44:32.00
2	Melo, Rui Daniel	1985	FPTriatlo	56:08.22

Escalão 4 / Masters Fem 79 a 93**Escalão 5 / Masters Masc 64 a 78**

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Nascimento, Rui Filipe	1974	ABPG	49:28.47
2	Azevedo, Mauro Alexandre	1971	FPTriatlo	1:06:23.73

Escalão 5 / Masters Fem 64 a 78

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Santos, Mayra Sousa	1978	CNFunchal	49:51.61

Escalão 6 / Masters Masc 63 e + velhos

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Pinto, Mario Jose	1957	Indiv ANC	49:58.89

Escalão 6 / Masters Fem 63 e + velhos**Absolutos Masc**

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Gil, Rafael Lourenço	1996	Indiv ANL	34:04.92
2	Jose, Diogo Coelho	2001	SCC	34:25.56
3	Bonança, Mario Andre	1990	SCP	36:21.06

Absolutos Fem

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Frazão, Alexandra Couto	2002	CASP AE	37:58.38
2	Queiros, Ana Rita	2002	CASP AE	38:33.66
3	Alves, Sara Sofia	2001	SCC	40:05.96