



**ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA**  
Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552, 2401- 976 Leiria  
Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972  
E-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt);  
[dtr.carmino@adal.pt](mailto:dtr.carmino@adal.pt); [antoniograca@adal.pt](mailto:antoniograca@adal.pt)  
[www.adal.pt](http://www.adal.pt)

### **CONCENTRAÇÕES DE PÁScoa DA ADAL/PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO DE JOVENS TALENTOS**

De acordo com a informação divulgada, no que às Concentrações da Páscoa/Programa de Acompanhamento de Jovens Talentos diz respeito, a ADAL vai realizar a primeira destas acções no dia 31 de Março englobando os blocos de Meio-fundo e Estafetas.

<b>Dia</b>	<b>Área</b>	<b>Formador</b>	<b>Local</b>
31 Março - Quarta	Meio-Fundo	António Graça	Estádio M. Leiria
31 Março - Quarta	Estafetas	Cátia Ferreira e Carlos Carmino	Estádio M. Leiria

O local de encontro será na porta 2 do Estádio Municipal de Leiria para as disciplinas cujas actividades terão lugar na pista do Estádio Municipal de Leiria. A concentração dos atletas e treinadores é às 9h45 sendo a hora de início das actividades, de carácter principalmente técnico-prático, às 10h.

Agradecemos que os clubes confirmem a presença, ou as ausências, tanto dos atletas como dos treinadores.

Programa das actividades:

<b>Horas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Destinatários</b>
9.45	Recepção dos participantes	Atletas e treinadores
10.00 – 12.00	Treino	Atletas e treinadores

Ficam assim convocados os seguintes atletas e respectivos treinadores para as acções a realizar dia 31 de Março:

**Estafetas – Formador: Cátia Ferreira e Carlos Carmino**

<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>	<b>Treinador</b>	<b>Escalão</b>	<b>Prova</b>	<b>Marca</b>
Miguel Carreira	JV	Cândida Bairrada	Inic. Masc.	60 m	7,5
Eduardo Valério	JV	Cátia Ferreira	Inic. Masc.	60 m	7,5
Ricardo Bárbara	JV	Cândida Bairrada	Inic. Masc.	60 m	7,61
Ricardo Costa	ACV	Tomé Agostinho	Inic. Masc.	60 m	7,7
Miguel Pinheiro	ACV	Tomé Agostinho	Inic. Masc.	60 m	7,7
Duarte Matos	ACV	Nuno Marques	Inic. Masc.	60 m	8,1
Dyllan Pedro	JV	Cátia Ferreira	Inic. Masc.	80 m	10,16
Sarah Dias	JV	Cátia Ferreira	Inic. Fem.	60 m	8,10
Soraia Carnide	JV	Cândida Bairrada	Inic. Fem.	60 m	8,4
Juliana Pereira	JV	Paulo Reis	Inic. Fem.	60 m	8,5
Evelise Veiga	CSPVI	Luís Almeida	Inic. Fem.	60 m	8,5
Beatriz Dinis	JV	Cândida Bairrada	Inic. Fem.	60 m	8,6
Filipa Eutíquio	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	60 m	8,8
Jéssica Ferreira	ACV	Nuno Marques	Inic. Fem.	60 m	8,8
Artur Koshchuk	JV	Cátia Ferreira	Juv. Masc.	60 m	7,11
Daniel Mimoso	ACDRA	Carlos Matos	Juv. Masc.	60 m	7,19
Dylan Silva	CAMG-I	Fernando Alves	Juv. Masc.	60 m	7,48
Kevin Santos	ACV	Miguel Lucas	Juv. Masc.	60 m	7,59
Alexandre Cardeira	ACDRA	Carlos Matos	Juv. Masc.	60 m	7,61
João Moniz	JV	Cátia Ferreira	Juv. Masc.	60 m	7,63
Verónika Zhukova	JV	Cláudio Matias	Juv. Fem.	60 m	8,19
Andreia Pinto	CAMG-I	António Graça	Juv. Fem.	60 m	8,21
Victória Sanha Té	CAMG-I	António Graça	Juv. Fem.	60 m	8,30
Diana Oliveira	Ind.	André Barreira	Juv. Fem.	60 m	8,57
Magda Gomes	ACV	Nuno Marques	Juv. Fem.	60 m	8,75
Bruna Silva	JV	Cátia Ferreira	Juv. Fem.	60 m	8,80
Daniela Pereira	JV	Cláudio Matias	Juv.		
Ana R. Fernandes	ACDRA	Rui Norte	Juv.		
Anaïs Baptista	JV	Cátia Ferreira	Juv.		

**Meio-fundo – Formador: António Graça**

<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>	<b>Treinador</b>	<b>Escalão</b>	<b>Prova</b>	<b>Marca</b>
Tiago Cordeiro	2AP	Gonçalo Durão	Inic. Masc.	800 m	2:14,06
João Paulo Santos	ACC	Luís Soares	Inic. Masc.	800 m	2:20,13

Afonso Esteves	ACDRA	Carlos Matos	Inic. Masc.	800 m	2:22,59
Leandro Silva	CASG	Jorge Anastácio	Inic. Masc.	1000 m	2:54,85
João Paulo Santos	ACC	Luís Soares	Inic. Masc.	1000 m	2:56,05
André José	CASG	Jorge Anastácio	Inic. Masc.	1000 m	3:10,46
João Paulo Santos	ACC	Luís Soares	Inic. Masc.	1500 m	4:43,4
Tiago Ponte	ACV	Filipe Leitão	Inic. Masc.	1500 m	4:56,6
Alexandre Monteiro	JV	Rui Militão	Inic. Masc.	1500 m	5:13,0
Filipa Eutíquio	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	800 m	2:28,23
Clara Marques	JV	Cláudio Matias	Inic. Fem.	800 m	2:39,23
Melanie Santos	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	800 m	2:39,98
Filipa Eutíquio	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	1000 m	3:19,27
Clara Marques	JV	Cláudio Matias	Inic. Fem.	1000 m	3:25,86
Marisa Paulino	CAMG-I	António Graça	Inic. Fem.	1000 m	3:28,16
Melanie Santos	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	1500 m	5:14,3
Filipa Eutíquio	CBA	Nuno Martins	Inic. Fem.	1500 m	5:14,6
Ana Oliveira	JV	Rui Militão	Inic. Fem.	1500 m	5:22,3
Wilson Conniott	ACV	Filipe Leitão	Juv. Masc.	800 m	2:05,17
Ricardo Vaz	ACDRA	Rui Norte	Juv. Masc.	800 m	2:06,60
Daniel Murraças	CANAZ	Joaquim Murraças	Juv. Masc.	800 m	2:08,84
Wilson Conniott	ACV	Filipe Leitão	Juv. Masc.	1500 m	4:16,40
Oleh Palamarchuk	CAMG-I	António Graça	Juv. Masc.	1500 m	4:33,80
Simão Vazão	GDP	Emanuel Moniz	Juv. Masc.	1500 m	4:40,50
Eusébio Salvador	CASG	Jorge Anastácio	Juv. Masc.	3000 m	10:28,51
Pedro Ramos	GDP	Emanuel Moniz	Juv. Masc.	3000 m	10:33,73
Ana Queiroz Alves	JV	Rui Militão	Juv. Fem.	800 m	2:17,49
Joana Domingos	ACDRA	Rui Norte	Juv. Fem.	800 m	2:21,44
Ana Rita Fernandes	ACDRA	Rui Norte	Juv. Fem.	800 m	2:21,85
Ana Queiroz Alves	JV	Rui Militão	Juv. Fem.	1500 m	4:40,56
Joana Domingos	ACDRA	Rui Norte	Juv. Fem.	1500 m	4:54,60
Jéssica Ferreira	ACDRA	Rui Norte	Juv. Fem.	1500 m	5:21,42
Inês Nobre	JV	Cláudio Matias	Juv. Fem.	3000 m	10:57,73
Joana Monteiro	ACV	Carlos Carmino	Juv. Fem.	3000 m	11:58,54
Marisa Dias	ACV	Carlos Carmino	Juv. Fem.	3000 m	13:10,59

A ADAL