



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASC	DATA	LOCAL
60 METROS						
F 35	8.35	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Pombal	1.03.2025
F 40	8,6 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Aveiro	11.12.1993
F 45	9.0 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Espinho	03.02.1996
F 50	9,29	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Braga	02.03.2019
F 55	9,45	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Pombal	14.01.2023
F 60	10,2	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Espinho	11.02.2012
F 65	11,88	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	05.03.2006
F 70	12,25	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	05.01.2008
F 75	13,5 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	11.02.2012
F 85	32.70	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Pombal	19.03.2022

60 METROS Barreiras						
F 35	11,61(0,84)	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	Aveiro	1990
F 40	11,07	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Braga	04.02.1995
F 45	10,9 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Espinho	02.01.1999
F 50	11,6 tm	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Espinho	23.02.2002
F 55	12.02	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Braga	26.02.2023
F 60	11,83	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Gent	17.03.2011
F 70	22,33	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	19.03.2022

200 METROS						
F35	27,88	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	26.02.2023
F 40	35,05	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	Pombal	19.03.2017
F 45	34,21	Liliana Silva	ADR4E	12.11.1974	Pombal	14.01.2023
F 50	31,25	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Pombal	8.03.2020
F 55	32,63	Ana Morais	SUOV	08.11.1965	Pombal	20.03.2022
F 60	40,89	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	Braga	03.03.2019
F 65	42,5 tm	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	08.02.2004
F 70	54,82	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Pombal	20.03.2022

400 METROS						
F 35	66,03	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	25.02.2023



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASC	DATA	LOCAL
F 40	74.15	Anabela Marques	ADCdx	18.11.1982	Pombal	1.03.2025
F 45	78,11	Liliana Silva	ADR4E	12.11.1974	Pombal	21.01.2023
F 50	101,96	Rosa Gomes	SUOV	28.01.1965	Pombal	12.03.2016
F 55	77.00	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Pombal	18.03.2017

800 METROS						
F 35	2.40.09	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Pombal	25.02.2024
F 40	3.04.37	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	Pombal	11.03.2016
F 45	3.06,82	Liliana Silva	ADR4E	12.11.1974	Pombal	22.01.2023
F 55	3.18.88	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Pombal	25.02.2024
F 60	3.25,98	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Pombal	2.03.2025

1 500 METROS						
F 35	4.53,58	Sandra Protásio	AAC	5.07.1987	Pombal	25.01.2025
F 40	6.32.92	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	Pombal	02.02.2020
F 45	5.19.82	Vanda Ribeiro	GRE	2.04.1975	Pombal	1.03.2025
F 50	6.56.76	Luisa Silva	CLUVE	11.02.1970	Pombal	07.03.2020
F 55	6.23.81	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Pombal	24.02.2024
F 60	6.37.25	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Pombal	1.03.2025

3 000 METROS						
F 35	10.33.04	Sandra Protásio	AAC	5.07.1987	Braga	9,02.2025
F 40	11.16.83	Ana Eustáquio	CPTSC	05.07.1978	Braga	26.02.2023
F 45	11.23.18	Célia Alves	EAC	31.07.1978	Pombal	25.02.2024
F 50	12.10.25	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Pombal	13.02.2022
F 55	13.06.15	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Braga	24.02.2022
F 60	13.32.23	Kim Howes	CLUVE	10.05.1964	Pombal	2.03.2025

3.000 metros Marcha Pista Coberta						
F 35	13.51,77	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Pombal	10.12.2012
F 40	14.09.88	Alexandra Lamas	C. COND	19.06.1972	Pombal	08.03.2014
F 45	18.36.50	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Espinho	14.02.2009
F 50	16.50.12	Lídia Pereira	GRE	07.04.1967	Pombal	19.02.2022



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASC	DATA	LOCAL
F 55	18.30.23	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Pombal	7.03.2022
F 60	20.39.44	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Pombal	1.03.2025

SALTO EM ALTURA						
F 35	1.20	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Pombal	8.03.2025
F 40	1,05	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	Pombal	08.03.2014
F 45	1,35	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Espinho	24.01.2010
F 50	1,40	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Ancona	29.03.2016
F 55	1,26	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	20.03.2022
F 60	1,16	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	2.03.2025
F 70	0,84	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	20.03.2022

SALTO EM COMPRIMENTO						
F 35	4,06	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Pombal	8.03.2025
F 40	4,81	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Espinho	24.01.2010
F 45	4,41	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	19.12.2010
F 50	4,24	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	12.03.2016
F 55	3,85	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Braga	02.03.2019
F 60	3,68	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Gent	20.03.2011
F 65	2,33	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	07.03.2020
F 70	2,50	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	19.03.2022
F 80	1,07	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Braga	02.03.2019

TRIPLO SALTO						
F 40	11,52	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Espinho	25.02.2005
F 45	6,31	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	Pombal	12.03.2016
F 50	9,26	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	19.03.2017
F 55	8,79	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	11.03.2018
F 60	6,49	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	2.03.2025
F 70	5,12	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Pombal	20.03.2022

SALTO COM VARA						
F 35	3.00	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Braga	16.02.2023



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASC	DATA	LOCAL
---------	-------	------	-------	-----------	------	-------

LANÇAMENTO DO PESO						
F 35	11,62	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Pombal	31.01.2010
F 40	10,16	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Pombal	07.02.2015
F 45	11,03	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	19.12.2010
F 50	13,32	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	12.03.2016
F 55	12,52	Ceu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Torum	25.03.2019
F 60	9.80	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	1.03.2025
F 65	7,24	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Pombal	19.03.2022
F 70	6.95	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Pombal	1.03.2025
F 70	6,39	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Braga	20.02.2022
F 75	6,04	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	11.02.2012
F 80	5,79	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Pombal	18.03.2017
F 85	4,84	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Pombal	24.02.2024

PENTATLO (Nova Tabela WMA 2022)						
F 35	1.897 p	Liliana Manhente	GRE	30.03.1985	Pombal	8.03.2025
12,39 -1,20 -9,72- 4,06- 3:03,04						
F 55	2.180 p	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Espinho	26.12.2009
12,49 - 1,06 -7,44 -3,49 -3.48,70						
F 60	2.585 p	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Gent	20.03.2011
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	Pombal	11.03.2018
		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	Pombal	19.03.2017
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 50	2.56,44	Manuela Gil		25.06.1967		



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025

ESCALÃO	MARCA	NOME	CLUBE	DATA NASC	DATA	LOCAL
		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	Braga	03.03.2019
		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	Pombal	08.03.2020
		Helena Carvalho		24.12.1950		
		Nilza Ribeiro		14.04..1950		



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

actualizado a 11/04/2025



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025



RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA - PISTA COBERTA

MASTERS FEMININOS

atualizado a 11/04/2025