

Campeonato Nacional Longa Distancia FQ (3 e 5 Km)
Coimbra, 23-2-2013

Prova 1
23-02-2013

Masc., 3000m Livres

Juvenis
Resultados

Camp Nac Longa Distancia 35:36.50 Vitor Joao Pereira LSC Coimbra 03-03-2012

Pontos: FINA 2012

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts FINA	Pts	
1.	Eduardo Filipe Carvalheiro	97	Columbofila Cantanheden	35:08.71		569		
<i>Melhor Marca dos Campeonatos</i>								
	100m: 1:09.83	1:09.83	900m: 10:40.53	1:10.59	1700m: 19:59.88	1:10.34	2500m: 29:22.71	1:11.31
	200m: 2:22.16	1:12.33	1000m: 11:51.83	1:11.30	1800m: 21:10.21	1:10.33	2600m: 30:33.00	1:10.29
	300m: 3:34.21	1:12.05	1100m: 13:00.65	1:08.82	1900m: 22:20.94	1:10.73	2700m: 31:43.65	1:10.65
	400m: 4:46.19	1:11.98	1200m: 14:09.64	1:08.99	2000m: 23:30.90	1:09.96	2800m: 32:53.89	1:10.24
	500m: 5:57.98	1:11.79	1300m: 15:19.32	1:09.68	2100m: 24:41.09	1:10.19	2900m: 34:03.20	1:09.31
	600m: 7:08.25	1:10.27	1400m: 16:29.35	1:10.03	2200m: 25:50.94	1:09.85	3000m: 35:08.71	1:05.51
	700m: 8:19.45	1:11.20	1500m: 17:39.83	1:10.48	2300m: 27:01.48	1:10.54		
	800m: 9:29.94	1:10.49	1600m: 18:49.54	1:09.71	2400m: 28:11.40	1:09.92		
2.	Diogo Manuel Marques	98	Columbofila Cantanheden	35:40.96		544		
	100m: 1:10.52	1:10.52	900m: 10:46.04	1:12.13	1700m: 20:16.88	1:11.10	2500m: 29:47.21	1:10.95
	200m: 2:22.68	1:12.16	1000m: 11:58.08	1:12.04	1800m: 21:27.88	1:11.00	2600m: 30:57.76	1:10.55
	300m: 3:33.54	1:10.86	1100m: 13:10.22	1:12.14	1900m: 22:39.97	1:12.09	2700m: 32:09.16	1:11.40
	400m: 4:46.34	1:12.80	1200m: 14:22.20	1:11.98	2000m: 23:51.29	1:11.32	2800m: 33:20.67	1:11.51
	500m: 5:58.62	1:12.28	1300m: 15:34.44	1:12.24	2100m: 25:03.19	1:11.90	2900m: 34:32.24	1:11.57
	600m: 7:10.90	1:12.28	1400m: 16:44.77	1:10.33	2200m: 26:14.55	1:11.36	3000m: 35:40.96	1:08.72
	700m: 8:22.63	1:11.73	1500m: 17:55.38	1:10.61	2300m: 27:25.84	1:11.29		
	800m: 9:33.91	1:11.28	1600m: 19:05.78	1:10.40	2400m: 28:36.26	1:10.42		
3.	Vitor Joao Pereira	97	Leixoes	36:09.59		523		
	100m: 1:09.67	1:09.67	900m: 10:40.89	1:10.19	1700m: 20:22.42	1:14.56	2500m: 30:08.36	1:11.97
	200m: 2:21.90	1:12.23	1000m: 11:52.36	1:11.47	1800m: 21:37.07	1:14.65	2600m: 31:20.87	1:12.51
	300m: 3:34.02	1:12.12	1100m: 13:02.08	1:09.72	1900m: 22:51.24	1:14.17	2700m: 32:32.81	1:11.94
	400m: 4:45.96	1:11.94	1200m: 14:13.98	1:11.90	2000m: 24:04.78	1:13.54	2800m: 33:44.74	1:11.93
	500m: 5:58.36	1:12.40	1300m: 15:26.93	1:12.95	2100m: 25:18.86	1:14.08	2900m: 35:00.02	1:15.28
	600m: 7:08.30	1:09.94	1400m: 16:40.22	1:13.29	2200m: 26:31.75	1:12.89	3000m: 36:09.59	1:09.57
	700m: 8:19.62	1:11.32	1500m: 17:54.31	1:14.09	2300m: 27:43.81	1:12.06		
	800m: 9:30.70	1:11.08	1600m: 19:07.86	1:13.55	2400m: 28:56.39	1:12.58		
4.	Joao Miguel Cardoso	97	Geslours	36:09.67		523		
	100m: 1:10.97	1:10.97	900m: 10:55.80	1:13.54	1700m: 20:41.15	1:13.08	2500m: 30:17.42	1:10.90
	200m: 2:24.35	1:13.38	1000m: 12:08.45	1:12.65	1800m: 21:53.81	1:12.66	2600m: 31:28.80	1:11.38
	300m: 3:36.34	1:11.99	1100m: 13:22.15	1:13.70	1900m: 23:07.15	1:13.34	2700m: 32:40.24	1:11.44
	400m: 4:48.56	1:12.22	1200m: 14:35.91	1:13.76	2000m: 24:19.64	1:12.49	2800m: 33:51.44	1:11.20
	500m: 6:02.50	1:13.94	1300m: 15:48.27	1:12.36	2100m: 25:31.67	1:12.03	2900m: 35:02.34	1:10.90
	600m: 7:16.10	1:13.60	1400m: 17:01.14	1:12.87	2200m: 26:43.58	1:11.91	3000m: 36:09.67	1:07.33
	700m: 8:29.25	1:13.15	1500m: 18:14.98	1:13.84	2300m: 27:55.76	1:12.18		
	800m: 9:42.26	1:13.01	1600m: 19:28.07	1:13.09	2400m: 29:06.52	1:10.76		
5.	Joao Santos Mendes	98	Leixoes	36:25.21		512		
	100m: 1:11.92	1:11.92	900m: 11:01.22	1:13.27	1700m: 20:42.00	1:13.22	2500m: 30:22.42	1:12.57
	200m: 2:25.51	1:13.59	1000m: 12:14.66	1:13.44	1800m: 21:54.32	1:12.32	2600m: 31:36.58	1:14.16
	300m: 3:38.77	1:13.26	1100m: 13:26.77	1:12.11	1900m: 23:07.41	1:13.09	2700m: 32:50.67	1:14.09
	400m: 4:52.22	1:13.45	1200m: 14:39.24	1:12.47	2000m: 24:20.28	1:12.87	2800m: 34:03.40	1:12.73
	500m: 6:05.74	1:13.52	1300m: 15:51.64	1:12.40	2100m: 25:33.71	1:13.43	2900m: 35:15.01	1:11.61
	600m: 7:20.23	1:14.49	1400m: 17:03.97	1:12.33	2200m: 26:44.95	1:11.24	3000m: 36:25.21	1:10.20
	700m: 8:34.12	1:13.89	1500m: 18:16.12	1:12.15	2300m: 27:57.16	1:12.21		
	800m: 9:47.95	1:13.83	1600m: 19:28.78	1:12.66	2400m: 29:09.85	1:12.69		
6.	Guilherme Pereira Dias	97	Sporting	36:29.67		508		
	100m: 1:10.51	1:10.51	900m: 10:55.57	1:13.66	1700m: 20:40.56	1:13.04	2500m: 30:26.20	1:14.38
	200m: 2:22.88	1:12.37	1000m: 12:08.86	1:13.29	1800m: 21:53.41	1:12.85	2600m: 31:39.01	1:12.81
	300m: 3:35.90	1:13.02	1100m: 13:22.37	1:13.51	1900m: 23:06.54	1:13.13	2700m: 32:52.04	1:13.03
	400m: 4:48.61	1:12.71	1200m: 14:35.50	1:13.13	2000m: 24:19.13	1:12.59	2800m: 34:04.85	1:12.81
	500m: 6:01.85	1:13.24	1300m: 15:48.55	1:13.05	2100m: 25:31.51	1:12.38	2900m: 35:17.55	1:12.70
	600m: 7:15.02	1:13.17	1400m: 17:01.79	1:13.24	2200m: 26:44.75	1:13.24	3000m: 36:29.67	1:12.12
	700m: 8:28.29	1:13.27	1500m: 18:14.67	1:12.88	2300m: 27:57.92	1:13.17		
	800m: 9:41.91	1:13.62	1600m: 19:27.52	1:12.85	2400m: 29:11.82	1:13.90		

Campeonato Nacional Longa Distância FQ (3 e 5 Km)
Coimbra, 23-2-2013

Prova 1, Masc., 3000m Livres, Juvenis

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts FINA	Pts
7.	Joao Pedro Belo	97	Sporting	36:33.82		506	
	100m: 1:12.89 1:12.89	900m: 11:01.43 1:13.20	1700m: 20:41.87 1:12.71	2500m: 30:29.13 1:14.71			
	200m: 2:25.59 1:12.70	1000m: 12:14.39 1:12.96	1800m: 21:54.44 1:12.57	2600m: 31:43.83 1:14.70			
	300m: 3:38.84 1:13.25	1100m: 13:26.82 1:12.43	1900m: 23:07.44 1:13.00	2700m: 32:57.46 1:13.63			
	400m: 4:52.10 1:13.26	1200m: 14:39.36 1:12.54	2000m: 24:20.45 1:13.01	2800m: 34:12.77 1:15.31			
	500m: 6:06.15 1:14.05	1300m: 15:51.76 1:12.40	2100m: 25:34.04 1:13.59	2900m: 35:28.09 1:15.32			
	600m: 7:20.44 1:14.29	1400m: 17:03.58 1:11.82	2200m: 26:45.73 1:11.69	3000m: 36:33.82 1:05.73			
	700m: 8:34.14 1:13.70	1500m: 18:16.44 1:12.86	2300m: 27:59.97 1:14.24				
	800m: 9:48.23 1:14.09	1600m: 19:29.16 1:12.72	2400m: 29:14.42 1:14.45				
8.	Alexandre Valdagua Coutinho	97	Columbofila Cantanheden	36:36.08		504	
	100m: 1:12.39 1:12.39	900m: 10:46.62 1:12.63	1700m: 20:31.68 1:14.57	2500m: 30:23.83 1:14.34			
	200m: 2:22.28 1:09.89	1000m: 11:59.92 1:13.30	1800m: 21:47.33 1:15.65	2600m: 31:39.16 1:15.33			
	300m: 3:33.92 1:11.64	1100m: 13:11.84 1:11.92	1900m: 23:02.00 1:14.67	2700m: 32:54.45 1:15.29			
	400m: 4:45.57 1:11.65	1200m: 14:25.19 1:13.35	2000m: 24:15.69 1:13.69	2800m: 34:09.88 1:15.43			
	500m: 5:58.27 1:12.70	1300m: 15:39.46 1:14.27	2100m: 25:28.88 1:13.19	2900m: 35:25.37 1:15.49			
	600m: 7:10.17 1:11.90	1400m: 16:52.56 1:13.10	2200m: 26:41.31 1:12.43	3000m: 36:36.08 1:10.71			
	700m: 8:21.66 1:11.49	1500m: 18:05.74 1:13.18	2300m: 27:55.28 1:13.97				
	800m: 9:33.99 1:12.33	1600m: 19:17.11 1:11.37	2400m: 29:09.49 1:14.21				
9.	Marco Andre Fernandes	97	Gespacos	36:55.11		491	
	100m: 1:11.20 1:11.20	900m: 11:00.77 1:13.61	1700m: 20:51.29 1:14.43	2500m: 30:43.05 1:15.33			
	200m: 2:24.73 1:13.53	1000m: 12:14.45 1:13.68	1800m: 22:04.54 1:13.25	2600m: 31:58.41 1:15.36			
	300m: 3:38.14 1:13.41	1100m: 13:27.24 1:12.79	1900m: 23:18.00 1:13.46	2700m: 33:14.00 1:15.59			
	400m: 4:52.02 1:13.88	1200m: 14:41.29 1:14.05	2000m: 24:31.80 1:13.80	2800m: 34:28.93 1:14.93			
	500m: 6:06.03 1:14.01	1300m: 15:54.64 1:13.35	2100m: 25:45.60 1:13.80	2900m: 35:42.49 1:13.56			
	600m: 7:19.67 1:13.64	1400m: 17:08.82 1:14.18	2200m: 26:59.32 1:13.72	3000m: 36:55.11 1:12.62			
	700m: 8:33.19 1:13.52	1500m: 18:22.42 1:13.60	2300m: 28:13.26 1:13.94				
	800m: 9:47.16 1:13.97	1600m: 19:36.86 1:14.44	2400m: 29:27.72 1:14.46				
10.	Henrique Mourinho Neves	97	Alges	37:06.55		484	
	100m: 1:11.73 1:11.73	900m: 11:05.24 1:14.40	1700m: 20:58.20 1:14.18	2500m: 30:56.62 1:15.50			
	200m: 2:25.38 1:13.65	1000m: 12:19.25 1:14.01	1800m: 22:12.08 1:13.88	2600m: 32:10.49 1:13.87			
	300m: 3:39.41 1:14.03	1100m: 13:33.03 1:13.78	1900m: 23:26.68 1:14.60	2700m: 33:25.52 1:15.03			
	400m: 4:54.00 1:14.59	1200m: 14:46.61 1:13.58	2000m: 24:41.39 1:14.71	2800m: 34:40.38 1:14.86			
	500m: 6:08.51 1:14.51	1300m: 16:01.08 1:14.47	2100m: 25:56.25 1:14.86	2900m: 35:54.40 1:14.02			
	600m: 7:22.65 1:14.14	1400m: 17:15.44 1:14.36	2200m: 27:11.11 1:14.86	3000m: 37:06.55 1:12.15			
	700m: 8:36.76 1:14.11	1500m: 18:29.88 1:14.44	2300m: 28:26.24 1:15.13				
	800m: 9:50.84 1:14.08	1600m: 19:44.02 1:14.14	2400m: 29:41.12 1:14.88				
11.	Leandro Miguel Baptista	98	Leixoes	37:09.82		481	
	100m: 1:11.30 1:11.30	900m: 11:11.10 1:15.24	1700m: 21:12.46 1:15.14	2500m: 31:05.84 1:13.89			
	200m: 2:25.61 1:14.31	1000m: 12:26.34 1:15.24	1800m: 22:27.10 1:14.64	2600m: 32:19.92 1:14.08			
	300m: 3:40.46 1:14.85	1100m: 13:41.21 1:14.87	1900m: 23:41.55 1:14.45	2700m: 33:33.22 1:13.30			
	400m: 4:55.17 1:14.71	1200m: 14:56.80 1:15.59	2000m: 24:56.79 1:15.24	2800m: 34:47.23 1:14.01			
	500m: 6:10.10 1:14.93	1300m: 16:11.45 1:14.65	2100m: 26:10.90 1:14.11	2900m: 36:00.40 1:13.17			
	600m: 7:25.63 1:15.53	1400m: 17:26.57 1:15.12	2200m: 27:23.95 1:13.05	3000m: 37:09.82 1:09.42			
	700m: 8:40.78 1:15.15	1500m: 18:42.18 1:15.61	2300m: 28:38.33 1:14.38				
	800m: 9:55.86 1:15.08	1600m: 19:57.32 1:15.14	2400m: 29:51.95 1:13.62				
12.	Isidro Carrara Bittini	97	Alges	37:25.78		471	
	100m: 1:09.99 1:09.99	900m: 10:55.81 1:13.16	1700m: 20:47.18 1:15.79	2500m: 31:00.79 1:14.03			
	200m: 2:21.84 1:11.85	1000m: 12:09.48 1:13.67	1800m: 22:03.31 1:16.13	2600m: 32:17.87 1:17.08			
	300m: 3:34.70 1:12.86	1100m: 13:22.35 1:12.87	1900m: 23:20.20 1:16.89	2700m: 33:34.75 1:16.88			
	400m: 4:48.33 1:13.63	1200m: 14:35.25 1:12.90	2000m: 24:38.01 1:17.81	2800m: 34:53.07 1:18.32			
	500m: 6:02.05 1:13.72	1300m: 15:48.29 1:13.04	2100m: 25:53.47 1:15.46	2900m: 36:10.44 1:17.37			
	600m: 7:15.36 1:13.31	1400m: 17:01.90 1:13.61	2200m: 27:11.32 1:17.85	3000m: 37:25.78 1:15.34			
	700m: 8:28.76 1:13.40	1500m: 18:16.10 1:14.20	2300m: 28:29.16 1:17.84				
	800m: 9:42.65 1:13.89	1600m: 19:31.39 1:15.29	2400m: 29:46.76 1:17.60				
13.	Joao Mota Correia	97	Pimpoes/Cimai	37:32.00		467	
	100m: 1:09.44 1:09.44	900m: 11:06.27 1:15.87	1700m: 21:12.24 1:15.27	2500m: 31:23.09 1:15.20			
	200m: 2:21.61 1:12.17	1000m: 12:21.74 1:15.47	1800m: 22:27.32 1:15.08	2600m: 32:37.33 1:14.24			
	300m: 3:34.78 1:13.17	1100m: 13:36.76 1:15.02	1900m: 23:42.81 1:15.49	2700m: 33:51.50 1:14.17			
	400m: 4:48.66 1:13.88	1200m: 14:52.21 1:15.45	2000m: 24:59.42 1:16.61	2800m: 35:06.13 1:14.63			
	500m: 6:04.02 1:15.36	1300m: 16:08.07 1:15.86	2100m: 26:16.15 1:16.73	2900m: 36:19.37 1:13.24			
	600m: 7:19.14 1:15.12	1400m: 17:24.08 1:16.01	2200m: 27:33.56 1:17.41	3000m: 37:32.00 1:12.63			
	700m: 8:34.88 1:15.74	1500m: 18:40.44 1:16.36	2300m: 28:50.97 1:17.41				
	800m: 9:50.40 1:15.52	1600m: 19:56.97 1:16.53	2400m: 30:07.89 1:16.92				

Campeonato Nacional Longa Distancia FQ (3 e 5 Km)
Coimbra, 23-2-2013

Prova 1, Masc., 3000m Livres, Juvenis

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts FINA	Pts
14.	Joao Afonso Picao	97	Leixoes	37:34.58		466	
	100m: 1:11.31 1:11.31	900m: 11:00.97 1:13.45	1700m: 21:01.03 1:16.13	2500m: 31:11.51 1:18.00			
	200m: 2:24.30 1:12.99	1000m: 12:14.94 1:13.97	1800m: 22:16.31 1:15.28	2600m: 32:29.45 1:17.94			
	300m: 3:38.16 1:13.86	1100m: 13:28.65 1:13.71	1900m: 23:31.74 1:15.43	2700m: 33:46.62 1:17.17			
	400m: 4:52.32 1:14.16	1200m: 14:43.25 1:14.60	2000m: 24:48.99 1:17.25	2800m: 35:03.46 1:16.84			
	500m: 6:06.17 1:13.85	1300m: 15:57.79 1:14.54	2100m: 26:05.41 1:16.42	2900m: 36:20.29 1:16.83			
	600m: 7:20.03 1:13.86	1400m: 17:13.31 1:15.52	2200m: 27:20.88 1:15.47	3000m: 37:34.58 1:14.29			
	700m: 8:33.82 1:13.79	1500m: 18:29.11 1:15.80	2300m: 28:36.73 1:15.85				
	800m: 9:47.52 1:13.70	1600m: 19:44.90 1:15.79	2400m: 29:53.51 1:16.78				
15.	Artur Miguel Marques	97	Leixoes	37:35.53		465	
	100m: 1:11.73 1:11.73	900m: 11:09.65 1:15.39	1700m: 21:12.66 1:15.47	2500m: 31:22.30 1:16.33			
	200m: 2:25.36 1:13.63	1000m: 12:25.16 1:15.51	1800m: 22:29.51 1:16.85	2600m: 32:38.87 1:16.57			
	300m: 3:39.39 1:14.03	1100m: 13:39.72 1:14.56	1900m: 23:44.83 1:15.32	2700m: 33:54.01 1:15.14			
	400m: 4:54.63 1:15.24	1200m: 14:54.38 1:14.66	2000m: 25:01.36 1:16.53	2800m: 35:10.44 1:16.43			
	500m: 6:08.73 1:14.10	1300m: 16:09.74 1:15.36	2100m: 26:17.87 1:16.51	2900m: 36:26.19 1:15.75			
	600m: 7:23.87 1:15.14	1400m: 17:25.54 1:15.80	2200m: 27:33.81 1:15.94	3000m: 37:35.53 1:09.34			
	700m: 8:39.79 1:15.92	1500m: 18:41.01 1:15.47	2300m: 28:49.73 1:15.92				
	800m: 9:54.26 1:14.47	1600m: 19:57.19 1:16.18	2400m: 30:05.97 1:16.24				
16.	Miguel Monteiro Cruchinho	97	Sporting	37:37.92		464	
	100m: 1:11.38 1:11.38	900m: 11:09.43 1:15.33	1700m: 21:12.64 1:15.66	2500m: 31:22.23 1:16.26			
	200m: 2:25.23 1:13.85	1000m: 12:24.76 1:15.33	1800m: 22:29.35 1:16.71	2600m: 32:39.01 1:16.78			
	300m: 3:39.19 1:13.96	1100m: 13:39.68 1:14.92	1900m: 23:44.92 1:15.57	2700m: 33:54.39 1:15.38			
	400m: 4:54.05 1:14.86	1200m: 14:54.15 1:14.47	2000m: 25:01.27 1:16.35	2800m: 35:10.52 1:16.13			
	500m: 6:08.81 1:14.76	1300m: 16:09.77 1:15.62	2100m: 26:17.41 1:16.14	2900m: 36:26.34 1:15.82			
	600m: 7:24.10 1:15.29	1400m: 17:25.35 1:15.58	2200m: 27:33.67 1:16.26	3000m: 37:37.92 1:11.58			
	700m: 8:39.36 1:15.26	1500m: 18:41.22 1:15.87	2300m: 28:49.64 1:15.97				
	800m: 9:54.10 1:14.74	1600m: 19:56.98 1:15.76	2400m: 30:05.97 1:16.33				
17.	Hugo Filipe Torres	98	Uniao Piedense	37:53.79		454	
	100m: 1:13.11 1:13.11	900m: 11:18.83 1:15.76	1700m: 21:26.61 1:15.73	2500m: 31:33.64 1:16.50			
	200m: 2:29.50 1:16.39	1000m: 12:34.61 1:15.78	1800m: 22:42.45 1:15.84	2600m: 32:50.19 1:16.55			
	300m: 3:45.74 1:16.24	1100m: 13:50.28 1:15.67	1900m: 23:58.17 1:15.72	2700m: 34:06.63 1:16.44			
	400m: 5:01.40 1:15.66	1200m: 15:06.52 1:16.24	2000m: 25:14.05 1:15.88	2800m: 35:23.17 1:16.54			
	500m: 6:16.70 1:15.30	1300m: 16:22.71 1:16.19	2100m: 26:29.50 1:15.45	2900m: 36:39.70 1:16.53			
	600m: 7:32.10 1:15.40	1400m: 17:39.25 1:16.54	2200m: 27:45.04 1:15.54	3000m: 37:53.79 1:14.09			
	700m: 8:47.43 1:15.33	1500m: 18:55.35 1:16.10	2300m: 29:01.17 1:16.13				
	800m: 10:03.07 1:15.64	1600m: 20:10.88 1:15.53	2400m: 30:17.14 1:15.97				
18.	Leonardo Bom Pinto	98	Leixoes	37:53.97		454	
	100m: 1:11.45 1:11.45	900m: 11:11.07 1:14.87	1700m: 21:12.45 1:15.21	2500m: 31:17.99 1:18.80			
	200m: 2:25.75 1:14.30	1000m: 12:26.17 1:15.10	1800m: 22:27.05 1:14.60	2600m: 32:36.80 1:18.81			
	300m: 3:39.44 1:13.69	1100m: 13:41.36 1:15.19	1900m: 23:41.85 1:14.80	2700m: 33:56.17 1:19.37			
	400m: 4:54.88 1:15.44	1200m: 14:57.04 1:15.68	2000m: 24:57.41 1:15.56	2800m: 35:15.43 1:19.26			
	500m: 6:09.63 1:14.75	1300m: 16:11.53 1:14.49	2100m: 26:12.41 1:15.00	2900m: 36:34.91 1:19.48			
	600m: 7:25.41 1:15.78	1400m: 17:27.10 1:15.57	2200m: 27:26.25 1:13.84	3000m: 37:53.97 1:19.06			
	700m: 8:40.64 1:15.23	1500m: 18:42.77 1:15.67	2300m: 28:42.14 1:15.89				
	800m: 9:56.20 1:15.56	1600m: 19:57.24 1:14.47	2400m: 29:59.19 1:17.05				
19.	Jose Paula Carvalho	98	Uniao Piedense	38:00.67		450	
	100m: 1:10.60 1:10.60	900m: 11:21.72 1:17.12	1700m: 21:36.92 1:18.36	2500m: 31:55.09 1:16.53			
	200m: 2:26.78 1:16.18	1000m: 12:38.61 1:16.89	1800m: 22:54.75 1:17.83	2600m: 33:11.95 1:16.86			
	300m: 3:42.78 1:16.00	1100m: 13:54.74 1:16.13	1900m: 24:14.35 1:19.60	2700m: 34:25.90 1:13.95			
	400m: 4:57.99 1:15.21	1200m: 15:10.28 1:15.54	2000m: 25:32.51 1:18.16	2800m: 35:40.58 1:14.68			
	500m: 6:13.73 1:15.74	1300m: 16:25.94 1:15.66	2100m: 26:49.68 1:17.17	2900m: 36:52.77 1:12.19			
	600m: 7:30.76 1:17.03	1400m: 17:41.92 1:15.98	2200m: 28:05.46 1:15.78	3000m: 38:00.67 1:07.90			
	700m: 8:47.64 1:16.88	1500m: 19:00.10 1:18.18	2300m: 29:22.35 1:16.89				
	800m: 10:04.60 1:16.96	1600m: 20:18.56 1:18.46	2400m: 30:38.56 1:16.21				
20.	Leandro Fernandes Mota	98	Columbofilia Cantanheden	38:00.79		450	
	100m: 1:12.34 1:12.34	900m: 11:19.80 1:17.03	1700m: 21:31.87 1:15.37	2500m: 31:49.31 1:16.96			
	200m: 2:27.76 1:15.42	1000m: 12:36.99 1:17.19	1800m: 22:47.71 1:15.84	2600m: 33:05.92 1:16.61			
	300m: 3:43.44 1:15.68	1100m: 13:54.32 1:17.33	1900m: 24:05.21 1:17.50	2700m: 34:22.67 1:16.75			
	400m: 4:58.78 1:15.34	1200m: 15:11.31 1:16.99	2000m: 25:21.83 1:16.62	2800m: 35:38.28 1:15.61			
	500m: 6:14.14 1:15.36	1300m: 16:27.79 1:16.48	2100m: 26:39.26 1:17.43	2900m: 36:51.85 1:13.57			
	600m: 7:30.33 1:16.19	1400m: 17:44.65 1:16.86	2200m: 27:56.82 1:17.56	3000m: 38:00.79 1:08.94			
	700m: 8:45.75 1:15.42	1500m: 19:00.53 1:15.88	2300m: 29:14.47 1:17.65				
	800m: 10:02.77 1:17.02	1600m: 20:16.50 1:15.97	2400m: 30:32.35 1:17.88				

Campeonato Nacional Longa Distância FQ (3 e 5 Km)
Coimbra, 23-2-2013

Prova 1, Masc., 3000m Livres, Juvenis

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts FINA	Pts
21.	Pedro Ferraz Silva	98	Gespacos	38:09.58		445	
	100m: 1:11.99 1:11.99	900m: 11:20.98 1:16.45	1700m: 21:37.59 1:16.83	2500m: 31:51.64 1:17.30			
	200m: 2:26.66 1:14.67	1000m: 12:37.75 1:16.77	1800m: 22:54.01 1:16.42	2600m: 33:08.54 1:16.90			
	300m: 3:42.02 1:15.36	1100m: 13:54.83 1:17.08	1900m: 24:10.44 1:16.43	2700m: 34:25.47 1:16.93			
	400m: 4:58.07 1:16.05	1200m: 15:11.97 1:17.14	2000m: 25:26.28 1:15.84	2800m: 35:41.37 1:15.90			
	500m: 6:14.56 1:16.49	1300m: 16:28.71 1:16.74	2100m: 26:42.64 1:16.36	2900m: 36:57.66 1:16.29			
	600m: 7:31.25 1:16.69	1400m: 17:46.72 1:18.01	2200m: 27:59.91 1:17.27	3000m: 38:09.58 1:11.92			
	700m: 8:47.94 1:16.69	1500m: 19:03.92 1:17.20	2300m: 29:17.23 1:17.32				
	800m: 10:04.53 1:16.59	1600m: 20:20.76 1:16.84	2400m: 30:34.34 1:17.11				
22.	Antonio Fernandes Carrico	98	Pimpoes/Cimai	38:16.32		441	
	100m: 1:12.14 1:12.14	900m: 11:22.10 1:16.90	1700m: 21:46.55 1:17.37	2500m: 32:02.71 1:13.79			
	200m: 2:27.15 1:15.01	1000m: 12:40.34 1:18.24	1800m: 23:04.44 1:17.89	2600m: 33:17.83 1:15.12			
	300m: 3:42.62 1:15.47	1100m: 13:58.59 1:18.25	1900m: 24:23.63 1:19.19	2700m: 34:31.94 1:14.11			
	400m: 4:57.52 1:14.90	1200m: 15:16.07 1:17.48	2000m: 25:42.34 1:18.71	2800m: 35:47.61 1:15.67			
	500m: 6:13.96 1:16.44	1300m: 16:34.82 1:18.75	2100m: 26:58.43 1:16.09	2900m: 37:02.63 1:15.02			
	600m: 7:30.95 1:16.99	1400m: 17:54.16 1:19.34	2200m: 28:15.89 1:17.46	3000m: 38:16.32 1:13.69			
	700m: 8:48.18 1:17.23	1500m: 19:11.69 1:17.53	2300m: 29:33.57 1:17.68				
	800m: 10:05.20 1:17.02	1600m: 20:29.18 1:17.49	2400m: 30:48.92 1:15.35				
23.	Daniel Filipe Paiva	98	Miranda do Corvo	38:20.99		438	
	100m: 1:12.44 1:12.44	900m: 11:22.23 1:16.67	1700m: 21:37.10 1:17.10	2500m: 31:56.39 1:17.42			
	200m: 2:28.07 1:15.63	1000m: 12:39.25 1:17.02	1800m: 22:54.36 1:17.26	2600m: 33:13.15 1:16.76			
	300m: 3:43.98 1:15.91	1100m: 13:56.03 1:16.78	1900m: 24:11.82 1:17.46	2700m: 34:30.97 1:17.82			
	400m: 4:59.80 1:15.82	1200m: 15:12.43 1:16.40	2000m: 25:29.38 1:17.56	2800m: 35:48.60 1:17.63			
	500m: 6:16.02 1:16.22	1300m: 16:29.02 1:16.59	2100m: 26:46.51 1:17.13	2900m: 37:05.87 1:17.27			
	600m: 7:32.47 1:16.45	1400m: 17:46.10 1:17.08	2200m: 28:03.79 1:17.28	3000m: 38:20.99 1:15.12			
	700m: 8:49.07 1:16.60	1500m: 19:03.18 1:17.08	2300m: 29:21.77 1:17.98				
	800m: 10:05.56 1:16.49	1600m: 20:20.00 1:16.82	2400m: 30:38.97 1:17.20				
24.	Eduardo Reis Galhano	98	Columbofila Cantanheden	38:33.47		431	
	100m: 1:12.40 1:12.40	900m: 11:13.76 1:15.35	1700m: 21:32.48 1:18.47	2500m: 32:03.15 1:18.21			
	200m: 2:27.12 1:14.72	1000m: 12:30.28 1:16.52	1800m: 22:51.38 1:18.90	2600m: 33:21.28 1:18.13			
	300m: 3:42.08 1:14.96	1100m: 13:46.09 1:15.81	1900m: 24:09.21 1:17.83	2700m: 34:41.07 1:19.79			
	400m: 4:56.71 1:14.63	1200m: 15:02.83 1:16.74	2000m: 25:27.95 1:18.74	2800m: 35:59.74 1:18.67			
	500m: 6:11.70 1:14.99	1300m: 16:19.81 1:16.98	2100m: 26:46.24 1:18.29	2900m: 37:17.94 1:18.20			
	600m: 7:26.52 1:14.82	1400m: 17:36.46 1:16.65	2200m: 28:05.58 1:19.34	3000m: 38:33.47 1:15.53			
	700m: 8:42.46 1:15.94	1500m: 18:54.71 1:18.25	2300m: 29:24.73 1:19.15				
	800m: 9:58.41 1:15.95	1600m: 20:14.01 1:19.30	2400m: 30:44.94 1:20.21				
25.	Luis Carlos Almeida	98	Gespacos	38:50.74		422	
	100m: 1:12.47 1:12.47	900m: 11:30.69 1:17.07	1700m: 21:58.13 1:18.31	2500m: 32:21.36 1:18.67			
	200m: 2:28.44 1:15.97	1000m: 12:48.34 1:17.65	1800m: 23:16.85 1:18.72	2600m: 33:39.73 1:18.37			
	300m: 3:45.06 1:16.62	1100m: 14:07.99 1:19.65	1900m: 24:35.61 1:18.76	2700m: 34:58.25 1:18.52			
	400m: 5:02.03 1:16.97	1200m: 15:26.27 1:18.28	2000m: 25:51.71 1:16.10	2800m: 36:17.05 1:18.80			
	500m: 6:19.97 1:17.94	1300m: 16:44.77 1:18.50	2100m: 27:08.69 1:16.98	2900m: 37:34.02 1:16.97			
	600m: 7:37.43 1:17.46	1400m: 18:04.53 1:19.76	2200m: 28:26.13 1:17.44	3000m: 38:50.74 1:16.72			
	700m: 8:54.97 1:17.54	1500m: 19:21.76 1:17.23	2300m: 29:44.18 1:18.05				
	800m: 10:13.62 1:18.65	1600m: 20:39.82 1:18.06	2400m: 31:02.69 1:18.51				
26.	Francisco Maria Ferraz	97	Pimpoes/Cimai	39:01.03		416	
	100m: 1:13.23 1:13.23	900m: 11:35.13 1:18.08	1700m: 21:58.94 1:18.64	2500m: 32:27.58 1:18.52			
	200m: 2:29.56 1:16.33	1000m: 12:52.56 1:17.43	1800m: 23:17.43 1:18.49	2600m: 33:47.34 1:19.76			
	300m: 3:47.04 1:17.48	1100m: 14:10.17 1:17.61	1900m: 24:36.46 1:19.03	2700m: 35:06.65 1:19.31			
	400m: 5:04.51 1:17.47	1200m: 15:27.81 1:17.64	2000m: 25:54.14 1:17.68	2800m: 36:20.69 1:14.04			
	500m: 6:22.75 1:18.24	1300m: 16:46.49 1:18.68	2100m: 27:12.44 1:18.30	2900m: 37:44.18 1:23.49			
	600m: 7:41.02 1:18.27	1400m: 18:04.00 1:17.51	2200m: 28:30.96 1:18.52	3000m: 39:01.03 1:16.85			
	700m: 8:59.27 1:18.25	1500m: 19:22.40 1:18.40	2300m: 29:49.29 1:18.33				
	800m: 10:17.05 1:17.78	1600m: 20:40.30 1:17.90	2400m: 31:09.06 1:19.77				
27.	Pedro Miguel Lino	98	Gespacos	39:17.52		407	
	100m: 1:12.97 1:12.97	900m: 11:36.35 1:18.20	1700m: 22:01.60 1:16.87	2500m: 32:34.56 1:20.85			
	200m: 2:29.39 1:16.42	1000m: 12:54.42 1:18.07	1800m: 23:18.97 1:17.37	2600m: 33:55.79 1:21.23			
	300m: 3:46.10 1:16.71	1100m: 14:13.58 1:19.16	1900m: 24:37.02 1:18.05	2700m: 35:16.99 1:21.20			
	400m: 5:04.62 1:18.52	1200m: 15:31.46 1:17.88	2000m: 25:54.32 1:17.30	2800m: 36:38.40 1:21.41			
	500m: 6:23.23 1:18.61	1300m: 16:50.09 1:18.63	2100m: 27:13.78 1:19.46	2900m: 37:59.21 1:20.81			
	600m: 7:41.70 1:18.47	1400m: 18:08.45 1:18.36	2200m: 28:33.68 1:19.90	3000m: 39:17.52 1:18.31			
	700m: 8:59.88 1:18.18	1500m: 19:26.38 1:17.93	2300m: 29:53.67 1:19.99				
	800m: 10:18.15 1:18.27	1600m: 20:44.73 1:18.35	2400m: 31:13.71 1:20.04				

Campeonato Nacional Longa Distância FQ (3 e 5 Km)
Coimbra, 23-2-2013

Prova 1, Masc., 3000m Livres, Juvenis

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts FINA	Pts
28.	Filipe Miguel Gomes	97	BA/Mr.Pizza	39:52.78		390	
	100m: 1:12.99 1:12.99	900m: 11:33.46 1:19.55	1700m: 22:18.39 1:21.52	2500m: 33:11.45 1:22.33			
	200m: 2:28.71 1:15.72	1000m: 12:53.95 1:20.49	1800m: 23:39.73 1:21.34	2600m: 34:33.83 1:22.38			
	300m: 3:45.03 1:16.32	1100m: 14:14.91 1:20.96	1900m: 25:00.89 1:21.16	2700m: 35:54.68 1:20.85			
	400m: 5:02.48 1:17.45	1200m: 15:35.91 1:21.00	2000m: 26:19.49 1:18.60	2800m: 37:15.44 1:20.76			
	500m: 6:19.77 1:17.29	1300m: 16:55.22 1:19.31	2100m: 27:41.63 1:22.14	2900m: 38:34.92 1:19.48			
	600m: 7:37.16 1:17.39	1400m: 18:15.68 1:20.46	2200m: 29:03.84 1:22.21	3000m: 39:52.78 1:17.86			
	700m: 8:54.81 1:17.65	1500m: 19:36.14 1:20.46	2300m: 30:26.76 1:22.92				
	800m: 10:13.91 1:19.10	1600m: 20:56.87 1:20.73	2400m: 31:49.12 1:22.36				
29.	Diogo Andre Pinheiro	97	Luz e Vida	41:38.06		342	
	100m: 1:12.80 1:12.80	900m: 12:05.10 1:22.90	1700m: 23:26.91 1:26.90	2500m: 34:44.77 1:22.82			
	200m: 2:31.71 1:18.91	1000m: 13:30.24 1:25.14	1800m: 24:52.67 1:25.76	2600m: 36:09.47 1:24.70			
	300m: 3:52.87 1:21.16	1100m: 14:52.93 1:22.69	1900m: 26:17.28 1:24.61	2700m: 37:33.38 1:23.91			
	400m: 5:14.69 1:21.82	1200m: 16:18.96 1:26.03	2000m: 27:42.09 1:24.81	2800m: 38:55.35 1:21.97			
	500m: 6:36.69 1:22.00	1300m: 17:43.62 1:24.66	2100m: 29:06.32 1:24.23	2900m: 40:17.21 1:21.86			
	600m: 7:58.11 1:21.42	1400m: 19:08.91 1:25.29	2200m: 30:31.97 1:25.65	3000m: 41:38.06 1:20.85			
	700m: 9:20.06 1:21.95	1500m: 20:34.41 1:25.50	2300m: 31:56.60 1:24.63				
	800m: 10:42.20 1:22.14	1600m: 22:00.01 1:25.60	2400m: 33:21.95 1:25.35				
30.	Pedro Reis Brandao	98	Pimpoes/Cimai	44:02.88		289	
	100m: 1:19.13 1:19.13	900m: 12:59.53 1:28.11	1700m: 24:48.71 1:30.42	2500m: 36:49.94 1:30.32			
	200m: 2:45.23 1:26.10	1000m: 14:26.81 1:27.28	1800m: 26:18.24 1:29.53	2600m: 38:20.97 1:31.03			
	300m: 4:13.14 1:27.91	1100m: 15:53.25 1:26.44	1900m: 27:47.89 1:29.65	2700m: 39:48.24 1:27.27			
	400m: 5:40.69 1:27.55	1200m: 17:21.09 1:27.84	2000m: 29:18.17 1:30.28	2800m: 41:14.81 1:26.57			
	500m: 7:08.20 1:27.51	1300m: 18:49.48 1:28.39	2100m: 30:48.40 1:30.23	2900m: 42:40.69 1:25.88			
	600m: 8:35.91 1:27.71	1400m: 20:18.82 1:29.34	2200m: 32:18.77 1:30.37	3000m: 44:02.88 1:22.19			
	700m: 10:03.44 1:27.53	1500m: 21:48.45 1:29.63	2300m: 33:48.87 1:30.10				
	800m: 11:31.42 1:27.98	1600m: 23:18.29 1:29.84	2400m: 35:19.62 1:30.75				
31.	Pedro Miguel Barbosa	98	Pimpoes/Cimai	45:15.25		266	
	100m: 1:19.39 1:19.39	900m: 13:01.54 1:28.21	1700m: 25:14.69 1:32.80	2500m: 37:41.61 1:34.62			
	200m: 2:46.43 1:27.04	1000m: 14:31.65 1:30.11	1800m: 26:47.26 1:32.57	2600m: 39:14.31 1:32.70			
	300m: 4:14.15 1:27.72	1100m: 16:02.67 1:31.02	1900m: 28:19.75 1:32.49	2700m: 40:45.59 1:31.28			
	400m: 5:41.06 1:26.91	1200m: 17:33.01 1:30.34	2000m: 29:53.00 1:33.25	2800m: 42:17.23 1:31.64			
	500m: 7:08.89 1:27.83	1300m: 19:04.73 1:31.72	2100m: 31:26.60 1:33.60	2900m: 43:47.73 1:30.50			
	600m: 8:36.38 1:27.49	1400m: 20:37.54 1:32.81	2200m: 32:59.76 1:33.16	3000m: 45:15.25 1:27.52			
	700m: 10:04.16 1:27.78	1500m: 22:10.03 1:32.49	2300m: 34:33.05 1:33.29				
	800m: 11:33.33 1:29.17	1600m: 23:41.89 1:31.86	2400m: 36:06.99 1:33.94				