

		Horas	KM
<b>Jan</b>		46,00	897,00
<b>Fev</b>		41,00	893,00
Contra Relogio Samora Correia	81 km / 2h10m / média 38 kmh		
<b>Mar</b>		58,00	1 380,00
Meia Maratona Cascais	21 km / 1h27m37s / Pace 4:07		
<b>Abr</b>		40,00	726,00
Triatlo Setubal	113 km / 5h12m33s		
Maratona Aveiro	42 km / 3h05m15s / Pace 4:23 (1x)		
<b>Mai</b>		54,00	1 092,00
Triatlo Oeiras	25km / 1h08m25s (PR)		
Swim Challenger Cascais	3,8km / 1h26m31s (1x)		
<b>Jun</b>		57,00	1 334,00
Xterra	51,5 km / 3h12m24s (1x)		
Marginal a Noite 8k	8 km / 28m54s / Pace 3:42 (1x)		
Triatlo Caminha	113 km / 4h39m33s (PR)		
Corrida das Fogueiras 15k	15 km / 59m43s / Pace 3:56 (PR)		
<b>Jul</b>		16,50	287,00
<b>Total</b>		312,50	6 609,00
<b>Media mensal</b>		52,08	1 101,50

Full Ironman Vitoria Gasteiz (1x)

226km / 11:31:18