

**Sociedade Columbofila Cantanhedense**  
**Campeonato Nacional de Longa Distancia FQ (3 e 5 km)**

**Póvoa de Varzim (POR) 26-02-2011**

Sumário de resultados

Piscina longa (50m),

Apelido, Nome	Ano Nasc.	Strecke	Pl.	Tempo	Sessão	Antigo PB.	Difer.	
Machado Florbela Cavaco	96 :	100m Livres		1:11.72		1:04.06	80%	Pt.
		200m Livres		2:24.05		2:14.89	88%	Pt.
		400m Livres		4:48.64		4:35.70	91%	Pt.
		800m Livres		9:44.77		9:23.42	93%	Pt.
		1500m Livres		18:28.47		18:29.04	100%	RP Pt.
		5000m Livres	1	1:02:40.76		--:--	RP	Pt.
Neto Hugo Neves	94 :	100m Livres		1:12.98		1:00.36	68%	Pt.
		200m Livres		2:27.45		2:08.82	76%	Pt.
		400m Livres		4:54.15		4:33.80	87%	Pt.
		800m Livres		9:46.57		9:54.92	103%	RP Pt.
		1500m Livres		18:21.58		19:05.36	108%	RP Pt.
		5000m Livres	4	1:03:03.32		--:--	RP	Pt.

Total 12 resultados individuais, desempenho médio: 91,2%

0 novos rec. Clube, 5 novos rec. pessoais

Maior melhoria: Neto Hugo Neves, 1500m Livres 18:21.58