

## Trail Pódios

S		Seniores Masculinos					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Pedro Rocha					2:59:20	
2	Nelson Teixeira					3:02:29	
3	António Luis Pereira					3:03:22	

SF		Seniores Femininos					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Beatriz Alves					4:01:24	
2	Ana Sousa		Budeguita Runners			4:13:56	
3	Rafaela Bento		CTM Vila Pouca de Aguiar			4:37:48	

M40		M40					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Nelson Santos		Dão Nelas Runners			2:53:37	
2	Rui Povo		Clube Atletismo Fafe			3:10:21	
3	Carlos Fernando Martins					3:23:59	

F40		F40					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Paula Barbosa					3:54:07	
2	Luisa Teixeira		A.D.Amarante Trail Running			4:50:27	
3	Helena Dias		Budeguita Runners			4:52:02	

M60		M50					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Jorge Moreira		Amigos do Pedal TrailLagares			3:38:21	
2	Rui Borges		NAVR			4:20:22	
3	Francisco Rodrigues					4:34:04	

F60		F50					
Posto	Nome		Clube			Tempo	
1	Flor Madureira		Confraria Trotamontes			4:32:29	
2	Maria Pires					08:11:03	