

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Stone	1	Mariana Rodrigues			45			45
Stone	2	Rui Loureiro	51					51
Stone	3	Carla Sequeira		60	20			40
Stone	4	Frederico Russo		60	20			40
Stone	5	Rodrigo Galão	30		5			35

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
STC	1	Flório Viegas	46	147				95
STC	2	João Santos	31	147				80
STC	3	Arnaldo Palma	0	147				49
STC	4	José Neves	14	77				40
STC	5	Ricardo Martins	14	0				14

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Unique	1	Ricardo Candeias	42	15	25			72
Unique	2	Luis Marques	24		30			54
Unique	3	Silvia Silva	34		25			59
Unique	4	Fabio Oliveira	42	51	10			69
Unique	5	Zita Machado			55			55

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Correr Lisboa	1	Harun Ar Rashid	69	92				100
Correr Lisboa	2	Bruno Manuel Claro	75	0				75
Correr Lisboa	3	Vasco Tavares	78	51				95
Correr Lisboa	4	Caratina Sobral	47	142				94
Correr Lisboa	5	Briette Cardoso	40	100				73

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Team Liberty	1	Marco Carvalho						110
Team Liberty	2	Arminda Pinto						65
Team Liberty	3	Andre Sobral						121
Team Liberty	4	Paulo Pinto						31
Team Liberty	5	Miguel Amorim						67

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Arrabida Obst	1	Micaela e Pedro	125		15			140
Arrabida Obst	2	Paulo G e Cláudia	107		55			162
Arrabida Obst	3	Abigail + Ricardo	25	156	25	10		112
Arrabida Obst	4	Bruno Silva	31	255				116
Arrabida Obst	5	Mónica Rocha	58					58

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Fisbem	1	Telmo Pinho	16	69	25	10	15	89
Fisbem	2	Dina Figueiredo	10	30	25	10	15	70
Fisbem	3	Rita Fonseca		114	30			68
Fisbem	4	Diogo Santos	25	30	10		15	60
Fisbem	5	Telmo Cupido	48			10		58

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
StrongTeam	1	Manuela Gomes	64		15	10	15	104
StrongTeam	2	João Salvado	57		15	10	15	97
StrongTeam	3	Luis Pereira	25		35	10	15	75
StrongTeam	4	Sara Machado			40	10	15	65
StrongTeam	5	Hamilton	53		25			78

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Insane Evora Team	1	Cristina Poeira	83					83
Insane Evora Team	2	Ana Lourido	28	81	10	10	15	90
Insane Evora Team	3	Miguel Poeira	39		20	10	15	84
Insane Evora Team	4	Luis Silva	73					73
Insane Evora Team	5	Joana Filipa	42		30	10	15	97

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Underdogs	1	Moises Frutuoso	118	0	65	10	0	193
Underdogs	2	Ana Rita	33	239	20	0	0	133
Underdogs	3	Daniel Marques	53	191	5	0	0	122
Underdogs	4	Carla Rodrigues	75	0	30	10	0	115
Underdogs	5	Marco Moura	40	0	45	0	0	85

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Limited Edition	1	Helio Godinho	14	229	60	10	15	175
Limited Edition	2	Paulo Sousa	76		20	10	15	121
Limited Edition	3	Joao Paulino	130		5		15	150

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Mariana Rodrigues	29		70			99
Rui Loureiro	85					85
Carla Sequeira		90	15			45
Frederico Russo	8	90	20			58
Rodrigo Galão	35		5			40

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Flório Viegas	48	132				92
João Santos	27	80				54
Arnaldo Palma	0	132				44
José Neves	0	52				17
Ricardo Martins	39	0				39

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Ricardo Candeias	35	30	25		15	85
Luis Marques	43	63	25			89
Silvia Silva	22		25		15	62
Fabio Oliveira	15		15			30
Zita Machado			25			25

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Harun Ar Rashid	80	100				113
Bruno Manuel Claro	82	0	25			107
Vasco Tavares	78	50				95
Caratina Sobral	50	150				100
Briette Cardoso	40	100	10			83

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Marco Carvalho		301				100
Arminda Pinto	47		20		15	82
Andre Sobral	9	167				65
Paulo Pinto	29				15	44
Miguel Amorim	12					12

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Micaela e Pedro	149		65			214
Paulo Guerreiro e filhaota Clá	72		40		30	142
Abigail e Ricardo	30	159	30			113
Bruno Silva	42	177				101
Mónica Rocha e Pedro	48	99				81

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Telmo Pinho	10	177	25	10	15	119
Dina Figueiredo	15	18	35	10	15	81
Rita Fonseca	25	102	15			74
Diogo Santos	21		5	10	15	51
Telmo Cupido	34	15				39

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Manuela Gomes	96		45	10	15	166
João Salvado	73		15	10	15	113
Luis Pereira	25		25	10	15	75
Sara Machado			60	10	15	85
Hamilton	27		15			42

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Cristina Poeira	106	0				106
Ana Lourido	25	75	20	10	15	95
Miguel Poeira	36	0	30	10	15	91
Luis Silva	80	84				108
Joana Filipa	41	0	15	10	15	81

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Moises Frutuoso	114	-	70	10	15	209
Ana Rita	54	215	30	-	-	156
Daniel Marques	56	265	20	-	-	164
Carla Rodrigues	40	-	50	-	-	90
Marco Moura	30	-	40	10	15	95

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Helio Godinho	10	233	70	10	15	182
Paulo Sousa	145		60	10	15	230
Joao Paulino	107		40	10	15	172

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Mariana Rodrigues	35		70			105	249
Rui Loureiro	29					29	165
Carla Sequeira	8	60	30			58	143
Frederico Russo		60	20			40	138
Rodrigo Galão	36		5			41	116

Atleta	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Flório Viegas	45	219				118	305
João Santos	14	166				69	203
Arnaldo Palma	-	239				80	173
José Neves	-	61				20	77
Ricardo Martins	23	-				23	76

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Ricardo Candeias	57	54	30			105	262
Luis Marques	46		30	10		86	229
Silvia Silva	28		30			58	179
Fabio Oliveira		48	15			31	130
Zita Machado			30	10		40	120

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Harun Ar Rashid	67	120				107	320
Bruno Manuel Claro	88	-	30			118	300
Vasco Tavares	82	75				107	297
Caratina Sobral	43	120				83	277
Briette Cardoso	67	80	15			109	265

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Marco Carvalho		235				78	289
Arminda Pinto	60		55			115	262
Andre Sobral	11	36				23	209
Paulo Pinto	50		45			95	170
Miguel Amorim		138				46	125

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Micaela e Pedro	153		85			238	592
Paulo Guerreiro e filhaota Clá	73		35			108	412
Abigail e Ricardo	63	48	10	10		99	324
Bruno Silva	79	40				92	309
Mónica Rocha e Pedro	64	198				130	269

Limited Edition	4	JF Militao	48	65	70	10	15	165
Limited Edition	5	Sergio Neves	140		50		15	205

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
OCR Portugal Lab	1	Bruno Miquel Dias	60	21	20	10	15	112
OCR Portugal Lab	2	Pedro Castelo	69	0	25	10	15	119
OCR Portugal Lab	3	Sandra Alves	64	0	20	10	15	109
OCR Portugal Lab	4	Cátia Paulino	34	0	40	10	15	99
OCR Portugal Lab	5	Inês Paulino	32	0	25	10	15	82

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Adicense	1	Bruno Maia	58					58
Adicense	2	Helio Correia	50					50
Adicense	3	Rui Nunes	27					27
Adicense	4	Miguel Silva	18					18
Adicense	5	Tiago Almeida	41					41

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
OCR Norte	1	Bruno Sampaio	80		30	20	15	145
OCR Norte	2	Helder Silva	56		30	0	15	101
OCR Norte	3	Carlos Araújo	40		15	15	15	85
OCR Norte	4	Luciano Pereira	56	81	0	0	0	83
OCR Norte	5	Alexandre Gonçalves	23		25	0	15	63

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Maximianos	1	Rui Marques	30	276				122
Maximianos	2	Helder Candido	61				15	76
Maximianos	3	Tucho da Pida	130					130
Maximianos	4	Dina Rodrigues	35		40			75
Maximianos	5	Lara Martins				60		60

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
CrossMate Cister	1	Luis Silva			40	10	15	65
CrossMate Cister	2	Ricardo Salgueiro	22		25			47
CrossMate Cister	3	Marco Ribeiro	7		15			22
CrossMate Cister	4	Nuno Dinis	21					21
CrossMate Cister	5	Rogério Godinho	13					13

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Naus OCR	1	Ricardo Campos	27	0	20	10	0	57
Naus OCR	2	Leonor da Silva	12	15	20	10	15	62
Naus OCR	3	Magda	22	0	20	10	0	52
Naus OCR	4	João Gil	19	0	25	10	0	54
Naus OCR	5	Sara Silva	0	0	40	10	0	50

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
1Spartan	1	Alvarao Gonçalves	13		25			38
1Spartan	2	Jerry Torres	25					25
1Spartan	3	Gonçalo Lobo	12	32	15			38
1Spartan	4	Bruno Estudante	14	24	10			32
1Spartan	5	João Praxedes	17	49				33

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Aroo	1	Pedro Pereira	26		25			51
Aroo	2	Mario Marques	14		45			59
Aroo	3	Paula Silva	21	21	10			38
Aroo	4	Henrique Cola	31	21				38
Aroo	5	Mariana Cruz	13		20			33

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Ativo Fitness Club	1	Carlos Ferreira	111					111
Ativo Fitness Club	2	Hugo Pina	87		15			102
Ativo Fitness Club	3	Pedro Rolim	54		30			84
Ativo Fitness Club	4	Samuel Alfaíate	53					53
Ativo Fitness Club	5	Filipe Lino	61		5			66

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Brave Lake OCR	1	Margarida	98		10		15	123
Brave Lake OCR	2	Rafael Gomes		236	25	10	15	129
Brave Lake OCR	3	Clotilde Santos	72		15		15	102
Brave Lake OCR	4	Maryna	49		50		15	114
Brave Lake OCR	5	Paulo Lopes	98		5		15	118

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
ESJ Race Team	1	Pedro Serra		254				85

JF Militao	44	142	65	10	15	181
Sergio Neves	69		25			94

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Bruno Miquel Dias	72	30	35	10	15	142
Pedro Castelo	60	0	35	10	15	120
Sandra Alves	52	0	30	10	15	107
Cátia Paulino	44	0	25	10	15	94
Inês Paulino	49	0	30	20	15	114

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Bruno Maia	66					66
Helio Correia	61					61
Rui Nunes	26					26
Miguel Silva	34					34
Tiago Almeida	29					29

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Bruno Sampaio	60		35	35	15	145
Helder Silva	68		25		15	108
Carlos Araújo	29	30	25	15	15	94
Luciano Pereira	77					77
Alexandre Gonçalves	10		20	10	15	55

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Rui Marques	13	290				110
Helder Candido	74		10	10	15	109
Tucho da Pida	112					112
Dina Rodrigues	41		45			86
Lara Martins			65			65

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Luis Silva	62	-	10	10		82
Ricardo Salgueiro	34	-	20	-		54
Marco Ribeiro	30	-	5	-		35
Nuno Dinis	38	60	-	-		58
Rogério Godinho	11	-	-	-		11

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Ricardo Campos	48	63	25	10	15	119
Leonor da Silva	31	-	35	10	15	91
Magda	39	-	30	10	-	79
João Gil	30	39	10	10	-	63
Sara Silva	4	12	40	-	15	63

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Alvaro Gonçalves			20		15	35
Jerry Torres	15					15
Gonçalo Lobo			21	5		12
Bruno Estudante	8					8
João Praxedes						0

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Pedro Pereira		120	45		15	100
Mário Marques	42		20		15	77
Paula Silva	37	39	10			60
Henrique Cola	38	60				58
Mariana Cruz	10		20		15	45

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Carlos Ferreira	125		10			135
Hugo Pina	86		25			111
Pedro Rolim	63					63
Samuel Alfaíate	66	27				75
Filipe Lino	80		10			90

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Margarida	55	189	20	10	15	163
Rafael Gomes		201	25	10	15	117
Clotilde Santos	85	-	20		15	120
Maryna	57	-	40	10	15	122
Paulo Lopes	59	72	5	10	15	113

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Pedro Serra		228				76

JF Militao	22	70	50	10	15	120	466
Sergio Neves	132		30			162	461

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Bruno Miquel Dias	72	0	45	10	0	127	381
Pedro Castelo	70	0	40	10	0	120	359
Sandra Alves	54	0	20	0	15	89	305
Cátia Paulino	39	0	35	10	15	99	292
Inês Paulino	35	0	30	10	15	90	286

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Bruno Maia	34					34	158
Helio Correia	40					40	151
Rui Nunes	32					32	85
Miguel Silva	20					20	72
Tiago Almeida						0	70

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Bruno Sampaio	69	0	35	35	15	154	444
Helder Silva	31	0	20	10	15	76	285
Carlos Araújo	56	0	15	10	15	96	275
Luciano Pereira	77	0	5	0	0	82	242
Alexandre Gonçalves	25	0	35	0	15	75	193

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Rui Marques	47	362				168	399
Helder Candido	75		15		15	105	290
Tucho da Pida						0	242
Dina Rodrigues	25		35			60	221
Lara Martins			65			65	190

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Luis Silva	69	0	10	10		89	236
Ricardo Salgueiro	32	0	30	10		72	173
Marco Ribeiro	28	60	0	10		58	115
Nuno Dinis	0	0	0	0		-	79
Rogério Godinho	7	0	0	0		7	31

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Ricardo Campos	81	0	25	10	0	116	

ESJ Race Team	2	Leonor Simões						
ESJ Race Team	3	Marta Barroso						
ESJ Race Team	4	Miguel Aguiã		83				28
ESJ Race Team	5	João Ribeiro						

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Flavius Challenge	1	Marco Chavez	73			10		83
Flavius Challenge	2	Pedro Marques	44	48	10			70
Flavius Challenge	3	Gabriel Vilela	71					71
Flavius Challenge	4	Pedro Ferreira	58					58
Flavius Challenge	5	Rui Pato	15	54				33

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
United Warriors	1	João Lopes		629				210
United Warriors	2	Maria João Costa	10	63	25			56
United Warriors	3	Luis Carvalho	21	315				126
United Warriors	4	Joel Martins	8		15			23
United Warriors	5	Nuno Correia	35	81	20			82

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Lynx	1	Filipa Castela	76		10			86
Lynx	2	Samuel Castela	78		15			93
Lynx	3	Hugo Jorge	40		30			70
Lynx	4	Nuno Café	56		20	10		86
Lynx	5	Marta Ferreira	14		10		15	39

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	
Pegasus OCR Team	1	André Santos	68		25			93	
Pegasus OCR Team	2	Dulce Silva	79					79	
Pegasus OCR Team	3	Sara Cristina	34		25		15	74	
Pegasus OCR Team	4	Ricardo Bio	53	93				15	99
Pegasus OCR Team	5	Hugo Magalhães	58	12	10			15	87

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Wolves OCR	1	Gonçalo Lousa	27		35		15	77
Wolves OCR	2	Steve Prazeres	42		5		15	62
Wolves OCR	3	Luís Prata	13	95	5	10		60
Wolves OCR	4	Álvaro Manzo	10		30	10	15	65
Wolves OCR	5	António Pires	24		20		15	59

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Team Wild Challenge	1	Angela Ramalho	2		40	10	15	67
Team Wild Challenge	2	Duarte Alves	30		15		15	60
Team Wild Challenge	3	Teresa Silva	12		25	10		47
Team Wild Challenge	4	Bruno Sousa	15		15		15	45
Team Wild Challenge	5	Rui Silva	13		25	10		48

Equipa	n.	Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Do.Fitness	1	Vasco Moreira	41	6	20	10		73
Do.Fitness	2	Filipa Barreiros	18	64	35		15	89
Do.Fitness	3	Hernani Rijo			5	10	15	30
Do.Fitness	4	Paulo Alves					15	15
Do.Fitness	5	Diogo Oliveira			5	10	15	30

Leonor Simões	13		20		15	48		
Marta Barroso			10	10	15	35		
Miguel Aguiã		57				19		
João Ribeiro	2		10	10	15	37		

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Marco Chaves	27	0	15	10		52
Pedro Marques	30	120	10			80
Gabriel Vilela	70	0				70
Pedro Ferreira		54	15			33
Rui Pato	11	69				34

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Joao Lopes		603				201
Maria João Costa	12	75	25		15	77
Luis carvalho	23	231				100
Joel Martins	5	24	30		15	58
Nuno Correia	20	15	30		15	70

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Filipa Castela	87		10			97
Samuel Castela	71		15			86
Hugo Jorge	42		35			77
Nuno Café	50	9	5	10		68
Marta Ferreira	42		15	10		67

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
André Santos	57		25			82
Dulce Silva	70		20			90
Sara Cristina	32		35	10	15	92
Ricardo Bio	53	49	15		15	99
Hugo Magalhães	61		10			71

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Gonçalo Lousa	26		45	-	15	86
Steve Prazeres	55		15	10	-	80
Luís Prata	11	162	15	10	-	90
Álvaro Manzo	10	-	40	10	-	60
António Pires	15		25	10	15	65

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Angela Ramalho	17		30	10	15	72
Duarte Alves	37		25	10	15	87
Teresa Silva	20		30	10		60
Bruno Sousa	26		5	10	15	56
Rui Silva	12		30	10		52

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem
Vasco Moreira	26	11	20	10	15	75
Filipa Barreiros	6		10	10		26
Hernani Rijo	37	10	10			50
Paulo Alves	6		20	10	15	51
Diogo Oliveira	21		10	10	15	56

Leonor Simões	9		10	10	15	44	92
Marta Barroso			20	10	15	45	80
Miguel Aguiã		27				9	56
João Ribeiro					15	15	52

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Marco Chaves	38		35			73	208
Pedro Marques	34		20			54	204
Gabriel Vilela	62					62	203
Pedro Ferreira		156	5			57	148
Rui Pato	17	84				45	112

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
João Almeida	10		15			25	436
Luis Carvalho	20	495				185	318
José Mota	58		10			68	294
João Lopes		552				184	265
Maria João Costa	13	90	20	10	15	88	240

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Filipa Castela	101		10			111	294
Samuel Castela	58		10			68	247
Hugo Jorge	57		25			82	229
Nuno Café	19		15			34	188
Marta Ferreira	29		15			44	150

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
André Santos	62		25		15	102	277
Dulce Silva	98		5			103	272
Sara Cristina	18		40	10	15	83	249
Ricardo Bio	11	105				46	244
Hugo Magalhães	35		5		15	55	213

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Gonçalo Lousa	15		55		15	85	248
Steve Prazeres	56		20	10		86	228
Luís Prata	11	125	15			68	217
Álvaro Manzo	17		40	10	15	82	207
António Pires	19		25	10	15	69	193

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Angela Ramalho	19		30	10	15	74	213
Duarte Alves	33		15		15	63	210
Teresa Silva	35		25	10		70	177
Bruno Sousa	34		5		15	54	155
Rui Silva	17		25	10		52	152

Atletas	run	bike	treino	wod sem	online	total sem	total pontos
Vasco Moreira	26	24	20	10	15	79	227
Filipa Barreiros	23		10	10	15	58	173
Hernani Rijo	24	33	10	10		55	135
Paulo Alves			25	10	15	50	116
Diogo Oliveira			10	10		20	106