



Recordes Distritais de Veteranos Femininos - Absolutos

Provas do Programa Oficial IAAF - WMA



Escalão	Marca	Nome	Clube	Data Nascimento	Localidade	Data
100 m						
F 35	13.9	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Valência	12.06.1993
F 40	14.00	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Atenas	03.06.1994
F 45	14.44	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	15.0m	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lisboa	09.07.2006
F 60	16.83	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Luso	14.07.2012
F 65	18.7m	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Lisboa	14.07.2002
F 70	20.4m	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Lisboa	10.06.2007
200 m						
F 35	29.09	Corinne Damas	CLUVE	24.04.1980	Madrid	22.03.2018
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	33.33	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Poznan	21.07.2006
F 60	34.25	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Coimbra	14.07.2018
F 65	42.1m	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	2.37.51	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	África do Sul	20.07.1997
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
1500 m						
F 35	5.16,83	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Lisboa	30.06.2018
F 40	5.33,53	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Suécia	19.07.1996
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
5000 m						
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	21.57,18	Noémia Batista	CPUC	26.03.1946	Coimbra	07.05.2005
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

10000 m						
F 35	41.39,65	Ana Eustáquio	AAC	05.07.1978	Lisboa	01.04.2017
F 40	48.59,30	Odeta Cruz	GS-RC	26.07.1966	Luso	10.04.2010
F 45	45.25,25	Odeta Cruz	GS-RC	26.07.1966	Luso	19.04.2014
Maratona						
F 35	3.00.06	Ana Eustáquio	ARC-EAC	05.07.1978	Dusseldorf	29.04.2018
F 40	4.51,24	Cláudia Isidoro	CTR	25.03.1974	Porto	06.11.2016
F 45	4.09.07	Rosa Guardão	ACDRSQ	31.07.1969	Aveiro	28.04.2019
Barreiras Altas						
W35(100b-84cm) W40 W55(80b-76,2cm) W60+(80b-68,6cm)						
F 35	19,0	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	1.24,9	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	Coimbra	26.06.1993
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
2000 m Obstáculos						
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	1,25	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Braga	03.03.2019
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
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 80	1.07	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	Ana Pinto	SUOV	10.08.1969	Pombal	12.03.2016
F 50	9,26	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	19.03.2017
F 55	8,79	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Pombal	11.03.2018

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	6,27	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Braga	02.03.2019
F 70	5,83	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	23.05.2010
F 75	6,04pc	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Espinho	11.02.2012
F 80	5,79	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Pombal	18.03.2017
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	14,12	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Febres	26.06.2016
F 70	13,98	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	09.05.2009
F 75	14,39	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	25.03.2012
F 80	12,69	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Leiria	26.02.2017
Dardo						
W35 W45(600g) W50 W70(500g) W75+(400g)						
F 35	MA 40,95	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	13.03.1999
	MN 39,62	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	35,24	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Málaga	11.09.2018
	35,24	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Veneza	14.09.2019
F 60	28,40	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Aarhus	30.07.2017
F 65	16,58 (500G)	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lisboa	10.07.2016
F 70	17,22	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	26.06.2010
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
Martelo						
W35 W45(4Kg) W50 70(3Kg) W75 (2Kg)						
F 35	43,08	Sónia Grácio	GS-RC	26.03.1974	Coimbra	10.06.2011
F 40	43,64	Sónia Grácio	AAC	26.03.1974	Coimbra	29.11.2014
F 45	37,22	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	22.05.2008
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	15,11	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Febres	26.06.2016
F 70	14,58	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Luso	27.06.2010
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
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	28.02.2016
F 55	13,49	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Leiria	04.08.2019
F 60	10,60	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	07.06.2015
F 65	6,66	Nilza Ribeiro	CLUVE	14.04.1950	Febres	30.06.2019
F 70	6,51	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	04.06.2011
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

4 x 100 m						
F 35	1.01,9	Emília Nunes	INATEL	02.09.1954	Valência	12.06.1993
		Paula Martinho		10.12.1954		
		Vitalina Mariano		06.06.1950		
		Helena Carvalho		24.12.1950		
F 40	1.10,91	Almira Mateus	CLUVE	29.03.1960	Óbidos	18.07.2015
		Teresa Mendes		13.05.1964		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Sara Martins		29.04.1975		
F 45	1.05.27	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Luso	05.06.2010
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Céu Cunha		13.12.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 50	1.11,00	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Lisboa	09.07.2016
		Almira Mateus		29.03.1960		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 55	1.16,12	<i>Almira Mateus</i>	CLUVE	<i>29.03.1960</i>	<i>Lousada</i>	<i>06.07.2019</i>
		<i>Teresa Mendes</i>		<i>13.05.1964</i>		
		<i>Isabel Costa</i>		<i>29.05.1962</i>		
		<i>Fernanda Silva</i>		<i>05.08.1956</i>		
F 60	1.30.43	<i>Helena Carvalho</i>	CLUVE	<i>24.12.1950</i>	<i>Lousada</i>	<i>06.07.2019</i>
		<i>Paula Martinho</i>		<i>10.12.1954</i>		
		<i>Nilza Ribeiro</i>		<i>14.04.1950</i>		
		<i>Emília Nunes</i>		<i>02.09.1954</i>		
4 x 400 m						
F 35	4.58,1	Conceição Moura	CLUVE	10.06.1958	Coimbra	25.10.1997
		Filomena Vieira		25.04.1954		
		Helena Carvalho		24.12.1950		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 40	6.55.25	<i>Cidália Canais</i>	ARCDVL	<i>24.03.1970</i>	<i>Febres</i>	<i>30.06.2019</i>
		<i>Judite Duarte</i>		<i>08.12.1973</i>		
		<i>Graça Simões</i>		<i>24.09.1976</i>		
		<i>Sandra Simões</i>		<i>12.06.1976</i>		
F 45	6.25.71	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Luso	15.07.2012
		Teresa Mendes		13.05.1964		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F 50	9.04,53	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Lisboa	10.07.2016
		Almira Mateus		29.03.1960		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
5000 m Marcha Pista						
F 35	24.40.19	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Luso	21.07.2012
F 40	24.36,8	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	31.46.33	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Lisboa	30.06.2018
F 55	<i>31.56.38</i>	<i>Teresa Mendes</i>	<i>CLUVE</i>	<i>13.05.1964</i>	<i>Lousada</i>	<i>06.07.2019</i>

10.000 metros / 10 Km Marcha Estrada						
F 35	49.35,94	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Guimarães	21.07.2013
	49.15	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	Pontevedra	04.03.2012
F 40	50.47.16	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Leiria	25.07.2015
	52.01	Alexandra Lamas	CCX	19.06.1972	Lyon	10.08.2015
F 45	1.16.44.30	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Luso	19.04.2014
	1.08.25	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Republica Checa	22.08.2012
F50	1.08.25.50	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Febres	09.06.2018
	1.05.42	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Porto Mós	13.01.2019
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						
Barreiras Altas - Altura - Peso - Comprimento - 800 m						
F 35	1.371	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	Coimbra	26.04.2003
	19,0-1,05-7,25-3,45-3,56,4					
F 40	2.342	Emilia Nunes	CLUVE	02.09.1954	Coimbra	24.05.1998
	16,59-1,10-7,30-3,65-2,58,2					
F 45	2.382	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Coimbra	24.05.1998
	15,19-1,15-6,87-3,95-3,11,0					
F 50	2.916	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Luso	06.05.2017
	16,06-1,37-12,46-4,07-4,15,24					
F 55	2.800	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Ljubljana	01.08.2008
	15,65-1,12-7,11-4,01-3,44,49					
F 60	1.482	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	24.05.1998
	23,67-0,90-5,54-3,03-4,07,9					
F 65	1.562	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Marinha Grande	03.07.2004
	0-0,92-5,24-2,53-4,05,06					
Heptatlo						
Barreiras Altas - Altura - Peso - 200 m - Comprimento - Dardo - 800 m						
F 35	2.607	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 55	4.068	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	Poznan	20/21.07.2006
	15,84-1,15-7,05-33,33-3,88-23,31-3,33,07					
F 60	4.040	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 Lançamentos						
Martelo - Peso - Disco - Dardo - Martelão						
F 35	2.591	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	13.05.2000
	20,44-10,19-27,24-33,40-9,92					
F 40	3.829	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	06.05.2006
	34,82-11,68-31,84-39,32-12,29					
F 45	4.430	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Ljubljana	02.08.2008
	34,36-12,00-32,19-37,33-12,29					
F 50	4.165	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Coimbra	07.06.2015
	40,86-12,87-27,71-35,24-13,52					
F 55	4.423	Céu Cunha	CLUVE	13.12.1962	Veneza	14.09.2019
	39,90-12,12-27,82-35,24-12,30					
F 60	3.247	Paula Martinho	CLUVE	10.12.1954	Coimbra	07.06.2015
	26,29-8,62-20,87-23,09-10,60					
F 65	2.030	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	15.05.2004
	10,99+5,60+12,80+16,73+4,74					
F 70	2.394	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	02.06.2010
	11,81-5,54-12,21-15,50-5,97					
F 75	2.531	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	02.06.2012
	14,03-5,65-13,57-13,36-7,71					
F 80	2.596	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	Coimbra	10.06.2017
	15,82-5,39-12,35-11,75-5,60					

60 metros Pista Coberta						
F 35	8,68	Corinne Damas	CLUVE	24.04.1980	22.03.2018	Madrid
F 40	8,6	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	11.12.1993	Aveiro
F 45	9,0	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	9,62	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	05.03.2006	Espinho
F 60	10,20	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	13,50	Ivone Lobo	CLUVE	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
60 metros Barreiras Pista Coberta						
W35 (084) W40 W55(76,2cm) W60+(68,6cm)						
F 35	11,61	Emília Nunes	CLUVE	02.09.1954	1990	Aveiro
F 40	11,07 (0,84)	Helena Carvalho	AAC	24.12.1950	04.02.1995	Braga
F 45	10,9	Helena Carvalho	CLUVE	24.12.1950	02.01.1999	Espinho
F 50	11,6	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
3.000 metros Pista Coberta						
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
3.000 metros Marcha Pista Coberta						
F 35	13,51,77	Sandra Silva	GS-RC	21.09.1975	10.12.2012	Pombal
F 40	14,13,72	Alexandra Lamas	CCOND	19.06.1972	07.02.2015	Pombal
F 45	18,53,50	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	08.03.2014	Pombal
F 50	18,15,43	Teresa Mendes	CLUVE	13.05.1964	31.03.2016	Ancona
4 x 200 metros						
F 35	2,27,98	Sara Martins	CLUVE	29.04.1975	11.03.2018	Pombal
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Teresa Mendes		13.05.1964		
		Corinne Damas		24.04.1980		
F 45	2,33,98	Ana Vieira	CLUVE	09.02.1968	19.03.2017	Pombal
		Almira Mateus		29.03.1960		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		
F55	2,58,23	Almira Mateus	CLUVE	29.03.1960	03.03.2019	Braga
		Fernanda Silva		05.08.1956		
		Isabel Costa		29.05.1962		
		Emília Nunes		02.09.1954		