

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE	
<b>AAM-M</b>	F	Benj. A	Ariana Almeida	2098	165252	
			Carolina Y. Rodrigues	2088	163556	
			Leonor Garanito	2108	165616	
			Margarida Sá	2095	164790	
			Vera Fernandes	2051	163567	
		Benj. B	Isabel Fernandes	2052	150951	
			Leonor B. Pereira	2053	159988	
			Leonor Jesus	2099	165368	
			Margarida Mendes	2054	163636	
			Maria Antónia Neves	2107	165591	
	Infantil	Francisca Freitas	1901	163707		
		Luana Clemente	1917	163565		
		Iniciado	Laura Martins	1751	160014	
		V 40	Belina Freitas	2	163491	
		V 50	Délia Freitas	3	159009	
	M	V 60	Luísa Ramos	4	127947	
			Benj. A	Bernardo R. Freitas	2212	165275
				Vítor Nunes	2213	163630
			Juvenil	Tiago E. Gouveia	1694	165691
			Senior	André Benedito	1548	137247
Carlos F. Fernandes		1547		158088		
V 35		Norberto Freitas	694	165836		
V 40		Tóni Fernandes	1546	146714		
<b>ACDSJ</b>		M	V 70	Germano Gouveia	1545	129795
<b>ACM-M</b>		F	Senior	Leonely Cardenas	5	163065
	M	Senior	Higino Faria	1544	140917	
		V 35	J. Luís Santos	1543	152431	
		V 40	Luis Perez	1541	149677	
			Rafael Luís	1542	152310	
		V 45	Joel Freitas	1540	155733	
		V 50	António Madaleno	1536	140235	
			Cândido Barros	1537	139479	
			Nuno Faria	1538	128804	
			Paulo Gouveia	1539	158714	
	V 55	Samuel Matos	1535	152404		
<b>ADC</b>	F	Senior	Janete Garcês	6	151132	
			Sofia J. Silva	7	150003	
		V 35	Ana Cruz	9	151801	
			Márcia Sumares	10	145688	
			Mariana L. Sousa	8	145407	
		V 45	Mariza Góis	12	153603	

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Sancha Campanella	11	138858
		V 50	Ilda André	13	127852
	M	Senior	Abílio Sousa	1534	149494
			António Camacho	1533	150118
			Vítor Vieira	500	138028
		V 35	Miguel Neiva	752	149477
			Rúben Alves	1531	162639
			Rui Pinto	1532	146311
		V 40	Dinarte Vieira	1529	145683
			Honório Rodrigues	1527	152239
			Marco Brasil	1530	147415
			Marco Oliveira	1528	146462
		V 45	Francisco Sampaio	1526	132524
			Paulo Gomes	1523	145684
			Paulo Sérgio Silva	1524	145900
			Sérgio Gonçalves	1522	151824
		V 50	E. Miguel Gouveia	1525	152952
			Eduardo Raposo	1520	151873
		V 55	Eusébio André	1521	127847
			Paulo Santos	1518	140272
		V 60	Carlos Gomes	1519	161113
<b>ADCSAS</b>	M	Senior	André Vieira	709	148086
			José Viveiros	1517	163399
		V 35	Fábio Vieira	1515	140473
			Hugo Barradas	1514	158969
			Tony Gouveia	1516	154053
		V 40	António A. Gouveia	1512	154238
		V 45	João Spínola	1513	155335
			José de Abreu	1511	154515
		V 60	Luís Meneses	1510	159637
<b>ADG</b>	F	V 35	Fabiana Gonçalves	15	134489
			Joana G. Freitas	16	148995
			Sónia da Silva	14	142777
		V 40	Liliana R. Freitas	18	129804
			Lúcia Franco	337	130351
			Rubina Perestrelo	17	130320
			Sónia Mendonça	348	133508
		V 45	Susana Nóbrega	338	143639
		V 50	Anne Marchington	19	130461
	M	Junior	João Tomás Camacho	1750	153232
		Senior	Carlos J. Moreira	1508	152823

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Guilherme Franco	1509	139857
		V 35	Eduardo Carvalho	1505	140723
			Eduardo Luís Silva	1507	150120
			Luís F. Ferreira	512	139465
			Luís Figueira	1506	152871
		V 40	Élvio Melim	1504	130229
			Hélder S. Fernandes	514	139738
			Nuno Miguel Vieira	513	135864
		V 45	João Arlindo Sousa	725	124933
		V 55	Manuel Franco	1503	130264
		V 60	Carlos Figueiredo	1502	139831
<b>ADNPS</b>	F	Senior	Filipa Silva	344	137255
		V 35	Sandra Vargem	345	154571
	M	Senior	Américo Olival	738	154404
			Carlos Pereira	737	138783
			João Carlos Gomes	733	147515
			Marco Vera Cruz	736	135398
		V 35	António R. Gonçalves	714	135291
			Jorge Pita	735	136983
		V 40	Filipe V. Teixeira	734	142191
		V 45	Duarte Inácio	732	137205
<b>ADRAP</b>	F	Benj. A	Emma Marquez	2105	160611
		Benj. B	Anthonella Hernandez	2056	156396
			Inês Crespo	2055	159602
			Leonor C. Freitas	2057	160095
			Lia Nunes	2106	158555
			Maria Leonor Pereira	2102	159595
			Matilde S. Silva	2103	156345
		Infantil	Clarisse Catanho	1910	132143
			Joana Dias	1918	162491
			Matilde Freitas	1911	156873
			Veronika Hernandez	1902	156421
		Iniciado	Ana Beatriz Pereira	1780	150504
			Ana Beatriz Pires	1752	154132
			Bruna Sousa	1884	156841
			Catarina F. Vieira	1787	150317
			Milena Moniz	1789	162510
		Junior	Adriana Viveiros	1551	142030
			Ana Leonor Catanho	1583	132142
			Ana Luísa Catanho	1582	132140
		Juvenil	Bruna Belo	1552	134566

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Laura Pereira	1584	150337
			Margarida Assunção	1598	135798
		Senior	Carla Macedo	278	125262
			Cláudia Rodrigues	282	128460
			Diana Afonso	276	132454
			Djamila Tavares	23	149616
			Elisabete Silva	357	124051
			Joana Costa	24	149832
			Marisa Ascensão	22	137106
			Mónica S. Silva	287	129610
			Rafaela Hora	21	131984
			Rafaela Morgado	277	131361
			Sara Inácio	286	124851
			Scarlett Saleiro	297	129883
			Shaina Mags	20	125280
		sub 23	Ana Granja	25	127272
			Maria Carvalho	26	129622
		V 35	Cláudia Azevedo	27	130281
			Sónia C. Rodrigues	306	127686
		V 40	Ana Luísa Viveiros	28	127786
			Josefina Caires	29	129613
			Telma Alves	284	133049
		V 45	Lina Dantas	30	158825
		V 50	Rosa Mendonça	31	147145
		V 55	Maria Gonçalves	349	165680
			Zita Jesus	32	127902
	M	Benj. A	Dinis Dias	2211	162489
		Benj. B	Andree Abreu	2247	158547
			Dinis A. Freitas	2248	155794
			Jesús Abreu	2246	158546
			Matias Olival	2250	152913
			Ramsés Hernandez	2249	158556
		Infantil	Gaspar Viveiros	2021	149490
			José G. Pereira	2025	159796
			Matias Freitas	2036	156872
		Iniciado	Roberto D. Gomes	1877	163690
			Rodrigo Sol	1881	144205
			Simão Carvalho	1900	127731
		Junior	Eduardo Silva	1745	130410
			Francisco Belo	1748	134565
			Guilherme Ornelas	1746	145213

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Hélvio Nascimento	1747	143710
			João Marote	1749	131140
			Manuel Vieira	1699	134377
			Márcio Viveiros	1744	145216
			Miguel S. Abreu	1707	142829
		Juvenil	Artur Martins	1708	160391
			Christian Prell	1706	157323
			Tomás Carvalho	1742	127730
			Tomás Rosário	1743	145502
		Senior	Bruno Moniz	1501	130426
			Bruno Vaz Moniz	784	135382
			Carlos Prino	826	123418
			Décio Carreira	1488	148963
			Diogo Abreu	1499	124664
			Diogo Castro	1492	149121
			Diogo Mestre	1493	123287
			Eduardo Macedo	1500	146463
			Gilberto Carvalho	1490	124994
			João Tiago Costa	1496	142125
			Joaquim Lopes	1498	141976
			Leandro Gonçalves	857	123545
			Mário André Pereira	1495	149291
			Mauro Figueira	1489	161298
			Miguel A. Gouveia	1497	127548
			Miguel Tapadas	818	123291
			Pedro Barbosa	1487	139629
			Pedro Martins	819	129239
			Roque Semedo	1491	129360
			Rúben Mendonça	1486	154475
			Tiago F. Silva	1494	126354
			Tiago Martins	856	129421
			Ulisses Tavares	822	130899
			Xavier Carvalho	1485	144905
		sub 23	Ibrahim Gama	701	128271
			João Afonso Olim	1481	132145
			L. Fernando Gonçalves	1484	163097
			Lino Viveiros	860	133798
			Pedro Sousa	729	126787
			Samuel Rios	851	124780
			Samuel Vasconcelos	1483	148080
			Tiago Fernandes	1482	133080

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		V 35	André Gonçalves	789	127354
			Décio Gaspar	1477	125379
			Élvio Sousa	1479	151376
			Fábio Neves	730	126829
			Filipe Belo	854	127315
			Filipe Freitas	1471	130352
			Filipe Santos	765	138434
			José Figueira	1469	157908
			Luís Francisco	731	125293
			Márcio Castro	1474	136228
			Marco P. Rodrigues	1480	142218
			Miguel Bettencourt	1473	127612
			Paulo F. Nóbrega	1476	132839
			Pedro Vares	1478	145124
			Ricardo Gonçalves	855	137231
			Sílvio Cró	1475	129158
			Vítor M. Rodrigues	1472	140433
		V 40	Hugo Cró	699	134981
			Jimmy Coelho	1465	142732
			José Abreu	1467	127330
			Nuno Lourenço	1466	162797
			Ricardo Crespo	1470	128260
			Roberto Gouveia	1468	141607
			Valter Rodrigues	899	142773
		V 45	Agostinho Spínola	1464	129491
			Bruno D. Fernandes	1462	126349
			Bruno Pereira	852	134982
			Cláudio Nóbrega	1459	155413
			Francisco Dantas	1458	151599
			José Câmara	1460	163553
			Manuel Almeida	859	123616
			Mauro Gomes	1463	149855
		V 50	Bruno Ferreira	1461	152301
			Carlos Carichas	853	127088
			Gonçalo Nuno	1457	151369
		V 55	Carlos Francisco	1456	129517
			José G. Carvalho	1455	143961
		V 60	Francisco J. Correia	1453	128298
			João M. Pereira	1454	126088
		V 65	António Lima	1549	126781
<b>AJS</b>	F	Benj. A	Ana Spínola	2086	163813

Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Margarida Teixeira	2058	163814
			Maria Inês Gomes	2059	146834
			Maria Inês Silva	2096	159470
		Benj. B	Ana Quintal	2064	163811
			Clara Teixeira	2063	156677
			Eduarda Silva	2100	155858
			Glória Fernandes	2060	148052
			Isabela Simão	2062	154768
			Laura I. Gouveia	2085	156694
			Núria Neves	2061	157575
			Susana I. Santos	2097	163970
		Infantil	Diana Rodrigues	1916	165341
			Emília Simão	1904	154711
			Nicole Pita	1905	163680
			Petra Faria	1903	156295
		Iniciado	Beatriz A. Freitas	1757	129079
			Beatriz Melim	1758	142734
			Carlota Gomes	1763	154539
			Carolina Faria	1782	140071
			Catarina G. Fernandes	1762	159469
			Eliana S. Fernandes	1755	153127
			Luísa Pinto	1753	125139
			Luna Andrade	1761	126024
			Magda Dias	1754	155458
			Maria Leonor Ferro	1764	128350
			Mónica Dias	1756	155457
			Sara Fernandes	1760	126022
			Sílvia Jesus	1759	147711
			Telma Freitas	1765	147161
			Valéria Faria	1779	140330
		Junior	Ana Beatriz Pinto	1554	139217
			Daniela M. Pinto	1553	139216
			Inês Abreu	1555	128781
			Inês Borba	1556	129765
			Inês Camacho	1557	137234
		Juvenil	Ana Isabel Lopes	1559	153126
			Catarina Fernandes	1560	125402
			Catarina Ferraz	1561	153769
			Sara Pereira	1558	146962
			Vitória Góis	1597	126381
		Senior	Adília Fernandes	34	124496

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Catarina Queirós	283	127444
			Cláudia Fernandes	35	125076
			Elvina Jesus	41	147024
			Fátima Ribeiro	39	133874
			Filipa Martins	42	128544
			Joana J. Pinto	36	124822
			Joana Soares	33	124968
			Lina Soares	298	144149
			Lúcia Santos	37	124196
			Mariana Mendonça	38	128553
			Sara Martins	339	124516
			Simone Silva	40	149493
		sub 23	Ana Leite	43	123990
			Bárbara Silva	47	131578
			Beatriz Matias	48	148660
			Joana F. Sousa	44	131285
			Margarida E. Silva	45	124070
			Milene Jesus	46	129420
		V 35	Andreia Freitas	49	124566
			Carina Araújo	52	128713
			Énia Carmo	50	143920
			Filomena Costa	343	123365
			Mayra Abreu	53	142530
		V 40	Catarina Luís	313	165458
			Cristina Ferreira	56	125525
			Cristina Nascimento	55	126166
			Fátima Fernandes	54	139315
			Januária Pereira	57	134117
			Olívia Sousa	58	124982
			Sónia Faria	51	158204
		V 45	Teresa Ornelas	59	147371
		V 50	Jennifer Alves	311	130220
	M	Benj. A	Duarte Baeta	2215	163832
		Benj. B	Afonso Jesus	2245	158605
			David Rodrigues	2244	155410
			Hugo Ornelas	2214	163992
			Lourenço Lúcio	2216	158262
			Tiago F. Camacho	2210	164313
			Tomás Freitas	2243	156268
		Infantil	Cláudio Camacho	2047	162028
			Eduardo Costa	2046	157899



## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Guilherme Henriques	2048	155340
			Guilherme Pita	2045	152810
			João Correia	2050	154084
			João M. Rodrigues	2031	156292
			Nuno M. Abreu	2049	156481
			Óscar Góis	2022	128574
			Sairy Carrascal	2037	163810
		Iniciado	Bernardo S Fernandes	1899	125410
			João R. Jesus	1897	153252
			Manuel Rocha	1886	142512
			Marco Santos	1898	156479
			Tomé Serrão	1885	124879
		Junior	André Jerónimo	1705	124830
			Bruno Faria	1739	129985
			Diogo Martins	1741	148686
			Eduardo Agostinho	1696	165227
			Eduardo Pestana	1740	140006
			Ivo Figueira	1737	144929
			Luís Miguel Silva	1738	146447
			Nino Pereira	1735	163282
			Tiago Camacho	1736	133066
		Juvenil	Francisco Palmeira	1733	152630
			Nélio Santos	1731	153572
			Omar Jesus	1732	153123
			Pedro Chaves	1730	151138
			Rodrigo Gonçalves	1734	123971
		Senior	André Marques	1442	124195
			António Fernandes	1439	128023
			César Ramos	1440	139645
			Diogo D. Pereira	1437	159165
			Francisco Cordoeiro	1443	124490
			João Esteves	1441	127665
			João P. Rodrigues	1446	149492
			José Fernandes	1452	124932
			Leandro Soares	1449	145673
			Leonel Gomes	1448	145894
			Nelson Pinto	1447	126325
			Paulo Macedo	1451	127052
			Paulo Neto	831	125089
			Rafael C. Gouveia	1450	153583
			Ricardo J. Pereira	1438	124014

Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Roberto Faria	1445	124522
			Wilson Conniott	1444	128002
		sub 23	Diogo E. Fernandes	1434	125211
			Diogo Gonçalves	1581	124067
			João H. Reis	1435	150125
			José Ricardo Mestre	1432	131878
			Vítor Gouveia	1433	161478
		V 35	André Spínola	776	138469
			Basílio Noronha	778	153732
			Décio Abreu	1431	126835
			Emmanuel Teles	1429	153306
			Humberto Santos	1424	159156
			João C. Gonçalves	1436	135375
			Jorge Grave	829	123606
			José M. Abreu	817	149711
			Ricardo G Fernandes	1430	146235
			Rúben Escórcio	1427	142529
			Sérgio David Santos	1423	138534
			Tiago Aires	1425	137287
			Vítor Viveiros	1428	125144
		V 40	Bruno Coelho	779	129959
			Davide Fernandes	1415	152589
			Filipe Custódio	766	125488
			Francisco Freitas	777	125383
			Hélder Fernandes	830	123607
			Hugo Batista	1417	142803
			Manuel Faria	1421	128482
			Natércio Vieira	1416	162718
			Paulo Barreto	1418	153167
			Rubim Gonçalves	1426	125271
			Sílvio Freitas	1413	138433
			Virgílio Ornelas	1414	125278
		V 45	Alcídio Ferro	1404	139979
			Domingos Rodrigues	1407	126937
			Duarte N. Abreu	1405	125612
			Fernando Faria	1408	125491
			Joaquim Sousa	1410	140513
			José Ant <sup>o</sup> Ramos	1411	124930
			Juvenal Faria	1422	124638
			Paulo Bruno Freitas	1412	140251
			Pedro M. Pinto	1419	137631

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Roberto Lúcio	1420	126102
			Rui Pestana	1406	129188
		V 50	Angelino Gonçalves	1409	131073
			Carlos Franco	1401	125306
			Carlos Nóbrega	1402	124595
			José Ornelas	1403	125758
<b>APCTT</b>	F	Junior	Lisandra B. Tavares	1562	146346
		Juvenil	Angélica Gama	1563	152588
		Senior	Andreia Mendonça	62	153143
			Cátia Rubina Vieira	61	159519
			Luísa Reis	60	152316
		V 35	Paula Pereira	63	140717
		V 40	Andrea Freitas	67	140737
			Isabel Alves	68	163027
			Lisandra Tavares	70	140749
			Odília Pedras	66	149617
			Rubina Fernandes	65	149532
			Sílvia Neves	71	154126
		V 45	Anália Freitas	72	152308
			Carmo Almeida	73	130787
			Liliana Pinto	69	163131
			Marta Domingos	64	157489
			Nélia Gomes	74	152510
		V 55	Ana Paula Aveiro	75	149742
	M	Benj. A	Simão Tavares	2242	153214
		Benj. B	Simão Câmara	2241	157767
		Infantil	João Tavares	2044	153106
		Junior	Diogo Bacanhim	1728	157904
			Leandro Fernandes	1729	157888
		Senior	Agostinho Caldeira	1398	159514
			Luís M. Freitas	1400	150065
			Luís Martins	1399	152368
			Noé Luís	1397	159043
		V 35	Carlos Perestrelo	1394	158081
			Hugo Marques	1391	163072
			Luís M. Vieira	1392	150067
			Roberto Ramos	1393	152355
			Rogério Camacho	1396	152317
		V 40	Décio Pinto	1390	155125
			Duarte Viveiros	1387	150014
			Emanuel Freitas	1385	140736

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Filipe Câmara	1389	157560
			Filipe Franco	1383	146504
			Hélder Correia	1382	163078
			João D. Figueira	862	148455
			Libónio Ornelas	1384	158918
			Nuno Castro	1381	163429
			Venâncio Abreu	1395	150017
		V 45	José Reis	1388	152322
			Nuno Sousa	1378	163077
			Nuno Tavares	1380	139655
			Paulo Camacho	1377	161672
			Paulo Teixeira	1379	158526
			Roberto A. Sousa	1386	158093
		V 50	Jaime A. Silva	1376	157688
			Miguel Valente	1375	149531
			Roberto Solano	1374	126255
			Xavier Aveiro	1373	146457
		V 55	José A. Teixeira	1372	158085
			Nicolau Correia	1370	162548
			Rui A. Dias	1371	158083
		V 60	José Almada	1369	152642
<b>ARCA-M</b>	F	Benj. B	Ana Beatriz Silva	2065	153830
		Senior	Andrea Gouveia	76	157714
		V 40	Sónia Santos	77	140427
	M	Iniciado	João T. Andrade	1896	158439
		sub 23	Paulo Andrade	1368	157501
		V 35	David Gouveia	499	163720
		V 40	Cláudio Jardim	1366	126123
			Nuno M. Silva	1367	125687
		V 50	Marco Ferreira	1365	126172
		V 60	José Carlos Silva	1364	130822
		V 70	Fernando Vieira	1363	146377
<b>ATLafa</b>	F	V 35	Andreia P. Correia	353	152717
			Teresa Jardim	352	138428
		V 50	Jana Pereira	354	128650
	M	V 40	Miguel Castro	691	129159
		V 45	Carlos Araújo	703	159155
			João Almeida	705	128653
<b>BORDAL</b>	F	V 35	Zita Freitas	324	136667
		V 45	Licínia Macedo	326	127874
			Mafalda Freitas	327	139681

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Susana Vacas	325	136656
		V 50	Diva Jardim	322	131579
			Paz Freitas	323	141107
<b>CAFH</b>	F	Benj. B	Maria Margarido	2066	158360
		Junior	Joana Silvino	1564	157818
		Senior	Catarina Dinis	79	125498
			Nilza Ornelas	78	125487
		sub 23	Inês Correia	80	140853
		V 35	Bárbara Correia	82	126174
			Graciela Fernandes	81	156934
			Sofia Calafatinho	83	156943
		V 40	Carla Neves	279	126834
			Raquel Franco	84	130880
			Sandra Gonçalves	85	125543
		V 45	Lenka Mendonça	86	125651
			Rubina Gouveia	87	157729
		V 50	Orlanda Pereira	88	156942
		V 55	Teresa M. Sousa	89	148664
	M	Benj. A	Guilherme Fernandes	2240	157766
			Tiago Olival	2219	163324
		Benj. B	Nayan Duarte	2220	157778
		Iniciado	Gonçalo Margarido	1880	158365
			Lucas Quintal	1894	157768
			Mário Silvino	1895	157855
		Junior	Duarte Pessoa	1727	155168
		Juvenil	Fernando Silvino	1726	157856
			Nuno B. Margarido	1725	158374
		Senior	António Jardim	1362	125486
			Cláudio Prioste	1357	130898
			Élvio Silva	1360	126386
			Énio Silva	1361	125702
			Ludgero Freitas	1358	162961
			Telmo Ramos	1359	155509
		sub 23	Tiago Fabiano Silva	1356	135789
		V 35	Alexandre Veríssimo	1355	158094
			Carlos E. Freitas	1352	130908
			Miguel Gonçalves	1354	129830
		V 40	Duarte Xavier	1351	127872
			Gonçalo Pacheco	1344	133290
			Hélder N. Fernandes	1350	157478
			Hugo Martins	1353	162966

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			João Vieira	1345	127939
			Luís Barros	1347	131119
			Nuno Silva	1346	125735
		V 45	António Mendonça	1341	125654
			Avelino Freitas	1342	127728
			Duarte Câmara	1340	126622
			Marco Brás	1343	125631
			Miguel Passos	1349	125517
			Raul Goulart	1348	127905
		V 50	Clementino Santos	1338	150265
			Duarte Andrade	1339	125489
		V 55	Emídio Rodrigues	1337	126590
		V 60	João Abel Melim	1335	126134
			José Carvalho	1336	125485
		V 65	Jorge Botelho	1550	126086
<b>CAMAD</b>	F	V 35	Ericka Perestrelo	90	163490
		V 40	Luana Andreoli	91	140287
			Rosalina Gouveia	285	131219
		V 45	Nádia Meroni	341	127979
	M	Senior	Filipe Ferreira	825	157325
			Hélder D. Correia	710	165696
			Norberto Ribeiro	1334	158226
		V 35	Edson Pereira	824	128341
		V 40	André F. Caires	727	129681
			Daniel Pereira	823	146376
			João M. Gomes	1333	129793
			Ricardo Matos	1332	146750
		V 45	António Olival	1330	127804
			Filipe Mota	1331	134761
			João Mendonça	1328	127857
			Marco Ascensão	1329	161192
			Ricardo Fontes	1327	130553
		V 50	Gabriel Conceição	1326	153205
			Leonardo Diogo	1325	135650
		V 55	Dário Abreu	1323	133540
			Horácio Faria	764	130417
			José Ribeiro	1324	128688
			Sidónio Cabral	1322	130868
		V 65	João S. Azevedo	874	158773
<b>CCDCMF</b>	F	Senior	Carina S. Rodrigues	295	126693
		V 40	Ana Bela Franco	291	146398

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Márcia Nascimento	293	146347
			Sónia Freitas	294	127607
		V 45	Nélia Nascimento	296	130164
		V 50	Ana Paula Rodrigues	290	146480
			Fátima Ferreira	292	146295
	M	V 45	Duarte Costa	810	126183
			L. Filipe Rodrigues	808	125218
			Zequiel Freitas	811	128189
		V 50	Miquelino Camacho	812	141819
			Ricardo Spínola	809	125122
<b>CCDTHF</b>	F	Senior	Lisandra Caires	92	125782
		sub 23	Sara Morgado	93	152651
		V 45	Manuela Morgado	94	131543
			Sara Figueira	95	157860
		V 50	Celina Rodrigues	96	131030
		V 60	Maria Silva	97	129714
	M	Senior	Diogo André Nóbrega	1319	142973
			Edwin Nunes	1321	125516
			Paulo Madruga	1318	143081
			Yonny Pereira	1320	146352
		sub 23	Guilherme Correia	1317	163474
		V 40	Filipe Rodrigues	1316	130571
		V 45	Bernardino Morgado	1314	129595
			Emanuel Rodrigues	1315	153045
			José Manuel Abreu	1312	131402
			Orlando Ascensão	1313	132287
		V 50	Agostinho Freitas	1309	130583
			António Gonçalves	1310	130649
			Eduardo Baptista	1308	163430
			Eusébio Gomes	1307	157864
			José Gama	1306	131026
			Paulo Nuno Santos	1311	131555
		V 60	José Sérgio Silva	1305	129713
<b>CDCF-M</b>	M	Senior	Inácio Camacho	718	153871
			João Rodrigues	719	157731
			Nélson Afonso	702	152887
		V 35	Humberto Silva	695	153491
			João Batista	721	152911
		V 40	Espírito Santo	722	142476
		V 45	Luís Alves	720	161691
<b>CDCPM</b>	F	Senior	Carla V. Freitas	98	146225

Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Iulia Fuiorea	99	136564
			Marilisa Fernandes	100	139394
		V 35	Cátia Fiqueli	101	125501
			Natércia Freitas	103	162945
			Sónia Lucas	102	162936
		V 40	Julieta Francisco	104	141649
		V 45	Benilde Lourenço	105	162899
			Judite Câmara	107	138217
			Maria João Abreu	106	139562
	M	Senior	Bruno Lambaz	1300	137145
			Élton Martins	1301	138619
			Énio Castro	1304	156365
			Fábio A. Pestana	1303	152653
			Flávio Duarte Vieira	1302	140104
			João Corte	1297	162977
			João Valente	1299	162952
			José Valente	1298	162964
		V 35	António Jesus	1289	162937
			Emídio Correia	1288	138055
			Luís Noite	1290	145043
			Maurício Gomes	1291	136296
			Mílton Lopes	1292	154026
			Nicásio Teixeira	1294	146149
			Ricardo Gouveia	1296	126060
		V 40	Américo Caldeira	1285	125508
			Dinarte Nunes	1284	126758
			Duarte Lucas	1295	137107
			J. Manuel Vieira	1282	153416
			Nélio Rodrigues	1293	161170
			Nuno Santiago	1286	162710
			Ricardo D. Abreu	1287	139456
			Samuel Silva	1283	137216
		V 45	António Gouveia	1281	141240
			João Câmara	1278	138216
			Marco Nunes	1279	158347
			Nélson Vieira	1280	140692
			Óscar Serrão	1277	162897
		V 50	Joaquim Rebelo	1276	146453
		V 60	António de Castro	1275	136880
<b>CDEPC</b>	F	sub 23	Cláudia Marreiros	342	140508
	M	Senior	Nuno Mendonça	746	154538



## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		V 40	Carlos Freire	845	146059
			Luís Rocha	740	129715
			Manuel Ferreira	841	154536
			Márcio Gomes	742	140024
			Milton Caetano	743	158747
		V 45	Alcino Pereira	844	146459
			Filipe Barreiro	843	140451
			Gil Freitas	846	140469
			José M. Nóbrega	741	140135
		V 50	Paulo Neves Silva	744	140516
		V 55	J. Ricardo Jardim	745	130083
			Miguel A. Ferreira	842	146679
<b>CDES</b>	F	Benj. A	Ana Costa	2067	161188
		Benj. B	Rita Madureira	2068	153860
		Infantil	Leonor Pereira	1906	154159
		Senior	Jessie Serrão	112	138993
			Lovisa Clevehorn	111	146869
			Rubina Freitas	109	159330
			Tânia Pita	110	149776
			Vanessa F. Andrade	108	130194
		V 35	Joana Dória	114	158177
			Mónica Castanha	113	141769
		V 40	Carla Pinto	117	152586
			Edite Silva	115	156448
			Isabel Camacho	118	152693
			Luísa Freitas	116	129895
			Rute Camacho	119	141427
		V 45	Ana Silva	123	162923
			Carla A. Fernandes	121	159687
			Carla Caires	120	141634
			Maria José Andrade	122	134926
		V 50	Ana Rita Silva	124	160448
		V 55	Maria Noite	125	158624
	M	Benj. B	Guilherme R. Pita	2239	156961
			Matias Brites	2238	159370
		Senior	Alcino Abreu	1270	128884
			Cláudio J. Gonçalves	1274	158300
			Élvio Rodrigues	1267	135967
			João Nogueira	1268	129845
			Magno Sousa	1269	137265
			Ricardo Moreira	1271	146526

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		sub 23	André A. Gonçalves	1266	129268
		V 35	António Vieira	1258	159323
			Duarte Dias	1273	146988
			Gilmer Galeano	1263	152190
			Hugo Pita	1260	135165
			José M. Pereira	1259	158057
			Rui Luís Coelho	1264	141891
			Valter Serrão	1261	158053
			Vítor Martins	1257	136285
		V 40	Alírio Spínola	1253	145902
			António M. Santos	1255	126846
			Bruno M. Gouveia	1242	162946
			Bruno Teixeira	1246	125505
			Duarte D. Nunes	1245	134874
			Élio Jesus	1238	145901
			Élvio Batista	1248	160471
			Estevão Costa	1252	157971
			Herberto Matos	1237	153547
			João Nunes	1239	143563
			José Luís	1243	162972
			Luís Barradas	1265	155449
			Luís Miguel Mendes	1254	128259
			Márcio Coelho	1244	136082
			Mário dos Ramos	1250	149110
			Miguel Ferreira	1241	136283
			Rui Raposo	1262	158074
			Toni Silva	1249	156056
		V 45	Bruno Dantas	1240	128663
			Bruno Faria Abreu	1247	141758
			Duarte Brazão	1235	158001
			Gonçalo Mendes	1236	142423
			Luís Ramos	1232	159571
			Nelson Neves	1233	136105
			Paulo R. Freitas	1234	157792
			Ricardo Alves	1251	153756
			Ricardo Caldas	1256	155569
		V 50	João Garrido	1230	146534
			Manuel J. Vieira	1231	158806
		V 55	António Oliveira	1227	125539
			Gil Rosa	1225	142903
			João E. Andrade	1226	146333

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			João Manuel Sousa	1228	139522
			José M. Santos	1229	147816
		V 60	António Rosa	1224	131875
<b>CDG</b>	F	Senior	Raquel Andrade	126	146087
	M	Infantil	Santiago Quintaneiro	2043	159329
		V 40	João Quintaneiro	1223	125238
			Rui Loureiro	1221	126856
		V 45	Rui Coelho	1222	126225
<b>CDI-M</b>	F	Senior	Carolina Silva	127	153084
		V 35	Denise Rodrigues	130	161882
			Lucy Andrade	129	140895
			Nádia Coelho	132	163447
		V 40	Bina Gomes	133	137227
			Cátia Jardim	131	124999
			Michele Faria	128	124671
			Rita Oliveira	134	145126
			Rosa Rodrigues	135	139601
			Sandra Pontes	320	156147
		V 45	Inês dos Santos	281	158617
		V 65	Elisa Branco	321	124811
	M	Benj. A	Martim Aguiar	2237	163211
		Iniciado	Francisco J. Gouveia	1883	148700
			Simão Mendonça	1882	138252
		Senior	Eduardo F. Ferreira	1219	161658
			Fábio S. Rodrigues	1216	147487
			Gonçalo Nuno Silva	495	143257
			Henrique Rosa	1217	129957
			João Nascimento	1213	162098
			Luís Gouveia	1218	162970
			Maurice Escórcio	1212	147474
			Ricardo Macedo	1215	152710
		V 35	Célio Silva	1209	139572
			Ivo Rodrigues	1220	158107
			João L. Camacho	1214	154639
			Márcio Gonçalves	1206	147444
			Márcio Sousa	493	155834
			Mike Escórcio	1207	147466
			Nélson C. Fernandes	1208	141168
			Paulo A. Encarnação	1210	161659
		V 40	Gonçalo F. Vieira	840	124698
			Hélder Gouveia	1205	125261

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			José Canada	1201	163345
			Magno Rodrigues	1202	140328
			Manuel Jesus	1203	125362
			Manuel Sousa	1200	143630
			Marco Marques	1204	125564
			Paulo Sá Rodrigues	1211	161250
			Pedro Branco	494	124732
		V 45	Luís Aguiar	838	124975
			Miguel Gouveia	858	123942
		V 50	José A. Ferreira	839	152408
			Paulo M. Gonçalves	1199	127426
		V 70	Álvaro Sousa	1198	130288
<b>CDMS</b>	F	Benj. B	Margarida Silva	2101	144787
		V 35	Bárbara Benedito	347	165571
		V 40	Lília Arsénio	136	151263
			M <sup>a</sup> Fátima Pereira	316	157063
			Teresa Silva	137	151949
	M	Benj. A	David C. Silva	2236	157772
		Senior	Fábio C. Rodrigues	1197	162661
			Humberto Gomez	1196	163120
		V 35	André Alexandre	758	150531
		V 40	David Correia	1195	142555
			Hugo Nascimento	1193	142668
			Juliano Silva	1192	138445
			Luís Resende	759	148412
			Márcio Soares	754	142699
			Marco A. Ferreira	753	142738
			Marco Gabriel	728	165574
			Marco P. Fernandes	757	160336
			Paulo Serra	1194	154218
			Rogério Queirós	1191	149037
		V 45	Francisco Costa	1189	161065
			Jorge Silva	1190	140487
			Ricardo Barbosa	755	143713
		V 50	António Pinto	756	142999
<b>CEE-M</b>	F	Benj. B	Débora Pestana	2090	164159
			Kylah Mcintyre	2069	157293
			Laura Santos	2092	164389
			Lucia Mcintyre	2070	157294
			Margarida J. Pereira	2091	164160
		Infantil	Adriana Henriques	1914	158767

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Tatiana Vieira	1912	160720
			Viviana Jesus	1913	164384
		Iniciado	Filipa Raquel Barros	1783	142457
			Leonilde Nunes	1781	142484
		Senior	Isabel Rodrigues	138	149547
		V 35	Susete Faria	139	163057
		V 40	Lucilina Aguiar	140	163036
			Maria O. Silva	144	163445
			Marlene Correia	142	155373
			Sandra Fontes	141	132031
			Sónia I. Abreu	143	163404
		V 45	Ana F. Sampaio	145	152047
		V 50	Cristina N. Freitas	149	142528
			Nídia Pacheco	146	153779
			Rita Baptista	148	147350
			Rosalina Freitas	147	153998
		V 55	Graça Agrela	150	147259
	M	Benj. B	Joel Pestana	2218	164695
			Luciano D. Abreu	2217	164164
		Infantil	Jesus Meneses	2032	164694
		Iniciado	Lucas R. Santos	1891	150116
			Luís Pestana	1893	147596
			Pedro Tiago Pestana	1892	142456
		Junior	Eduardo Jardim	1724	141050
		Senior	Armando Araújo	1183	164281
			Bruno Silva	1185	125893
			Daniel Ferreira	1184	155377
			Daniel Ferraz	1188	125107
			João P. Azevedo	1186	161524
			Ricardo Quintal	1187	136255
		V 35	Arthur Castro	1179	152114
			Daniel Ferreira	1180	124670
			João Morais	1182	125552
			Miguel Magalhães	1181	147159
			Nuno Figueira	1177	163110
			Ricardo M. Ribeiro	1176	158366
			Vítor A. Fernandes	724	165599
		V 40	Agostinho Costa	1173	155215
			António Alves	1175	142514
			Augusto Fontes	1174	124823
			Gabriel Silva	1178	124756

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			João Gil Pereira	1172	142942
			Joel Viana	1169	152318
			Óscar Correia	1171	131691
			Paulo Aguiar	1170	155310
			Pedro M. Soares	1168	163110
		V 45	Carlos Viríssimo	837	153646
			Pedro Costa	1167	124858
			Rui Pita	1166	125142
		V 50	Nuno Branco	1165	142673
<b>CEOL</b>	F	Senior	Áurea Basílio	151	163518
			Vanessa Furtado	152	163523
		V 50	Ana Afonso	154	156734
			Odília Luís	153	156704
	M	V 45	Manuel Henriques	1163	156705
			Marco Ribeiro	1164	156711
		V 50	Carlos Pontes	1162	156697
		V 55	Alcino Basílio	1161	139954
		V 65	Petr Danich	873	164047
<b>CFA-M</b>	F	Benj. A	Mariana Afonso	2071	163582
		Benj. B	Bruna Alves	2072	158423
			Catarina Afonso	2087	153183
			Joana Serrano	2073	163771
			Júlia Aguiar	2074	163763
		Infantil	Ana Isabel Gomes	1909	152786
			Débora Martins	1907	147310
			Leonor Sousa	1908	153446
		Iniciado	Cristina Neves	1766	163948
		Junior	Beatriz Henriques	1566	126465
			Margarida Roque	1565	126771
		Juvenil	Marianne Gonçalves	1594	165694
			Mariannela Gonçalves	1595	165693
		V 35	Liliana Serrano	155	163779
			Yuzi Abreu	275	145735
		V 40	Filipa A. Freitas	156	148667
		V 50	Iolanda Henriques	158	133904
			Sandra Pestana	157	128403
	M	Benj. A	Fabián Silva	2222	158823
			Leonardo F. Alves	2235	163705
		Benj. B	Bernardo Dias	2234	152834
		Infantil	André D. Silva	2024	165710
			Dino Freitas	2041	152785

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Guilherme Nunes	2042	142841
			Tomás Aguiar	2040	163762
		Iniciado	Bernardo Teixeira	1889	126774
			João Tomás Gomes	1888	127056
			Rafael Baroca	1890	148131
		Juvenil	Tiago Serrano	1723	147108
		Senior	Carlos R. Brito	1159	148341
			César Cardoso	1160	156683
		sub 23	Diego Cisneros	1158	148353
		V 35	Fábio Vaz Gonçalves	861	145733
		V 40	Rui Serrano	1157	163781
		V 45	Aldino Roque	1155	154346
			António Silva	1153	154355
			Christophe Afonso	1154	149325
			João P. Nunes	1156	163596
		V 50	Carlos Ramos	1152	128309
		V 55	Justino Soares	1151	154344
<b>CFCARV</b>	M	V 55	Miguel Dias	1150	137313
		V 60	Rui Dias	1149	128979
		V 65	José António Spínola	872	127438
<b>CKC</b>	F	Senior	Laureen Teixeira	159	145939
	M	Senior	Mauro Barros	1148	136832
		sub 23	Leandro Coelho	1147	163420
		V 40	Carlos Rodrigues	1146	146073
			Daniel Costa	1142	138840
			Marco Barros	1143	124615
			Mauro Câmara	1145	131765
			Ricardo J. Quintal	1144	130802
		V 45	Élvio Henriques	1140	143182
			João A. Freitas	1141	124762
		V 50	Carlos Fernandes	1139	128465
		V 55	Raúl Mendes	1138	128551
<b>CMOF</b>	F	Senior	Cláudia Rocha	315	163456
			Joana Abreu	314	160428
			Regina Baptista	161	146857
			Sofia Inácio	160	154522
		V 40	Carla Leite	168	146466
			Célia Bairos	162	161627
			Isabel Gonçalves	163	158701
			M. Sofia Santos	164	155276
			Micaela Martins	170	127986

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Neide Vieira	165	129726
			Sónia P. Freitas	169	156680
			Tânia Gaspar	166	128640
			Vanessa Caires	167	130521
		V 45	Ana Brazão	174	155754
			Dina Aveiro	171	158652
			Judite Pestana	173	159240
			Nivalda Perdigão	172	135383
		V 50	Nina Moura	175	139345
		V 60	Solange Ferraz	176	131890
	M	Benj. B	Lourenço Jesus	2233	146121
		Junior	João Pedro Olim	1722	140029
		Senior	João M. Faria	1132	149272
			João Pita	1133	158715
			Marco A. Marques	1136	146923
			Ricardo Giestas	716	159143
			Rúben Reis	761	160430
			Steven Martins	1137	146888
			Vítor F. Jesus	1134	126681
		sub 23	Francisco Furtado	1131	159384
		V 35	Amílcar Fernandes	1127	135374
			Dinarte Jesus	1124	126087
			João Basílio	1126	159208
			João Marques	1130	147504
			João N. Freitas	762	165263
			João P. Nóbrega	726	165670
			José Emanuel Freitas	1122	153703
			Luís Furtado	1135	159019
			Luís M. Caldeira	1125	149505
			Nuno Miguel Lopes	1123	147544
			Ricardo N. Ferreira	1129	163555
			Sérgio Catarino	760	129167
			Sérgio Jesus	1128	124624
		V 40	Adriano Furtado	1118	159336
			Belchior de Sousa	1111	142136
			Bruno D. Sousa	491	131315
			Cláudio Jesus	1116	128669
			Dennis Pereira	1110	140194
			Duarte Gil Pereira	1119	139660
			José António Reis	1114	147491
			Luís de Sousa	1113	148574



## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Luís Vieira	1121	134916
			Marco Caires	1112	126103
			Marco Vieira	1117	126077
			Nuno Gomes	1115	139446
			Paulo Anastácio	1109	126526
			Ricardo Silva	1108	126970
			Rui Martins	1120	125816
		V 45	António Ferraz	717	137497
			Daniel Borges	1100	134918
			Honório Teixeira	1104	126805
			Mário Freitas	1105	127141
			Paulo Perdigão	1103	126563
			Paulo Rodrigues	1102	126566
			Raúl Ribeiro	1106	126842
			Sérgio Perdigão	1107	126083
			Sidónio Freitas	1101	140688
			Vítor Sousa	1099	126075
		V 50	Miguel N. Henriques	1096	155143
			Paulo Milheiro	1098	127978
			Ricardo Baptista	1097	128306
		V 55	Agostinho P. Fernandes	1093	153013
			Bruno Castanha	1092	153739
			Daniel Serrão	1095	146430
			José Luís Silva	1091	126040
			Quintin Barry	1094	125759
		V 60	Jorge Casaca	1090	141751
		V 65	Donald Zutterman	747	144972
			Justino Nóbrega	1089	133512
			Poncin Patrick	871	163528
<b>CNS-M</b>	M	V 45	Patrício Fernandes	708	130925
<b>CNSV</b>	F	Benj. A	Patrícia O. Gomes	2075	159374
		Benj. B	Carina Gomes	2076	156602
			Francisca Vieira	2077	147885
			Leonor Batista	2079	149609
			Mariana Machin	2078	155477
		Iniciado	Ana Gomes	1768	156601
			Sara Amaral	1767	150665
		Senior	Ana Luísa Roda	181	163798
			Ângela Romeira	180	158725
			Mariana Oliveira	178	141923
			Tânia Garcês	179	137892

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		V 35	Ekaterina Zubareva	183	149478
			Herculana Sousa	182	145604
		V 40	Liliana Cardoso	188	145623
			Sandra Capontes	186	136617
			Vera Rodrigues	185	158188
		V 45	Delina Gomes	184	136623
			Nélia Batista	189	146140
			Sónia Quelhas	187	152359
	M	Benj. B	Martim Batista	2232	149399
		Infantil	Salvador Lopes	2039	157734
		Senior	Domingos Sousa	1087	147262
			Fábio Santos	1088	152401
			James Góis	1086	139130
		V 35	Albino Batista	1085	147527
			André Luís	1079	153430
			Francisco P Teixeira	1082	158538
			Gabriel Gouveia	1081	146692
			Gonçalo R. Gonçalves	1078	142785
			Jorge Louro	1084	139752
			Miguel Nóbrega	1080	146004
			Urbano Faria	1083	128696
		V 40	Cristóvão Rodrigues	1071	134851
			Dino Costa	1072	158121
			Eduardo Cadima	1076	135089
			Filipe Teles	1077	134850
			Nuno M. Gomes	1069	163130
			Pedro D. Gomes	1070	162371
			Ricardo Gomes	1073	145583
			Roberto S. Nóbrega	1074	146006
			Vítor Viríssimo	1075	134885
		V 45	José Rui Rodrigues	1068	152789
		V 60	José Mendonça Faria	1067	128690
<b>CPC-M</b>	F	Senior	Sofia Fernandes	190	153107
		V 35	Sílvia Sousa	191	139662
		V 40	Ana Gouveia	192	161605
		V 45	Michele Martins	193	147020
		V 50	Augusta Silva	194	146040
		V 60	Angêlica Fernandes	195	153369
			Manuela Carrillo	196	126676
	M	Senior	André Silva	1063	151925
			Hugo A. Correia	1061	163425

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Rúben Pinto	1062	145884
			Rúben Quintal	1060	158521
		sub 23	João F. Quintal	1059	153228
		V 35	Hugo Meneses	1054	160674
			Luís Alberto Sousa	1055	153098
			Nélio Lopes	1058	153287
			Ricardo Correia	1056	127586
		V 40	Acácio Gouveia	847	153097
			Márcio Teixeira	1052	149102
			Miguel V. Gouveia	1050	154738
			Nuno Barros	1051	127200
			Renato Teixeira	1057	131307
			Sabino Gouveia	1053	131398
		V 45	Sérgio P. Gouveia	848	153110
			Vítor Rodrigues	1049	129694
		V 50	Jaime Silva	1048	129936
			Roberto Luís	1047	155955
		V 55	Alberto Drumond	1046	130215
			José D. Nóbrega	1044	163545
			Pedro D. Fernandes	1045	129931
		V 70	Juvenal Sousa	1043	129462
<b>CPCL</b>	M	V 55	Francisco JHenriques	1065	153950
			José Hilário	783	163702
			José Olim	1066	131873
		V 60	Paulo de Abreu	1064	131324
		V 65	Eleutério Brito	870	153266
			Heliodoro Freitas	869	146078
		V 70	Tiago Brito	868	130300
<b>CPPM</b>	M	V 45	Roberto Sousa	815	131169
		V 50	Abel França	816	131477
		V 60	João Conceição	804	131175
		V 70	Armando Mendonça	805	131126
			Fernando Júnior	806	131125
<b>CSJG</b>	M	Senior	André Sousa	1041	163046
			Flávio Sousa	1042	158076
		sub 23	Sérgio Rodrigues	692	156736
		V 35	Fábio Martins	1040	148861
		V 50	Marco P. Freitas	511	156874
<b>CSM</b>	F	Benj. A	Inês Silva	2094	164531
			Maria Neto	2093	163890
		Benj. B	Adriana Freitas	2080	155969

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Júlia Soares	2089	163852
			Madalena Neto	2081	152771
			Sabrina Correia	2083	162461
			Sarah Rodrigues	2084	162572
			Valentina Baptista	2082	162831
		Iniciado	Alexandra Aguiar	1775	144306
			Ana Dantas	1774	152945
			Estela Martins	1769	139564
			Francisca Cortinhas	1773	154307
			Francisca Martins	1788	147743
			Iara Tembe	1786	163539
			Inês E. Fernandes	1771	162667
			Margarida C. Serrão	1772	163194
			Maria João Camacho	1770	138468
		Junior	Diana Ferreira	1589	150369
			Joana Viveiros	1567	128826
		Juvenil	Ana Vieira	1568	146936
			Jéssica Fernandes	1571	139340
			Sofia R. Gonçalves	1570	157466
			Taísa Silva	1569	130007
			Valeska Abreu	1572	163408
		Senior	Alexandra Oliveira	199	126525
			Ana Rodrigues	288	129516
			Carlota Spínola	204	124956
			Carolina Duarte	200	126406
			Catarina Rosa	205	124634
			Daniela Teixeira	202	134123
			Kidline Gomes	201	129619
			Lara Glória	198	130813
			Miriam Tavares	289	130399
			Tânia Caires	203	130707
			Vera Portela	197	123240
		sub 23	Alexandra Silva	206	125540
			Ana Beatriz Gomes	209	124807
			Inês Cunha	208	125341
			Margarida Santos	307	126779
			Maria Esteves	207	128353
			Patrícia Alminhas	210	125762
		V 35	Cândida Bairrada	212	123242
			Filipa Freitas	211	124533
	M	Benj. A	Gabriel Linares	2231	163403

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		Benj. B	Diego Abreu	2226	163536
			Gonçalo P. Silva	2228	140310
			Mateus Cruz	2229	159824
			Matias Vieira	2227	162968
			Miguel Oliveira	2230	158281
			Simão Maltez	2221	163854
		Infantil	João C. Nóbrega	2027	155582
			Matias Barros	2033	138727
			Miguel A. Nóbrega	2034	162108
			Pedro M. Gonçalves	2026	148623
			Samuel Linares	2038	163309
		Iniciado	Gonçalo Mendonça	1879	154909
		Junior	Gonçalo N. Fernandes	1720	145376
			José Luís Gomes	1721	153111
		Juvenil	Afonso L. Freitas	1716	161802
			Duarte Fernandes	1718	140218
			Hugo Fernandes	1719	154879
			João R. Pereira	1717	135879
			Tiago Afonso Martins	1698	131084
		Senior	Bruno E. Pereira	1037	153913
			Bruno Viveiros	1035	126413
			Diogo Costa	1034	137198
			Élvio Escórcio	1038	158348
			Luís A. Vasconcelos	1036	160017
			Luís E. Santos	693	125023
		sub 23	Guilherme Neves	820	135699
			Igor Silva	1033	151136
		V 35	Rodrigo Sousa	1032	146161
		V 40	Rúben Teixeira	1031	147725
		V 45	Sérgio Cruz	1030	128063
		V 55	João Duarte Sousa	787	162811
			Teodoto Silva	1029	140020
<b>ECFC</b>	M	Senior	Jorge M. Gonçalves	1028	157812
		V 35	José M. Teixeira	1027	130344
			Pedro Perregil	1026	163299
		V 40	Arlindo Carvalho	1025	142860
			Manuel N. Fernandes	1023	163300
			Marco G. Pereira	1024	135918
		V 45	José Barbosa	1022	157815
<b>GCPS</b>	F	Junior	Ana Melim	1573	163136
		V 40	Márcia Correia	213	152370

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
	M	V 35	Bruno A. Rodrigues	1021	152309
			Flávio Vasconcelos	1020	159419
			Nuno Lopes	1019	148149
			Rudi Brito	707	165711
		V 40	Ramiro Correia	1018	156176
<b>GDC-M</b>	F	Junior	Filipa Jesus	305	165253
		Juvenil	Ana Correia	1574	141356
		Senior	Catarina Gonçalves	214	128523
		sub 23	Ana Abreu	351	138090
		V 35	Carmen Silva	360	141674
			Filipa Calaça	350	129178
			Yenny Pestana	333	134922
		V 40	Ana Isabel	340	158497
			Andreia João	335	139549
			Dina Viveiros	336	144497
			Filipa José	216	124801
			Joana Alves	215	127158
			Sandra Caires	332	134888
			Sónia Rodrigues	331	134881
		V 45	Cláudia P. Nóbrega	334	139202
			Marla Vieira	217	129062
		V 70	Maria Tavares	218	126901
	M	Benj. B	Lucas Coelho	2209	148964
		Infantil	Martim Silva	2029	144904
		Juvenil	Rodrigo Boulhosa	1700	140159
		Senior	André Abreu	503	134884
			Francisco Correia	1017	152415
			José Xavier Sousa	833	140832
			Telmo Jesus	487	134894
		V 35	Alberto Aguiar	489	126039
			Duarte Martins	1016	127818
			Eduardo Teles	1014	140334
			Élio Santos	1013	130018
		V 40	António B. Viveiros	507	146705
			Daniel Vieira	1015	139827
			Jorge Calaça	713	127898
			Livramento Santos	748	157442
			Mário Francisco	1012	129636
			Paulo Coelho	690	141744
			Rui Neves	788	147260
			Tony Serrão	835	128155

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		V 45	Alberto Jardim	1007	126867
			Aurélio Góis	1009	126372
			Carlos Brito	505	134925
			Dinis H. Freitas	723	149436
			Élio Aveiro	508	158487
			José M. Caires	832	129346
			José Navarro	492	124672
			Lino Santos Silva	502	134880
			Luís de Abreu	488	134883
			Nelson Fernandes	1010	125198
			Paulo Fernandes	1006	128993
			Paulo Monteiro	1011	158153
			Ricardo Quaresma	1008	146011
			Rogério Andrade	506	141723
			Rómulo Ascensão	1005	141712
		V 50	Duarte Bettencourt	836	127975
			Marco Barbeito Silva	504	134911
			Ricardo Manuel	834	139720
		V 55	Horácio Rodrigues	1001	125164
			Joaquim Fernandes	1002	125187
			Jorge Shone	1004	138938
			Paulo J. Gonçalves	1003	128456
		V 70	Kari Santala	1000	151137
<b>GDE</b>	F	Benj. B	Leonor Dias	2104	158915
		Infantil	Leonor Soares	1919	131601
		Iniciado	Carolina Pita	1784	147435
			Catarina J. Vieira	1777	158912
			Inês Dias	1790	157034
			Mariana Silva	1785	154239
			Sara Rocha	1791	161726
			Solange Nunes	1776	142513
		Junior	Ana Cris. Ferreira	1587	131221
			Catarina Pinto	1591	125119
			Catarina Sá	1592	126993
			Clara Azevedo	1576	140078
			Mariana Ferreira	1575	125867
			Milena Lucena	1577	133001
			Sofia Ferreira	1590	128038
		Juvenil	Catherine Serrão	1578	161737
			Filipa Ferreira	1593	131220
			Francisca Pestana	1585	142899

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Margarida Nóbrega	1596	158916
			Marta Faria	1586	130569
		Senior	Ana Monteiro	224	123414
			Camila João	280	125892
			Cátia Santos	225	124388
			Daniela Sousa	308	126384
			Edna Rodrigues	221	142790
			Lucinda Gomes	220	123666
			Sara Rodrigues	222	124751
			Sofia Duarte	223	124330
			Susana Lourenço	219	128279
		sub 23	Ângela Silva	355	132148
			Diana Andrade	304	127300
			Mariana Pestana	309	131334
			Patrícia Silva	226	123802
			Tatiana Silva	310	126987
		V 35	Antónia Borges	356	139295
		V 45	Lúcia Costa	328	134020
		V 50	Luísa Monteiro	227	135147
	M	Infantil	Guilherme R. Ferreira	2028	161834
			Rodrigo M. Pereira	2023	147442
		Iniciado	João M. Costa	1875	160003
			Lourenço A. Viveiros	1887	155451
			Pedro H. Ferraz	1874	161727
		Junior	Bruno Pita	1715	128139
			Diogo M. Freitas	1702	128493
			Francisco A. Pereira	1697	151776
			Moisés Faria	1701	130573
			Rodrigo Ornelas	1703	159953
			Rúben Abreu	1693	128138
		Juvenil	Lucas Faria	1704	126981
			Pedro F. Ferreira	1714	144418
			Pedro Monteiro	1713	127764
		Senior	Abdel Larrinaga	997	145013
			Davide Teixeira	994	129165
			Edgar Remédios	813	123613
			Hugo Correia	998	126310
			Humberto Pires	995	129995
			João Alexandre	814	125625
			Jorge Batista	700	139539
			Jorge Pestana	782	123866



## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Micael Franco	780	127129
			Miguel Mascarenhas	996	123806
			Pedro Silva	999	140511
			Vítor J. Gouveia	781	139559
		sub 23	José Teixeira	767	133244
			Miguel Moreira	992	149996
			Pedro Buaró	807	125229
			Rodrigo Barros	786	141082
			Rodrigo Rito	993	139410
		V 35	Diogo Sousa	991	124636
		V 40	Lourenço Barcelos	990	127388
		V 45	Énio Freitas	850	135280
			Luís Gil	821	125475
		V 50	Alexandre Monteiro	989	124259
			Mário Abreu	849	126977
			Pedro Nuno Freitas	988	139218
<b>GRCC</b>	F	Iniciado	Júlia Martins	1778	158540
		Junior	Catarina Góis	1579	159042
		Senior	Ana Gama	229	144656
			Cláudia Carvalho	228	160755
		V 35	Elisabete Jesus	231	158762
			Elsa Carvalho	230	142744
		V 40	Cristina Jesus	233	152713
			Filipa Franco	232	154931
		V 45	Anna Afonso	236	157703
			Fátima M <sup>a</sup> Ferreira	234	153052
			Teresa Coelho	237	139332
		V 50	Cristina Martins	238	124865
			Dina Capelo Silva	239	146291
			Elsa Sousa	235	158707
	M	Junior	Hélder Sousa	1712	161015
		Juvenil	Nuno Coelho	1711	145981
			Rodrigo Rodrigues	1710	162592
		Senior	Duarte Santos	985	162765
			Francisco Camacho	987	151890
			Tiago M. Coelho	986	162796
		V 35	Nelson Sousa	984	153122
			Telmo Pão	983	125840
		V 40	João André Silva	982	139361
			Nuno Castanha	981	130371
		V 45	Duarte Coelho	978	126111

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			João José Sousa	979	158706
		V 50	Humberto A. Rodrigues	977	149310
		V 55	Duarte Camacho	976	140620
		V 60	João M.F. Ornelas	975	128255
<b>IND-M</b>	F	Senior	Carlota Escórcio	240	139664
		V 35	Carolina M. Marques	346	165532
			Miriam Ramos	358	157305
		V 40	Cristina Brazão	241	161270
			Patrícia Franco	243	162834
			Susana Alegria	242	162872
			Tânia P. Nascimento	244	163098
		V 45	Lucília Pestana	245	161405
		V 50	Olívia Policarpo	247	140377
			Paula Henriques	246	161960
		V 55	Dores França	249	157601
			Maria Jorge Fraga	248	158821
	M	Infantil	Lucas Cruz	2035	164378
		Senior	André Pires	704	152347
			António Pereira	1272	125740
			Fábio Sousa	974	157520
			João P. Fernandes	739	165576
			Rúben Freitas	973	146644
		V 35	Rafael Rodrigues	790	127297
			Ricardo Faria	971	147272
		V 40	Décio Santos	969	141959
			Dinarte Garcês	827	141977
			Joaquim Magalhães	490	160092
			Óscar Coelho	972	158654
			Roberto Telo	970	162933
		V 45	Alejandro Rodrigues	965	159379
			José H. Gouveia	966	161406
			Rogério Franco	967	163257
		V 50	Aldónio Aveiro	968	132972
			Carlos Maligno	964	151601
			José D. Fernandes	510	142370
			Luís Ferreira	750	127303
		V 55	Carlos M. Reis	963	162722
			Miguel Saunders	961	149330
			Rui Carvalho	962	130567
		V 60	Jorge Cipriano	959	126555
			Sidónio Fernandes	960	133015

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
		V 65	Luís Mendonça	867	148779
		V 70	António Ferreira	958	123939
			João C. Afonso	763	158247
<b>JAC</b>	M	Benj. B	Gonçalo Perdigão	2225	159868
			Júlio Serrão	2224	149085
		V 35	Emanuel Soares	955	145766
			Luciano A. Jardim	957	142672
			Miguel Barros	956	147991
			Rúben Serrão	954	146472
		V 40	Sandro Silva	952	146519
		V 45	José A. Jesus	953	146821
			Sandro Rodrigues	951	146619
		V 60	António Ganança	949	142678
			João Jardim	950	130049
			Luciano Jardim	948	128732
<b>JROXO</b>	F	V 50	Dulce Lima	319	148462
		V 55	Goreti Rôxo	318	148404
			Maria F. Silva	317	148344
	M	V 55	Luís Rôxo	496	148380
		V 60	Adelino Rôxo	501	153316
			Manuel Sardinha	497	147674
<b>LCM-M</b>	F	Infantil	Margarida Góis	1915	142631
		Juvenil	Mariana Góis	1588	126668
		Senior	Cátia Vieira	301	141162
		V 35	Carla M. Neves	302	127079
		V 40	Carina Góis	300	126974
		V 45	Carla Patrícia Telo	303	125441
			Catarina Serrão	359	126551
		V 50	Ana Marote	299	126620
	M	Infantil	Frederico L. Antunes	2030	142787
		Iniciado	Luís D. Mendonça	1878	165132
		Juvenil	Rúben F. Mendonça	1695	159723
		Senior	Bruno Freitas	792	126320
			Luís C. Gomes	796	159891
			Luís F. Fernandes	698	126274
		sub 23	Pedro Prioste	785	126121
			Tiago Abreu	800	132608
		V 35	Sérgio Aveiro	797	145414
		V 40	Nuno Alves	715	161715
			Nuno Manuel	795	131999
		V 45	Bruno Góis	801	126973

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Carlos P. Ferreira	711	158833
			João Prioste	802	126664
			Marco Rosário	793	126669
			Mário S. Rodrigues	794	131886
			Patrício Lopes	803	160961
			Renato Nóbrega	696	135005
			Rui Gouveia	712	146165
			Victor Abreu	799	129358
		V 50	Apolónio Abreu	798	146804
			Vítor S. Rodrigues	697	131745
		V 55	Paulo Silva	791	126296
<b>MCDON</b>	M	Juvenil	Santiago Faria	1709	141936
		Senior	Fábio Conceição	947	134877
		V 35	Maurício Santos	946	128342
		V 40	Carlos Oliveira	945	128417
			Juan Gonçalves	944	128605
		V 45	Filipe Faria	943	128318
		V 50	Marcelo Vieira	942	130432
		V 55	Luís Vasconcelos	940	128352
			Paulo Nuno Gomes	941	130228
		V 60	Francisco Viegas	939	128415
			João Luís Fernandes	937	129107
			Rogério Nunes	938	128380
<b>MSC.L</b>	F	V 50	Luz Soares	312	127712
	M	Senior	Carlos J. Castro	769	150723
		V 35	Rúben F. Sousa	768	127193
		V 50	João Sousa	773	149619
			Paulo Martins	774	151538
		V 55	André Macieira	771	127879
			Gerardo Silva	775	127900
			João G. Costa	772	127005
		V 60	Jacinto Santos	770	127890
<b>MTT</b>	F	Senior	Catarina Barbosa	250	158404
			Érica Silva	177	161158
			Rossana Lourenço	251	150160
		V 35	Juliana Bettencourt	252	149356
		V 40	Dora Câmara	253	131665
			Sónia Mendes	254	163200
		V 50	Iva Freitas	255	159386
	M	Senior	Carlos J. Gouveia	936	131667
			Cláudio Abreu	864	134716

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Edgar Silva	934	155259
			Germano Oliveira	863	130575
			J. Nuno Pereira	933	131790
			Magno A. Mendes	935	163206
		V 35	Nuno Mendes	932	163203
		V 40	Gonçalo Viveiros	498	165566
		V 45	Frederico Silva	930	131876
			J. João Fernandes	929	141426
			Narciso Chaves	931	131664
			Paulo Leão	928	135531
			Sidónio Nunes	927	139759
		V 50	Carlos Moço	926	126235
<b>R-TRM</b>	M	Senior	Fabiano Abreu	925	158643
		V 35	José Sá	924	158438
		V 40	Sérgio A. Jesus	923	158114
		V 45	Domingos Andrade	921	163166
			Olímpio Barros	922	158149
		V 50	Amândio Correia	919	156678
			José T. Correia	920	158285
		V 55	José Freitas	918	158078
		V 60	Fernando Lopes	917	158115
<b>SCM-M</b>	F	V 40	Cesénia Faria	256	130232
			Vanda Abreu	257	130912
		V 45	Nélia Gouveia	258	136650
		V 55	Laura Faia	259	127137
	M	V 40	Carlos A. Faria	916	130198
		V 45	Adérito Gouveia	915	136625
			Paulo Marques	914	130193
		V 50	Nelson Rosário	913	126947
		V 55	Paulo Campos	912	137404
		V 65	Agostinho Fernandes	866	127143
<b>VALOUR</b>	F	V 50	Dalila Reis	329	136641
			Fernanda Silva	330	159327
	M	Iniciado	Enzo Viveiros	1876	156708
<b>VIP-RC</b>	F	Junior	Anita Vares	1580	139459
		Senior	Débora M <sup>ª</sup> Silva	260	123329
			Sara Afonseca	262	157649
			Tânia S. Freitas	261	147892
		V 35	Ana Luís	266	160038
			Clésia Teixeira	263	156397
			Luzia Camacho	264	140269

## Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Micaela Oliveira	265	152457
		V 40	Alice Sousa	269	135763
			Belinda Rodrigues	268	126280
			Graciela Chaves	267	131666
		V 45	Ana Amorim	270	153000
		V 50	Cristina N Fernandes	271	156351
		V 55	Cecília Andrade	272	125916
			Felicidade Soares	273	130717
		V 60	Maria José Jardim	274	130887
	M	Senior	Diogo Andrade	911	138383
			Filipe Aveiro	907	152026
			Manuel Fernandes	910	129182
			Paulo C. Gonçalves	909	125143
			Tiago F. Sousa	908	149097
		sub 23	Carlos D. Silva	906	149358
			Rodrigo F. Camacho	905	128625
		V 35	Ivan Nunes	902	125596
			Luís T. Coelho	904	136735
			Roberto Prioste	903	130869
		V 40	Aires Afonseca	898	151271
			José Franco	900	128073
			Rodolfo Alves	901	126697
		V 45	Bruno Gouveia	749	130343
			Duarte P. Pereira	894	146131
			Nuno Dias	897	128797
			Nuno Margarido	895	141359
			Roberto Bento	896	129780
			Vítor M. Martins	893	148569
		V 50	Adelino Camacho	885	130130
			Eugénio Pinto	890	130082
			Filipe Nunes	509	129880
			João Camacho	886	129676
			José Custódio	888	129771
			Nélio Faria	892	129963
			Paulo Margarido	887	127151
		V 55	Gabriel de Freitas	878	129923
			Gilberto Freitas	877	130032
			Horácio Alves	706	140336
			Hugo J. Fernandes	889	163713
			Jorge Mendes	883	125364
			Jorge Policarpo	882	129441



Lista de Atletas Filiados

2020/2021

Total: 1567 atletas

Clube	Sexo	Escalão	Nome de Competição	Dorsal AARAM	Licença LINCE
			Manuel Andrade	881	125914
			Orlando Cardoso	879	129752
			Ricardo Franco	891	146582
			Rui Alberto Silva	884	129756
		V 60	Eleutério Luís	828	131500
			Gilberto Pinto	880	129300
			Hodório Pereira	875	130180
			Rui Castro	876	129831
		V 65	Egídio Freitas	865	129175