

Prova 1	Femin., 400m Livres				Masters Startlist
23/01/2026 - 11:00					
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)	5:06.50	COUTINHO, Gisela Barbosa	CFP	Porto	01/11/2025
RN G(55-59)	5:22.20	FERREIRA, Isabel Baptista	ADRCIMM	Caldas da Rainha	26/01/2024
RN H(60-64)	5:56.54	OSORIO, Maria Claudia	CFP	Porto	01/11/2025
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	, start			01/01/1800
RN M(85-89)	59:00.00	, start			01/01/1800

Pista	Nome	Licença	Idade	Cat	Clube	Tp inscrição
Série 1 de 10						
1	ROMA, Sandra Cristina	212003	52	F	CNLeiria - VOID	10:14.44 :.:
2	MOTA, Teresa Susana	215976	50	F	Braga	9:11.30 :.:
3	COSTA, Isabel Maria	214948	51	F	Clube Naval de Ponta Delgada	8:53.27 :.:
4	MARTINS, Delfina Maria	117387	60	H	Ginásio Sto. Tirso	8:39.90 :.:
5	PINTO, Isabel Maria	207697	54	F	Cfp	8:43.54 :.:
6	RIBEIRO, Margarida Maria	131782	62	H	Cfp	8:58.09 :.:
7	HESEL, Maria Helena	219554	77	K	Cfp	9:19.45 :.:

Série 2 de 10						
1	CAEIRO, Ana Maria	201953	67	I	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	8:04.74 :.:
2	OLIVEIRA, Beatriz Manata	213519	32	B	Gafanha da Encarnação	7:50.43 :.:
3	PINTAO, Luisa Maria	26112	72	J	CCD Associacao De Nadadores Do	7:46.48s :.:
4	SANTOS, Nadia Filipa	200465	36	C	Alcobaca	7:44.31 :.:
5	WERNICKE, Maria Giraldo	210543	66	I	Cfp	7:46.14 :.:
6	MATIAS, Claudia Maria	209789	54	F	Lagoa Academico Clube	7:48.24 :.:
7	CANORA MARIN, Maria Azucena	214254	66	I	Leixoes Sport Club	7:50.78 :.:
8	CARDOSO, Helena Maria	205207	60	H	Cfp	8:18.32 :.:

Série 3 de 10						
WDF1	LOPES, Erika Pina	218184	54	F	Braga	7:41.41 :.:
2	GONZALEZ, Carla Luisa	223406	65	I	Clube Desportivo de Estarreja	7:39.32 :.:
3	SANTOS, Maria Paula	215339	55	G	Natacao de Valongo	7:34.49 :.:
4	LIPCIUC, Cristina Nicoleta	215964	53	F	Braga	7:31.47 :.:
5	SOARES, Susana Maria	26158	56	G	Universitario do Porto	7:33.47 :.:
6	MARTIN, Emma	220976	44	D	Portinado	7:36.40 :.:
7	CANINAS, Maria Madalena	108658	63	H	Clube Natacao Masters de Almada	7:40.90 :.:
8	NETO, Maria Manuela	102090	64	H	Natacao da Maia	7:41.46 :.:

Prova 1, Femin., 400m Livres

Série 4 de 10

1	NUNES, Marcia Silva	122495	51	F	Lagoa Academico Clube	7:22.58	___:___:___
2	SMEED, Ann Violet	219923	61	H	Obidos Criativa, EEM	7:18.70	___:___:___
3	DIAS, Luisa Alves	222424	29	A	Natacao de Valongo	7:06.19	___:___:___
4	MARTINS, Ana Maria	123246	47	E	Sporting Clube de Aveiro	7:03.80	___:___:___
5	LUZ, Carmen Silvia	148558	45	E	Litoral Alentejano	7:03.87	___:___:___
6	OLIVEIRA, Maria Teresa	10538	69	I	Académica de Coimbra	7:06.39	___:___:___
7	INACIO, Vanessa Mendes	215618	46	E	Rio Maior	7:18.78	___:___:___
WDF8	REIS, Ana Luis	218990	46	E	Cfp	7:31.27	___:___:___

Série 5 de 10

1	PERES, Ines Marques	222022	34	B	Clube Naval de Ponta Delgada	6:52.71	___:___:___
2	VIEIRA SOUSA, Rita	224880	26	A	Famalicão	6:45.18	___:___:___
3	PEDRO, Ana Rita	202430	27	A	O2-Portimao	6:40.62	___:___:___
4	FERNANDES, Ana Rita	224208	29	A	Porto	6:39.79	___:___:___
5	URBANO, Maria Margarida	11355	63	H	Académica de Coimbra	6:39.84	___:___:___
6	SA, Inez Correa	215609	47	E	Lagoa Academico Clube	6:42.99	___:___:___
7	GONCALVES, Francisca Isabel	218666	28	A	Cfp	6:46.79	___:___:___
8	SANTINHA, Fernanda Maria	100478	54	F	Clube Natacao Masters de Almada	6:56.55	___:___:___

Série 6 de 10

1	MARCELINO, Catarina Matias	127055	30	B	GSC Grândola Sports club	6:38.84	___:___:___
2	MUELLER, Carmen Eliana	225307	46	E	Lagoa Academico Clube	6:33.44	___:___:___
3	OSORIO, Maria Claudia	219153	62	H	Cfp	6:20.16	___:___:___
4	O'LEARY, Kirstin Lynn	224799	36	C	Nacional de Natação	6:18.66	___:___:___
5	PINTO, Rita Loureiro	131353	41	D	Ginásio Clube Português	6:19.00	___:___:___
6	CLEMENTE, Catarina Augusta	202808	56	G	Tnc	6:33.30	___:___:___
7	FERREIRA, Maria Manuela	130114	56	G	Vitória Sport Clube	6:35.18	___:___:___
8	PAIS, Oleksandra	224454	39	C	Porto	6:39.19	___:___:___

Série 7 de 10

1	BLANCO, Catarina Araujo	124701	55	G	Cfp	6:12.98	___:___:___
2	BARBARA, Sandra Santa	104504	51	F	Ginásio Sto. Tirso	6:04.15	___:___:___
3	LEITE, Teresa Sofia	13596	34	B	Clube Desportivo Feirense	6:00.01	___:___:___
4	ARENAS, Lina Orrego	211228	42	D	Porto	5:59.53	___:___:___
5	MARTINS, Maria Teresa	105948	28	A	Galitos / Bresimar	5:59.64	___:___:___
6	ROCHA, Rita Oliveira	116897	26	A	Leixoes Sport Club	6:02.51	___:___:___
7	ERVILHA, Joana Antunes	13980	45	E	CNLeiria - VOID	6:10.93	___:___:___
WDF8	PALHARES, Daniela Maria	209005	55	G	Cfp	6:16.74	___:___:___

Série 8 de 10

1	PARAMIO, Maria Luz	206727	50	F	Clube Naval de Ponta Delgada	5:51.43	___:___:___
2	PIRES, Rafaela Barreiros	13418	37	C	Braga	5:44.58	___:___:___
3	DIAS, Joana Teixeira	105455	29	A	CLAC-Entroncamento	5:38.23	___:___:___
4	ROTHES, Ines Maria	124731	53	F	Cfp	5:31.84	___:___:___
5	BARGADO, Catarina Isabel	12537	33	B	Lisboa PoolSharks	5:34.35	___:___:___
6	RODRIGUES, Sara Daniela	12281	39	C	Galitos / Bresimar	5:44.26	___:___:___
7	MELO, Silvia Claudia	15709	35	C	Porto	5:50.06	___:___:___
8	OLIVEIRA, Ana Mafalda	23193	45	E	Natacao da Maia	5:55.97	___:___:___

Prova 1, Femin., 400m Livres

Série 9 de 10

1	RESENDES, Ana Marta	12798	46	E	Clube Desportivo Escolar de Ag	5:30.20	___:___:___
2	ROSAS, Joana Filipa	102023	31	B	Individual ANNP	5:28.90	___:___:___
3	SWERTS, Tatiana Stankunavicius	209748	48	E	Braga	5:27.89	___:___:___
4	DIAS, Maria Beatriz	108045	27	A	Clube Naval Povoense	5:27.45	___:___:___
WDF5	BRANDAO, Maria Teresa	108037	57	G	Cfp	5:27.72	___:___:___
6	SANTOS, Mariana Moura	100102	43	D	Lagoa Academico Clube	5:28.13	___:___:___
7	BARBARA, Carla Santa	118948	51	F	Porto	5:30.02	___:___:___
8	GOMES, Carolina Francisco	26365	31	B	Lisboa PoolSharks	5:31.09	___:___:___

Série 10 de 10

1	FERREIRA, Beatriz Marques	122579	26	A	Cfp	5:22.70	___:___:___
2	RODRIGUES, Ana Margarida	103868	30	B	Galitos / Bresimar	5:09.15	___:___:___
3	LOUSA, Irina Filipa	102467	31	B	Porto	5:02.03	___:___:___
4	RODRIGUES, Joana Aguiar	15401	33	B	Porto	4:56.37	___:___:___
5	LUCAS, Mariana Sa	204193	42	D	Litoral Alentejano	4:59.75	___:___:___
6	FERNANDES, Ana Ines	119258	26	A	Vitória Sport Clube	5:08.93	___:___:___
7	ALVES, Joana Isabel	130453	38	C	Universitario do Porto	5:21.80	___:___:___
8	SANTOS, Raquel Fernandes	111454	28	A	Clube Natacao Masters de Almada	5:23.41	___:___:___