



RECORDES DISTRITAIS DE VETERANOS DA ADAC - PAL  
FEMININOS - ATUALIZADOS A 31 DE OUTUBRO DE 2022  
PROVAS DO PROGRAMA OFICIAL WA - WMA

Escalão	Marca	Nome	Clube	Data Nascim.	Localidade	Data
<b>100 m</b>						
F 35	13.18	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	01.07.2022
F 40	14,0 tm	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
	21.80	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Lousada	16.07.2019
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	2013
<b>200 m</b>						
F 35	28.40	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	08.06.2022
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
<b>400 m</b>						
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
<b>800 m</b>						
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	2.43.1	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	10.06.1995
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	3.44.61	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	15.05.1999
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
<b>1 500 m</b>						
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	5.34,5	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	11.06.1995
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	7.21,70	Maria Fernandes	CPUC	15.07.1945	Póvoa Varzim	20.06.2009
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						
F 40	11.21.68	Célia Alves	ARC	31.07.1978	T. Vedras	18.06.2022
f 45	12.24.7	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	06.03.1993
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 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	20.33,2	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	22.04.1995
F 50	20.43,1	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	09.06.1996
F 55	20.57.44	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Coimbra	10.07.2022
F 60	26.04,82	Maria Fernandes	CPUC	15.07.1945	Coimbra	25.05.2008
F 65	28.50,87	Maria Fernandes	CPUC	15.07.1945	Luso	07.05.2011
10 000 m						
F 35	41.39,65	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	Lisboa	01.04.2017
F 40	41.13.10	Célia Alves	ARC.EAC	31.07.1978	Lisboa	17.10.2020
F 45	45.25,25	Odeta Cruz	GS-RC	26.07.1966	Luso	19.04.2014
F 55	43.06.94	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Seia	3.09.2022
Meia Maratona						
F 35	1.28.01	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	Loulé	26.11.2017
F 40	1.28.47	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Nazaré	10.11.2019
F 50	1.31.34	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Porto	18.09.2021
F 55	1.31.12	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Porto	17.09.2022
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
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	60,72	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Poznan	24.07.2006
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 45	10.36.91	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Austrália	14.07.2001
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
Tripló						
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
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	8,62	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	07.06.2015
F 65	7,60	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	6,48	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Leiria	30.04.2022
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	4,74	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	26.03.2022
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	Elizabeth 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	22,11	Elizabeth Cardoso	SUOV	02.06.1958	Febres	30.06.2019
F 65	17,04	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
F 70	13,98	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	09.05.2009
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	10,25	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Vagos	24.07.2022
<b>Dardo</b>						
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	28,40	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Aarhus	30.07.2017
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	7,97	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	26.03.2022
<b>Martelo</b>						
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	28,68	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	04.11.2017
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	14,63	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Leiria	30.04..2022
<b>Martelão</b>						
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	10,60	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	07.06.2015
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

<b>F 85</b>	<b>4,94</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	T. Vedras	20.06.2022
-------------	-------------	------------	-------	------------	-----------	------------

### SALTO COM VARA

<b>F 35</b>	<b>2,93</b>	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Leiria	31.07.2022
-------------	-------------	------------------	-----	------------	--------	------------

### 4 x 100 m

<b>F 35</b>	<b>1.01,9</b>	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
<b>F 40</b>	<b>1.10,91</b>	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
<b>F 45</b>	<b>1.05.27</b>	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
<b>F 50</b>	<b>1.11,00</b>	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
<b>F 55</b>	<b>1.16,12</b>	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
<b>F 60</b>	<b>1.30.43</b>	Helena Carvalho Paula Martinho Nilza Ribeiro Emília Nunes	CLUVE	24.12.1950 10.12.1954 14.04.1950 02.09.1954	Lousada	06.07.2019

### 4 x 400 m

<b>F 35</b>	<b>4.58,1</b>	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
<b>F 40</b>	<b>6.55.25</b>	Cidália Canais Judite Duarte Graça Simões Sandra Simões	ARCDVL	24.03.1970 08.12.1973 24.09.1976 12.06.1976	Febres	30.06.2019
<b>F 45</b>	<b>6.25.71</b>	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
<b>F 50</b>	<b>9.04,53</b>	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

F 35	<b>14.12.54</b>	Sandra Silva	GS RC	21.09.1975	Lisboa	08.06.2013
F 40	<b>14.34.51</b>	Alexandra Lamas	CCx	19.06.1972	Coimbra	04.07.2015
F 45	<b>19.42.09</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Luso	07.07.2012
<b>F 50</b>	<b>16.47.57</b>	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Lisboa	02.10.2021
<b>F 55</b>	<b>16.24.98</b>	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Leiria	<b>30.07.2022</b>

5000 m Marcha Pista/5Km Estrada						
F 35	<b>24.40.19</b>	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Luso	21.07.2012
F 40	<b>24.36.80</b>	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Lisboa	11.07.2015
F 45	<b>33.18.44</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Polónia	16.07.2010
F 50	<b>28.41.07</b>	Lidia Pereira	GRE	07.04.1967	Coimbra	17.07.2021
	<b>33.08</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Madrid	23.03.2018
F 55	<b>31.11.56</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Veneza	06.09.2019

10.000 m / 10 Km Marcha Estrada						
<b>F 35</b>	<b>49.35.94</b>	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Guimarães	21.07.2013
	<b>49.15.0</b>	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Pontevedra	04.03.2012
<b>F 40</b>	<b>50.47.16</b>	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Leiria	25.07.2015
	<b>52.01</b>	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Lyon	10.08.2015
<b>F 45</b>	<b>1.16.44</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Luso	19.04.2014
	<b>1.08.25</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Republica Checa	22.08.2012
<b>F50</b>	<b>1.08.25</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Febres	09.06.2018
	<b>1.05.42</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Porto Mós	13.01.2019
<b>F 55</b>	<b>1.09.30</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Leiria	<b>05.01.2022</b>

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

PENTATLO Barreiras Altas - Altura - Peso - Comprimento - 800 m						
<b>F 35</b>	<b>1 236</b>	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Coimbra	26.04.2003
						19,0-1,05-7,25-3,45-3.56,4
<b>F 40</b>	<b>1 969</b>	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	Coimbra	24.05.1998
						16.59-1.10-7.30-3.65-2.58.2
<b>F 45</b>	<b>2 382</b>	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Coimbra	24.05.1998
						15.19-1.15-6.87-3.95-3.11.0
<b>F 50</b>	<b>2 916</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	06.05.2017
						16,06-1,37-12,46-4.07-4.15,24
<b>F 55</b>	<b>2 800</b>	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Ljubljana	01.08.2008
						15.65 -1.12-7.11-4.01-3.44,49
<b>F 60</b>	<b>1 482</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	24.05.1998
						23.67-0.90-5.54-3.03-4.07.9
<b>F 65</b>	<b>1 562</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Marinha Grande	03.07.2004
						0 -0.92-5.24-2.53-4.05.06

HEPTATLC Barreiras Altas - Altura - Peso - 200 m - Comprimento - Dardo - 800 m						
<b>F 35</b>	<b>2.604</b>	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	<b>1.696</b>	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	<b>4.041</b>	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	<b>4.040</b>	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 Lançar Martelo – Peso – Disco – Dardo – Martelão						
F 35	<b>2.449</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	13.05.2000
20.44-10.19-27.24-33.40-9.92						
F 40	<b>3.564</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	06.05.2006
34,82-11,68-31,84-39,32-12,29						
F 45	<b>3.892</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Ljubljana	02.08.2008
34,36-12,00-32,19-37,33-12,29						
F 50	<b>4.165</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.06.2015
40,86-12.87-27.71-35.24-13.52						
F 55	<b>4.423</b>	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Veneza	14.09.2019
39,90-12,12-27,82-35,24-12,30						
F 60	<b>3.247</b>	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	07.06.2015
26,29-8,62-20,87-23,09-10,60						
F 65	<b>3 341</b>	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Leiria	26.07.2020
25,46-7,60-17,04-24,25-9,31						
F 70	<b>2 365</b>	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Leiria	30.04.2022
15,42-6,48.12,70.10,81-6,81						
F 75	<b>2-443</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	02.06.2012
14.03-5.65-13.57-13.36-7.71						
F 80	<b>2.596</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	10.06.2017
15.82 - 5,39- 12.35 - 11.75 - 5.60						
F 85	<b>2.409</b>	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Leiria	30.04.2022
14,63-4,38-9,35-7,79-4,59						











