

Os melhores do ano em pista coberta 1995

60 METROS

6.69	Luis Cunha	64	SLB	Braga	18-2
6.73	Paulo Neves	74	CFB	Braga	18-2
6.74	Cunha			Braga	18-2
6.75	Neves			Braga	18-2
6.75	Cunha			Braga	18-2
6.76	Neves			Braga	18-2
6.78	Cunha			Braga	4-2
6.78	Cunha			Barcelona	10-3
6.82	Cunha			Braga	4-2
6.82	Ricardo Lemos	73	SLB	Braga	18-2
6.82	Cunha			Valência	14-3
(3/11)					
6.88	Hélio Reis	72	ADS	Braga	18-2
6.90	Vitor Jorge	74	SLB	Braga	21-1
6.91	Paulo Figueiredo	72	MAC	Braga	18-2
6.94	Tiago Ganço	77	SLB	Braga	18-2
7.00	José Mendes	72	MAC	Braga	18-2
7.02	Ricardo Duarte	70	SLB	Braga	18-2
7.08	Paulo Ferreira	74	CDUP	Braga	18-2
7.08	Pedro Pires	68	SNAC	Braga	18-2

200 METROS

21.39	Vitor Jorge	74	SLB	Braga	21-1
21.53	Luis Cunha	64	SLB	Braga	19-2
21.65	Cunha			Braga	19-2
21.65	Cunha			Valência	14-3
21.84	Carlos Silva	74	SLB	Braga	19-2
21.85	Silva			Braga	19-2
21.90	Cunha			Braga	5-2
22.02	Ricardo Lemos	73	SLB	Braga	12-2
22.19	Silva			Braga	12-2
22.42	Rui Costa	75	SCP	Braga	5-2
(5/10)					
22.56	Paulo Neves	74	CFB	Braga	19-2
22.82	Carlos Casalta	70	CALag	Braga	19-2
22.85	Rafael Queirós	75	MAC	Braga	19-2
22.99	Paulo Figueiredo	72	MAC	Braga	12-2
23.00	Ricardo Duarte	70	SLB	Braga	19-2
Tempo manual:					
22.5	Paulo Figueiredo	72	MAC	Braga	12-2
22.7	Rafael Queirós	75	MAC	Braga	12-2

400 METROS

46.87	Carlos Silva	74	SLB	Barcelona	12-3
46.94	Silva			Barcelona	11-3
46.96	Silva			Valência	14-3
47.11	Silva			Sevilha	17-2
47.43	Silva			Braga	18-2
47.99	Silva			Barcelona	10-3
48.16	Silva			Braga	11-2
48.20	Silva			Braga	4-2
49.28	Rui Costa	75	SCP	Braga	4-2
49.55	Rafael Queirós	75	MAC	Braga	11-2
49.55	Serafim Gadelho	68	MAC	Braga	11-2
(4/11)					
49.65	Mário Reis	69	SCP	Braga	4-2
50.00	Pompeu Castro	64	MAC	Braga	18-2
50.25	Pedro Iglésias	62	AAC	Braga	18-2
50.26	Nuno Alpiarça	66	SCP	Braga	4-2
50.32	Luis Silva	71	CFB	Braga	4-2
50.43	Sérgio André	73	CDUL	Braga	4-2
Atleta angolano:					
50.00	João Paulo	68	SCP	Braga	4-2

800 METROS

1.49.63	António Abrantes	68	SLB	Sevilha	17-2
1.50.28	Abrantes			Braga	19-2
1.50.94	Abrantes			Barcelona	10-3
1.51.59	Henrique Meira	71	SLB	Braga	19-2
1.51.85	José Azevedo	75	NAM	Braga	19-2
1.52.15	Azevedo			Braga	12-2
1.52.38	Duarte Ponte	73	CFB	Braga	19-2
1.53.82	Pedro Carrasco	72	MAC	Braga	12-2
1.54.10	Carlos Santos	71	CDUP	Braga	12-2
1.54.12	Valter Moreno	73	SCP	Braga	19-2
(7/10)					
1.54.79	Francisco Coelho	73	CAB	Braga	21-1
1.55.42	Luis Feiteira	73	SCP	Braga	5-2
1.55.50	Carlos Sais	73	CDRC	Braga	19-2

1500 METROS

3.49.18	Pedro Carrasco	72	MAC	Braga	18-2
3.49.24	Luis Feiteira	73	SCP	Braga	18-2
3.49.72	Carrasco			Braga	11-2
3.50.60	Carrasco			Braga	4-2
3.51.54	António Monteiro	63	SCP	Braga	4-2
3.51.83	José Moreira	64	SLB	Braga	4-2
3.51.88	Francisco Coelho	73	CAB	Braga	4-2
3.52.0	Cândido Maia	69	CATb	Valência	14-3
3.52.23	Francisco Campos	73	SCS	Braga	11-2

3.53.56	Carlos Santos	71	CDUP	Braga	11-2
(8/10)					
3.54.88	Joaquim Araújo	64	ACG	Braga	11-2
3.55.73	Ilídio Silva	74	ICA	Braga	18-2

Atleta angolano:					
3.53.05	Aurélio Mitty	73	CFB	Braga	4-2

3000 METROS

7.54.90	Cândido Maia	69	CATb	Braga	19-2
8.00.79	Maia			Barcelona	10-3
8.07.29	Armando Rosa	68	ICA	Braga	19-2
8.08.77	Rosa			Braga	21-1
8.11.33	Raimundo Santos	68	MCP	Braga	19-2
8.12.34	Luis Novo	73	MAC	Braga	21-1
8.12.90	Joaquim Araújo	64	ACG	Braga	23-12
8.13.33	Pedro Carrasco	72	MAC	Braga	21-1
8.15.34	José Moreira	64	SLB	Braga	5-2
8.15.42	Germano Neves	71	ICA	Braga	21-1
(8/10)					
8.15.47	Delfim Conceição	71	Ind	Braga	21-1
8.16.79	Carlos Lopes	68	BFC	Braga	19-2

60 M BARREIRAS

8.17	Nuno Fernandes	69	FCP	Braga	19-2
8.18	Fernandes			Valência	26-2
8.25	Fernandes			Valência	25-2
8.26	Fernandes			Braga	5-2
8.29	Fernandes			Braga	19-2
8.32	Fernandes			Braga	5-2
8.33	Mário Anibal	72	SLB	Saragoça	29-1
8.34	Anibal			Valência	26-2
8.39	Anibal			Braga	19-2
8.39	Ilídio Moty	69	CALag	Braga	19-2
(3/10)					
8.40	Mário Reis	69	SCP	Braga	19-2
8.43	Diogo Fernando	72	CFB	Braga	19-2
8.45	João Lima	61	SCP	Braga	19-2
8.51	Daniel Casteleira	73	ESNA	Braga	19-2
8.52	Luis Inocêncio	68	CFB	Braga	19-2
8.53	Rui Palma	78	SCP	Braga	19-2
8.60	João André	76	SCP	Braga	19-2

ALTURA

2.06	Mário Anibal	72	SLB	Braga	4-2
2.06	Anibal			Valência	25-2
2.05	Anibal			Braga	28-1
2.05	Esteves Costa	68	SCP	Braga	18-2
2.05	Bruno Miguel	75	FCP	Braga	11-2
2.04	Costa			Braga	4-2
2.04	Pedro Raposo	74	BA	Alpiarça	11-2
2.03	Miguel			Braga	18-2
2.03	Raposo			Braga	18-2
2.02	Raposo			Aveiro	28-1
(4/10)					
2.00	Rui Cabral	74	ADCC	Braga	4-2
1.99	Rui Fernando	76	BFC	Braga	21-1
1.97	Sandro Ambrósio	77	COP	Alpiarça	28-1
1.97	José Durão	69	CNRM	Alpiarça	28-1
1.95	José Fernandes	73	CFB	Loures	7-1
1.94	Artur Pinto	74	CSJM	Braga	4-2
1.94	José C. Marques	75	ESNA	Braga	4-2
1.94	Paulo Rodrigues	71	CDUP	Braga	18-2

Atleta alemão:					
2.05	Jonas Mattes (Al)	76	CALag	Braga	18-2

Atleta angolano:					
1.95	António Santos	64	SCP	Loures	7-1

VARA

5.60	Nuno Fernandes	69	FCP	Barcelona	10-3
5.60	Fernandes			Valência	14-3
5.40	Fernandes			Braga	12-2
5.40	Fernandes			Valência	25-2
5.30	Fernandes			Braga	19-2
4.75	Pedro Palma	59	SLB	Braga	19-2
4.70	Palma			Braga	5-2
4.60	Pedro Pimenta	75	FCP	Braga	15-1
4.60	Mário Anibal	72	SLB	Valência	26-2
4.50	Pimenta			Braga	22-1
4.50	Pimenta			Braga	5-2
4.50	Pimenta			Braga	12-2
(4/12)					
4.10	Rui M. Ferreira	74	GDAS	Braga	22-1
4.10	Luis Herédio	71	SCP	Braga	19-2
3.80	José Camacho	71	CSM	Braga	19-2
3.80	Miguel Fernandes	69	FCP	Braga	19-2
3.80	Hugo Serra	77	SLB	Braga	19-2
3.80	Filipe L. Ramos	78	COP	Braga	19-2

COMPRIMENTO

7.52	Carlos Calado	75	CNRM	Braga	19-2
7.35	Calado			Braga	5-2

7.32	Eduardo Martingo	69	MAC	Braga	30-12
7.27	Calado			Alpiarça	28-1
7.26	Paulo Castelbranco	69	GCS	Braga	5-2
7.23	Martingo			Braga	21-1
7.14	Martingo			Braga	12-2
7.13	Martingo			Braga	30-12
7.04	Martingo			Braga	5-2
6.98	António Tavares	66	CFB	Braga	19-2
(4/10)					
6.93	Carlos Castelbranco	69	SLB	Braga	5-2
6.87	Daniel Po	71	CFB	Braga	5-2
6.85	João Milheiro	63	CSJM	Braga	5-2
6.75	Paulo Figueiredo	72	MAC	Braga	21-1
6.69	Américo Castelbranco	74	GCS	Alpiarça	28-1
6.68	João Afonso	76	JV	Braga	21-1

Atleta angolano:					
6.86	António Santos	64	SCP	Braga	5-2

TRIPLO

16.33	Carlos Calado	75	CNRM	Braga	18-2
15.50	Calado			Aveiro	11-2
15.39	Calado			Alpiarça	28-1
15.33	José Leitão	65	MAC	Alpiarça	28-1
14.95	Eduardo Martingo	69	MAC	Braga	4-2
14.61	Miguel Lucas	71	ACMr	Alpiarça	28-1
14.61	Lucas			Braga	18-2
14.42	Diogo Cruz	77	SLB	Braga	4-2
14.36	Carlos Ribeiro	69	SCP	Braga	18-2
14.26	Martingo			Braga	11-2
(6/10)					
14.03	João Vaie	66	SNAC	Braga	4-2
13.95	Pedro Raposo	74	BA	Braga	4-2
13.87	Carlos Fernandes	63	SVB	Aveiro	11-2
13.84	Emanuel Brandão	70	CRCA	Braga	11-2

Atleta angolano:					
15.66	António Santos	64	SCP	Braga	4-2

PESO

17.26	Fernando Alves	67	SLB	Braga	19-2
17.25	Alves			Aveiro	12-2
17.10	Alves			Braga	5-2
14.64	Nuno Serra	74	SUOV	Aveiro	28-1
14.36	Luis Herédio	71	SCP	Braga	19-2
14.19	Serra			Braga	19-2
14.17	Mário Anibal	72	SLB	Braga	19-2
14.14	Herédio			Braga	5-2
14.08	Nuno Fernandes	69	FCP	Braga	12-2
13.91	Bráulio Silva	71	UDV	Braga	19-2
(6/10)					
13.50	Mário Cardoso	70	CALag	Braga	19-2
13.41	Miguel Carvalho	69	FCP	Braga	19-2
13.10	Jorge Santos	69	SUOV	Braga	19-2
13.02	Dine Sousa	76	JV	Aveiro	11-12

HEPTATLO

5599	Mário Anibal	72	SLB	Valência	26-2
5472	Anibal			Saragoça	29-1
5286	Anibal			Braga	22-1
4669	José Durão	69	CNRM	Braga	22-1
4635	Pedro Pimenta	75	FCP	Braga	22-1
4582	Paulo Sérgio	75	MAC	Braga	22-1
4572	Luis Herédio	71	SCP	Braga	22-1
4497	Pedro Raposo	74	BA	Braga	22-1
4377	Rui F. Brás	76	BFC	Braga	22-1
4352	Rui Ferreira	74	GDAS	Braga	22-1
(8/10)					
4333	João Afonso	76	JV	Braga	22-1
4214	Jorge Abreu	71	SCP	Braga	22-1

5000 M MARCHA

20.18.91	José Urbano	66	SLB	Braga	18-2
20.41.67	João Vieira	76	CNRM	Braga	18-2
21.56.47	Sérgio Vieira	76	CNRM	Braga	18-2
22.35.12	Pedro Veríssimo	77	CNRM	Braga	18-2
23.11.97	Nuno Pereira	79	CDM	Braga	18-2
23.40.7	António Pereira	75	ACA	Braga	11-2
23.55.9					

As melhores do ano em pista coberta

1995

60 METROS

7.52	Lucrécia Jardim	71	SCP	Braga	4-2
7.56	Jardim			Braga	4-2
7.56	Carmo Tavares	74	SLB	Braga	18-2
7.62	Tavares			Braga	18-2
7.63	Sandra Barreiro	71	SLB	Braga	18-2
7.64	Barreiro			Braga	18-2
7.64	Sandra Castanheira	73	SLB	Braga	18-2
7.69	Barreiro			Braga	18-2
7.70	Tavares			Aveiro	11-2
7.70	Patricia Rebelo	77	CALag	Braga	18-2
(5/10)					
7.75	Cristina Regalo	69	USCP	Braga	21-1
7.78	Isabel Abrantes	73	SLB	Braga	21-1
7.78	Cristina Morujão	73	BFC	Braga	11-2
7.78	Ilda Bartolomeu	74	CDPV	Braga	18-2
7.80	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	30-12

Atleta angolana:

7.62	Antónia Margarete	74	SLB	Aveiro	14-1
------	-------------------	----	-----	--------	------

200 METROS

24.04	Lucrécia Jardim	71	SCP	Vittel	19-2
24.19	Jardim			Sevilha	17-2
24.04	Jardim			Braga	5-2
24.48	Natália Moura	69	SCP	Braga	19-2
24.65	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	19-2
24.68	Pina			Braga	19-2
24.76	Moura			Braga	19-2
24.84	Sandra Castanheira	73	SLB	Braga	19-2
24.86	Carmo Tavares	74	SLB	Braga	19-2
24.99	Moura			Braga	22-1
(5/10)					
25.40	Cristina Regalo	69	USCP	Braga	22-1
25.72	Albina Gavina	73	CDPV	Braga	19-2
25.87	Marta Moreira	66	SCP	Braga	22-1
26.19	Patricia Rebelo	77	CALag	Braga	19-2
26.23	Elsa Amaral	66	FCP	Braga	22-1

400 METROS

54.95	Natália Moura	69	SCP	Valência	25-2
55.00	Moura			Valência	25-2
55.01	Moura			Braga	4-2
55.17	Moura			Braga	18-2
55.20	Elsa Amaral	66	FCP	Braga	18-2
55.47	Amaral			Braga	4-2
55.76	Marta Moreira	66	SCP	Braga	18-2
55.89	Eduarda Coelho	68	SLB	Braga	4-2
55.99	Moura			Braga	11-2
56.01	Moreira			Braga	4-2
(4/10)					
56.64	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	18-2
56.70	Albina Gavina	73	CDPV	Braga	18-2
57.01	Maria José Frias	65	CSM	Braga	18-2
57.17	Cristina Regalo	69	USCP	Braga	11-2
57.49	M ^o do Céu Nunes	76	SLB	Braga	4-2
58.72	Mónica Sousa	74	GDC	Braga	18-2

800 METROS

2.00.81	Carla Sacramento	71	MCP	Sevilha	17-2
2.01.78	Sacramento			Valência	14-3
2.04.96	Elsa Amaral	66	FCP	Braga	19-2
2.05.13	Amaral			Valência	14-3
2.05.33	Eduarda Coelho	68	SLB	Braga	19-2
2.05.52	Amaral			Gent	12-2
2.05.67	Coelho			Sevilha	17-2
2.05.97	Coelho			Braga	26-2
2.06.16	Susana Cabral	72	SCP	Sevilha	17-2
2.06.20	Cabral			Braga	26-2
(4/10)					
2.10.56	Maria José Frias	65	CSM	Braga	19-2
2.13.51	Rita Ribeiro	75	SCB	Braga	19-2
2.13.89	Terese Marinbo	77	TGD	Braga	19-2
2.14.15	Fátima Cabral	72	SCB	Braga	22-1
2.14.37	Fátima Silva	70	CDPV	Braga	12-2
2.14.78	Dores Leal	69	NAM	Braga	12-2

1500 METROS

4.13.02	Carla Sacramento	71	MCM	Barcelona	12-3
4.21.83	Marina Bastos	71	SCB	Braga	18-2
4.25.99	Bastos			Braga	14-1
4.26.22	Susana Cabral	72	SCP	Braga	4-2
4.27.24	Fátima Silva	70	CDPV	Braga	11-2
4.27.26	Fátima Cabral	72	SCB	Braga	18-2

4.27.46	Lucia Dias	71	SLB	Braga	4-2
4.28.48	Cabral			Braga	4-2
4.29.42	Silva			Braga	4-2
4.30.02	Silva			Braga	21-1
(6/10)					
4.33.94	Margarida Silva	73	BFC	Braga	18-2
4.36.27	Leonor Carneiro	78	CAB	Braga	18-2
4.39.26	Natália Ferreira	77	SCB	Braga	18-2
4.40.05	Vanda Ribeiro	75	BFC	Braga	4-2

3000 METROS

9.03.60	Marina Bastos	71	SCB	Braga	19-2
9.13.11	Ana Dias	75	SCP	Braga	5-2
9.16.19	Bastos			Barcelona	11-3
9.21.30	Fátima Silva	70	CDPV	Braga	19-2
9.23.6	Silva			Braga	5-2
9.26.04	Terese Nunes	67	ADS	19-2	
9.40.9	Luzia Dias	71	SLB	Braga	5-2
9.51.6	Fátima Cabral	71	SCB	Braga	5-2
10.00.1	Lurdes Vaz	73	BFC	Braga	5-2
10.04.17	Lucinda Moreiras	68	GCB	Braga	19-2
(8/10)					
10.06.0	Goreti Oliveira	68	NAC	Braga	5-2
10.13.6	Iolanda Oliveira	66	CSM	Braga	5-2

60 M BARREIRAS

8.27	Isabel Abrantes	73	SLB	Madrid	9-2
8.27	Abrantes			Madrid	11-2
8.34	Abrantes			Madrid	11-2
8.35	Abrantes			Madrid	9-2
8.36	Abrantes			Braga	19-2
8.41	Abrantes			Braga	19-2
8.44	Sandra Barreiro	71	SLB	Braga	19-2
8.45	Abrantes			Braga	19-2
8.46	Abrantes			Aveiro	14-1
8.46	Abrantes			Barcelona	11-3
(2/10)					
8.52	Sandra Turpin	76	SLB	Madrid	11-2
8.67	Emília Tavares	64	SCP	Braga	5-2
8.83	Sónia Machado	76	Ind	Braga	19-2
9.03	Sara Fernandes	74	SLB	Braga	19-2
9.08	Mónica Sousa	74	GDC	Braga	21-1
9.12	Rosário Gestosa	76	NAC	Aveiro	11-2
9.24	Clélia Moreira	76	SLB	Braga	19-2
9.32	Nora Araújo	59	SLB	Braga	21-1

ALTURA

1.70	Sónia Machado	76	Ind	Braga	21-1
1.70	Sandra Turpin	76	SLB	Braga	21-1
1.70	Machado			Braga	19-2
1.70	Sara Borges	78	SCP	Braga	19-2
1.68	S. Borges			Aveiro	15-1
1.68	Turpin			Braga	5-2
1.67	Machado			Valência	26-2
1.66	Graça Borges	59	SCB	Braga	5-2
1.65	S. Borges			Loures	7-1
(4/9)					
1.63	Carla Santos	77	GDL	Aveiro	11-12
1.62	Cláudia Gameiro	80	JV	Aveiro	15-1
1.62	Rita Santos	76	BA	Braga	5-2
1.62	Mónica Amaral	74	SVB	Braga	5-2
1.61	Nora Araújo	59	SLB	Loures	7-1
1.61	Mónica Sousa	74	GDC	Braga	21-1

VARA

2.55	Cristina Santos	73	FCP	Braga	18-2
2.40	Santos			Braga	11-2
2.25	Bárbara Moreira	74	CAP	Braga	18-2

COMPRIMENTO

6.20	Isabel Abrantes	73	SLB	Valência	14-3
6.11	Cristina Morujão	73	BFC	Braga	18-2
6.10	Morujão			Braga	4-2
6.02	Abrantes			Braga	18-2
5.98	Morujão			Braga	11-2
5.92	Sónia Machado	76	Ind	Braga	18-2
5.91	Abrantes			Braga	14-1
5.87	Abrantes			Braga	4-2
5.84	Machado			Braga	21-1
5.66	Emília Tavares	64	SCP	Braga	4-2
(4/10)					
5.57	Sandra Sá	75	SCB	Braga	11-2

5.49	Sandra Turpin	76	SLB	Braga	18-2
5.48	Silvia Diogo	76	SLB	Braga	18-2
5.40	Sónia Fernandes	71	SCP	Braga	18-2
5.38	Ana Mota	67	BFC	Braga	21-1
5.32	Catarina Rafael	77	BA	Braga	18-2

TRIPLO

12.72	Isabel Abrantes	73	SLB	Braga	5-2
12.56	Cristina Morujão	73	BFC	Braga	19-2
12.42	Sónia Machado	76	Ind	Braga	12-2
12.32	Machado			Braga	19-2
12.10	Morujão			Braga	5-2
12.00	Sónia Fernandes	71	SCP	Braga	19-2
11.90	Machado			Braga	30-12
11.90	Fernandes			Braga	5-2
(4/8)					
11.38	Ana Mota	67	BFC	Braga	19-2
11.35	Sandra Sá	75	SCB	Braga	22-1
11.28	Cláudia Rego	76	SCB	Braga	19-2
11.09	Isabel Coelho	77	BFC	Braga	12-2
11.09	Marta Tavares	76	CALag	Braga	19-2
11.08	M ^o Rosário Gestosa	76	NAC	Aveiro	12-2

PESO

16.80	Terese Machado	69	SCP	Braga	4-2
16.80	Machado			Braga	11-2
16.74	Machado			Braga	18-2
16.53	Machado			Aveiro	12-2
16.08	Machado			Aveiro	21-1
16.06	Machado			Braga	14-1
(1/6)					
12.59	Elisa Costa	55	SLB	Braga	4-2
12.36	Daniela Carvalho	74	CIPA	Braga	18-2
12.22	Sandra Turpin	76	SLB	Braga	21-1
12.11	Maria Pilo Alvo	79	CNRM	Braga	4-2
11.76	Mónica Sousa	74	GDC	Braga	21-1
11.59	Luciana Silva	69	ADO	Aveiro	14-1
11.40	Graça Borges	59	SCB	Braga	21-1
11.36	Ana Alexandrina	77	SUOV	Aveiro	28-1
11.34	Fernanda Angélica	75	BFC	Braga	18-2

PENTATLO

3895	Sónia Machado	76	Ind	Braga	21-1
3722	Machado			Valência	26-2
3700	Sandra Turpin	76	SLB	Braga	21-1
3646	Mónica Sousa	74	GDC	Braga	21-1
3344	Catarina Rafael	77	BA	Braga	21-1
3160	Ana Mota	67	BFC	Braga	21-1
3117	Patricia Inácio	75	BA	Braga	21-1
2974	Fernanda Angélica	75	BFC	Braga	21-1
2901	Sónia Carvalho	77	SCP	Braga	21-1
2771	Helena Fontes	77	ACM-AH	Braga	21-1
(9/10)					
2588	Cassilda Ramos	74	CRCA	Braga	15-1

5000 M MARCHA

12.34.23	Susana Feitor	75	CNRM	Braga	18-2
13.18.57	Sofia Avoila	76	CDM	Braga	18-2
13.18.80	Isilda Gonçalves	69	CDM	Braga	18-2
13.47.08	Isilda Jorge	76	CNRM	Braga	18-2
13.59.34	Sandra Monteiro	77	BA	Braga	18-2
14.38.59	Ligia Gonçalves	69	CDM	Braga	18-2
14.49.42	Carla Batista	77	CNRM	Braga	18-2
15.07.26	Cristina Almeida	76	ACA	Braga	11-2
15.09.08	Susana Carvalho	77	ACA	Braga	18-2
15.19.45	Salomé Rodrigues	78	GDL	Braga	18-2

4300 METROS

3.48.03	Sporting			Braga	5-2
3.48.06	Benfica			Braga	5-2
4.01.43	Boavista			Braga	5-2
4.07.6	C.D. Póvoa			Braga	5-2
4.08.50	Marítimo			Braga	5-2
4.09.68	Sp. Braga			Braga	5-2
4.12.17	ADREP			Braga	5-2
4.14.68	C.N. Rio Maior			Braga	5-2
4.19.90	C.A. Madeira			Braga	5-2
4.20.22	CDUP			Braga	5-2