

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

18-01-2020

### PROMOÇÃO Benjamim Femininos

250m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	1(2)		Simone Silva	70 A. E. Avis	F 01:27.3
2	1(1)		Alice Lucas	70 A. E. Avis	F 01:35.0 00:07.7

2

18-01-2020

### PROMOÇÃO Infantil Femininos

250m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	1(7)		Margarida Martins	77 AE SGama	F 01:09.3
2	1(6)		Beatriz Reis	77 AE SGama	F 01:10.8 00:01.5
	1(3)		Teresa Pereira	70 A. E. Avis	F DNS

3

18-01-2020

### PROMOÇÃO Infantil Masculinos

250m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	1(5)		Afonso Martins	70 A. E. Avis	M 01:18.9
	1(4)		João Santos	70 A. E. Avis	M DNS

2

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

18-01-2020

### PROMOÇÃO Iniciado Femininos

500m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo	
1	2(1)		Joana Abreu	10 Barreirense	F 01:55.4	
2	2(3)		Mariana Carapuça	10 Barreirense	F 02:03.5	00:08.1
3	2(15)		Inês Ferreira	77 AE SGama	F 02:08.1	00:12.7
4	2(6)		Matilde Ferreira	70 A. E. Avis	F 02:09.8	00:14.4
5	2(12)		Maria Reis	77 AE SGama	F 02:14.2	00:18.8
6	2(14)		Magda Marcos	77 AE SGama	F 02:19.8	00:24.4
7	2(4)		Marisa Rosado	70 A. E. Avis	F 02:22.5	00:27.1
8	2(13)		Carolina Valido	77 AE SGama	F 02:25.3	00:29.9
9	2(9)		Sofia Neves	70 A. E. Avis	F 02:31.9	00:36.5
10	2(10)		Rosa Varela	70 A. E. Avis	F 02:32.0	00:36.6
11	2(11)		Maria Mendes	77 AE SGama	F 02:41.4	00:46.0
12	2(7)		Vitoria Varela	70 A. E. Avis	F 02:41.8	00:46.4
13	2(2)		Maria Alvegas	70 A. E. Avis	F 02:42.4	00:47.0
	2(5)		Matilde Casaca	70 A. E. Avis	F	DNS

14

18-01-2020

### PROMOÇÃO Iniciado Masculinos

500m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo	
1	2(8)		Marco Raimundo	70 A. E. Avis	M 01:50.6	
2	2(16)		João Lopes	77 AE SGama	M 02:18.5	00:27.9

2

18-01-2020

### PROMOÇÃO Juvenil Masculinos

500m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo	
1	2(17)		Rafael Dias	77 AE SGama	M 01:47.0	

1

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

18-01-2020

### PROMOÇÃO Júnior Femininos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	3(2)		Joana Fernandes	10 Barreirense	F 04:08.2
2	3(1)		Iara Tostão	10 Barreirense	F 04:16.4 00:08.2
3	3(15)		Carolina Carapinha	77 AE SGama	F 04:41.0 00:32.8
4	3(19)		Marina Esteves	77 AE SGama	F 05:04.3 00:56.1

4

18-01-2020

### PROMOÇÃO Júnior Masculinos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	3(18)		Alexandre Gonçalves	77 AE SGama	M 03:36.6
2	3(3)		Francisco Carvalho	988 CF Viana	M 03:38.8 00:02.2
3	3(17)		Isac Neves	77 AE SGama	M 03:46.5 00:09.9
4	3(20)		André Sobral	77 AE SGama	M 04:04.9 00:28.3
5	3(16)		Rui Ferreira	77 AE SGama	M 04:05.8 00:29.2

5

18-01-2020

### PROMOÇÃO Sénior Femininos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	3(10)		Tânia Gramoso	988 CF Viana	F 03:40.8
2	3(7)		Marta Almeida	988 CF Viana	F 03:41.6 00:00.8
3	3(9)		Sara Leitão	988 CF Viana	F 03:44.9 00:04.1
4	3(4)		Carlota Rodrigues	988 CF Viana	F 03:46.0 00:05.2
5	3(8)		Patrycja Chojnacka	12 CNL	F 03:54.9 00:14.1
	3(5)		Enrica Mazzon	12 CNL	F DNS
	3(6)		Joana Palhinha	12 CNL	F DNS

7

18-01-2020

### PROMOÇÃO Sénior Masculinos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	3(13)		Jorge Azevedo	988 CF Viana	M 03:13.2
2	3(12)		João Novais	988 CF Viana	M 03:13.3 00:00.1
3	3(14)		Rodrigo Graça	12 CNL	M 04:05.6 00:52.4
	3(11)		Filip Tabat	12 CNL	M DNS

4

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

18-01-2020

### PROMOÇÃO Universitário Femininos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	4(18)		Laura Soares	1018 UCoimbra	F 03:54.8
2	4(19)		Maria Loura	1019 UAveiro	F 04:09.4 00:14.6

2

18-01-2020

### PROMOÇÃO Universitário Masculinos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	4(20)		Francisco Silveira	1019 UAveiro	M 03:15.7

1

18-01-2020

### PROMOÇÃO 30-39 anos Femininos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	4(4)		Sónia Lima	988 CF Viana	F 03:48.0
2	4(3)		Liliana Domingues	988 CF Viana	F 03:57.1 00:09.1
3	4(1)		Ana Rolo	17 Ginásio	F 04:02.1 00:14.1
	4(2)		Inês Carvalho	12 CNL	F DNS

4

18-01-2020

### PROMOÇÃO 30-39 anos Masculinos

1000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	4(8)		Diogo Morais	988 CF Viana	M 03:00.8
2	4(7)		Diogo Fonte	988 CF Viana	M 03:07.3 00:06.5
3	4(11)		Gabriel Ruivo	1016 Louletano DC	M 03:10.0 00:09.2
4	4(15)		Rui Cadilha	988 CF Viana	M 03:10.8 00:10.0
5	4(5)		André Minas	988 CF Viana	M 03:13.1 00:12.3
6	4(13)		Manuel Sá	988 CF Viana	M 03:15.5 00:14.7
7	4(17)		João Ferreira	10 Barreirense	M 03:17.7 00:16.9
8	4(6)		António Oliveira	1017 Metalisthelaw	M 03:19.3 00:18.5
9	4(16)		Rui Santos	988 CF Viana	M 03:20.3 00:19.5
10	4(12)		João Vieira	988 CF Viana	M 03:22.4 00:21.6
11	4(10)		Fábio Arnaldo	100 Individual	M 03:23.9 00:23.1
	4(9)		Ezequiel Cartaxo	994 ErgOn	M DNS
	4(14)		Pedro Afonso	1016 Louletano DC	M DNS

13

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **40-49 anos Femininos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
	5(1)		Sofia Castro	994 ErgOn	F DNS

1

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **40-49 anos Masculinos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	5(3)		Hugo Correia	1016 Louletano DC	M 03:06.4
2	5(2)		António Ribeiro	1016 Louletano DC	M 03:09.0 00:02.6
3	5(9)		Pedro Reis	77 AE SGama	M 03:32.4 00:26.0

3

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **50-54 anos Femininos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	5(4)		Ana Carrapiço	12 CNL	F 04:28.1

1

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **50-54 anos Masculinos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	5(5)		António Estrela	5 ANL Lisboa	M 03:11.2
2	5(6)		Paulo Barros	12 CNL	M 03:38.0 00:26.8

2

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **60-64 anos Masculinos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	5(7)		Aurélio Sousa	100 Individual	M 03:36.6

1

**PROMOÇÃO**  
**18-01-2020** **70+ anos Masculinos** **1000m**

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	5(8)		José Sopas	17 Ginásio	M 05:44.8

1

# Promoção Remo Indoor 2020

## Praia de Mira

18-01-2020

### PROMOÇÃO Júnior Masculinos

2000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	6(8)		CARAPINHA / FERREIRA / NEVES / GONÇALVES	77 AE SGama	08:05.9

1

18-01-2020

### PROMOÇÃO Sénior Masculinos

2000m

#	Reg(Erg)	N. Fed	Nome(s)	Clube	Tempo
1	6(4)		MORAIS / FONTE / SANTOS / RODRIGUES	988 CF Viana	06:31.6
2	6(2)		AZEVEDO / MINAS / CADILHA / GRAMOSO	988 CF Viana	06:31.9 00:00.3
3	6(7)		VIEIRA / SÁ / NOVAIS / LIMA	988 CF Viana	06:48.8 00:17.2
4	6(3)		BARROS / GRAÇA / CHOJNACKA / SILVESTRE	12 CNL	07:41.9 01:10.3
5	6(1)		ALMEIDA / DOMINGUES / LEITÃO / CARVALHO	988 CF Viana	07:56.0 01:24.4
6	6(6)		ROSA / CARAPUÇA / CARAPUÇA / ESTRABOCHA	10 Barreirense	08:31.8 02:00.2
	6(5)		ROCHA / CUNHA / MARTINS / MARQUES	1020 SCM_Galizes	DNS

7