

Caderno de Prova - 45.^a Regata Internacional de Gondomar - Eliminatórias

Pista de Melres, Gondomar · 17/05/2026

Versão final (para impressão)


09:30 · Regata 1 · 4x Fem. Abs. - 1^o heat · 1500 m

Qualificação: 1.^o lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
1	 ACADÉMICA	Maria Carvalheiro, Francisca Duarte, Marine Taillandier, Carina Freitas	Absolutos
2	 CR MIÑO	Vera Gonzalez, Andrea Fernandez, Carla Louzao, Lara Perez	Sub19
3	 INFANTE	Adriana Pereira, Inês Organista, Joana Pedrosa, Alexandra Santos	Absolutos
4	 INFANTE	Ana Barros, Vitória Ramos, Maria Oliveira, Maria Silva	Sub19
5	 SPORT CP	Maria Rodrigues, Maria Pedroto, Rita Faria, Inês Silva	Absolutos

09:35 · Regata 2 · 4x Fem. Abs. - 2^o heat · 1500 m

Qualificação: 1.^o lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
6	 FLUVIAL	Sara Ramos Alves, Alexandrina Lopes, Patricia Silva, Cristina Barros	Absolutos
7	 VR LIMA	Carolina Lima, Carolina Cunha, Francisca Fontainhas, Maria Pimenta	Absolutos
8	 FLUVIAL	Carla Mendes, Laura Mendes, Bárbara Barquinha, Mariana Rodrigues	Absolutos
9	 GALITOS	Leonor Costa, Maria Loura, Filipa Araújo, Mariana Simões	Absolutos
10	 VILACONDENSE	Rita Araujo, Erica Alves Fernandes, Ana Monte Saraiva, Constança Paula	Absolutos






09:40 · Regata 3 · 4- Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
11	 GALITOS	José Pontes, Francisco Silveira, André Reisinho Ferreira, Tomás Silveira	Absolutos
12	 INFANTE	Henrique Saraiva, Benjamin Pontes, Miguel Silva, Guilherme Sousa	Sub19
13	 ACADÉMICA	Miguel Alfaiate, João Ferreira, João Gomes, Dinis Lagem	Absolutos
14	 CAMINHENSE	Ulysse Cancela, Eduardo Gonçalves, Gabriel Afonso, Virgílio Barbosa	Absolutos
15	 CR MIÑO	Alfonso Cabaleiro, Iago Lago, Breixo Ferreiro, Hector Martinez	Absolutos

09:45 · Regata 4 · 4- Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
17	 CAMINHENSE	Salvador Cruz, Gabriel Lages, Jofre Pinto, Tiago Vieira	Sub19
18	 INFANTE	Diogo Sousa, Eduardo Silva Reis, João Cunha Santos, Francisco Gonzalez	Absolutos
19	 FERR. BARREIRO	Silvio Rodrigues, Nuno Silvestre, Paulo Silva, Miguel Caetano	Absolutos
20	 AN LISBOA	João Marçal, Manuel Borges, Pedro Colaço, André Barreto	Sub19
21	 FLUVIAL	Cláudio Rodrigues, Nuno Coelho, Lucas Kreitlow, Tomás Barreto	Absolutos

09:50 · Regata 5 · 4x Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
22	 ACADÉMICA	Rui Dias, Luís Castro Martins, Tibério Albuquerque, Osvaldo Leite	Absolutos
23	 CP CACIA	Luís Neto, Vítor Aurélio, João Correia Simões, Rui Castilho Dias	Absolutos
24	 GALITOS	Simão Oliveira, Duarte Ribeiro, Afonso Confraria, Manuel Amaral	Sub19
25	 VR LIMA	Filipe Carvalho, João Araújo, Rodrigo Pinheiro, Rafael Matos	Absolutos
26	 VILACONDENSE	Gonçalo Maia, David Fonseca, Gonçalo Amorim Silva, Marcelo Lima	Absolutos






09:55 · Regata 6 · 4x Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
27	 SPORT CP	Artur Sousa, Diogo Silva, João Vasconcelos, Ivo Martins	Absolutos
28	 GALITOS	João Simões, Bernardo Abreu, André Oliveira, Pedro Cardoso	Absolutos
29	 INFANTE	Francisco Silva, Pedro Névoa, Vicente Castanhola, Frederico Abreu	Sub19
30	 FLUVIAL	José Agante, Vítor Cunha, Nuno Sousa, Sérgio Barbosa	Absolutos

10:00 · Regata 7 · 4x Masc. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
31	 SPORT CP	Matias Dias, Simão Dias, José Dória, Hugo Resende	Absolutos
32	 NAVAL	Pedro Acúrcio, Nelson Silva, José Canhola, José Silva	Absolutos
33	 AN LISBOA	Raphael Stebelski, João Roque Da Silva, Isaac Oliveira, Rafael Filipe	Sub19
34	 FLUVIAL	Duarte Castro, José Canha, André Teixeira Dias, Gabriel Oliveira	Absolutos
35	 PRAIA MIRA	Duarte Alcaide, João Braga, Gabriel Fragona, André Verissimo	Absolutos

10:05 · Regata 8 · 1x Fem. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
36	 AN LISBOA	Mariana Freire Cardoso	Sub19
37	 SPORT CP	Sofia Carvalho Silva	Sub19
38	 GALITOS	Gabriela Moreira	Sub19
39	 FLUVIAL	Carla Mendes	Absolutos
40	 ACADÉMICA	Maria Carvalheiro	Sub19

10:10 · Regata 9 · 1x Fem. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
42	 ACADÉMICA	Marine Taillandier	Absolutos
43	 FERR. BARREIRO	Carolina Candeias	Sub19
44	 AN LISBOA	Cecilia Silva	Absolutos
45	 SPORT CP	Inês Oliveira	Absolutos
46	 NAVAL	Alice Gonçalves	Absolutos

10:15 · Regata 10 · 1x Fem. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
47	 NAVAL	Ana Pereira	Absolutos
48	 AN LISBOA	Elena Costa	Absolutos
49	 CERVEIRA	Sofia Kokhan	Sub19
50	 SPORT CP	Maria Pereira Rodrigues	Absolutos
51	 GALITOS	Bia Escudeiro	Sub19

10:20 · Regata 11 · 1x Fem. Abs. - 4º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
53	 CR FLAMENGO	Chloe Delazeri	Absolutos
54	 VILACONDENSE	Erica Alves Fernandes	Absolutos
55	 CERVEIRA	Luana Orduña	Sub19
56	 PORTUGAL	Ana Maia Barros	Sub19
57	 SPORT CP	Sofia Pinto Oliveira	Absolutos
58	 VILACONDENSE	Alexandra Müller	Absolutos

10:25 · Regata 12 · 2x Fem. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
59	 VILACONDENSE	Ana Monte Saraiva, Constança Paula	Absolutos
60	 CR MIÑO	Carla Louzao, Eugenia Urceira	Sub19
61	 ACADÉMICA	Carina Freitas, Milene Leite	Absolutos
62	 PORTUGAL	Maria Reis, Ana Abreu	Sub19
63	 SPORT CP	Camila Martins, Catarina Costa	Sub19
64	 FLUVIAL	Mariana Rodrigues, Laura Jesus Mendes	Absolutos

10:30 · Regata 13 · 2x Fem. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
65	 FLUVIAL	Ana Guedes, Sílvia Anunciação	Absolutos
66	 ACADÉMICA	Maria Piedade, Francisca Duarte	Absolutos
67	 VR LIMA	Carolina Cunha, Francisca Fontainhas	Absolutos
68	 GALITOS	Matilde Granjeia, Bruna Moreira	Sub19
69	 CR MIÑO	Vera Gonzalez, Andrea Fernandez	Sub19

10:35 · Regata 14 · 2x Fem. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
70	 VR LIMA	Mia Miranda, Eva Martins	Sub19
71	 INFANTE	Adriana Pereira, Inês Organista	Absolutos
72	 CERVEIRA	Diana Castro, Maria Cerqueira	Sub19
73	 CAMINHENSE	Maria Morte Duarte, Inês Presa	Sub19
74	 PORTUGAL	Sofia Ribeiro, Rita Araújo	Sub19

10:40 · Regata 15 · 2x Fem. Abs. - 4º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 2 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
75	 PORTUGAL	Carolina Rodrigues, Lara Perez	Sub19
76	 FERR. BARREIRO	Ana Gaudêncio, Cristina Cavaco	Absolutos
77	 AN LISBOA	Julia Fanjoy-Labrenz, Madalena Ferreira	Absolutos
78	 NAVAL	Salomé Lemos, Margarida Domingos da Silva	Sub19
79	 FLUVIAL	Francisca Gonçalves, Iris Marhadour	Sub19

10:45 · Regata 16 · 1x Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
80	 CAMINHENSE	Rodrigo Costinha	Absolutos
81	 PRAIA MIRA	João Miranda Vieira	Absolutos
82	 NAVAL	Stephen Encarnacion	Sub19
83	 SPORT CP	Miguel Vasconcelos	Sub19
84	 GALITOS	Pedro Vilarinho	Absolutos

10:50 · Regata 17 · 1x Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
85	 CP CACIA	Filipe Amorim	Absolutos
86	 CAMINHENSE	Gustavo Meireles	Sub19
87	 SPORT CP	Gustavo Zobot	Sub19
88	 GALITOS	Simão Oliveira	Sub19
89	 PORTUGAL	José Correia Azevedo	Sub19

10:55 · Regata 18 · 1x Masc. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
91	 SPORT CP	Pedro Neves	Absolutos
92	 NAVAL	Rodrigo Almeida	Absolutos
93	 CP CACIA	Telmo Silva	Absolutos
94	 CAMINHENSE	Marco Ribas	Absolutos
95	 INFANTE	Afonso Bastos	Sub19
96	 ACADÉMICA	Artur Ribeiro	Sub19




11:00 · Regata 19 · 1x Masc. Abs. - 4º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
97	 VR LIMA	João Valente de Passos	Absolutos
98	 VILACONDENSE	António Silva	Sub19
99	 FLUVIAL	José Agante	Absolutos
100	 CAMINHENSE	Igor Poilas	Sub19
101	 CERVEIRA	Duarte Cunha	Sub19
102	 GALITOS	Gonçalo Pereira	Sub19

11:05 · Regata 20 · 1x Masc. Abs. - 5º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
103	 PORTUGAL	Rodrigo Pinheiro	Sub19
104	 NAVAL	Alexandre Girão	Sub19
105	 FLUVIAL	Duarte Castro	Absolutos
106	 CAMINHENSE	Martim Barroso de Carvalho	Sub19
107	 VILACONDENSE	David Fonseca	Absolutos
108	 PRAIA MIRA	António Neves	Absolutos

11:10 · Regata 21 · 1x Masc. Abs. - 6º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
109	 PRAIA MIRA	João Tomásio	Absolutos
110	 VILACONDENSE	Marcelo Lima	Absolutos
111	 CAMINHENSE	Hugo Gomes	Absolutos
112	 FLUVIAL	Luís Madureira	Absolutos
113	 NAVAL	Dinis Oliveira	Absolutos
114	 FLUVIAL	Diogo Gonçalves	Absolutos





11:15 · Regata 22 · 2- Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
115	 ACADÉMICA	Tiago Susano, Gonçalo Delgado	Absolutos
116	 INFANTE	João Castro, Bernardo Cruz	Absolutos
117	 GALITOS	Leonardo Santos, Afonso Confraria	Sub19
118	 FLUVIAL	Cláudio Rodrigues, Tomás Barreto	Absolutos
119	 CAMINHENSE	Ulysse Cancela, Eduardo Gonçalves	Absolutos






11:20 · Regata 23 · 2- Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
120	 CR MIÑO	Javier Lopez, Borja Martinez	Sub19
122	 FLUVIAL	José Alves, Didier Mamet	Absolutos
123	 INFANTE	Vicente Castanhola, Miguel Silva	Sub19
124	 GALITOS	Francisco Silveira, Tomás Silveira	Absolutos

11:25 · Regata 24 · 2- Masc. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 3 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
126	 CAMINHENSE	Gabriel Afonso, Virgílio Barbosa	Absolutos
127	 NAVAL	André Leal, Hugo Baeta	Sub19
128	 CP CACIA	Vítor Aurélio, João Correia Simões	Absolutos
129	 GALITOS	José Pontes, André Reinho Ferreira	Absolutos
130	 GALITOS	Daniel Oliveira, Noé Silva	Absolutos

11:30 · Regata 25 · 2x Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
131	 CP CACIA	Francisco Lemos Martins, João Tavares	Absolutos
132	 VR LIMA	Jorge Castro, Pedro Cordeiro	Absolutos
133	 CDUP	Ivo Coutinho, André Pereira	Absolutos
134	 ACADÉMICA	André Ribeiro, Tomás Gaspar	Absolutos
135	 FLUVIAL	André Teixeira Dias, José Canha	Absolutos
136	 PORTUGAL	Duarte Ribeiro, Nuno Brandão	Sub19

11:35 · Regata 26 · 2x Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
137	 ACADÉMICA	Alexandre Magalhães, André Fonseca Ramos	Absolutos
138	 VILACONDENSE	Gonçalo Maia, Gonçalo Amorim Silva	Absolutos
139	 PORTUGAL	Bernardo Gomes, Alexandre Tavares	Sub19
140	 SPORT CP	João Hora Barbosa, Gabriel Pinto	Sub19
141	 FERR. BARREIRO	Orlando Lourenço, José Calisto	Absolutos
142	 VILACONDENSE	André Costa, Ventura Pontes	Absolutos

11:40 · Regata 27 · 2x Masc. Abs. - 3º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
143	 ACADÉMICA	Hugo Noronha, Afonso Bernardino	Sub19
144	 FERR. BARREIRO	Duarte Carvalho dos Santos, Dinis Pacheco	Sub19
145	 CR MIÑO	Jesus Alvarez, Brais Martinez	Absolutos
146	 SPORT CP	José Dória, Hugo Resende	Absolutos
147	 GALITOS	Bernardo Abreu, Pedro Cardoso	Absolutos
148	 GALITOS	Miguel Santinha, João Soares	Sub19

11:45 · Regata 28 · 2x Masc. Abs. - 4º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
149	 CERVEIRA	Luís Barreiro, Edgar Juan	Sub19
150	 INFANTE	Paulo Santos, Tiago Viana Duarte	Absolutos
151	 AN LISBOA	Marcos Bento, Julien Lenkeit	Absolutos
152	 SPORT CP	Matias Dias, Simão Dias	Absolutos
153	 CR MIÑO	Carlos da Costa, Ignacio Martinez	Sub19






11:50 · Regata 29 · 2x Masc. Abs. - 5º heat · 1500 m

Qualificação: 6 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
154	 VR LIMA	Filipe Carvalho, Rafael Rodrigues Matos	Absolutos
155	 INFANTE	Francisco Silva, Pedro Névoa	Sub19
156	 FLUVIAL	Gabriel Oliveira, Tomás Miranda	Absolutos
157	 NAVAL	Duarte Sisudo, Henrique Carrapato	Sub19
158	 VILACONDENSE	Heitor Pina, José Sá	Sub19

12:20 · Regata 30 · 8+ Masc. Abs. - 1º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
159	 CAMINHENSE	Gustavo Meireles, Martim Carvalho, Sérgio Korablev, Bernardo Seabra, Jofre Pinto, Gabriel Lages, Salvador Cruz, Tiago Vieira, Maria Morte Duarte (tim)	Sub19
160	 NAVAL	Martim Dias, José Simão, Pedro Gonçalves de Oliveira, Henrique Carrapato, José Correia Azevedo, Duarte Sisudo, André Leal, Hugo Baeta, Mariana Matias Rodrigues (tim)	Sub19
161	 INFANTE	Diogo Sousa, Eduardo Silva Reis, João Castro, João Cunha Santos, Francisco Gonzalez, Bernardo Cruz, Martim Pontes, Vasco Reis, Vasco Moreira (tim)	Absolutos
162	 ACADÉMICA	Alexandre Magalhães, Manuel Pita, Dinis Lagem, Gonçalo Delgado, João Ferreira, Marcelo Simões, Tiago Susano, Afonso Sousa, Tomás Gaspar (tim)	Absolutos
163	 FLUVIAL	Luís Madureira, Miguel Costa, Hugo Castro, Rui Oliveira de Sousa, Luís Barquinha, Nuno Sousa, Vítor Cunha, Sérgio Barbosa, Domingos Miranda (tim)	Absolutos

12:25 · Regata 31 · 8+ Masc. Abs. - 2º heat · 1500 m

Qualificação: 1.º lugar de cada heat + 4 melhores tempos -> Final A. Final B: até 6 melhores tempos entre as equipas não qualificadas para a Final A.

Proa	Clube	Atletas	Escalão
164	 SPORT CP	Gabriel Pinto, João Hora Barbosa, Gustavo Zobot, Ivo Martins, Artur Sousa, João Silva Vasconcelos, Miguel Vasconcelos, Diogo Silva, Sofia Carvalho Silva (tim)	Sub19
165	 FERR. BARREIRO	João Fernandes, Ian Kegler, Guilherme Gonçalves, Gonçalo Gonçalves, Dinis Pacheco, Pedro Bom, Tomás Catarino, Duarte Carvalho dos Santos, Leonor Fernandes (tim)	Absolutos
166	 CR MIÑO	Javier Lopez, Borja Martinez, Nuno Gonzalez, Iago Lago, Ignacio Martinez, Carlos da Costa, Breixo Ferreiro, Hector Martinez, Eugenia Urceira (tim)	Sub19
167	 FLUVIAL	Cláudio Rodrigues, José Canha, Duarte Castro, André Teixeira Dias, Lucas Kreitlow, Guilherme Romão, Nuno Coelho, Tomás Barreto, António Vaz Rodrigues (tim)	Absolutos
168	 INFANTE	Francisco Silva, Vicente Castanhola, Pedro Névoa, Afonso Bastos, Eduardo Madureira, Benjamin Pontes, Henrique Saraiva, Frederico Abreu, Martim Cabral (tim)	Sub19
169	 AN LISBOA	João Roque Da Silva, Isaac Oliveira, Raphael Stebelski, Julien Lenkeit, Marcos Bento, Tiago Passarinho Gonçalves, João Matos, Rafael Filipe, Rita Tigeleiro (tim)	Absolutos