

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 1  
27.2.09 - 9:30

Femin., 800m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 4

3 Mafalda Jesus Pereira	95	Clube Atlético Do Montijo	11:25.00
4 Maria Margarida Sousa	94	Clube Nata�o da Amadora	11:03.24
5 Marta Sofia Martins	95	Geslours	11:15.94

Série 2 de 4

1 Maria Carolina Rosa	94	Sporting Clube de Portugal	10:47.23
2 Raquel Maurile Taveira	95	Sport Algés e Dafundo	10:20.00
3 Madalena Delerue Frischknecht	95	Sport Algés e Dafundo	10:16.75
4 Helena Paula Carvalho	95	Escola Municipal Desporto Setubal	10:15.22
5 Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	10:16.12
6 Marta Leal Cunha	95	Sporting Clube de Portugal	10:16.86
7 Joana Reis Dias	95	Clube Nata�o da Amadora	10:22.31

Série 3 de 4

1 Inês Filipa Costa	94	Física Torres Vedras	10:06.01
2 Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	10:03.82
3 Catarina Brito Luz	94	Geslours	10:02.03
4 Ines Nunes Pereira	92	Geslours	10:00.67
5 Paula Cristina Yang	95	Geslours	10:01.36
6 Ana Rita Mendes	92	Sport Lisboa e Benfica	10:02.87
7 Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	10:06.00
8 Susana Colaco Silva	95	Sport Algés e Dafundo	10:14.92

Série 4 de 4

1 Mafalda Cardoso Beleza	94	Sporting Clube de Portugal	9:52.94
2 Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	9:43.49
3 Nadia Morais Vieira	90	Geslours	9:20.45
4 Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	9:01.94
5 Ana Catarina Gomes	91	União Piedense	9:06.77
6 Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	9:42.87
7 Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	9:46.93
8 Leonor Mourinho Neves	95	Sporting Clube de Portugal	9:59.90

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 2  
27.2.09 - 10:15

Masc., 200m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 9

2 Joao Rodrigo Cardina	94	Clube Lisnave	2:26.10
3 Luis Miguel Silva	94	Palmela Desporto E.M.	2:22.19
4 Ricardo Manuel Jorge	93	Palmela Desporto E.M.	2:20.60
5 Bernardo Jose Coelho	94	Clube Nataçao da Amadora	2:21.82
6 Joao Ricardo Santos	94	Estrelas de S. João de Brito	2:26.10

Série 2 de 9

1 Diogo Miguel Louro	94	Escola Municipal Desporto Setubal	2:20.42
2 Joao Miguel Martins	94	Sport Algés e Dafundo	2:20.00
3 Diogo Moreira Silveira	94	Clube Lisnave	2:18.47
4 Joao Nuno Machado	94	Estrelas de S. João de Brito	2:17.38
5 Tomas Delerue Frischknecht	94	Sport Algés e Dafundo	2:17.72
6 Christof Omar	93	Palmela Desporto E.M.	2:19.73
7 Joao Luis Silva	94	Gesloures	2:20.08
8 Fabio Alexandre Freitas	94	União Piedense	2:20.42

Série 3 de 9

1 Goncalo Miguel Serpa	93	Sporting Clube de Portugal	2:16.44
2 Pedro Duarte Ludovice	92	Clube Nataçao da Amadora	2:16.31
3 Andre Emanuel Andrade	92	Sport Algés e Dafundo	2:15.93
4 Andre Ferreira Relvas	94	Palmela Desporto E.M.	2:15.00
5 Andre Eduardo Infante	94	Sporting Clube de Portugal	2:15.54
6 Miguel Alexandre Mira	94	ABVEstoris	2:16.06
7 Antonio Luis Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	2:16.34
8 Mario Rui Cruz	94	Clube Nataçao da Amadora	2:17.14

Série 4 de 9

1 Tiago Antonio Gomes	93	Sport Lisboa e Benfica	2:14.57
2 Miguel Valente Fernandes	92	Clube Nataçao da Amadora	2:13.33
3 Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	2:13.22
4 Francisco Sajara Vidinha	93	Sport Lisboa e Benfica	2:12.54
5 Carlos Rocha Costa	92	Gesloures	2:12.60
6 Eduardo Filipe Dinca	93	ABVEstoris	2:13.25
7 Miguel Angelo Pinto	94	Colégio Vasco da Gama	2:13.58
8 Jorge Miguel Roque	94	Sporting Clube de Portugal	2:14.80

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 2, Masc., 200m Livres

Série 5 de 9

1	Joao Joia Leandro	94	Sporting Clube de Portugal	2:11.99
2	Diogo Miguel Mendes	94	Amorense	2:11.32
3	Mauro Cabral Costa	93	Clube Naval Setubalense	2:10.84
4	Pedro Afonso Gaspar	94	Sporting Clube de Portugal	2:10.70
5	Ricardo Miguel Paiva	93	Colégio Vasco da Gama	2:10.80
6	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	2:10.86
7	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	2:11.63
8	Andre Filipe Braga	94	ABVEstoris	2:12.40

Série 6 de 9

1	Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	2:09.70
2	Pedro Miguel Abreu	93	Sport Algés e Dafundo	2:08.97
3	Ricardo Portas Marchao	93	Sport Algés e Dafundo	2:08.00
4	Francisco Castro Almeida	93	ABVEstoris	2:07.17
5	Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	2:07.24
6	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	2:08.62
7	Ricardo Verissimo Sousa	93	Sporting Clube de Portugal	2:09.01
8	Ricardo Miguel Antunes	94	Geslours	2:09.92

Série 7 de 9

1	Diamantino Gato Brás	92	União Piedense	2:07.06
2	Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	2:06.09
3	Ricardo Manuel Silva	92	Sport Lisboa e Benfica	2:05.85
4	Sergio Emanuel Luis	92	União Piedense	2:05.11
5	Andre Neves Oliveira	91	Sport Lisboa e Benfica	2:05.38
6	Pedro Andre Santos	94	Sport Algés e Dafundo	2:05.87
7	Guilherme Pereira Gil	93	União Piedense	2:06.80
8	Bernardo Leitao Graca	93	Sport Lisboa e Benfica	2:07.07

Série 8 de 9

1	Luis Filipe Guerreiro	92	Clube Natação da Amadora	2:04.58
2	Goncalo Duarte Martins	93	União Piedense	2:04.34
3	Francisco Brito Cirurgiao	93	Sport Algés e Dafundo	2:03.05
4	João Pedro Teodoro	90	Clube Naval Setubalense	2:02.30
5	Pedro Afonso Coelho	90	Palmela Desporto E.M.	2:02.83
6	João Guilherme Graça	92	Clube Natação Olhão	2:03.38
7	Francisco Lucas Correia	93	Sporting Clube de Portugal	2:04.44
8	Manuel Matos Sequeira	87	Geslours	2:05.01



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 2, Masc., 200m Livres

Série 9 de 9

1	David Granja Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	2:01.48
2	Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	1:58.61
3	Raul Jose Custodio	88	Sport Lisboa e Benfica	1:57.42
4	Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	1:49.73
5	Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	1:53.15
6	Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	1:58.54
7	Andre Pascoal Sargento	87	Clube Lisnave	2:00.48
8	Andre Rafael Marinho	93	União Piedense	2:01.83

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 3  
27.2.09 - 10:40

Femin., 50m Mariposa

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 4

2	Ines Soares Abrantes	94	Gesloures	33.39
3	Ana Filipa Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	32.90
4	Carlota Posser Villar	91	Gesloures	32.67
5	Ana Catarina Lima	94	Clube Lisnave	32.80
6	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	33.00
7	Sara de Sa Espadilha	94	Clube Lisnave	37.46

Série 2 de 4

1	Maria Felix Mariz	91	Clube Natação da Amadora	32.61
2	Rita Isabel Pina	92	Sport Lisboa e Benfica	32.27
3	Joana Carolina Oliveira	93	Gesloures	32.07
4	Vera Patricia Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	32.00
5	Mafalda Sofia Hilario	93	Sporting Clube de Portugal	32.00
6	Patricia Silva Damas	92	Gesloures	32.17
7	Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	32.56
8	Marta Filipa Conceicao	92	Clube Natação da Amadora	32.67

Série 3 de 4

1	Diana Carolina Catita	92	União Piedense	31.69
2	Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	31.53
3	Filipa Santos Neto	92	Clube Naval Setubalense	31.40
4	Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	31.27
5	Marcia Alexandra Marques	90	Sport Lisboa e Benfica	31.38
6	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Natação da Amadora	31.50
7	Ana Rita Rolo	88	Clube Natação da Amadora	31.53
8	Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	31.99

Série 4 de 4

1	Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	31.10
2	Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	30.22
3	Patricia Vilas Conceicao	85	Clube Natação da Amadora	29.90
4	Renata Lopes Amaral	87	União Piedense	28.31
5	Catarina Isabel Bargado	93	Sport Algés e Dafundo	29.50
6	Filipa Viana Costa	91	Clube Futebol Os Belenenses	30.17
7	Tania Alexandra Lopes	92	Sport Lisboa e Benfica	30.74
8	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting Clube de Portugal	31.24



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 5  
27.2.09 - 10:50

Femin., 200m Bruços

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

3	Catarina Isabel Mendes	95	Clube Atlético Do Montijo	3:20.89
4	Dalia Sofia Curto	95	Academia Almadense	3:17.75
5	Maria Ema Silva	95	Sport Lisboa e Benfica	3:19.32

Série 2 de 6

1	Claudia Raquel Mendes	95	Geslours	3:17.48
2	Iris Vaz Matos	95	Amorense	3:13.59
3	Margarida Dutra Sousa	95	Colégio Vasco da Gama	3:11.42
4	Maria Luisa Vieira	93	Estrelas de S. João de Brito	3:08.57
5	Joana Filipa Rodrigues	95	Geslours	3:11.16
6	Sara Reis Querido	95	Colégio Vasco da Gama	3:11.79
7	Ana Carolina Silva	95	Colégio Vasco da Gama	3:14.88
8	Ana Sofia Filipe	95	Sporting Clube de Portugal	3:17.70

Série 3 de 6

1	Ana Leonor Santos	94	Geslours	3:07.48
2	Susana Colaco Silva	95	Sport Algés e Dafundo	3:04.34
3	Joana Silva Freire	95	Sport Algés e Dafundo	3:04.01
4	Nance Antunes Vinagre	95	ABVEstoris	3:02.81
5	Mariana Costa Cabral	95	ABVEstoris	3:03.37
6	Maria Margarida Almendra	91	Estrelas de S. João de Brito	3:04.10
7	Cristiana Silva Ulpiano	95	Clube Lisnave	3:04.67
8	Ana Carolina Mateus	95	ABVEstoris	3:07.94

Série 4 de 6

1	Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	3:01.15
2	Mariana Branco Calisto	95	Sport Algés e Dafundo	2:59.71
3	Patricia Alexandra Silva	95	Clube Lisnave	2:57.58
4	Filipa Dias Duarte	94	Sport Lisboa e Benfica	2:54.84
5	Catarina Vieira Lopes	94	Colégio Vasco da Gama	2:55.58
6	Ines Raquel Estevo	95	Geslours	2:58.89
7	Carolina Janardo Ribeiro	93	Colégio Vasco da Gama	3:00.72
8	Beatriz Nunes Faria	95	Clube Naval Setubalense	3:02.10

Série 5 de 6

1	Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	2:52.55
2	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	2:49.75
3	Ana Rita Mendes	92	Sport Lisboa e Benfica	2:48.79
4	Maria Ines Sousa	90	Clube Lisnave	2:47.56
5	Mara Antunes Vinagre	88	ABVEstoris	2:47.64
6	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	2:49.09
7	Catarina Correia Simões	93	Clube Natação Olhão	2:50.38
8	Rute Margarida Marques	94	Clube Natação da Amadora	2:53.57



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 5, Femin., 200m Bruços

Série 6 de 6

1 Filipa Ferreira Silva	85	Clube Natação da Amadora	2:45.97
2 Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	2:42.08
3 Nadia Andreia Cordeiro	88	Sporting Clube de Portugal	2:41.46
4 Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	2:29.18
5 Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	2:39.97
6 Ana Marisa Brito	90	Sport Lisboa e Benfica	2:41.93
7 Ines Alexandra Mira	92	União Piedense	2:45.71
8 Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	2:46.96

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 6  
27.2.09 - 11:10

Masc., 200m Bruços

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 4

1	Joao Miguel Amaral	94	Sport Algés e Dafundo	3:00.00
2	Jose Salvador Boura	92	Clube Natação da Amadora	2:55.26
3	Tiago Barros Ferreira	94	Sport Algés e Dafundo	2:50.46
4	Ricardo Nunes Viana	91	Clube Naval Setubalense	2:49.00
5	Rui Pedro Horta	94	Clube Lisnave	2:49.69
6	Bernardo Hipolito Fernandes	94	Clube Natação da Amadora	2:52.68
7	Francisco Miguel Cruz	94	União Piedense	2:56.93
8	Goncalo Santos Formiga	94	Clube Naval Setubalense	3:06.02

Série 2 de 4

1	Ricardo Alexandre Manso	91	Escola Municipal Desporto Setubal	2:45.34
2	Joao Carlos Carvalho	90	ABVEstoris	2:44.13
3	Diogo Andre Cordeiro	90	Academia Almadense	2:41.95
4	Pedro Miguel Silva	94	Monte Maior	2:41.00
5	Pedro Daniel Santinho	93	União Piedense	2:41.83
6	Bernardo Joao Patricio	94	Sporting Clube de Portugal	2:42.84
7	Antonio Sampaio Rebolo	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:45.31
8	Joao Tiago Neves	94	Clube Natação da Amadora	2:46.07

Série 3 de 4

1	David Miguel Leiria	93	União Piedense	2:40.00
2	Fabio Andre Figueira	88	Clube Natação da Amadora	2:39.33
3	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	2:37.61
4	Filipe Miguel Silvestre	93	ABVEstoris	2:35.40
5	Diogo Filipe Matos	92	Sporting Clube de Portugal	2:36.23
6	Bruno Miguel Martins	93	Geslours	2:38.81
7	Jose Manuel Dias	94	União Piedense	2:39.58
8	Daniel Cardoso Bonanca	93	Sporting Clube de Portugal	2:40.69

Série 4 de 4

1	Pedro Miguel Varela	86	Clube Naval Setubalense	2:32.00
2	Alexis Manacas Santos	92	Sporting Clube de Portugal	2:28.42
3	Manuel Matos Sequeira	87	Geslours	2:22.13
4	Andre Miguel Silva	91	Palmela Desporto E.M.	2:19.29
5	Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	2:21.72
6	Joni Antunes Vinagre	89	ABVEstoris	2:23.34
7	Pedro Miguel Agostinho	92	Sport Lisboa e Benfica	2:29.29
8	Jaime Marques Duarte	87	Clube Natação da Amadora	2:33.60



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 7  
27.2.09 - 11:35

Femin., 4 x 50m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

---

Série 1 de 1

1 SFUAP-JUN FEM.	União Piedense	2:02.00
2 SAD-JUN FEM.	Sport Algés e Dafundo	2:00.00
3 SLB-SEN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	1:53.39
4 CNA-SEN FEM.	Clube Natação da Amadora	1:49.61
5 SLB-JUN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	1:53.00
6 GESL-SEN FEM.	Geslours	1:56.63
7 SFUAP-SEN FEM.	União Piedense	2:01.00
8 GESL-JUN FEM.	Geslours	2:06.85



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 8  
27.2.09 - 11:35

Masc., 4 x 50m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

---

Série 1 de 1

3 SFUAP-JUN MASC.	União Piedense	1:50.00
4 SLB-SEN MASC.	Sport Lisboa e Benfica	1:33.59
5 CNA-SEN MASC.	Clube Natação da Amadora	1:34.59
6 CNA-JUN MASC.	Clube Natação da Amadora	1:55.42

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 9  
27.2.09 - 16:30

Masc., 1500m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

2	Ricardo Miguel Antunes	94	Geslours	18:59.11
3	Fabio Alexandre Freitas	94	União Piedense	18:31.77
4	Andre Emanuel Andrade	92	Sport Algés e Dafundo	18:15.00
5	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	18:25.06
6	Andre Eduardo Infante	94	Sporting Clube de Portugal	18:34.37

Série 2 de 3

1	Simão Marques Ribeiro	94	Monteges	18:00.84
2	Ricardo Pereira Lopes	90	Sport Lisboa e Benfica	18:00.00
3	Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	17:39.09
4	Pedro Miguel Pedras	91	Clube Natação da Amadora	17:27.87
5	Pedro Afonso Gaspar	94	Sporting Clube de Portugal	17:37.71
6	Guilherme Pereira Gil	93	União Piedense	17:57.82
7	Raul Jose Custodio	88	Sport Lisboa e Benfica	18:00.00
8	Miguel Valente Fernandes	92	Clube Natação da Amadora	18:03.12

Série 3 de 3

1	Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting Clube de Portugal	17:17.43
2	Andre Rafael Marinho	93	União Piedense	17:01.79
3	Diogo Andre Gaspar	90	União Piedense	16:36.61
4	Arseniy Lavrentyev	83	Sport Algés e Dafundo	15:38.46
5	Diogo Banza Pinto	87	Sport Algés e Dafundo	16:10.85
6	Francisco Brito Cirurgiao	93	Sport Algés e Dafundo	16:44.18
7	Fabio Andre Figueira	88	Clube Natação da Amadora	17:17.26
8	Francisco Maldonado Freitas	91	Pimpões/Cimai	17:22.29

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 10  
27.2.09 - 17:25

Femin., 100m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

1	Ines Antunes Melo	95	Monte Maior	1:12.90
2	Bruna Alexandra Pereira	95	Clube Lisnave	1:11.89
3	Catarina Isabel Mendes	95	Clube Atlético Do Montijo	1:10.49
4	Maria do Mar Costa	95	Clube Naval Setubalense	1:09.60
5	Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	1:10.20
6	Cristiana Silva Ulpiano	95	Clube Lisnave	1:11.16
7	Patricia Alexandra Silva	95	Clube Lisnave	1:12.40
8	Marta Sofia Martins	95	Gesloures	1:12.90

Série 2 de 6

1	Catarina Pais Gouveia	94	Sporting Clube de Portugal	1:09.08
2	Mafalda Jesus Pereira	95	Clube Atlético Do Montijo	1:08.45
3	Jessica Goncalves Sequeira	95	Gesloures	1:08.08
4	Sofia Alexandra Eusebio	95	Sport Lisboa e Benfica	1:07.50
5	Ana Beatriz Azevedo	95	Gesloures	1:07.81
6	Joana Domingos Ribeiro	94	FísicaTorres Vedras	1:08.10
7	Filipa Dias Duarte	94	Sport Lisboa e Benfica	1:09.01
8	Ana Carolina Mateus	95	ABVEstoris	1:09.37

Série 3 de 6

1	Francisca Maria Santos	95	FísicaTorres Vedras	1:07.00
2	Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	1:06.41
3	Maria Margarida Almendra	91	Estrelas de S. João de Brito	1:06.40
4	Carine Lederer	95	ABVEstoris	1:06.17
5	Maria Joao Silva	94	Sporting Clube de Portugal	1:06.36
6	Filipa Santos Neto	92	Clube Naval Setubalense	1:06.40
7	Mariana Costa Cabral	95	ABVEstoris	1:06.79
8	Helena Paula Carvalho	95	Escola Municipal Desporto Setubal	1:07.29

Série 4 de 6

1	Vera Patricia Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	1:05.10
2	Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	1:04.82
3	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	1:04.64
4	Ines Silva Vieira	93	Clube Futebol Os Belenenses	1:04.28
5	Beatriz Maria Mendes	95	Clube Lisnave	1:04.55
6	Marcia Alexandra Marques	90	Sport Lisboa e Benfica	1:04.72
7	Inês Filipa Costa	94	FísicaTorres Vedras	1:05.03
8	Madalena Delerue Frischknecht	95	Sport Algés e Dafundo	1:05.56

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 10, Femin., 100m Livres

Série 5 de 6

1 Alexandra Pereira Oliveira	93	Sport Algés e Dafundo	1:04.00
2 Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	1:03.85
3 Ines Soares Abrantes	94	Gesloures	1:03.49
4 Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	1:03.22
5 Marta Filipa Conceicao	92	Clube Natação da Amadora	1:03.40
6 Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	1:03.51
7 Diana Carolina Catita	92	União Piedense	1:03.99
8 Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	1:04.28

Série 6 de 6

1 Paula Cristina Yang	95	Gesloures	1:02.44
2 Ana Catarina Lima	94	Clube Lisnave	1:02.08
3 Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	1:00.85
4 Claudia Sousa Robalo	93	Clube Futebol Os Belenenses	59.49
5 Catarina Isabel Bargado	93	Sport Algés e Dafundo	1:00.36
6 Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	1:02.01
7 Susana Correia Oliveira	94	Clube Futebol Os Belenenses	1:02.21
8 Patricia Alexandra Martins	95	Sporting Clube de Portugal	1:02.76

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 11  
27.2.09 - 17:35

Masc., 200m Costas

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

1	Joao Ricardo Santos	94	Estrelas de S. João de Brito	2:43.10
2	Bernardo Hipolito Fernandes	94	Clube Natação da Amadora	2:42.22
3	Joao Miguel Martins	94	Sport Algés e Dafundo	2:40.00
4	Tiago Filipe Silva	94	Clube Naval Setubalense	2:39.44
5	Diogo Miguel Mendes	94	Amorense	2:40.00
6	Joao Miguel Amaral	94	Sport Algés e Dafundo	2:41.00
7	Bernardo Jose Coelho	94	Clube Natação da Amadora	2:43.10

Série 2 de 6

1	Ricardo Manuel Jorge	93	Palmela Desporto E.M.	2:34.22
2	Bernardo Joao Patricio	94	Sporting Clube de Portugal	2:33.26
3	Diogo Moreira Silveira	94	Clube Lisnave	2:32.36
4	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:30.97
5	Eduardo Filipe Dinca	93	ABVEstoris	2:31.36
6	Rui Pedro Horta	94	Clube Lisnave	2:32.82
7	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	2:33.67
8	Joao Rodrigo Cardina	94	Clube Lisnave	2:35.72

Série 3 de 6

1	Basilio Alexandre Goncalves	93	Clube Lisnave	2:29.31
2	Pedro Daniel Santinho	93	União Piedense	2:26.21
3	Mario Rui Cruz	94	Clube Natação da Amadora	2:24.70
4	Jorge Miguel Roque	94	Sporting Clube de Portugal	2:24.64
5	Pedro Miguel Abreu	93	Sport Algés e Dafundo	2:24.69
6	Carlos Rocha Costa	92	Geslours	2:25.59
7	Joao Joia Leandro	94	Sporting Clube de Portugal	2:28.57
8	Tomas Delerue Frischknecht	94	Sport Algés e Dafundo	2:29.47

Série 4 de 6

1	Bruno Miguel Martins	93	Geslours	2:24.44
2	Tiago Barros Ferreira	94	Sport Algés e Dafundo	2:21.91
3	Miguel Angelo Pinto	94	Colégio Vasco da Gama	2:21.37
4	Francisco Lucas Correia	93	Sporting Clube de Portugal	2:20.28
5	Luis Filipe Guerreiro	92	Clube Natação da Amadora	2:20.59
6	Fernando Jose Garcia	92	Sport Algés e Dafundo	2:21.77
7	Antonio Sampaio Rebolo	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:22.90
8	Miguel Vila Brito	93	Sport Lisboa e Benfica	2:24.49

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 11, Masc., 200m Costas

Série 5 de 6

1 Ricardo Miguel Paiva	93	Colégio Vasco da Gama	2:18.23
2 Nuno Rafael Durães	93	Clube Naval Setubalense	2:17.30
3 Joao Filipe Barreiros	91	União Piedense	2:15.10
4 Duarte Alonso Catela	91	Clube Futebol Os Belenenses	2:12.89
5 Andre Pascoal Sargento	87	Clube Lisnave	2:14.93
6 Pedro Andre Santos	94	Sport Algés e Dafundo	2:15.84
7 David Miguel Leiria	93	União Piedense	2:18.19
8 Ricardo Portas Marchao	93	Sport Algés e Dafundo	2:19.05

Série 6 de 6

1 Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	2:11.71
2 Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	2:09.99
3 Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	2:08.74
4 Joao Ricardo Pedro	90	Clube Natação da Amadora	2:04.43
5 Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	2:07.32
6 Goncalo Filipe Gregorio	93	União Piedense	2:09.72
7 Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	2:11.50
8 Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting Clube de Portugal	2:12.88

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 12  
27.2.09 - 17:55

Femin., 200m Costas

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 8

3	Sara Reis Querido	95	Colégio Vasco da Gama	2:56.28
4	Claudia Raquel Mendes	95	Geslours	2:55.47
5	Maria Luisa Vieira	93	Estrelas de S. João de Brito	2:56.10
6	Carolina Monteiro Sousa	95	Clube Naval Setubalense	2:57.47

Série 2 de 8

1	Ana Sofia Filipe	95	Sporting Clube de Portugal	2:52.54
2	Carolina Almeida Moreira	93	Colégio Vasco da Gama	2:47.94
3	Maria do Mar Costa	95	Clube Naval Setubalense	2:46.32
4	Barbara Pedrosa Oliveira	93	Colégio Vasco da Gama	2:45.14
5	Mariana Branco Calisto	95	Sport Algés e Dafundo	2:45.81
6	Ana Filipa Pinheiro	93	Geslours	2:46.68
7	Beatriz Nunes Faria	95	Clube Naval Setubalense	2:51.20
8	Mafalda Jesus Pereira	95	Clube Atlético Do Montijo	2:53.29

Série 3 de 8

1	Joana Reis Dias	95	Clube Natação da Amadora	2:44.65
2	Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	2:43.04
3	Sara de Sa Espadilha	94	Clube Lisnave	2:42.70
4	Maria Ema Silva	95	Sport Lisboa e Benfica	2:42.38
5	Carine Lederer	95	ABVEstoris	2:42.43
6	Catarina Brito Luz	94	Geslours	2:42.77
7	Marta Tavares Lima	94	Sporting Clube de Portugal	2:43.14
8	Ines Raquel Esteveao	95	Geslours	2:45.08

Série 4 de 8

1	Ana Leonor Santos	94	Geslours	2:42.18
2	Mariana Romao Pereira	95	Sporting Clube de Portugal	2:41.53
3	Margarida Dutra Sousa	95	Colégio Vasco da Gama	2:40.88
4	Ines Nunes Pereira	92	Geslours	2:39.84
5	Catarina Vieira Lopes	94	Colégio Vasco da Gama	2:40.06
6	Marcia Filipa Lopes	94	Sporting Clube de Portugal	2:40.89
7	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	2:41.65
8	Joana Filipa Rodrigues	95	Geslours	2:42.31

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 12, Femin., 200m Costas

Série 5 de 8

1	Raissa Cardoso Grossi	93	Sporting Clube de Portugal	2:39.67
2	Carolina Pinto Brandao	92	ABVEstoris	2:38.62
3	Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	2:37.16
4	Joana Carolina Oliveira	93	Gesloures	2:36.81
5	Ines Duarte Martins	95	União Piedense	2:37.08
6	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	2:37.79
7	Maria Felix Mariz	91	Clube Natação da Amadora	2:39.59
8	Patricia Alexandra Jeronimo	95	Gesloures	2:39.80

Série 6 de 8

1	Raquel Maurile Taveira	95	Sport Algés e Dafundo	2:36.43
2	Anaísa Matos Santos	93	Clube Naval Setubalense	2:36.00
3	Ana Catarina Pereira	95	Amorense	2:34.23
4	Ana Rita Bras	92	Palmela Desporto E.M.	2:33.47
5	Mafalda Coutinho Rebelo	94	Colégio Vasco da Gama	2:34.14
6	Ana Isabel Franco	94	Monteges	2:34.92
7	Laura Oliveira Ferreira	95	Clube Natação da Amadora	2:36.07
8	Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:36.72

Série 7 de 8

1	Maria Leonor Costa	94	União Piedense	2:31.60
2	Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	2:31.32
3	Tatiana Ladeiro Santos	92	Gesloures	2:30.95
4	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Natação da Amadora	2:28.75
5	Paula Cristina Yang	95	Gesloures	2:30.26
6	Catarina Tiago Nunes	95	União Piedense	2:31.17
7	Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	2:31.48
8	Lisa Marisa Soares	95	Clube Natação da Amadora	2:32.34

Série 8 de 8

1	Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	2:24.65
2	Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	2:22.51
3	Andreia da Silva Cruz	88	Clube Lisnave	2:20.24
4	Susana Patricia Miguel	90	Clube Natação da Amadora	2:17.94
5	Nadia Morais Vieira	90	Gesloures	2:20.05
6	Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	2:22.23
7	Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	2:23.72
8	Joana Esteves Oliveira	88	Gesloures	2:25.18

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 13 27.2.09 - 18:30	Masc., 4 x 100m Livres	15 anos e mais velhos Startlist
-----------------------------	------------------------	------------------------------------

---

Série 1 de 2

2 CNA-JUV B MASC.	Clube Natação da Amadora	4:20.18
3 SAD-JUV B MASC.	Sport Algés e Dafundo	4:09.69
4 SCP-JUV B MASC.	Sporting Clube de Portugal	4:07.30
5 CNA-JUN MASC.	Clube Natação da Amadora	4:08.42
6 SLB-JUV A MASC.	Sport Lisboa e Benfica	4:10.26
7 CL-JUV B MASC.	Clube Lisnave	4:23.98

Série 2 de 2

1 ABVE-JUV A MASC.	ABVEstoris	4:01.09
2 SFUAP-JUV A MASC.	União Piedense	3:53.78
3 CL-SEN MASC.	Clube Lisnave	3:47.71
4 CNA-SEN MASC.	Clube Natação da Amadora	3:22.59
5 SLB-SEN MASC.	Sport Lisboa e Benfica	3:28.03
6 SFUAP-JUN MASC.	União Piedense	3:50.00
7 CNCVG-JUV A MASC.	Colégio Vasco da Gama	3:56.28
8 SCP-JUV A MASC.	Sporting Clube de Portugal	4:03.63

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 14 27.2.09 - 18:40	Femin., 4 x 200m Livres	14 anos e mais velhos Startlist
-----------------------------	-------------------------	------------------------------------

---

Série 1 de 2

3 ABVE-JUV FEM.	ABVEstoris	10:09.86
4 SAD-JUV FEM.	Sport Algés e Dafundo	9:48.90
5 GESL-JUV FEM.	Geslours	9:53.56

Série 2 de 2

1 SCP-JUV MASC.	Sporting Clube de Portugal	9:34.06
2 SFUAP-JUN FEM.	União Piedense	9:05.00
3 SLB-SEN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	8:54.34
4 GESL-SEN FEM.	Geslours	8:49.82
5 SLB-JUN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	8:54.00
6 SFUAP-SEN FEM.	União Piedense	9:04.00
7 Clube Futebol Os Belenenses 1	Clube Futebol Os Belenenses	9:11.51
8 GESL-JUN FEM.	Geslours	9:39.31

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 15  
28.2.09 - 9:30

Femin., 50m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

1	Ines Raquel Garcia	93	Palmela Desporto E.M.	32.10
2	Filipa da Silva Cruz	92	Clube Lisnave	31.21
3	Filipa Santos Neto	92	Clube Naval Setubalense	30.80
4	Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	30.44
5	Clara Pereira Monteiro	91	Palmela Desporto E.M.	30.54
6	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	31.05
7	Inês Filipa Costa	94	Física Torres Vedras	31.28
8	Erica Mafalda Guedes	88	Clube Lisnave	32.76

Série 2 de 3

1	Ines Soares Abrantes	94	Geslours	29.99
2	Vera Patricia Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	29.80
3	Alexandra Pereira Oliveira	93	Sport Algés e Dafundo	29.50
4	Susana Correia Oliveira	94	Clube Futebol Os Belenenses	29.13
5	Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	29.32
6	Filipa Viana Costa	91	Clube Futebol Os Belenenses	29.64
7	Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	29.86
8	Marcia Alexandra Marques	90	Sport Lisboa e Benfica	30.12

Série 3 de 3

1	Marta Filipa Conceicao	92	Clube Nata�o da Amadora	28.88
2	Ana Marisa Brito	90	Sport Lisboa e Benfica	27.79
3	Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	27.58
4	Catarina Isabel Bargado	93	Sport Algés e Dafundo	27.35
5	Renata Lopes Amaral	87	União Piedense	27.57
6	Claudia Sousa Robalo	93	Clube Futebol Os Belenenses	27.59
7	Ana Rita Rolo	88	Clube Nata�o da Amadora	28.32
8	Ana Catarina Lima	94	Clube Lisnave	29.03

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 16  
28.2.09 - 9:35

Masc., 200m Mariposa

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

2	Mauro Cabral Costa	93	Clube Naval Setubalense	2:34.30
3	Miguel Alexandre Mira	94	ABVEstoris	2:32.57
4	Diogo Miguel Mendes	94	Amorense	2:32.00
5	Ricardo Miguel Antunes	94	Geslours	2:32.20
6	Goncalo Miguel Serpa	93	Sporting Clube de Portugal	2:33.17

Série 2 de 5

1	Joao Nuno Machado	94	Estrelas de S. João de Brito	2:31.65
2	Francisco Miguel Cruz	94	União Piedense	2:30.23
3	Bernardo Leitao Graca	93	Sport Lisboa e Benfica	2:27.70
4	Pedro Miguel Pedras	91	Clube Natação da Amadora	2:25.96
5	Ricardo Verissimo Sousa	93	Sporting Clube de Portugal	2:27.46
6	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	2:29.20
7	Antonio Luis Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	2:30.63
8	Vasco Vinhas Rocha	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:31.86

Série 3 de 5

1	Ricardo Miguel Paiva	93	Colégio Vasco da Gama	2:24.86
2	Paulo Ricardo Dias	91	Geslours	2:24.11
3	Jose Manuel Dias	94	União Piedense	2:21.20
4	Gonçalo Dias Nunes	93	Clube Natação Olhão	2:20.06
5	Ricardo Manuel Silva	92	Sport Lisboa e Benfica	2:20.10
6	Andre Neves Oliveira	91	Sport Lisboa e Benfica	2:23.14
7	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	2:24.52
8	Andre Filipe Braga	94	ABVEstoris	2:24.93

Série 4 de 5

1	João Almeida Gago	89	Clube Naval Setubalense	2:19.20
2	Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	2:19.04
3	Goncalo Duarte Martins	93	União Piedense	2:17.48
4	Joao Rafael Pereira	88	Sporting Clube de Portugal	2:16.22
5	Ricardo Portas Marchao	93	Sport Algés e Dafundo	2:17.24
6	Goncalo Filipe Gregorio	93	União Piedense	2:17.60
7	Pedro Miguel Abreu	93	Sport Algés e Dafundo	2:19.17
8	Ricardo Robalo Duarte	93	ABVEstoris	2:19.51



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 16, Masc., 200m Mariposa

Série 5 de 5

1	Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	2:15.00
2	Fabio Andre Figueira	88	Clube Natação da Amadora	2:10.96
3	Nuno Filipe Braga	87	Louletano Desportos Clube	2:08.15
4	Nuno Goncalo Quintanilha	87	Louletano Desportos Clube	2:00.91
5	Jorge Miguel Carmo	90	Louletano Desportos Clube	2:07.11
6	Pedro Castro Santos	88	Louletano Desportos Clube	2:09.58
7	Joao Ricardo Pedro	90	Clube Natação da Amadora	2:14.42
8	João Pedro Teodoro	90	Clube Naval Setubalense	2:15.20

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 17  
28.2.09 - 9:50

Femin., 100m Costas

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

2	Sofia Silva Benedito	95	Escola Municipal Desporto Setubal	1:22.90
3	Catarina Isabel Mendes	95	Clube Atlético Do Montijo	1:21.05
4	Joana Filipa Rodrigues	95	Gesloures	1:18.66
5	Beatriz Nunes Faria	95	Clube Naval Setubalense	1:19.40
6	Cristiana Silva Ulpiano	95	Clube Lisnave	1:21.87

Série 2 de 6

1	Mariana Branco Calisto	95	Sport Algés e Dafundo	1:18.59
2	Sofia Alexandra Eusebio	95	Sport Lisboa e Benfica	1:18.24
3	Joana Carolina Oliveira	93	Gesloures	1:17.59
4	Sara de Sa Espadilha	94	Clube Lisnave	1:16.98
5	Mafalda Jesus Pereira	95	Clube Atlético Do Montijo	1:17.37
6	Barbara Pedrosa Oliveira	93	Colégio Vasco da Gama	1:18.21
7	Maria do Mar Costa	95	Clube Naval Setubalense	1:18.40
8	Carolina Almeida Moreira	93	Colégio Vasco da Gama	1:18.61

Série 3 de 6

1	Margarida Dutra Sousa	95	Colégio Vasco da Gama	1:16.50
2	Joana Domingos Ribeiro	94	Física Torres Vedras	1:16.04
3	Ines Nunes Pereira	92	Gesloures	1:15.79
4	Helena Isabel Sousa	90	Clube Lisnave	1:15.23
5	Patricia Alexandra Jeronimo	95	Gesloures	1:15.54
6	Marcia Filipa Lopes	94	Sporting Clube de Portugal	1:15.99
7	Marta Tavares Lima	94	Sporting Clube de Portugal	1:16.25
8	Maria Ema Silva	95	Sport Lisboa e Benfica	1:16.91

Série 4 de 6

1	Madalena Delerue Frischknecht	95	Sport Algés e Dafundo	1:14.59
2	Laura Oliveira Ferreira	95	Clube Nata�o da Amadora	1:13.98
3	Beatriz Maria Mendes	95	Clube Lisnave	1:13.59
4	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	1:12.88
5	Ana Isabel Franco	94	Monteges	1:13.09
6	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	1:13.95
7	Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	1:14.41
8	Anésia Matos Santos	93	Clube Naval Setubalense	1:15.20

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 17, Femin., 100m Costas

Série 5 de 6

1	Ines Duarte Martins	95	União Piedense	1:12.60
2	Carine Lederer	95	ABVEstoris	1:11.59
3	Mafalda Coutinho Rebelo	94	Colégio Vasco da Gama	1:10.89
4	Tatiana Ladeiro Santos	92	Geslours	1:10.54
5	Ana Catarina Pereira	95	Amorense	1:10.79
6	Marta Mira Lidon	92	Academia Almadense	1:10.94
7	Maria Leonor Costa	94	União Piedense	1:12.48
8	Mara Antunes Vinagre	88	ABVEstoris	1:12.87

Série 6 de 6

1	Ana Rita Bras	92	Palmela Desporto E.M.	1:09.96
2	Nadia Morais Vieira	90	Geslours	1:08.37
3	Joana Esteves Oliveira	88	Geslours	1:06.38
4	Filipa Ferreira Silva	85	Clube Natação da Amadora	1:05.79
5	Andreia da Silva Cruz	88	Clube Lisnave	1:06.13
6	Susana Patricia Miguel	90	Clube Natação da Amadora	1:06.58
7	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Natação da Amadora	1:09.74
8	Paula Cristina Yang	95	Geslours	1:10.44

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 18  
28.2.09 - 10:00

Masc., 100m Costas

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

3	Bernardo Jose Coelho	94	Clube Natação da Amadora	1:14.90
4	Ruben Fortes	94	Associação Náutica do Seixal	1:13.09
5	Tiago Filipe Silva	94	Clube Naval Setubalense	1:14.20
6	Joao Ricardo Santos	94	Estrelas de S. João de Brito	1:14.90

Série 2 de 5

1	Joao Miguel Martins	94	Sport Algés e Dafundo	1:11.66
2	Jorge Miguel Roque	94	Sporting Clube de Portugal	1:11.07
3	Bernardo Joao Patricio	94	Sporting Clube de Portugal	1:10.79
4	Tiago Antonio Gomes	93	Sport Lisboa e Benfica	1:09.81
5	Eduardo Filipe Dinca	93	ABVEstoris	1:10.42
6	Basilio Alexandre Goncalves	93	Clube Lisnave	1:10.82
7	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	1:11.14
8	Ricardo Manuel Jorge	93	Palmela Desporto E.M.	1:12.43

Série 3 de 5

1	Tomas Delerue Frischknecht	94	Sport Algés e Dafundo	1:09.55
2	Joao Joia Leandro	94	Sporting Clube de Portugal	1:08.86
3	Carlos Rocha Costa	92	Geslours	1:07.89
4	Miguel Vila Brito	93	Sport Lisboa e Benfica	1:05.47
5	Antonio Sampaio Rebolo	94	Clube Futebol Os Belenenses	1:06.37
6	Bruno Miguel Martins	93	Geslours	1:08.67
7	Diogo Moreira Silveira	94	Clube Lisnave	1:09.00
8	Mario Rui Cruz	94	Clube Natação da Amadora	1:09.78

Série 4 de 5

1	Rui Miguel Franca	79	Clube Lisnave	1:05.43
2	Ricardo Pereira Lopes	90	Sport Lisboa e Benfica	1:04.51
3	Nuno Rafael Durães	93	Clube Naval Setubalense	1:04.30
4	Luis Filipe Guerreiro	92	Clube Natação da Amadora	1:03.88
5	Pedro Andre Santos	94	Sport Algés e Dafundo	1:03.96
6	Francisco Nicholas Meyer	91	Clube Naval Setubalense	1:04.50
7	Miguel Angelo Pinto	94	Colégio Vasco da Gama	1:04.86
8	Francisco Lucas Correia	93	Sporting Clube de Portugal	1:05.44



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 18, Masc., 100m Costas

Série 5 de 5

1	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	1:03.54
2	Duarte Alonso Catela	91	Clube Futebol Os Belenenses	1:02.65
3	Joao Filipe Barreiros	91	União Piedense	1:02.08
4	Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	1:00.22
5	Francisco Filipe Silverio	90	Clube Nata�o da Amadora	1:01.76
6	Fernando Jose Garcia	92	Sport Algés e Dafundo	1:02.50
7	David Miguel Leiria	93	União Piedense	1:03.10
8	Bernardo Almeida Moreira	89	Louletano Desportos Clube	1:03.67

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 19  
28.2.09 - 10:10

Femin., 400m Estilos

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

1	Jessica Goncalves Sequeira	95	Gesloures	6:08.31
2	Ines Raquel Estevas	95	Gesloures	5:48.94
3	Ana Leonor Santos	94	Gesloures	5:44.09
4	Nance Antunes Vinagre	95	ABVEstoris	5:43.63
5	Claudia Ferreira Guerreiro	95	Escola Municipal Desporto Setubal	5:43.98
6	Maria Carolina Rosa	94	Sporting Clube de Portugal	5:45.00
7	Ana Sofia Filipe	95	Sporting Clube de Portugal	6:00.85
8	Marta Sofia Martins	95	Gesloures	6:13.18

Série 2 de 5

1	Mariana Romao Pereira	95	Sporting Clube de Portugal	5:41.54
2	Patricia Alexandra Martins	95	Sporting Clube de Portugal	5:39.03
3	Raissa Cardoso Grossi	93	Sporting Clube de Portugal	5:36.69
4	Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	5:35.00
5	Marta Leal Cunha	95	Sporting Clube de Portugal	5:35.99
6	Catarina Brito Luz	94	Gesloures	5:36.85
7	Mafalda Cardoso Beleza	94	Sporting Clube de Portugal	5:39.66
8	Joana Silva Freire	95	Sport Algés e Dafundo	5:43.38

Série 3 de 5

1	Laura Oliveira Ferreira	95	Clube Natação da Amadora	5:34.10
2	Rute Margarida Marques	94	Clube Natação da Amadora	5:32.39
3	Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	5:27.48
4	Filipa Vilas Boas Tiago	94	Sporting Clube de Portugal	5:26.51
5	Patricia Silva Damas	92	Gesloures	5:27.10
6	Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	5:27.84
7	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting Clube de Portugal	5:33.91
8	Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	5:34.69

Série 4 de 5

1	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	5:25.43
2	Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	5:24.92
3	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting Clube de Portugal	5:21.68
4	Ines Alexandra Mira	92	União Piedense	5:21.20
5	Lisa Marisa Soares	95	Clube Natação da Amadora	5:21.28
6	Tatiana Ladeiro Santos	92	Gesloures	5:22.94
7	Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	5:25.02
8	Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	5:26.35



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 19, Femin., 400m Estilos

Série 5 de 5

1 Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	5:18.75
2 Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	5:15.55
3 Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	5:14.12
4 Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	4:59.13
5 Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	5:04.09
6 Ana Teresa Franco	91	Sporting Clube de Portugal	5:14.22
7 Diana Carolina Catita	92	União Piedense	5:18.70
8 Catarina Tiago Nunes	95	União Piedense	5:20.57

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 20  
28.2.09 - 10:40

Masc., 400m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

3	Francisco Nogueira Machado	94	Colégio Vasco da Gama	4:55.22
4	Joao Luis Silva	94	Gesloures	4:50.31
5	Jorge Miguel Roque	94	Sporting Clube de Portugal	4:51.94

Série 2 de 6

2	Fabio Alexandre Freitas	94	União Piedense	4:46.08
3	Andre Eduardo Infante	94	Sporting Clube de Portugal	4:44.63
4	Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	4:40.72
5	Tiago Barros Ferreira	94	Sport Algés e Dafundo	4:40.90
6	Andre Filipe Braga	94	ABVEstoris	4:45.00
7	Daniel Cardoso Bonanca	93	Sporting Clube de Portugal	4:48.17

Série 3 de 6

1	Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	4:40.00
2	Ricardo Miguel Antunes	94	Gesloures	4:39.25
3	Pedro Miguel Silva	94	Monte Maior	4:37.00
4	Miguel Valente Fernandes	92	Clube Natação da Amadora	4:34.54
5	Simão Marques Ribeiro	94	Monteges	4:36.56
6	Andre Emanuel Andrade	92	Sport Algés e Dafundo	4:37.31
7	Joao Joia Leandro	94	Sporting Clube de Portugal	4:39.84
8	Francisco Sajara Vidinha	93	Sport Lisboa e Benfica	4:40.00

Série 4 de 6

1	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	4:32.16
2	Diamantino Gato Brás	92	União Piedense	4:31.66
3	Pedro Afonso Gaspar	94	Sporting Clube de Portugal	4:26.93
4	Andre Rafael Marinho	93	União Piedense	4:25.76
5	Goncalo Duarte Martins	93	União Piedense	4:26.69
6	Ruben Couto Costa	90	Colégio Vasco da Gama	4:30.42
7	Pedro Miguel Agostinho	92	Sport Lisboa e Benfica	4:31.73
8	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	4:34.32

Série 5 de 6

1	Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	4:24.92
2	Ricardo Sousa Cotovio	91	Sporting Clube de Portugal	4:18.31
3	Saul Alexandre Morais	91	Clube Natação da Amadora	4:17.01
4	Sergio Emanuel Luis	92	União Piedense	4:16.64
5	Joao Carlos Santiago	90	União Piedense	4:16.95
6	Guilherme Pereira Gil	93	União Piedense	4:17.48
7	David Granja Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	4:23.06
8	Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	4:25.00

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 20, Masc., 400m Livres

Série 6 de 6

1	Raul Jose Custodio	88	Sport Lisboa e Benfica	4:15.49
2	Andre Pascoal Sargento	87	Clube Lisnave	4:14.18
3	Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	4:07.37
4	Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	3:52.74
5	Bernardo Almeida Moreira	89	Louletano Desportos Clube	3:58.78
6	Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	4:12.13
7	Pedro Castro Santos	88	Louletano Desportos Clube	4:15.04
8	Francisco Brito Cirurgiao	93	Sport Algés e Dafundo	4:15.97

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 21  
28.2.09 - 11:15

Femin., 4 x 50m Estilos

14 anos e mais velhos  
Startlist

Série 1 de 2

3 GESL-JUN FEM.	Gesloures	2:18.79
4 CNCVG-JUN MASC.	Colégio Vasco da Gama	2:14.47
5 CL-SEN FEM.	Clube Lisnave	2:16.09

Série 2 de 2

1 Clube Futebol Os Belenenses 1	Clube Futebol Os Belenenses	2:11.90
2 SFUAP-JUN FEM.	União Piedense	2:07.00
3 SLB-JUN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	2:05.00
4 CNA-SEN FEM.	Clube Nata�o da Amadora	1:58.97
5 SLB-SEN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	2:04.32
6 GESL-SEN FEM.	Gesloures	2:06.46
7 SFUAP-SEN FEM.	União Piedense	2:07.00
8 SAD-JUN FEM.	Sport Algés e Dafundo	2:13.00



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 22  
28.2.09 - 11:20

Masc., 4 x 50m Estilos

15 anos e mais velhos  
Startlist

---

Série 1 de 1

3 SFUAP-JUN MASC.	União Piedense	1:57.00
4 CNA-SEN MASC.	Clube Natação da Amadora	1:43.58
5 SLB-SEN MASC.	Sport Lisboa e Benfica	1:44.44
6 CNA-JUN MASC.	Clube Natação da Amadora	2:10.34

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 23  
28.2.09 - 16:30

Femin., 400m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

1	Sara Reis Querido	95	Colégio Vasco da Gama	5:32.08
2	Maria Margarida Sousa	94	Clube Natação da Amadora	5:21.31
3	Patricia Alexandra Jeronimo	95	Geslours	5:17.37
4	Marta Sofia Martins	95	Geslours	5:11.38
5	Maria Carolina Rosa	94	Sporting Clube de Portugal	5:11.50
6	Carolina Almeida Moreira	93	Colégio Vasco da Gama	5:18.88
7	Jessica Goncalves Sequeira	95	Geslours	5:23.03

Série 2 de 5

1	Raquel Maurile Taveira	95	Sport Algés e Dafundo	5:09.80
2	Susana Colaco Silva	95	Sport Algés e Dafundo	5:05.54
3	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	5:03.99
4	Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	5:01.00
5	Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	5:02.94
6	Madalena Delerue Frischknecht	95	Sport Algés e Dafundo	5:05.50
7	Maria Margarida Almendra	91	Estrelas de S. João de Brito	5:08.50
8	Ana Filipa Pinheiro	93	Geslours	5:10.26

Série 3 de 5

1	Filipa Vilas Boas Tiago	94	Sporting Clube de Portugal	4:56.03
2	Catarina Brito Luz	94	Geslours	4:52.48
3	Catarina Tiago Nunes	95	União Piedense	4:52.08
4	Laura Oliveira Ferreira	95	Clube Natação da Amadora	4:50.08
5	Ines Soares Abrantes	94	Geslours	4:51.57
6	Inês Filipa Costa	94	Física Torres Vedras	4:52.22
7	Claudia Ferreira Guerreiro	95	Escola Municipal Desporto Setubal	4:52.87
8	Helena Paula Carvalho	95	Escola Municipal Desporto Setubal	5:00.71

Série 4 de 5

1	Susana Correia Oliveira	94	Clube Futebol Os Belenenses	4:48.70
2	Ines Nunes Pereira	92	Geslours	4:46.31
3	Mafalda Cardoso Beleza	94	Sporting Clube de Portugal	4:45.77
4	Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	4:44.72
5	Catarina Isabel Bargado	93	Sport Algés e Dafundo	4:44.81
6	Ines Silva Vieira	93	Clube Futebol Os Belenenses	4:46.16
7	Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	4:47.35
8	Joana Carolina Oliveira	93	Geslours	4:49.19



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 23, Femin., 400m Livres

Série 5 de 5

1	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting Clube de Portugal	4:42.42
2	Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	4:41.15
3	Ana Catarina Gomes	91	União Piedense	4:29.01
4	Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	4:22.70
5	Susana Patricia Miguel	90	Clube Natação da Amadora	4:27.05
6	Maria Joao Dores	88	Sporting Clube de Portugal	4:38.35
7	Tatiana Ladeiro Santos	92	Gesloures	4:41.17
8	Catarina Correia Simões	93	Clube Natação Olhão	4:43.23

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 24  
28.2.09 - 17:00

Masc., 400m Estilos

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

1	Tomas Delerue Frischknecht	94	Sport Algés e Dafundo	5:33.38
2	Joao Luis Silva	94	Gesloures	5:31.84
3	Ricardo Miguel Antunes	94	Gesloures	5:24.85
4	Francisco Lucas Correia	93	Sporting Clube de Portugal	5:24.11
5	Mauro Cabral Costa	93	Clube Naval Setubalense	5:24.60
6	Joao Nuno Machado	94	Estrelas de S. João de Brito	5:26.89
7	Bruno Miguel Martins	93	Gesloures	5:33.04
8	Francisco Nogueira Machado	94	Colégio Vasco da Gama	5:54.24

Série 2 de 5

1	Antonio Luis Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	5:19.62
2	Rui Pedro Horta	94	Clube Lisnave	5:18.92
3	Paulo Ricardo Dias	91	Gesloures	5:14.18
4	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	5:11.22
5	Miguel Angelo Pinto	94	Colégio Vasco da Gama	5:13.06
6	Ricardo Miguel Paiva	93	Colégio Vasco da Gama	5:17.75
7	Goncalo Miguel Serpa	93	Sporting Clube de Portugal	5:19.06
8	Pedro Miguel Silva	94	Monte Maior	5:21.00

Série 3 de 5

1	Jose Manuel Dias	94	União Piedense	5:07.00
2	Ricardo Verissimo Sousa	93	Sporting Clube de Portugal	5:06.80
3	Fabio Andre Dias	92	Sporting Clube de Portugal	5:05.00
4	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	Clube Futebol Os Belenenses	5:03.59
5	Pedro Miguel Pedras	91	Clube Natação da Amadora	5:04.89
6	Pedro Daniel Santinho	93	União Piedense	5:06.69
7	Diogo Filipe Matos	92	Sporting Clube de Portugal	5:06.95
8	Carlos Rocha Costa	92	Gesloures	5:09.95

Série 4 de 5

1	Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	5:02.00
2	Pedro Andre Santos	94	Sport Algés e Dafundo	5:00.36
3	Fernando Jose Garcia	92	Sport Algés e Dafundo	4:59.67
4	Andre Rafael Marinho	93	União Piedense	4:57.60
5	Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	4:58.00
6	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	5:00.10
7	Bernardo Leitao Graca	93	Sport Lisboa e Benfica	5:01.92
8	Ricardo Portas Marchao	93	Sport Algés e Dafundo	5:02.16



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 24, Masc., 400m Estilos

Série 5 de 5

1 Sergio Emanuel Luis	92	União Piedense	4:52.38
2 Ricardo José Varela	89	Clube Naval Setubalense	4:51.50
3 Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	4:49.00
4 Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	4:34.74
5 Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	4:37.64
6 Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	4:51.27
7 Francisco Filipe Silverio	90	Clube Natação da Amadora	4:51.57
8 Ricardo Robalo Duarte	93	ABVEstoris	4:52.51

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 25  
28.2.09 - 17:30

Femin., 200m Mariposa

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

1	Ana Beatriz Azevedo	95	Geslours	2:59.60
2	Joana Reis Dias	95	Clube Natação da Amadora	2:44.13
3	Mariana Romao Pereira	95	Sporting Clube de Portugal	2:40.17
4	Marta Leal Cunha	95	Sporting Clube de Portugal	2:39.75
5	Carlota Posser Villar	91	Geslours	2:39.81
6	Lisa Marisa Soares	95	Clube Natação da Amadora	2:40.42
7	Helena Paula Carvalho	95	Escola Municipal Desporto Setubal	2:52.08

Série 2 de 3

1	Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	2:38.83
2	Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	2:37.15
3	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	2:34.62
4	Ines Adriana Mourao	94	Geslours	2:32.35
5	Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	2:33.10
6	Rita Isabel Pina	92	Sport Lisboa e Benfica	2:34.76
7	Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	2:37.50
8	Maria Felix Mariz	91	Clube Natação da Amadora	2:38.90

Série 3 de 3

1	Ines Duarte Martins	95	União Piedense	2:27.57
2	Diana Carolina Catita	92	União Piedense	2:26.40
3	Patricia Silva Damas	92	Geslours	2:26.14
4	Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	2:17.76
5	Nadia Morais Vieira	90	Geslours	2:24.02
6	Ines Alexandra Mira	92	União Piedense	2:26.24
7	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	2:26.77
8	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Natação da Amadora	2:31.84

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 26  
28.2.09 - 17:40

Masc., 50m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

3 Rui Filipe Martins	92	Clube Lisnave	27.42
4 Bruno Miguel Franco	90	Clube Lisnave	26.29
5 Joao Manuel Lanca	92	União Piedense	26.97

Série 2 de 3

1 Duarte Alonso Catela	91	Clube Futebol Os Belenenses	26.13
2 João Guilherme Graça	92	Clube Natação Olhão	25.87
3 Pedro Afonso Coelho	90	Palmela Desporto E.M.	25.65
4 Francisco Filipe Silverio	90	Clube Natação da Amadora	25.24
5 João Almeida Gago	89	Clube Naval Setubalense	25.60
6 Diamantino Gato Brás	92	União Piedense	25.86
7 Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	26.00

Série 3 de 3

1 Joao Ricardo Pedro	90	Clube Natação da Amadora	24.92
2 Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	24.70
3 David Granja Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	24.45
4 Joao Carlos Santiago	90	União Piedense	24.24
5 Ricardo Pereira Lopes	90	Sport Lisboa e Benfica	24.31
6 Pedro Miguel Agostinho	92	Sport Lisboa e Benfica	24.63
7 Ricardo Alexandre Fonseca	91	Clube Lisnave	24.89
8 Raul Jose Custodio	88	Sport Lisboa e Benfica	24.95

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 27  
28.2.09 - 17:40

Femin., 100m Bruços

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

1	Dalia Sofia Curto	95	Academia Almadense	1:34.97
2	Ana Patricia Jose	95	Palmela Desporto E.M.	1:33.40
3	Ana Sofia Filipe	95	Sporting Clube de Portugal	1:32.32
4	Maria Ema Silva	95	Sport Lisboa e Benfica	1:31.21
5	Joana Filipa Rodrigues	95	Geslours	1:31.33
6	Sara Reis Querido	95	Colégio Vasco da Gama	1:33.08
7	Ana Claudia Coelho	95	Palmela Desporto E.M.	1:33.50

Série 2 de 6

1	Ana Carolina Silva	95	Colégio Vasco da Gama	1:29.86
2	Iris Vaz Matos	95	Amorense	1:28.79
3	Patricia Alexandra Martins	95	Sporting Clube de Portugal	1:28.75
4	Mariana Branco Calisto	95	Sport Algés e Dafundo	1:26.30
5	Maria Luisa Vieira	93	Estrelas de S. João de Brito	1:28.03
6	Ana Catarina Pereira	95	Amorense	1:28.76
7	Beatriz Nunes Faria	95	Clube Naval Setubalense	1:29.20
8	Ana Leonor Santos	94	Geslours	1:29.92

Série 3 de 6

1	Cristiana Silva Ulpiano	95	Clube Lisnave	1:25.91
2	Nance Antunes Vinagre	95	ABVEstoris	1:25.50
3	Joana Silva Freire	95	Sport Algés e Dafundo	1:25.07
4	Inês Filipa Costa	94	FísicaTorres Vedras	1:24.26
5	Catarina Vieira Lopes	94	Colégio Vasco da Gama	1:24.50
6	Mariana Costa Cabral	95	ABVEstoris	1:25.47
7	Francisca Maria Santos	95	FísicaTorres Vedras	1:25.77
8	Carolina Janardo Ribeiro	93	Colégio Vasco da Gama	1:25.98

Série 4 de 6

1	Ana Carolina Mateus	95	ABVEstoris	1:23.38
2	Patricia Alexandra Silva	95	Clube Lisnave	1:22.92
3	Ines Raquel Estevo	95	Geslours	1:22.56
4	Rute Margarida Marques	94	Clube Nata�o da Amadora	1:22.07
5	Filipa Dias Duarte	94	Sport Lisboa e Benfica	1:22.40
6	Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	1:22.83
7	Daniela Martins Dias	89	Academia Almadense	1:23.02
8	Susana Colaco Silva	95	Sport Algés e Dafundo	1:23.90

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 27, Femin., 100m Bruços

Série 5 de 6

1	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting Clube de Portugal	1:20.08
2	Tania Alexandra Lopes	92	Sport Lisboa e Benfica	1:17.98
3	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	1:17.15
4	Helena Isabel Sousa	90	Clube Lisnave	1:16.72
5	Maria Ines Sousa	90	Clube Lisnave	1:17.14
6	Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	1:17.63
7	Mara Antunes Vinagre	88	ABVEstoris	1:18.29
8	Catarina Correia Simões	93	Clube Natação Olhão	1:21.32

Série 6 de 6

1	Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	1:16.12
2	Filipa Ferreira Silva	85	Clube Natação da Amadora	1:15.84
3	Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	1:15.00
4	Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	1:09.42
5	Ana Marisa Brito	90	Sport Lisboa e Benfica	1:13.66
6	Claudia Sousa Robalo	93	Clube Futebol Os Belenenses	1:15.67
7	Nadia Andreia Cordeiro	88	Sporting Clube de Portugal	1:15.92
8	Ana Rita Mendes	92	Sport Lisboa e Benfica	1:16.37

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 28  
28.2.09 - 17:55

Masc., 100m Bruços

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 5

1	Goncalo Santos Formiga	94	Clube Naval Setubalense	1:22.60
2	Francisco Miguel Cruz	94	União Piedense	1:19.25
3	Antonio Sampaio Rebolo	94	Clube Futebol Os Belenenses	1:18.99
4	Joao Tiago Neves	94	Clube Nataçao da Amadora	1:17.76
5	Bernardo Hipolito Fernandes	94	Clube Nataçao da Amadora	1:18.10
6	Jose Salvador Boura	92	Clube Nataçao da Amadora	1:19.25
7	Tiago Barros Ferreira	94	Sport Algés e Dafundo	1:20.34
8	Filipe Andre Costa	94	Palmela Desporto E.M.	1:24.90

Série 2 de 5

1	Bernardo Joao Patricio	94	Sporting Clube de Portugal	1:16.94
2	Pedro Daniel Santinho	93	União Piedense	1:16.02
3	Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	1:15.96
4	Guilherme Pereira Gil	93	União Piedense	1:15.34
5	Francisco Castro Almeida	93	ABVEstoris	1:15.50
6	Ricardo Alexandre Manso	91	Escola Municipal Desporto Setubal	1:15.99
7	Ricardo Nunes Viana	91	Clube Naval Setubalense	1:16.20
8	Luis Miguel Silva	94	Palmela Desporto E.M.	1:17.34

Série 3 de 5

1	Paulo Ricardo Dias	91	Geslours	1:14.76
2	Pedro Afonso Gaspar	94	Sporting Clube de Portugal	1:13.36
3	Bruno Miguel Martins	93	Geslours	1:13.15
4	David Miguel Leiria	93	União Piedense	1:12.57
5	Daniel Cardoso Bonanca	93	Sporting Clube de Portugal	1:12.80
6	Joao Rafael Pereira	88	Sporting Clube de Portugal	1:13.18
7	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	1:14.76
8	Rui Pedro Horta	94	Clube Lisnave	1:15.25

Série 4 de 5

1	Fabio Andre Dias	92	Sporting Clube de Portugal	1:12.45
2	Pedro Miguel Varela	86	Clube Naval Setubalense	1:12.20
3	Francisco Sajara Vidinha	93	Sport Lisboa e Benfica	1:11.44
4	Fernando Jorge Rosado	88	Clube Lisnave	1:09.78
5	Filipe Miguel Silvestre	93	ABVEstoris	1:10.68
6	Diogo Ferreira Barum	90	Clube Futebol Os Belenenses	1:11.91
7	Pedro Miguel Silva	94	Monte Maior	1:12.20
8	Diogo Andre Cordeiro	90	Academia Almadense	1:12.45

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 28, Masc., 100m Bruços

Série 5 de 5

1	João Pedro Teodoro	90	Clube Naval Setubalense	1:09.60
2	Andre Pascoal Sargento	87	Clube Lisnave	1:07.35
3	Joni Antunes Vinagre	89	ABVEstoris	1:06.40
4	Andre Miguel Silva	91	Palmela Desporto E.M.	1:03.17
5	Jaime Marques Duarte	87	Clube Natação da Amadora	1:05.31
6	Pedro Miguel Agostinho	92	Sport Lisboa e Benfica	1:07.30
7	Bruno Manuel Viegas	91	Clube Natação Olhão	1:09.54
8	Fabio Andre Figueira	88	Clube Natação da Amadora	1:09.65

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 29  
28.2.09 - 18:10

Femin., 4 x 100m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Série 1 de 2

2 GESL-JUV FEM.	Geslours	4:31.20
3 CNCVG-JUN MASC.	Colégio Vasco da Gama	4:28.25
4 SCP-JUV MASC.	Sporting Clube de Portugal	4:24.49
5 CL-SEN FEM.	Clube Lisnave	4:25.62
6 SAD-JUV FEM.	Sport Algés e Dafundo	4:28.90
7 CL-JUV FEM.	Clube Lisnave	4:40.00

Série 2 de 2

1 SAD-JUN FEM.	Sport Algés e Dafundo	4:15.00
2 SFUAP-JUN FEM.	União Piedense	4:09.00
3 SLB-SEN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	4:05.16
4 CNA-SEN FEM.	Clube Natação da Amadora	3:51.77
5 SLB-JUN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	4:05.00
6 GESL-SEN FEM.	Geslours	4:05.52
7 SFUAP-SEN FEM.	União Piedense	4:10.00
8 GESL-JUN FEM.	Geslours	4:21.67

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 30 28.2.09 - 18:25	Masc., 4 x 200m Livres	15 anos e mais velhos Startlist
-----------------------------	------------------------	------------------------------------

---

Série 1 de 2

3 CNA-JUV B MASC.	Clube Natação da Amadora	9:24.94
4 SLB-JUV A MASC.	Sport Lisboa e Benfica	9:02.86
5 CNA-JUN MASC.	Clube Natação da Amadora	9:17.90

Série 2 de 2

1 SCP-JUV B MASC.	Sporting Clube de Portugal	8:50.12
2 CNCVG-JUV A MASC.	Colégio Vasco da Gama	8:37.31
3 CL-SEN MASC.	Clube Lisnave	8:24.00
4 CNA-SEN MASC.	Clube Natação da Amadora	7:30.75
5 SLB-SEN MASC.	Sport Lisboa e Benfica	7:52.06
6 SFUAP-JUV A MASC.	União Piedense	8:25.70
7 SCP-JUV A MASC.	Sporting Clube de Portugal	8:46.09
8 SAD-JUV B MASC.	Sport Algés e Dafundo	9:02.30

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 31  
1.3.09 - 9:30

Masc., 200m Estilos

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

1	Joao Miguel Amaral	94	Sport Algés e Dafundo	2:44.00
2	Bernardo Hipolito Fernandes	94	Clube Natação da Amadora	2:40.16
3	Joao Tiago Neves	94	Clube Natação da Amadora	2:36.52
4	Andre Eduardo Infante	94	Sporting Clube de Portugal	2:35.29
5	Luis Miguel Silva	94	Palmela Desporto E.M.	2:36.39
6	Francisco Nogueira Machado	94	Colégio Vasco da Gama	2:36.56
7	Bernardo Jose Coelho	94	Clube Natação da Amadora	2:41.27

Série 2 de 6

1	Basilio Alexandre Goncalves	93	Clube Lisnave	2:34.41
2	Diogo Miguel Mendes	94	Amorense	2:32.34
3	Miguel Angelo Pinto	94	Colégio Vasco da Gama	2:30.98
4	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	2:30.50
5	Francisco Miguel Cruz	94	União Piedense	2:30.97
6	Bernardo Joao Patricio	94	Sporting Clube de Portugal	2:31.78
7	Mario Rui Cruz	94	Clube Natação da Amadora	2:33.32
8	Goncalo Miguel Serpa	93	Sporting Clube de Portugal	2:34.61

Série 3 de 6

1	Pedro Miguel Silva	94	Monte Maior	2:30.00
2	Pedro Miguel Abreu	93	Sport Algés e Dafundo	2:29.61
3	Mauro Cabral Costa	93	Clube Naval Setubalense	2:28.60
4	Pedro Duarte Ludovice	92	Clube Natação da Amadora	2:28.10
5	Nuno Rafael Durães	93	Clube Naval Setubalense	2:28.30
6	Carlos Rocha Costa	92	Geslours	2:28.66
7	Tiago Barros Ferreira	94	Sport Algés e Dafundo	2:29.75
8	Antonio Luis Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	2:30.00

Série 4 de 6

1	Antonio Sampaio Rebolo	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:25.52
2	Ricardo Portas Marchao	93	Sport Algés e Dafundo	2:24.15
3	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	2:21.93
4	Ricardo Sousa Cotovio	91	Sporting Clube de Portugal	2:21.55
5	Pedro Miguel Pedras	91	Clube Natação da Amadora	2:21.67
6	Goncalo Duarte Martins	93	União Piedense	2:22.85
7	Goncalo Filipe Gregorio	93	União Piedense	2:24.63
8	Pedro Daniel Santinho	93	União Piedense	2:27.99

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 31, Masc., 200m Estilos

Série 5 de 6

1 Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	2:20.01
2 Andre Rafael Marinho	93	União Piedense	2:19.89
3 João Pedro Teodoro	90	Clube Naval Setubalense	2:16.20
4 Joao Rafael Pereira	88	Sporting Clube de Portugal	2:15.27
5 Manuel Matos Sequeira	87	Gesloures	2:16.08
6 Sergio Emanuel Luis	92	União Piedense	2:16.60
7 Fernando Jose Garcia	92	Sport Algés e Dafundo	2:19.98
8 Pedro Andre Santos	94	Sport Algés e Dafundo	2:21.44

Série 6 de 6

1 Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	2:14.69
2 Francisco Filipe Silverio	90	Clube Natação da Amadora	2:13.90
3 Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	2:10.00
4 Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	2:06.73
5 Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	2:09.70
6 Duarte Alonso Catela	91	Clube Futebol Os Belenenses	2:10.31
7 Joni Antunes Vinagre	89	ABVEstoris	2:14.23
8 Andre Miguel Silva	91	Palmela Desporto E.M.	2:15.19

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 32  
1.3.09 - 9:50

Femin., 200m Estilos

Open  
Startlist

Ano

Série 1 de 8

2	Sara Reis Querido	95	Colégio Vasco da Gama	2:58.24
3	Ana Beatriz Azevedo	95	Gesloures	2:55.29
4	Margarida Dutra Sousa	95	Colégio Vasco da Gama	2:54.08
5	Jessica Goncalves Sequeira	95	Gesloures	2:54.45
6	Carolina Monteiro Sousa	95	Clube Naval Setubalense	2:57.54

Série 2 de 8

1	Sofia Alexandra Eusebio	95	Sport Lisboa e Benfica	2:52.53
2	Maria do Mar Costa	95	Clube Naval Setubalense	2:52.30
3	Maria Margarida Sousa	94	Clube Natação da Amadora	2:51.61
4	Ana Sofia Filipe	95	Sporting Clube de Portugal	2:49.76
5	Joana Domingos Ribeiro	94	Física Torres Vedras	2:49.87
6	Francisca Maria Santos	95	Física Torres Vedras	2:51.80
7	Maria Luisa Vieira	93	Estrelas de S. João de Brito	2:52.30
8	Patricia Alexandra Jeronimo	95	Gesloures	2:53.60

Série 3 de 8

1	Catarina Brito Luz	94	Gesloures	2:48.29
2	Ines Raquel Esteveao	95	Gesloures	2:47.08
3	Mariana Costa Cabral	95	ABVEstoris	2:45.45
4	Maria Margarida Almendra	91	Estrelas de S. João de Brito	2:44.20
5	Joana Silva Freire	95	Sport Algés e Dafundo	2:44.93
6	Catarina Vieira Lopes	94	Colégio Vasco da Gama	2:45.66
7	Mariana Branco Calisto	95	Sport Algés e Dafundo	2:47.71
8	Catarina Isabel Mendes	95	Clube Atlético Do Montijo	2:49.75

Série 4 de 8

1	Nance Antunes Vinagre	95	ABVEstoris	2:43.84
2	Ana Catarina Pereira	95	Amorense	2:43.09
3	Ines Nunes Pereira	92	Gesloures	2:43.05
4	Claudia Ferreira Guerreiro	95	Escola Municipal Desporto Setubal	2:41.43
5	Ana Leonor Santos	94	Gesloures	2:42.93
6	Ana Carolina Mateus	95	ABVEstoris	2:43.09
7	Marta Leal Cunha	95	Sporting Clube de Portugal	2:43.51
8	Mariana Romao Pereira	95	Sporting Clube de Portugal	2:44.12

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 32, Femin., 200m Estilos

Série 5 de 8

1 Filipa Viana Costa	91	Clube Futebol Os Belenenses	2:40.40
2 Raquel Maurile Taveira	95	Sport Algés e Dafundo	2:40.04
3 Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	2:38.41
4 Ines Soares Abrantes	94	Gesloures	2:38.34
5 Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	2:38.35
6 Joana Carolina Oliveira	93	Gesloures	2:38.86
7 Raissa Cardoso Grossi	93	Sporting Clube de Portugal	2:40.27
8 Ines Duarte Martins	95	União Piedense	2:40.60

Série 6 de 8

1 Vera Patricia Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	2:37.98
2 Ines Alexandra Mira	92	União Piedense	2:37.18
3 Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	2:36.40
4 Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	2:35.43
5 Rute Margarida Marques	94	Clube Natação da Amadora	2:35.79
6 Patricia Alexandra Martins	95	Sporting Clube de Portugal	2:37.09
7 Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	2:37.65
8 Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	2:38.28

Série 7 de 8

1 Lisa Marisa Soares	95	Clube Natação da Amadora	2:34.65
2 Patricia Silva Damas	92	Gesloures	2:34.18
3 Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:33.10
4 Catarina Tiago Nunes	95	União Piedense	2:32.44
5 Susana Correia Oliveira	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:33.02
6 Mafalda Sofia Hilario	93	Sporting Clube de Portugal	2:33.70
7 Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	2:34.23
8 Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	2:35.06

Série 8 de 8

1 Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	2:30.53
2 Diana Carolina Catita	92	União Piedense	2:29.51
3 Ana Rita Mendes	92	Sport Lisboa e Benfica	2:26.56
4 Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	2:24.45
5 Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	2:25.61
6 Claudia Sousa Robalo	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:27.58
7 Ana Teresa Franco	91	Sporting Clube de Portugal	2:29.58
8 Joana Esteves Oliveira	88	Gesloures	2:32.43



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 34  
1.3.09 - 10:20

Femin., 50m Bruços

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 4

3	Catarina Vieira Lopes	94	Colégio Vasco da Gama	40.31
4	Ana Rita Rolo	88	Clube Nata�o da Amadora	38.63
5	Carolina Janardo Ribeiro	93	Colégio Vasco da Gama	39.83

Série 2 de 4

2	Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	38.51
3	Daniela Martins Dias	89	Academia Almadense	38.22
4	Susana Patricia Miguel	90	Clube Nata�o da Amadora	37.36
5	Rute Margarida Marques	94	Clube Nata�o da Amadora	38.22
6	Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	38.28
7	Marta Filipa Conceicao	92	Clube Nata�o da Amadora	38.63

Série 3 de 4

1	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	37.23
2	Marcia Alexandra Marques	90	Sport Lisboa e Benfica	36.41
3	Tania Alexandra Lopes	92	Sport Lisboa e Benfica	36.15
4	Mafalda Sofia Hilario	93	Sporting Clube de Portugal	35.92
5	Renata Lopes Amaral	87	União Piedense	36.00
6	Mara Antunes Vinagre	88	ABVEstoris	36.25
7	Filipa Ferreira Silva	85	Clube Nata�o da Amadora	36.41
8	Filipa Dias Duarte	94	Sport Lisboa e Benfica	37.33

Série 4 de 4

1	Helena Isabel Sousa	90	Clube Lisnave	35.83
2	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	35.43
3	Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	35.35
4	Ana Marisa Brito	90	Sport Lisboa e Benfica	32.86
5	Ana Rita Mendes	92	Sport Lisboa e Benfica	34.49
6	Maria Ines Sousa	90	Clube Lisnave	35.36
7	Nadia Andreia Cordeiro	88	Sporting Clube de Portugal	35.55
8	Joana Pedrosa Marques	91	União Piedense	35.90

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 35 Masc., 100m Livres 15 anos e mais velhos  
1.3.09 - 10:35 Startlist

Ano

Série 1 de 9

3	Joao Ricardo Santos	94	Estrelas de S. João de Brito	1:05.90
4	Sergio Emanuel Lamanha	94	Clube Naval Setubalense	1:05.30
5	Joao Miguel Martins	94	Sport Algés e Dafundo	1:05.50

Série 2 de 9

2	Joao Luis Silva	94	Geslours	1:03.70
3	Christof Omar	93	Palmela Desporto E.M.	1:03.50
4	Mario Rui Cruz	94	Clube Natação da Amadora	1:02.97
5	Rui Pedro Horta	94	Clube Lisnave	1:03.47
6	Diogo Miguel Louro	94	Escola Municipal Desporto Setubal	1:03.64
7	Joao Tiago Neves	94	Clube Natação da Amadora	1:03.79

Série 3 de 9

1	Jorge Miguel Roque	94	Sporting Clube de Portugal	1:02.26
2	Andre Emanuel Andrade	92	Sport Algés e Dafundo	1:02.00
3	Diogo Rosa Goncalves	93	Clube Naval Setubalense	1:01.80
4	Tomas Delerue Frischknecht	94	Sport Algés e Dafundo	1:01.63
5	Bernardo Jose Coelho	94	Clube Natação da Amadora	1:01.79
6	Pedro Duarte Ludovice	92	Clube Natação da Amadora	1:02.00
7	Diogo Moreira Silveira	94	Clube Lisnave	1:02.11
8	Andre Ferreira Relvas	94	Palmela Desporto E.M.	1:02.58

Série 4 de 9

1	David Miguel Leiria	93	União Piedense	1:01.20
2	Eduardo Filipe Dinca	93	ABVEstoris	1:01.15
3	Luis Miguel Silva	94	Palmela Desporto E.M.	1:00.78
4	Daniel Cardoso Bonanca	93	Sporting Clube de Portugal	1:00.68
5	Miguel Vila Brito	93	Sport Lisboa e Benfica	1:00.72
6	Joao Nuno Machado	94	Estrelas de S. João de Brito	1:01.11
7	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.19
8	Vasco Vinhas Rocha	94	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.37

Série 5 de 9

1	Jose Manuel Dias	94	União Piedense	1:00.43
2	Diogo Miguel Mendes	94	Amorense	1:00.14
3	Andre Filipe Braga	94	ABVEstoris	59.71
4	Fernando Jorge Rosado	88	Clube Lisnave	59.67
5	Guilherme Pereira Gil	93	União Piedense	59.69
6	José Miguel Miranda	92	Clube Naval Setubalense	59.80
7	Miguel Alexandre Mira	94	ABVEstoris	1:00.19
8	Joao Joia Leandro	94	Sporting Clube de Portugal	1:00.63

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 35, Masc., 100m Livres

Série 6 de 9

1	Ricardo Manuel Silva	92	Sport Lisboa e Benfica	58.99
2	Francisco Lucas Correia	93	Sporting Clube de Portugal	58.96
3	Bernardo Leitao Graca	93	Sport Lisboa e Benfica	58.28
4	Francisco Castro Almeida	93	ABVEstoris	57.91
5	Goncalo Filipe Gregorio	93	União Piedense	58.09
6	João Miguel Virginio	94	Clube Natação Olhão	58.53
7	Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	58.97
8	Tiago Antonio Gomes	93	Sport Lisboa e Benfica	59.66

Série 7 de 9

1	Francisco Brito Cirurgiao	93	Sport Algés e Dafundo	57.76
2	Ricardo Verissimo Sousa	93	Sporting Clube de Portugal	57.59
3	Diogo Andre Cordeiro	90	Academia Almadense	57.48
4	Pedro Afonso Gaspar	94	Sporting Clube de Portugal	56.88
5	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	57.40
6	Jose Rafael Monteiro	93	Sporting Clube de Portugal	57.51
7	Luis Filipe Guerreiro	92	Clube Natação da Amadora	57.67
8	Andre Pascoal Sargento	87	Clube Lisnave	57.84

Série 8 de 9

1	Diamantino Gato Brás	92	União Piedense	56.35
2	Pedro Afonso Coelho	90	Palmela Desporto E.M.	56.08
3	João Almeida Gago	89	Clube Naval Setubalense	55.60
4	Bruno Miguel Franco	90	Clube Lisnave	55.19
5	Ricardo Alexandre Fonseca	91	Clube Lisnave	55.54
6	João Guilherme Graça	92	Clube Natação Olhão	55.60
7	Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	56.18
8	Andre Neves Oliveira	91	Sport Lisboa e Benfica	56.72

Série 9 de 9

1	Ricardo Sousa Cotovio	91	Sporting Clube de Portugal	54.62
2	Ricardo Pereira Lopes	90	Sport Lisboa e Benfica	54.44
3	Raul Jose Custodio	88	Sport Lisboa e Benfica	53.57
4	Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	52.21
5	Joao Carlos Santiago	90	União Piedense	52.83
6	David Granja Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	53.91
7	Francisco Filipe Silverio	90	Clube Natação da Amadora	54.46
8	Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	54.90



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 36  
1.3.09 - 10:45

Femin., 1500m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 1

1	Catarina Correia Simões	93	Clube Natação Olhão	19:10.01
2	Ana Catarina Gomes	91	União Piedense	18:28.16
3	Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	18:14.70
4	Tatiana Ladeiro Santos	92	Gesloures	18:04.15
5	Nadia Morais Vieira	90	Gesloures	18:12.43
6	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting Clube de Portugal	18:26.34
7	Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	18:47.29
8	Joana Correia Simões	93	Clube Natação Olhão	19:25.02

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 37  
1.3.09 - 16:30

Femin., 100m Mariposa

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 6

3 Sara de Sa Espadilha	94	Clube Lisnave	1:22.25
4 Beatriz Maria Mendes	95	Clube Lisnave	1:20.76
5 Francisca Maria Santos	95	FísicaTorres Vedras	1:21.10

Série 2 de 6

2 Patricia Alexandra Jeronimo	95	Gesloures	1:20.29
3 Ana Filipa Pinheiro	93	Gesloures	1:18.58
4 Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	1:16.40
5 Helena Paula Carvalho	95	Escola Municipal Desporto Setubal	1:17.11
6 Catarina Isabel Mendes	95	Clube Atlético Do Montijo	1:19.20
7 Sofia Silva Benedito	95	Escola Municipal Desporto Setubal	1:20.35

Série 3 de 6

1 Ana Beatriz Azevedo	95	Gesloures	1:16.13
2 Rute Margarida Marques	94	Clube Nata�o da Amadora	1:14.42
3 Claudia Ferreira Guerreiro	95	Escola Municipal Desporto Setubal	1:13.71
4 Filipa Santos Neto	92	Clube Naval Setubalense	1:13.40
5 Marta Leal Cunha	95	Sporting Clube de Portugal	1:13.69
6 Mariana Alves Matias	94	FísicaTorres Vedras	1:13.88
7 Joana Silva Freire	95	Sport Algés e Dafundo	1:14.50
8 Joana Reis Dias	95	Clube Nata�o da Amadora	1:16.18

Série 4 de 6

1 Ines Carina Figueira	92	Clube Nata�o da Amadora	1:12.89
2 Carlota Posser Villar	91	Gesloures	1:11.64
3 Sofia Oliveira Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	1:11.27
4 Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	1:10.94
5 Rita Isabel Pina	92	Sport Lisboa e Benfica	1:11.14
6 Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	1:11.43
7 Maria Felix Mariz	91	Clube Nata�o da Amadora	1:12.41
8 Marta Alexandra Saraiva	93	União Piedense	1:13.26

Série 5 de 6

1 Ines Alexandra Mira	92	União Piedense	1:10.70
2 Ines Soares Abrantes	94	Gesloures	1:10.59
3 Catarina Tiago Nunes	95	União Piedense	1:10.43
4 Joana Carolina Oliveira	93	Gesloures	1:10.16
5 Raquel Paulo Ranito	94	Sport Lisboa e Benfica	1:10.22
6 Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	1:10.46
7 Marcia Alexandra Marques	90	Sport Lisboa e Benfica	1:10.64
8 Mariana Romao Pereira	95	Sporting Clube de Portugal	1:10.71



12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

---

Prova 37, Femin., 100m Mariposa

Série 6 de 6

1	Tania Alexandra Lopes	92	Sport Lisboa e Benfica	1:08.53
2	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	1:08.08
3	Filipa Viana Costa	91	Clube Futebol Os Belenenses	1:07.12
4	Susana Patricia Miguel	90	Clube Natação da Amadora	1:04.56
5	Marta Posser Villar	85	Clube Natação da Amadora	1:04.86
6	Patricia Silva Damas	92	Gesloures	1:08.02
7	Diana Carolina Catita	92	União Piedense	1:08.49
8	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Natação da Amadora	1:09.06

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 38  
1.3.09 - 16:40

Masc., 100m Mariposa

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 7

1	Francisco Nogueira Machado	94	Colégio Vasco da Gama	1:12.68
2	Daniel Cardoso Bonanca	93	Sporting Clube de Portugal	1:10.81
3	Goncalo Miguel Serpa	93	Sporting Clube de Portugal	1:08.73
4	Antonio Luis Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	1:07.50
5	Joao Tiago Neves	94	Clube Natação da Amadora	1:07.68
6	Andre Eduardo Infante	94	Sporting Clube de Portugal	1:08.76
7	Goncalo Santos Formiga	94	Clube Naval Setubalense	1:11.80
8	Joao Ricardo Santos	94	Estrelas de S. João de Brito	1:12.90

Série 2 de 7

1	Joao Nuno Machado	94	Estrelas de S. João de Brito	1:07.24
2	Rafael David Rodrigues	92	Sport Algés e Dafundo	1:07.11
3	Luis Miguel Silva	94	Palmela Desporto E.M.	1:06.68
4	Francisco Brito Cirurgiao	93	Sport Algés e Dafundo	1:06.30
5	Nuno Rafael Durães	93	Clube Naval Setubalense	1:06.50
6	Andre Filipe Braga	94	ABVEstoris	1:06.94
7	Mauro Cabral Costa	93	Clube Naval Setubalense	1:07.20
8	Vasco Vinhas Rocha	94	Clube Futebol Os Belenenses	1:07.42

Série 3 de 7

1	José Miguel Miranda	92	Clube Naval Setubalense	1:05.30
2	Bernardo Leitao Graca	93	Sport Lisboa e Benfica	1:05.00
3	Goncalo Duarte Martins	93	União Piedense	1:04.38
4	Alexis Manacas Santos	92	Sporting Clube de Portugal	1:03.90
5	Miguel Alexandre Mira	94	ABVEstoris	1:04.05
6	Ricardo Miguel Paiva	93	Colégio Vasco da Gama	1:04.38
7	Jose Manuel Dias	94	União Piedense	1:05.08
8	Francisco Miguel Cruz	94	União Piedense	1:05.60

Série 4 de 7

1	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	1:03.90
2	Sergio Emanuel Luis	92	União Piedense	1:03.28
3	Ricardo Tavares Teixeira	93	Sporting Clube de Portugal	1:03.19
4	Pedro Miguel Agostinho	92	Sport Lisboa e Benfica	1:02.80
5	Fernando Jorge Rosado	88	Clube Lisnave	1:03.06
6	Jaime Marques Duarte	87	Clube Natação da Amadora	1:03.25
7	Ricardo Verissimo Sousa	93	Sporting Clube de Portugal	1:03.81
8	Pedro Miguel Sa	93	Colégio Vasco da Gama	1:03.90

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 38, Masc., 100m Mariposa

Série 5 de 7

1	Ricardo Manuel Silva	92	Sport Lisboa e Benfica	1:02.69
2	Ricardo Robalo Duarte	93	ABVEstoris	1:02.62
3	Ricardo José Varela	89	Clube Naval Setubalense	1:02.20
4	Goncalo Filipe Gregorio	93	União Piedense	1:01.94
5	Ricardo Alexandre Fonseca	91	Clube Lisnave	1:01.99
6	Pedro Miguel Abreu	93	Sport Algés e Dafundo	1:02.52
7	Pedro Duarte Ludovice	92	Clube Nata�o da Amadora	1:02.62
8	Paulo Ricardo Dias	91	Gesloures	1:02.76

Série 6 de 7

1	Andre Bras Goncalves	88	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.26
2	David Alexandre Lopes	89	Academia Almadense	1:00.64
3	Bruno Miguel Franco	90	Clube Lisnave	1:00.50
4	Miguel Cordeiro Saraiva	93	Clube Futebol Os Belenenses	1:00.22
5	Pedro Miguel Pedras	91	Clube Nata�o da Amadora	1:00.38
6	Duarte Alonso Catela	91	Clube Futebol Os Belenenses	1:00.63
7	Andre Neves Oliveira	91	Sport Lisboa e Benfica	1:01.20
8	Joao Filipe Barreiros	91	União Piedense	1:01.57

Série 7 de 7

1	João Almeida Gago	89	Clube Naval Setubalense	1:00.20
2	Andre Esteves Oliveira	86	Gesloures	58.85
3	Joao Rafael Pereira	88	Sporting Clube de Portugal	58.25
4	Joao Silva Gigante	88	Sport Lisboa e Benfica	55.24
5	Joao Carlos Santiago	90	União Piedense	56.50
6	Ivo André Margarido	88	Sport Lisboa e Benfica	58.80
7	David Granja Lopes	90	Palmela Desporto E.M.	59.60
8	Joni Antunes Vinagre	89	ABVEstoris	1:00.20

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 39  
1.3.09 - 16:55

Femin., 50m Costas

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 3

1	Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	36.05
2	Marta Filipa Conceicao	92	Clube Nataçao da Amadora	35.55
3	Maria Leonor Costa	94	União Piedense	35.24
4	Mafalda Coutinho Rebelo	94	Colégio Vasco da Gama	34.12
5	Maria Ines Sousa	90	Clube Lisnave	35.00
6	Barbara Pedrosa Oliveira	93	Colégio Vasco da Gama	35.38
7	Anaísa Matos Santos	93	Clube Naval Setubalense	35.60
8	Sara de Sa Espadilha	94	Clube Lisnave	37.09

Série 2 de 3

1	Catarina Isabel Bargado	93	Sport Algés e Dafundo	33.95
2	Marta Mira Lidon	92	Academia Almadense	33.24
3	Carla Sofia Rodrigues	93	Clube Nataçao da Amadora	32.82
4	Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	32.14
5	Andreia da Silva Cruz	88	Clube Lisnave	32.81
6	Ana Rita Bras	92	Palmela Desporto E.M.	32.86
7	Tatiana Ladeiro Santos	92	Geslours	33.78
8	Ines Adriana Mourao	94	Geslours	34.05

Série 3 de 3

1	Tania Filipa Henriques	93	União Piedense	31.52
2	Ana Rita Rolo	88	Clube Nataçao da Amadora	31.22
3	Maria Joao Dores	88	Sporting Clube de Portugal	30.81
4	Renata Lopes Amaral	87	União Piedense	30.31
5	Filipa Ferreira Silva	85	Clube Nataçao da Amadora	30.59
6	Susana Correia Oliveira	94	Clube Futebol Os Belenenses	31.10
7	Joana Esteves Oliveira	88	Geslours	31.33
8	Ana Raquel Miranda	94	União Piedense	31.69

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 40  
1.3.09 - 16:55

Masc., 50m Costas

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 2

3 Basilio Alexandre Goncalves	93	Clube Lisnave	34.44
4 Francisco Nicholas Meyer	91	Clube Naval Setubalense	31.50
5 Carlos Rocha Costa	92	Geslours	31.55

Série 2 de 2

1 Luis Filipe Guerreiro	92	Clube Nata�o da Amadora	30.12
2 Francisco Filipe Silverio	90	Clube Nata�o da Amadora	29.49
3 Joao Filipe Barreiros	91	União Piedense	28.99
4 Joao Ricardo Pedro	90	Clube Nata�o da Amadora	26.97
5 Alexis Manacas Santos	92	Sporting Clube de Portugal	27.01
6 Ricardo Pereira Lopes	90	Sport Lisboa e Benfica	28.99
7 Fernando Jose Garcia	92	Sport Algés e Dafundo	29.80
8 Rui Miguel Franca	79	Clube Lisnave	30.74

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 41  
1.3.09 - 17:00

Femin., 200m Livres

14 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 8

3 Ines Antunes Melo	95	Monte Maior	2:38.70
4 Maria Margarida Sousa	94	Clube Natação da Amadora	2:33.68
5 Mafalda Jesus Pereira	95	Clube Atlético Do Montijo	2:33.94

Série 2 de 8

2 Ana Beatriz Azevedo	95	Gesloures	2:32.04
3 Maria do Mar Costa	95	Clube Naval Setubalense	2:31.34
4 Francisca Maria Santos	95	FísicaTorres Vedras	2:30.82
5 Catarina Pais Gouveia	94	Sporting Clube de Portugal	2:30.93
6 Ana Catarina Pereira	95	Amorense	2:32.00
7 Joana Filipa Rodrigues	95	Gesloures	2:33.19

Série 3 de 8

1 Marta Sofia Martins	95	Gesloures	2:30.44
2 Carine Lederer	95	ABVEstoris	2:29.44
3 Jessica Goncalves Sequeira	95	Gesloures	2:29.06
4 Joana Domingos Ribeiro	94	FísicaTorres Vedras	2:28.32
5 Ana Leonor Santos	94	Gesloures	2:29.00
6 Sofia Alexandra Eusebio	95	Sport Lisboa e Benfica	2:29.12
7 Carolina Almeida Moreira	93	Colégio Vasco da Gama	2:30.02
8 Margarida Dutra Sousa	95	Colégio Vasco da Gama	2:30.73

Série 4 de 8

1 Marta Tavares Lima	94	Sporting Clube de Portugal	2:28.22
2 Maria Margarida Almendra	91	Estrelas de S. João de Brito	2:25.70
3 Helena Fernandes Ribeiro	93	Sport Lisboa e Benfica	2:25.19
4 Laura Azevedo Martins	94	Clube Naval Setubalense	2:24.50
5 Maria Joao Silva	94	Sporting Clube de Portugal	2:25.06
6 Joana Reis Dias	95	Clube Natação da Amadora	2:25.60
7 Susana Colaco Silva	95	Sport Algés e Dafundo	2:26.32
8 Beatriz Nunes Faria	95	Clube Naval Setubalense	2:28.30

Série 5 de 8

1 Filipa da Silva Cruz	92	Clube Lisnave	2:24.00
2 Catarina Brito Luz	94	Gesloures	2:22.67
3 Inês Filipa Costa	94	FísicaTorres Vedras	2:22.38
4 Lisa Marisa Soares	95	Clube Natação da Amadora	2:20.82
5 Leonor Mourinho Neves	95	Sporting Clube de Portugal	2:20.99
6 Madalena Delerue Frischknecht	95	Sport Algés e Dafundo	2:22.60
7 Raquel Maurile Taveira	95	Sport Algés e Dafundo	2:23.07
8 Patricia Silva Damas	92	Gesloures	2:24.29

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 41, Femin., 200m Livres

Série 6 de 8

1	Andreia Filipa Ferreira	94	União Piedense	2:20.50
2	Claudia Ferreira Guerreiro	95	Escola Municipal Desporto Setubal	2:20.45
3	Laura Oliveira Ferreira	95	Clube Natação da Amadora	2:20.28
4	Luisa Pinto Abreu	94	Clube Futebol Os Belenenses	2:19.00
5	Mafalda Jotta Garcia	94	Sport Algés e Dafundo	2:20.00
6	Erica Mafalda Guedes	88	Clube Lisnave	2:20.31
7	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	2:20.47
8	Ines Duarte Martins	95	União Piedense	2:20.75

Série 7 de 8

1	Patricia Alexandra Martins	95	Sporting Clube de Portugal	2:18.73
2	Ines Nunes Pereira	92	Gesloures	2:18.60
3	Ana Catarina Lima	94	Clube Lisnave	2:17.75
4	Paula Cristina Yang	95	Gesloures	2:16.15
5	Vera Patricia Pinto	94	Sport Lisboa e Benfica	2:17.58
6	Carolina Duarte Alves	93	Sport Algés e Dafundo	2:17.85
7	Ines Silva Vieira	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:18.68
8	Filipa Vilas Boas Tiago	94	Sporting Clube de Portugal	2:18.73

Série 8 de 8

1	Joana Filipa Capela	89	Sport Lisboa e Benfica	2:14.51
2	Daniela Maria Leiria	92	União Piedense	2:12.28
3	Maria Joao Does	88	Sporting Clube de Portugal	2:08.31
4	Nadia Morais Vieira	90	Gesloures	2:06.50
5	Diana Duarte Gomes	89	Clube Natação da Amadora	2:07.67
6	Ana Catarina Gomes	91	União Piedense	2:11.25
7	Claudia Sousa Robalo	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:12.81
8	Ana Sofia Simoes	93	União Piedense	2:15.55

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 42  
1.3.09 - 17:30

Masc., 800m Livres

15 anos e mais velhos  
Startlist

Ano

Série 1 de 2

3	Andre Emanuel Andrade	92	Sport Algés e Dafundo	9:53.73
4	Ruben Couto Costa	90	Colégio Vasco da Gama	9:27.60
5	Miguel Valente Fernandes	92	Clube Nata�o da Amadora	9:32.45

Série 2 de 2

2	Fabio Andre Figueira	88	Clube Nata�o da Amadora	9:00.18
3	Pedro Lobato Rijo	91	Geslours	8:58.76
4	Pedro Fontoura Oliveira	90	Clube Futebol Os Belenenses	8:21.16
5	Filipe Miguel Campos	90	Sport Algés e Dafundo	8:56.93
6	Joao Pedro Coutinho	92	Sporting Clube de Portugal	8:59.39
7	João Pedro Teodoro	90	Clube Naval Setubalense	9:20.00

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 43  
1.3.09 - 17:50

Femin., 4 x 100m Estilos

14 anos e mais velhos  
Startlist

Série 1 de 2

1 SCP-JUV MASC.	Sporting Clube de Portugal	5:08.33
2 SAD-JUV FEM.	Sport Algés e Dafundo	5:01.91
3 GESL-JUN FEM.	Geslours	4:53.09
4 CL-SEN FEM.	Clube Lisnave	4:43.10
5 SAD-JUN FEM.	Sport Algés e Dafundo	4:45.00
6 GESL-JUV FEM.	Geslours	4:57.07
7 ABVE-JUV FEM.	ABVEstoris	5:07.03
8 CL-JUV FEM.	Clube Lisnave	5:17.44

Série 2 de 2

1 Clube Futebol Os Belenenses 1	Clube Futebol Os Belenenses	4:40.54
2 SFUAP-JUN FEM.	União Piedense	4:32.00
3 SLB-JUN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	4:27.00
4 CNA-SEN FEM.	Clube Natação da Amadora	4:14.09
5 SLB-SEN FEM.	Sport Lisboa e Benfica	4:26.83
6 GESL-SEN FEM.	Geslours	4:30.91
7 SFUAP-SEN FEM.	União Piedense	4:35.00
8 CNCVG-JUN MASC.	Colégio Vasco da Gama	4:41.96

12-Campeonatos Regionais Juv/Jun/Sen e Open Lx PC  
Setúbal, 27.2. - 1.3.2009

Prova 44  
1.3.09 - 18:00

Masc., 4 x 100m Estilos

15 anos e mais velhos  
Startlist

Série 1 de 2

3 SAD-JUV B MASC.	Sport Algés e Dafundo	4:34.59
4 SLB-JUV A MASC.	Sport Lisboa e Benfica	4:27.34
5 CNA-JUN MASC.	Clube Natação da Amadora	4:33.80
6 CNA-JUV B MASC.	Clube Natação da Amadora	4:40.27

Série 2 de 2

1 SFUAP-JUV A MASC.	União Piedense	4:19.73
2 CNCVG-JUV A MASC.	Colégio Vasco da Gama	4:16.48
3 CNA-SEN MASC.	Clube Natação da Amadora	3:45.15
4 SCP-JUV B MASC.	Sporting Clube de Portugal	3:30.49
5 SLB-SEN MASC.	Sport Lisboa e Benfica	3:36.42
6 CNS-SEN MASC.	Clube Naval Setubalense	4:02.40
7 SCP-JUV A MASC.	Sporting Clube de Portugal	4:18.07
8 ABVE-JUV A MASC.	ABVEstoris	4:21.80