



RECORDES DISTRIT. DE VETERANOS DA ADAC - PAL E ESTRADA

FEMININOS - ATUALIZADOS A 30 DE SETEMBRO DE 2024

PROVAS DO PROGRAMA OFICIAL WA - WMA - PISTA E ESTRADA

Escalão	Marca	Nome	Clube	Data Nascim.	Localidade	Data
100 m						
F 35	13.18	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	01.07.2022
F 40	14,0 0	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Atenas	03.06.1994
F 45	14,0 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Coimbra	28.05.1997
F 50	14,87	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Coimbra	20.07.2019
F 55	14.50	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	M. Grande	28.04.2006
F 60	16,83	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Luso	14.07.2012
F 65	18.7 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Lisboa	14.07.2002
F 70	21,79	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Rib. Brava	19.06.2021
	20,4 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Lisboa	10.06.2007
F 75	17.48	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	29.06.2013
200 m						
F 35	27.79	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Coimbra	23.06.2024
F 40	29,37	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Atenas	08.06.1994
F 45	30,17	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Malmoe	25.07.1996
F 50	30,91	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Lousada	07.07.2019
F 55	32,53	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Febres	21.07.2021
F 60	34,25	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Coimbra	14.07.2018
F 65	42.1 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	26.04.2003
400 m						
F 35	1.03.4	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Lisboa	02.07.1995
F 40	1.08.3	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Coimbra	18.05.1996
F 45	1.11,27	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Mari. Grande	25.05.1996
F 50	1.15,28	Ana Morais	ARSM	08.11.1965	Torres Vedras	08.07.2017
F 55	1.17,00	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Pombal	18.03.2017
F 60	1.20.28	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Lisboa	30.06.2018
F 65	1.44.0	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	15.01.2005
F 70	1.51.4	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	08.03.2008
800 m						
F 35	2.30.2	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Lisboa	01.07.1995
F 40	2.33.56	Célia Alves	ARC-EAC	31.07.1978	Febres	02.05.2021
F 45	2.38,57	Célia Alves	ARC-EAC	31.07.1978	Coimbra	23.06.2024
F 50	2.41.6	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	26.04.1997
F 55	2.49,35	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	19.03.2005
F 60	3.16,26	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Coimbra	9.06.2024
F 65	3.49,14	Guilhermina Cabanas	CPUC	31.08.1931	Coimbra	15.05.1999
F 70	4.18.4	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	17.11.2007
1 500 m						
F 35	5.16,83	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Lisboa	30.06.2018
F 40	5.15.00	Célia Alves	ARC-EAC	31.07.1978	Febres	17.04.2021
F 45	5.18,80	Célia Alves	ARC EAC	31.07.1978	Febres	12-05.2024
F 50	5.24,0	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	13.06.1997
F 55	5.45,58	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Luso	03.07.2005

F 60	6.34,86	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Coimbra	8.06.2024
F 65	7.33,2	Guilhermina Cabanas	CPUC	31.08.1931	Coimbra	05.07.1997
F 70	8.57,0	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Lisboa	16.06.2007
3 000 m						
J 35	11.54,30	Tânia Pinto	GRE	12.03.1987	Viseu	14.07.2024
F 40	11.21.61	Célia Alves	ARCEAC	31.07.1978	Vagos	09.07.2023
f 45	11.28,05	Célia Alves	ARCEAC	31.07.1978	Viseu	20.10.2023
F 50	11.54.61	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Lisboa	3.10.2021
F 55	12.06.86	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Coimbra	12.06.2022
F 60						
F 65	16.45.70	Maria Fernandes	CPUC	15.07.1945	Luso	08.07.2011
5 000m						
F 35	19.09.13	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Lisboa	01.07.2018
F 40	18.38.33	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Málaga	12.09.2018
F 45	19.46,20	Célia Alves	ARCEAC	31.07.1978	Coimbra	13.07.2024
F 50	20.43,1	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	09.06.1996
F 55	20.41,06	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Coimbra	17.07.2021
F 60	22.32,00	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Coimbra	13.07.2024
F 65	28.50,87	Maria Fernandes	CPUC	13.01.1974	Luso	07.05.2011
10 000 m						
F 35	41.39,65	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	Lisboa	01.04.2017
F 40	40.52.02	Ana Eustáquio	CPTSC	05.07.1978	Tábua	20.05.2023
F 45	40.45.30	Célia Alves	ARCEAC	31.07.1978	M. Grande	25.04.2024
F 50	46.51,36	Manuela Gonçalves	CPTSC	28.12.1970	Tábua	20.05.2023
F 55	43.06.94	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Seia	3.09.2022
Barreiras Altas						
W35(100b-84cm) W40 W55(80b-76,2cm) W60+(80b-68,6cm)						
F 35	19,0 tm	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Coimbra	08.07.1989
F 40	14,88	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Buffalo	20.07.1995
F 45	14,58	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Malmo	23.07.1996
F 50	15,20	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Brisbane	12.07.2001
F 55	15,13	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lathi	07.08.2009
F 60	16,28	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Zittau	23.08.2012
Barreiras Baixas						
W35 W45(400b-76,2cm) W50 W55(300b-76,2cm) W60+/W65(300b-68,6cm) W70+ (200b-68,6)						
F 35	1.12.63	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Maia	1.06.2022
F 40	1.14.77	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Marinha Grande	30.04.1994
F 45	1.16,89	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Marinha Grande	21.04.1996
F 50	57,63	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Brisbane	06.07.2001
F 55	60.45	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Pombal	25.06.2023
F 60	66,56	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Sacramento	11.07.2011
Escalão	Marca	Nome	Clube	Data Nasc.	Localidade	Data
2000m Obst						
F 35	9.59.50	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Vagos	29.06.2024
F 40	9.14.77	Anabela Marques	ADCdx	18.11.1982	Vagos	8.07.2023
F 45	10.04.66	Ana Mendes	ADCdx	1.08.1977	Vagos	8.07.2023
F 50	10.28.95	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Austrália	14.07.2001
F 55	11.09.83	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lahti	08.08.2009

F 65	14.35.33	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Poznan	30.07.2006
F 70	13.07.60	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Riccione	10.09.2007
Altura						
F 35	1,20	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Coimbra	08.07.1989
F 40	1,50	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	23.04.2005
F 45	1,48	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	08.06.2008
F 50	1,45	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Óbidos	18.07.2015
F 55	1,26 pc	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	20.03.2022
F 60	1,09	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Sacramento	06.07.2011
F 65	0,96	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Covilhã	25.06.2005
F 70	0,84pc	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	20.03.2022
Comprimento						
F 35	5,02	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	15.05.1999
F 40	5,04	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	13.05.2006
F 45	4,95	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	10.05.2008
F 50	4,30	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	06.06.2015
F 55	4,01	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Ljubljana	01.08.2008
F 60	3.68pc	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Gent	17.03.2011
F 65	2,68	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	20.05.2006
F 70	2,49	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Febres	17.07.2021
F 80	1,07pc	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Braga	02.03.2019
Triplo						
F 40	11.52pc	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Espinho	25.02.2005
F 45	6,31 pc	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	Pombal	12.03.2016
F 50	9,26pc	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	19.03.2017
F 55	8,79pc	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	11.03.2018
F 60	5,08pc	Almira Mateus	CLUVE	29.03.1960	Pombal	20.03.2022
F 70	5,39	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	T. Vedras	20.06.2022
SALTO COM VARA						
F 35	2,93	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Leiria	31.07.2022
F 35	3,00 pc	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	16.02.2023
Peso						
W35 W45(4Kg); W50/W70(3Kg); W75+(2Kg)						
F 35	12,05	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Abrantes	29.05.2010
F 40	12,30	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	17.06.2006
F 45	12,00	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Ljubljana	01.08.2008
F 50	13.50	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	04.07.2015
F 55	12,72	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	03.08.2019
F 60	10,87	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	25.06.2023
F 65	7,60	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	6,54	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Pombal	25.06.2023
F 75	6,03	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	14.07..2012
	6,04 PC	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	11.02.2012
F 80	5,39	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	10.06.2017
	5,79pc	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Pombal	18.03.2017
F 85	4,94	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	VRSA	15.06.2024
Disco						
W35 W70(1Kg) W75+(750g)						
F 35	37,70	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Leiria	24.07.2011

F 40	31,94	Elizabete Cardoso	CLUVE	02.06.1958	Coimbra	05.06.1999
F 45	33,85	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Zittau	23.08.2012
F 50	33,75	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	13.07.2014
F 55	28,65	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	17.02.2018
F 60	25,88	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Vagos	09.07.2023
F 65	17,04	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	14,50	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Almada	04.03.2023
F 75	14,62	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	23.03.2013
F 80	12,69	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Leiria	26.02.2017
F 85	11,37	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Vagos	09.07.2023
Dardo						
W35 W45(600g) W50 W70(500g) W75+(400g)						
F 35	40,95 Ant.	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	13.03.1999
	39,62 Nov.	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	04.06.1999
F 40	41,49	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	17.04.2004
F 45	40,45	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	26.06.2011
F 50	39,95	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	14.07.2013
F 55	35,34	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Málaga	11.09.2018
F 60	31,72	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Vagos	09.07.2023
F 65	24,25	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	17,75	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	T. Vedras	19.06.2022
F 75	14,25	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	14.07.2012
F 80	12,71	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Leiria	26.02.2017
F 85	9,64	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	M. Grande	25.04.2024
Martelo						
W35 W45(4Kg) W50/70(3Kg) W75 (2Kg)						
F 35	43,08	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Luso	10.06.2011
F 40	43,64	Sónia Grácio	AAC	26.03.1974	Coimbra	29.11.2014
F 45	38,45	Sónia Grácio	SMOV	26.03.1974	Leiria	25.04.2021
F 50	40,86	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.06.2015
F 55	39,90	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Veneza	14.09..2019
F 60	34,46	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.10.2023
F 65	25,46	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	16,66	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Vagos	22.07..2022
F 75	17,18	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Ancona	31.03.2016
F 80	16,28	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	04.11.2017
F 85	14,76	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	10.06.2024
Martelão						
W35 W45(9.08Kg) W50 W55(7.26Kg) W60w70(5.45Kg) W75 (4.00 Kg)						
F 35	11,58	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Coimbra	04.06.2011
F 40	13,34	Sónia Grácio	AAC	26.03.1974	Coimbra	07.06.2015
F 45	13,05	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Hungria	22.07.2010
F 50	13,71	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	28.02.1016
F 55	13,49	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	03.08.2019
F 60	13,54	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.10.2023
F 65	9,31	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	7,89	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Vagos	08.10.2022
F 75	8,00	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	14.07.2012
F 80	6,38	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Cucujães	22.06.2019
F 85	5,32	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	07.10.2023

4 x 100 m						
F 35	1.01,9	Emília Nunes Paula Martinho Vitalina Mariano Helena Carvalho	INATEL	02.09.1954 10.12.1954 06.06.1950 24.12.1950	Valência	12.06.1993
F 40	1.10,91	Almira Mateus Teresa Mendes Isabel Costa Sara Martins	CLUVE	29.03.1960 13.05.1964 29.05.1962 29.04.1975	Óbidos	18.07.2015
F 45	1.05.27	Helena Carvalho Isabel Costa Céu Cunha Emília Nunes	CLUVE	24.12.1950 29.05.1962 13.12.1962 02.09.1954	Luso	05.06.2010
F 50	1.11,00	Helena Carvalho Almira Mateus Isabel Costa Emília Nunes	CLUVE	24.12.1950 29.03.1960 29.05.1962 02.09.1954	Lisboa	09.07.2016
F 55	1.16,12	Almira Mateus Teresa Mendes Isabel Costa Fernanda Silva	CLUVE	29.03.1960 13.05.1964 29.05.1962 05.08.1956	Lousada	06.07.2019
F 60	1.30.21	Helena Carvalho Almira Mateus Kim Howes Emília Nunes	CLUVE	24.12.1950 29.03.1960 10.05.1964 02.09.1954	Coimbra	08.06.2024
4 x 400 m						
F 35	4.58,1	Conceição Moura Filomena Vieira Helena Carvalho Emília Nunes	CLUVE	10.06.1958 25.04.1954 24.12.1950 02.09.1954	Coimbra	25.10.1997
F 40	5.53.93	Manuela Gonçalves Joana Montela Sónia Fortunato Ana Eustáquio	CPTSC	28.12.1970 13.03.1981 25.01.1979 05.07.1978	POMBAL	25.06.2023
F 45	6.25.71	Helena Carvalho Teresa Mendes Isabel Costa Emília Nunes	CLUVE	24.12.1950 13.05.1964 29.05.1962 02.09.1954	Luso	15.07.2012
F 50	9.04,53	Teresa Mendes Almira Mateus Isabel Costa Emília Nunes	CLUVE	13.05.1964 29.03.1960 29.05.1962 02.09.1954	Lisboa	10.07.2016

3 000 m Marcha -PISTA						
F 35	14.12.54	Sandra Silva	GS RC	21.09.1975	Lisboa	08.06.2013
F 40	14.34.51	Alexandra Lamas	CCx	19.06.1972	Coimbra	04.07.2015
F 45	19.42.09	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Luso	07.07.2012
F 50	16.47.57	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Lisboa	02.10.2021
F 55	16.24.98	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Leiria	30.07.2022

F 60	20.20.37	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Coimbra	13.07.2024
-------------	-----------------	----------------------	--------------	-------------------	----------------	-------------------

5000 m Marcha Pista						
F 35	24.40.19	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Luso	21.07.2012
F 40	24.36.80	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Lisboa	11.07.2015
F 45	33.18,44	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Polónia	16.07.2010
F 50	28.41.07	Lidia Pereira	GRE	07.04.1967	Coimbra	17.07.2021
F 55	31.11.56	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Veneza	06.09.2019

5 Km Marcha Estrada						
F 50	30.58	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Ancona	2.04.2016
F 55	33.04.0	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Braga	26-02.2022
F 60	35.57	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Porto Santo	17.05.2024

10.000 metros Marcha PISTA						
F 35	49.35,94	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Guimarães	21.07.2013
F 40	50.47.16	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Leiria	25.07.2015
F 45	1.16.44	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Luso	19.04.2014
F50	1.08.25	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Febres	09.06.2018
F 55	1.09.30	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Leiria	05.01.2022

10 Km Marcha Estrada						
F 35	49.15.0	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Pontevedra	04.03.2012
F 40	52.01	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Lyon	10.08.2015
F 45	1.08.25	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Republica Checa	22.08.2012
F 50	1.05.42	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Porto Mós	13.01.2019
F 55	1.03.31	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	VENEZA	11.09.2019
F 60	1.15,33	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Porto Santo	17.05.2024

20 Km Marcha Estrada						
F 35	1.44.47	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Rio Maior	14.04.2012
F 40	1.48.09	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Rio Maior	18.04.2015

PENTATLO TAB.WMA 2023 Barreiras Altas - Altura - Peso - Comprimento - 800 m						
F 35	1.185 p	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Coimbra	26.04.2003
						19,0-1,05-7,25-3,45-3.56,4
F 40	1.856	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Coimbra	24.05.1998
						16.59-1.10-7.30-3.65-2.58.2
F 45	2.297	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Coimbra	24.05.1998
						15.19-1.15-6.87-3.95-3.11.0
F 50	2.767	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	06.05.2017
						16,06-1,37-12,46-4.07-4.15,24
F 55	2.569	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Ljubljana	01.08.2008
						15.65 -1.12-7.11-4.01-3.44,49
F 60	1.304	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	24.05.1998
						23.67-0.90-5.54-3.03-4.07.9
F 65	1.003	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Marinha Grande	03.07.2004
						0 -0.92-5.24-2.53-4.05.06

--	--	--	--	--	--	--

HEPTATLCTab.2023 Barreiras Altas - Altura – Peso – 200 m - Comprimento – Dardo – 800 m						
F 35	2.465 p.	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	Coimbra	07/08.07.1990
		19,0-1,20-7,41-30,7-4,04-23,40-3.15,9				
F 50	1.552	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	S. Sebastian	25.08.2005
		21,15-1.00-7,42-45,41-3,01-12,82-3.41,63				
F 55	3.678	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lahti	01.08.2009
		15,71-1,15-7,63-33.70-3,66-22,81-3.29,86				
F 60	3.694	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Sacramento	06/07.07.2011
		16.39-1.09-6.78-36.03-3.59-22.85-3.45.62				

PENTATLO de Lança TAB.WMA 2023 Martelo – Peso – Disco – Dardo – Martelão						
F 35	2.219 p.	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	13.05.2000
		20,44-10.19-27.24-33.40-9.92				
F 40	3.201	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	06.05.2006
		34,82-11,68-31,84-39,32-12,29				
F 45	3.530	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Ljubljana	02.08.2008
		34,36-12,00-32,19-37,33-12,29				
F 50	3.598	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.06.2015
		40,86-12.87-27.71-35.24-13.52				
F 55	3.861	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Veneza	14.09.2019
		39,90-12,12-27,82-35,24-12,30				
F 60	3.547	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	29.04.2023
		33,18-10,57-22,96-28,07-12,73				
F 65	2.943	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
		25,46-7,60-17,04-24,25-9,31				
F 70	2.072	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Leiria	30.04.2022
		15,42-6,48-12,70-10,81-6,81				
F 75	2.000	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	02.06.2012
		14.03-5.65-13.57-13.36-7.71				
F 80	2.113	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	10.06.2017
		15.82 - 5,39- 12.35 - 11.75 - 5.60				
F 85	2.128	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	M. Grande	25.04.2024
		13,71- 4,91- 10,24- 9,64- 4,71.				

Meia Maratona						
F 35	1.26:35	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	Porto	17.09.2017
F 40	1.28.47	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Nazaré	10.11.2019
F 45	1.49.36	Carla Oliveira	CLUVE	21.05.1974	Braga	07.04.2024
F 50	1.31.34	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Porto	18.09.2021
F 55	1.29.02	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Ovar	9.10.2022
F 60	1.59.05	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Gotemburgo	24.08.2024
Maratona						
F 35	3.00.06	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Dusseldorf	29.04.2018
F 40	2.59.41	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Valência	02.12.2018
F 45	4.09.07	Rosa Guardão	ACDRSQ	31.07.1969	Aveiro	28.04.2019
F 50	3.14.45	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Porto	06.11.2021
F 55	3.12.25	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Porto	6.11.2022

MILHA URBANA						
F 35	6.01	Tânia Pinto	GRE	12.03.1987	Coimbra	6.04.2024
F 40	6.02	Célia Alves	EAC	31.07.1978	Amadora	6.05.2023
F 45	5.53	Célia Alves	EAC	31.07.1978	Coimbra	6.04.2024
F 50	8.06	Natercia Rodrigues	GRE	18.09.1979	Coimbra	06.04.2024
F 55	6.56	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Coimbra	6.04.2024
F 60	7.19	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Ceira	30.05.2024

10 KM ESTRADA						
F 35	41.19	Tânia Pinto	GRE	12.03.1987	Tomar	14/01/2024
F 40	39.20	Ana Eustáquio	EAC	5.07.1978	Málaga	4.09.2018
F 45	40.22	Célia Alves	EAC	31.07.1978	Tocha	6.07.2024
F 50	48.24	Maria Benquerença	ARDVL	13.01.1974	Tocha	6.07.2024
F 55	47.43	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Tomar	14.01-2024
F 60	45.59	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Tocha	6.07.2024

