

Prova 1	Femin., 400m Livres				Master
26/01/2024 - 11:00					Startlist
RN A(25-29)	4:36.93	RIESENBERGER, Bruna Martins	CIRL	Funchal	22/11/2023
RN B(30-34)	4:27.23	GRILO, Ana Paula	UDCA	Inatel	25/05/2002
RN C(35-39)	4:30.30	GRILO, Ana Paula	UDCA	Palma Maiorca (ESP)	18/04/2004
RN D(40-44)	4:49.44	GOMES, Susana Clara	CNF	Mealhada	18/01/2019
RN E(45-49)	5:03.00	GRILO, Ana Paula	NDCO	Mealhada	26/01/2014
RN F(50-54)	5:16.71	GRILO, Ana Paula	NDCO	Sines	07/03/2020
RN G(55-59)	5:26.05	FERREIRA, Isabel Baptista	ADRCIMM	Sines	04/03/2023
RN H(60-64)	6:01.46	FERREIRA, Ana Maria	SAD	Tomar	29/01/2012
RN I(65-69)	6:06.65	FERREIRA, Ana Maria	SAD	Sines	04/03/2017
RN J(70-74)	6:23.87	FERREIRA, Ana Maria	SAD	Sines	07/03/2020
RN K(75-79)	7:11.81	BASTO, Luisa Bessone	SAD	Mealhada	18/01/2019
RN L(80-84)	59:00.00	,			
RN M(85-89)	59:00.00	,			

Pista	Nome	NFed	Idade	Cat	Clube	Tp inscrição
Série 1 de 9						
1	HESSEL, Maria Helena	219554	75	K	Fluvial Portuense	9:51.16 ____:____.____
2	ALMEIDA, Ana Paula	153497	66	I	Fluvial Portuense	8:52.57 ____:____.____
3	CAEIRO, Ana Maria	201953	65	I	Grupo dos Amigos da Natacao-AC7	51.98 ____:____.____
4	VASCONCELOS, Maria Goncalves	130670	60	H	Clube Natacao Masters de Almada	7:41.58 ____:____.____
5	MATSIUK, Yuliia	221179	37	C	Naval de Peniche	7:46.00 ____:____.____
7	COSTA, Isabel Maria	214948	49	E	Clube Naval de Ponta Delgada	9:02.85 ____:____.____

Série 2 de 9						
1	INACIO, Vanessa Mendes	215618	44	D	Rio Maior	7:34.76 ____:____.____
2	NETO, Maria Manuela	102090	62	H	Natacao da Maia	7:31.74 ____:____.____
3	SMEED, Ann Violet	219923	59	G	Obidos Criativa, EEM	7:25.85 ____:____.____
4	FREITAS, Ana Rita	203951	38	C	Alcobaca	7:21.83 ____:____.____
5	NUNES, Marcia Silva	122495	49	E	Lagoa Academico Clube	7:22.58 ____:____.____
6	CANINAS, Maria Madalena	108658	61	H	Clube Natacao Masters de Almada	7:27.76 ____:____.____
7	BARBARA, Ana Bernardo	116656	54	F	FC Ferreiras/AlgarExperience	7:33.38 ____:____.____
8	SOARES, Susana Maria	26158	54	F	Natacao de Valongo	7:41.05 ____:____.____

Série 3 de 9						
1	MALHEIROS, Carmen Silvia	148558	43	D	Litoral Alentejano	7:11.48 ____:____.____
2	MENDES, Marina Isabel	106063	56	G	Clube Natacao Masters de Almada	7:08.57 ____:____.____
3	SANTINHA, Fernanda Maria	100478	52	F	Clube Natacao Masters de Almada	7:01.83 ____:____.____
4	OLIVEIRA, Maria Teresa	10538	67	I	Académica de Coimbra	6:50.67 ____:____.____
5	CANORA MARIN, Maria Azucena	214254	64	H	Leixoes Sport Club	6:53.62 ____:____.____
6	MARTINS, Ana Maria	123246	45	E	Sporting Clube de Aveiro SCA	7:08.13 ____:____.____
7	REIS, Margarida Bleck	210540	56	G	Fluvial Portuense	7:11.16 ____:____.____
8	CORREIA, Ana Barbara	221720	30	B	Clube Natacao da Amadora	7:20.00 ____:____.____

Série 4 de 9						
1	ERVILHA, Joana Antunes	13980	43	D	CNLeiria	6:50.00 ____:____.____
2	SA, Inez Correa	215609	45	E	Lagoa Academico Clube	6:42.99 ____:____.____
3	FERREIRA, Maria Manuela	130114	54	F	Vitoria Sport Clube	6:35.18 ____:____.____
4	URBANO, Maria Margarida	11355	61	H	Académica de Coimbra	6:31.25 ____:____.____
6	FERNANDES, Maria Santos	105263	62	H	Leixoes Sport Club	6:36.82 ____:____.____
7	GOMES, Ana Claudia	215283	48	E	Académica de Coimbra	6:49.73 ____:____.____
8	REIS, Filipa Isabel	153141	37	C	Leixoes Sport Club	6:50.60 ____:____.____

Prova 1, Femin., 400m Livres

Série 5 de 9

1	GONCALVES, Ana Paula	215679	59	G	Clube Natacao Masters de Almada	6:29.63	___:___:___
2	MOLEN, Laurelin Lucinda	210456	37	C	CCDSerta	6:26.87	___:___:___
3	FUMEGA, Elsa Maria	119665	46	E	Leixoes Sport Club	6:24.57	___:___:___
4	PALHARES, Daniela Maria	209005	53	F	Fluvial Portuense	6:16.74	___:___:___
5	CRISTOVAO, Joana Silva	203276	43	D	FC Ferreiras/AlgarExperience	6:22.09	___:___:___
6	BARBARA, Sandra Santa	104504	49	E	Ginásio Sto. Tirso	6:25.83	___:___:___
7	BLANCO, Catarina Araujo	124701	53	F	Fluvial Portuense	6:26.90	___:___:___
8	FERNANDES, Alexia Alves	201754	28	A	Natacao de Valongo	6:30.87	___:___:___

Série 6 de 9

1	ARENAS, Lina Orrego	211228	40	D	Porto	6:11.44	___:___:___
2	REBOCHO, Mariana Sarmento	103405	40	D	Fluvial Portuense	6:09.14	___:___:___
3	PIRES, Rafaela Barreiros	13418	35	C	Braga	6:00.00	___:___:___
4	MARQUES, Patricia Alexandra	15143	37	C	Leixoes Sport Club	5:53.44	___:___:___
5	PARAMIO, Maria Luz	206727	48	E	Clube Naval de Ponta Delgada	5:57.07	___:___:___
6	MACHADO, Sandra Marisa	148687	31	B	Ba-Leiria	6:07.26	___:___:___
7	REGO, Susana Isabel	215721	50	F	Leixoes Sport Club	6:09.24	___:___:___
8	PEREIRA, Solange Ramalho	101900	34	B	Ba-Leiria	6:12.72	___:___:___

Série 7 de 9

1	JORDAO, Marta Isabel	15630	33	B	Famalicão	5:51.68	___:___:___
2	SILVA, Ana Sofia	206942	46	E	Fluvial Portuense	5:47.30	___:___:___
3	PINHEIRO, Daniela Ferreira	215790	30	B	Alcobaca	5:41.11	___:___:___
4	BRANDAO, Maria Teresa	108037	55	G	Fluvial Portuense	5:37.31	___:___:___
5	PEREIRA, Patricia Diogenes	26793	55	G	Adrcimm	5:40.00	___:___:___
6	MELO, Silvia Claudia	15709	33	B	Porto	5:46.65	___:___:___
7	GUEDES, Ana DAlte	121739	44	D	Leixoes Sport Club	5:50.79	___:___:___
8	CANTO, Anastacia Silva	218437	35	C	Clube Natacao Masters de Almada	5:52.51	___:___:___

Série 8 de 9

1	ROTHES, Ines Maria	124731	51	F	Fluvial Portuense	5:31.91	___:___:___
2	FERREIRA, Isabel Baptista	119605	57	G	Adrcimm	5:26.05	___:___:___
3	PRIOR, Ana Filipa	105895	47	E	Laranjeiro	5:23.87	___:___:___
4	FRIAS, Manuela Xavier	12330	36	C	Rio Maior	5:17.00	___:___:___
5	COSTA, Maria Luisa	119218	50	F	Fluvial Portuense	5:20.44	___:___:___
6	COUTINHO, Gisela Barbosa	211764	49	E	Fluvial Portuense	5:25.81	___:___:___
7	OLIVEIRA, Ana Mafalda	23193	43	D	Natacao da Maia	5:30.16	___:___:___
8	ROCHA, Ana Margarida	152921	38	C	Galitos / Bresimar	5:37.19	___:___:___

Série 9 de 9

1	SANTOS, Raquel Fernandes	111454	26	A	Clube Natacao Masters de Almada	5:13.91	___:___:___
2	PAULINO, Bruna Elisabete	102345	27	A	Alcobaca	5:10.40	___:___:___
3	LUCAS, Mariana Sa	204193	40	D	Litoral Alentejano	5:06.68	___:___:___
4	NEVES, Vania Soares	12380	34	B	Viana Natacao	4:41.29	___:___:___
5	MONTEIRO, Alexandra Sofia	15415	32	B	AP Vila D Este 1	5:05.51	___:___:___
6	RODRIGUES, Joana Aguiar	15401	31	B	Porto	5:08.40	___:___:___
7	LOUSA, Irina Filipa	102467	29	A	Porto	5:12.39	___:___:___
8	BARBARA, Carla Santa	118948	49	E	Porto	5:16.20	___:___:___