



**RECORDES DISTRITAIS DE VETERANOS DA ADAC - PC**  
**FEMININOS - ATUALIZADOS A 31 DE MARÇO DE 2022**  
**PROVAS DO PROGRAMA OFICIAL WA - WMA**

**RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA (FEM.) PISTA COBERTA**

**60 METROS**

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASCIM.	DATA	LOCAL
F 35	8,41	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	12.02.2022	Pombal
F 40	8,6 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	11.12.1993	Aveiro
F 45	9.0 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	03.02.1996	Espinho
F 50	9,29	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	02.03.2019	Braga
F 55	9,59 tm	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	19.03.2022	Pombal
F 60	10,2	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	11.02.2012	Espinho
F 65	11,88	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	05.03.2006	Espinho
F 70	12,25	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	05.01.2008	Espinho
F 75	13,5 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
F 80						
F 85	32.70	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	19.03.2022	Pombal

**60 METROS Barreiras**

F 35	11,61(0,84)	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	1990	Aveiro
F 40	11,07	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	04.02.1995	Braga
F 45	10,9 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	02.01.1999	Espinho
F 50	11,6 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	23.02.2002	Espinho
F 55	12,49	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	27.12.2009	Espinho
F 60	11,83	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	17.03.2011	Gent
F 70	22,33	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	19.03.2022	Pombal

**200 METROS**

F 35	29,09	Corine Damas	CLUVE	24.04.1980	22-03.2018	Madrid
F 40	35,05	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	19.03.2017	Pombal
F 45	35,01	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	20.03.2022	Pombal
F 50	31,25	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	8.03.2020	Pombal
F 55	32,63	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	20.03.2022	Pombal
F 60	40,89	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	03.03.2019	Braga
F 65	42,5 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	08.02.2004	Espinho
F 70	54,82	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	20.03.2022	Pombal

**400 METROS**

F 35	77,9	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	08.03.2014	Pombal
F 40	78,43	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	11.03.2016	Ancona
F 45	83,25	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	22.01.2022	Pombal
F 50	61,96	Rosa Gomes	SUOV	28.01.1965	12.03.2016	Pombal
F 55	77.00	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	18.03.2017	Pombal

**800 METROS**

F 35	3.02.08	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	9.03.2014	Pombal
F 40	3.04.37	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	11.03.2016	Pombal
F 45	3.21.36	Ana Vieira	CLUVE	09.02.1968	19.03.2017	Pombal

F 55	3.48.70	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	26.12.2009	Espinho
F 60	4.01.00	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	16.03.2011	Gent

1 500 METROS						
F 35	5.49.36	Célia Alves	CDP-C	31.07.1978	16.01.2016	Pombal
F 40	6.32.92	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	02.02.2020	Pombal
F 45	6.08.75	Odeta Cruz	GSRC	26.07.1966	11.02.2012	Espinho
F 50	6.56.76	Luisa Silva	CLUVE	11.02.1970	07.03.2020	Pombal

3 000 METROS						
F 35	11.19.00	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	19.03.2017	Pombal
F 40	13.11.70	Odeta Cruz	GS-RC	26.07.1966	19.12.2010	Pombal
F 45	12.53.75	Odeta Cruz	GS-RC	26.07.1966	08.03.2014	Pombal
F 50	12.10.25	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	13.02.2022	Pombal
F 55	13.06.15	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	24.02.2022	Braga

3.000 metros Marcha Pista Coberta						
F 35	13.51.77	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	10.12.2012	Pombal
F 40	14.09.88	Alexandra Lamas	C. COND	19.06.1972	08.03.2014	Pombal
F 45	18.36.50	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	14.02.2009	Espinho
F 50	16.50.12	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	19.02.2022	Pombal
F 55	18.30.23	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	7.03.2022	Pombal

SALTO EM ALTURA						
F 40	1,05	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	08.03.2014	Pombal
F 45	1,35	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	24.01.2010	Espinho
F 50	1,40	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	29.03.2016	Ancona
F 55	1,26	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	20.03.2022	Pombal
F 60	1,06	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	16.03.2011	Gent
F 65						
F 70	0,84	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	20.03.2022	Pombal

SALTO EM COMPRIMENTO						
F 35						
F 40	4,81	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	24.01.2010	Espinho
F 45	4,41	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	19.12.2010	Pombal
F 50	4,24	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	12.03.2016	Pombal
F 55	3,85	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	02.03.2019	Braga
F 60	3,68	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	20.03.2011	Gent
F 65	2,33	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	07.03.2020	Pombal
F 70	2,50	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	19.03.2022	Pombal
F 80	1,07	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	02.03.2019	Braga

TRIPLO SALTO						
F 40	11,52	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	25.02.2005	Espinho
F 45	6,31	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	12.03.2016	Pombal
F 50	9,26	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	19.03.2017	Pombal
F 55	8,79	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	11.03.2018	Pombal
F 60	5,08	Almira Mateus	CLUVE	29.03.1960	20.03.2022	Pombal
F 70	5,12	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	20.03.2022	Pombal

SALTO COM VARA						
F 35	2,57	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	22.01.2022	Pombal

LANÇAMENTO DO PESO						
F 35	11,62	Sónia Grácio	GSRC	26.03.1974	31.01.2010	Pombal
F 40	10,16	Sónia Grácio	GSRC	26.03.1974	07.02.2015	Pombal
F 45	11,03	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	19.12.2010	Pombal
F 50	13,32	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	12.03.2016	Pombal
F 55	12,52	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	25.03.2019	Torum
F 60	8,15	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	18.03.2017	Pombal
F 65	7,24	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	19.03.2022	Pombal
F 70	6,39	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	20.02.2022	Braga
F 75	6,04	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
F 80	5,79	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	18.03.2017	Pombal
F 85	4,37	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	19.03.2022	Pombal

PENTATLO						
F 55	2 624 p.	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	26.12.2009	Espinho
12,49 - 1,06 -7,44 -3,49 -3.48,70						
F 60	2 900 p.	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	20.03.2011	Gent
11,83-1,06-7,03-3,68-4.01.00						

4 x 200 metros						
F 35	2.27,98	Sara Martins		29.04.1975		
		Isabel Costa	CLUVE	29.05.1962	11.03.2018	Pombal
		Teresa Mendes		13.05.1964		
		Corinne Damas		24.04.1980		
F 45	2.33,98	Ana Vieira		09.02.1968		
		Almira Mateus	CLUVE	29.03.1960	19.03.2017	Pombal
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 50	2.56,44	Manuela Gil		25.06.1967		
		Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964		Pombal
		Isabel Costa		29.05.1962	08.03.2020	
		Luísa Silva		11.02.1970		
F 55	2.58,23	Almira Mateus		29.03.1960		
		Fernanda Silva	CLUVE	05.08.1956	03.03.2019	Braga
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 60	3.30,69	Fernanda Silva		05.08.1956		
		Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	08.03.2020	Pombal
		Helena Carvalho		24.12.1950		
		Nilza Ribeiro		14.04..1950		