

4-Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa - PC  
Aboboda, 13. - 15.11.2009

---

Prova 34 Masc., 400m Livres 15 anos e mais velhos  
14.11.09 - 18:40 Startlist

---

Junior Masc. Jun: 4:38.60 / Senior Masc. Sen: 4:28.60

---

Ano

Série 1 de 6

DNS 1	Henrique Verissimo Ferreira	95	Colégio Vasco da Gama	5:12.16	_____
DNS 2	Joao Miguel Mansos	94	Clube Lisnave	5:00.00	_____
EXH 3	Leonardo Menezes Nunes	95	Algés	4:50.78	_____
DNS 4	Eduardo Filipe Félix	95	Alhandra Sporting Club	4:50.00	_____
EXH 5	Miguel Angelo Cruz	95	Gesloures - Gestão de Equipame	4:50.06	_____
EXH 6	Francisco Nogueira Machado	94	Colégio Vasco da Gama	4:55.22	_____
EXH 7	Ruben Miguel Tavares	95	Alhandra Sporting Club	5:11.70	_____
EXH 8	Viriato Pais Figueira	95	Clube Futebol Os Belenenses	5:29.09	_____

Série 2 de 6

EXH 1	Duarte Soromenho Daniel	95	Algés	4:44.18	_____
	2 Frederico Coelho Conceicao	92	Nautica Do Seixal	4:38.00	_____
EXH 3	Ricardo Miguel Antunes	94	Gesloures - Gestão de Equipame	4:35.21	_____
	4 Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	4:33.37	_____
	5 Pedro Miguel Agostinho	92	Sporting Clube de Portugal	4:33.44	_____
DNS 6	Bruno Miguel Martins	93	Gesloures - Gestão de Equipame	4:38.00	_____
EXH 7	Andre Filipe Fernandes	95	Amadora	4:39.31	_____
EXH 8	Joao Tiago Neves	94	Amadora	4:45.23	_____

Série 3 de 6

DNS 1	Diamantino Gato Bras	92	Uniao Piedense	4:28.10	_____
DNS 2	Goncalo Duarte Martins	93	Uniao Piedense	4:26.69	_____
	3 Bernardo Leitao Graca	93	Benfica	4:26.21	_____
	4 Ricardo Mestre Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	4:24.28	_____
	5 Joao Pedro Coutinho	92	Sporting Clube de Portugal	4:25.65	_____
	6 Nuno Filipe Braga	87	Colégio Vasco da Gama	4:26.30	_____
	7 Paulo Ricardo Dias	91	Gesloures - Gestão de Equipame	4:27.93	_____
	8 Andre Emanuel Andrade	92	Algés	4:31.77	_____

Série 4 de 6

EXH 1	Joao Monteiro Piteira	93	Aminata - Évora Clube de Nataç	4:20.86	_____
	2 Ricardo Ferreira Cotovio	91	Sporting Clube de Portugal	4:19.00	_____
	3 Joao Pedro Teodoro	90	Cns	4:17.80	_____
	4 Saul Alexandre Morais	91	Amadora	4:17.01	_____
	5 Guilherme Pereira Gil	93	Associação Naval Amorense	4:17.48	_____
	6 Antonio Melo Faria	92	Benfica	4:18.00	_____
	7 Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	4:19.34	_____
	8 Pedro Afonso Coelho	90	Palmela Desporto EM	4:21.24	_____

Série 5 de 6

	1 Alexandre Miguel Mendes	86	Estrelas S. João Brito	4:15.52	_____
	2 Andre Rafael Marinho	93	Uniao Piedense	4:14.07	_____
DNS 3	Raul Jose Custodio	88	Benfica	4:10.00	_____
	4 Francisco Fezas Vital	92	Benfica	4:08.00	_____
	5 Filipe Miguel Campos	90	Algés	4:08.97	_____
	6 Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures - Gestão de Equipame	4:12.92	_____
	7 Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting Clube de Portugal	4:15.26	_____
	8 Francisco Miguel Cirurgiao	93	Algés	4:15.97	_____

4-Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa - PC  
Aboboda, 13. - 15.11.2009

---

Prova 34, Masc., 400m Livres

Série 6 de 6

1	Diogo Banza Pinto	87	Algés	4:06.53	_____
2	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	4:00.58	_____
EXH 3	Paulo Fragueiro Franco	82	Clube Desportivo Nacional	3:56.79	_____
4	Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	3:52.74	_____
5	Duarte Rafael Mourao	84	Amadora	3:54.54	_____
6	Daniel Ricardo Viegas	83	Amadora	3:56.86	_____
7	Diogo Andre Gaspar	90	Uniao Piedense	4:05.75	_____
8	Mario Andre Bonanca	90	Sporting Clube de Portugal	4:07.42	_____