

## Recordes Distritais Pista Ar Livre - 25.07.2021

Infantis Femininos					
60 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	7.90	Febres	27.05.17
150 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	<b>19.35*</b>	Luso	22.04.17
600 M	Stela Fernandes/06	GS	1.40.24	Braga	12.05.19
1.000 M	<b>Margarida Oliveira/08</b>	<b>GRE</b>	<b>3.06.08</b>	<b>Coimbra</b>	<b>10.06.21</b>
60 M Bar. 76	Ana Pereira/76	GDCN	9.89	Lisboa	06.05.89
4x 60 M	Tânia Sanches/Cláudia Teixeira Márcia Marques/Teresa Pinto	ADAC	32.9	Coimbra	25.04.90
2.000 M Marcha	Bárbara Figueiredo/93	EBALH	13.15.77	Coimbra	10.06.06
3.000 M Marcha	Maria Ladeira/99	ASCV	20.13.60	Coimbra	19.05.12
ALTURA	Rute Lopes/92	AAC	1.48	Coimbra	22.05.05
COMPRIMENTO	Lurdes Oliveira/04	UCE	5.07	M. Grande	06.05.17
QUADRUPLO SALTO	<b>Margarida Oliveira/08</b>	<b>GRE</b>	<b>13.40*</b>	<b>Febres</b>	<b>17.04.21</b>
PESO 2	Carolina Fernandes /01	SUOV	13.82	Febres	24.05.14
DISCO 600	Carolina Fernandes /01	SUOV	31.85	Luso	01.06.14
DISCO 750	Mariana Freitas	SUOV	23.68	Febres	20.06.15
DARDO 400	Camila Sousa/94	GS-RC	22.12	Leiria	22.07.07
ARR.BOLA 163	Ana Letra/77	SCF	46.36	Coimbra	23.06.90
Martelo 2	Carolina Fernandes /01	SUOV	30.14	Luso	31.05.14
PENTATLO	Lurdes Oliveira/04 60M-8.22/Peso2 – 8.06/60 Bar.-10.26 Compr.-4.56/1.000 – 3.41.58	UCE	2.822 Pts	Leiria	29/30.07.17
TETRATLO	Joana Rodrigues/05 60M - 8.75 / Peso2 – 5.99 Compr.-3,71 / 1.000M – 3.16,88	CDP	1.913 Pts	Pombal	17.06.18

\* Recorde Nacional

Iniciados Femininos					
80 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	10.17	Febres	12.05.18
250 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	34.05	Febres	25.05.19
800 M	<b>Stela Fernandes/06</b>	<b>GS</b>	<b>2.14.82</b>	<b>Braga</b>	<b>20.06.21</b>
1500 M	Sandra Correia /76	AAC	4.51.82	Lisboa	05.05.90
80 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	CAC	12.36	Covilhã	13.05.06
250 M Bar. 76	Elisabete Silva/98	GS-RC	38.26	Febres	21.04.13
1.500 M OBST	Tifani Teixeira/96	AAFFL	5.38.96	Leiria	04.06.11
4 x 80 M	Joana Pedreiras/Bárbara Santiago	ADAC	41.20	Fátima	02.06.12
4.000 m Marcha	Inês Arada/Susan Maia				
4.000 m Marcha	Antónia Ladeira /95	ASCV	24.12.00	Leiria	05.06.10
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
COMPRIMENTO	Lurdes Oliveira/04	ADAC	5.69	Fátima	13.07.19
TRIPLO SALTO	Ana Lemos/80	CAC	10.48	Coimbra	29.04.95
QUADRUPLO SALTO	Lurdes Oliveira/04	UCE	13.19	Febres	26.05.19
VARA	Joana Santos/85	AAC	2.05	Coimbra	12.07.00
PESO3	Sónia Grácio/74	SCF	<b>14.19*</b>	Coimbra	16.04.89
DISCO 1	Ana Esteves/86	SUOVAIS	31.69	Maia	23.06.01
DARDO 500	Rute Lopes /92	GS-RC	23.24	Beja	21.04.07
MARTELO 3	Carolina Fernandes /01	SUOVAIS	37.20	Febres	05.06.16
HEPTATLO	Lurdes Oliveira/04 80MBar.-12,56/Dardo5-17,82/Alt.-1.55 80M-10,53/Comp.-5.09/Peso3-8,31/800M-2.51,97	UCE	3.965 Pts	Rio Maior	27/28.04.19
150 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	19.35	Luso	22.04.17
300 M	Conceição Moura/58	CFSC	43.0	Lisboa	29.04.73
500 M	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada	27.06.20
1000 M	<b>Stela Fernandes/06</b>	<b>GS</b>	<b>2.55.18</b>	<b>Ramalde</b>	<b>27.06.21</b>

<b>MILHA</b>	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra	12.03.83
<b>60 M Bar.</b>	Cristiana Cunha /91	CAC	9.63	Coimbra	08.12.05
<b>200 M Bar.</b>	Isabel Cruz /58	AAC	36.2	Porto	10.06.72
<b>300 M Bar. 76</b>	Elisabete Silva/98	GS-RC	47.93	Luso	19.05.13
<b>4 x 100 M</b>	Cátia Martins/ Ana Rita/Rute Lopes/Inês Jesus	GS-RC	56.13	Coimbra	06.06.07
<b>3.000 M Marcha</b>	Andreia Lopes/80	ADFPMC	17.05.5	Lisboa	13.05.95
<b>DISCO 750</b>	Carolina Fernandes /01	SUOVAIS	33.67	Febres	27.06.15
<b>DARDO 400</b>	Sandra Fernandes /79	SUOVAIS	35.24	Coimbra	07.05.94
<b>PENTATLO</b>	Karina Carvalho/75 1.59-11.23-9.07-5.10-4.03.7	UDT	2.746 Pts	Coimbra	01.07.90
<b>HEXATLO</b>	Mafalda Grilo /87 11.04-9.39-1.38-10.90-4.69-3.32.62	SUOVAIS	3.234 Pts	Óbidos	29.04.01
<b>HEXATLO C/BAR</b>	Ausenda Barata /88 13.12-1.44-24.34-4.87-9.84-2.33.49	SUOVAIS	3.279 Pts	Abrantes	27.04.03
<b>Triatlo</b>	<b>Leonor Saraiva</b> <b>80M Bar - 13.67/ Comp. - 4.65</b> <b>Peso - 5.10</b>	<b>ADAC</b>	<b>1.328</b>	<b>C Branco</b>	<b>27.06.21</b>
<b>Tetratlo 1</b>	Ana Fonseca 80M Bar - 14.68 / Altura - 1.18 Peso - 7.22 / 800M 2.38,91	AMRCS	1 742	Viana Castelo	07.07.2018
<b>Tetratlo 2</b>	Lurdes Oliveira/04 80M - 10.15 / Comp - 5.00 Peso - 7.17 / 800M 2.43,84	UCE	2 308	Viana Castelo	07.07.2018

### Juvenis Femininos

<b>100 M</b>	Sara Seabra/02	UCE	12.34	Viseu	19.05.18
<b>200 M</b>	Érica Granjeia/00	GS	25.57	Vagos	05.06.16
<b>300 M</b>	Elisabete Silva/98	UCE	41.99	Fátima	20.06.15
<b>800 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	2.13.4	Lisboa	12.05.74
<b>1500 M</b>	Sandra Correia/76	AAC	4.51.82	Lisboa	05.05.90
<b>3.000 M</b>	Olga Teixeira/62	CFSC	11.01.4	Lisboa	10.06.77
<b>5.000 M</b>	Cláudia Silva/70	ACM	24.16.0	Coimbra	20.04.85
<b>100 M Bar.76</b>	Elisabete Silva/98	ADAC	15.01	Braga	06.06.15
<b>300 M Bar.76</b>	Cristiana Cunha /91 Joana Pedreiras(97)/Joana Moreto(98)	GS-RC	45.11	Abrantes	29.06.08
<b>4 x 100 M</b>	Andreia Gomes(98)/Elisabete Silva(98)	ADAC	50.45	Lisboa	15.06.14
<b>4 x 300 M</b>	Sílvia Soares/Ana Figueiredo Rute Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	2.55.86	Abrantes	29.06.08
<b>ESTAFETA MEDLLEY - 100/200/300/400 M</b>	Joana Pedreiras / Érica Granjeia InêsArada/JoanaMoreto	GS/RC	2.28.52	Abrantes	29.06.14
<b>2.000 M Obst</b>	Andreia Eliseu/01	UCE	8.07.15	Luso	22.04.17
<b>5.000 M Marcha</b>	Elisabete Ferreira/94	ASCV	30.23.13	Luso	21.05.11
<b>ALTURA</b>	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
<b>COMPRIMENTO</b>	Lurdes Oliveira/04	GRE	5.79	Vagos	15.08.20
<b>TRIPLO SALTO</b>	Inês Silva/84	FSC	10.85	Coimbra	14.06.01
	Andreia Eliseu/01	UCE	10.85	Braga	22.07.18
<b>VARA</b>	Francisca Reis/01	GS	2.55	Vagos	02.07.17
<b>PESO 3</b>	Sónia Grácio/74	UDT	15.57	Coimbra	18.05.91
<b>DISCO 1</b>	Sónia Grácio/74	UDT	37.26	Coimbra	19.05.91
<b>DARDO 500</b>	Andreia Gomes/98	AAC	27,96	Braga	07.06.15
<b>DARDO 600</b>	Mafalda Grilo /87	SUOVAIS	33.83	Coimbra	12.05.02
<b>DARDO 600 A</b>	Céu Cunha/62	ACM	37.36	Lisboa	14.05.78
<b>MARTELO 3</b>	Tânia Santos/84	SUOVAIS	45.06	Maia	20.05.00
	Rute Lopes/92				
	<b>100 MB - 16.22/ALTURA - 1.53</b>				

<b>HEPTATLO</b>	<b>PESO3 – 8.59/200M – 27.47/COMPR. – 4.99</b>	GS-RC	4 125	Luso	31/01.06.08
	<b>DARDO – 26.29/800M – 2.28.84</b>				
<b>150 M</b>	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada	01.07.20
<b>400 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	56.9	Lisboa	11.05.74
<b>500 M</b>	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada	27.06.20
<b>1000 M</b>	<b>Stela Fernandes/06</b>	<b>GS</b>	<b>2.55.18</b>	<b>Ramalde</b>	<b>27.06.21</b>
<b>MILHA</b>	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra	12.03.83
<b>80 M Bar.</b>	Ana Pereira/76	CCDCN	12.65	Lisboa	02.06.90
<b>200 M Bar.</b>	Isabel Cruz/58	AAC	36.2	Porto	10.06.72
<b>400 M Bar. 76</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	64.93	Luso	10.05.08
<b>4 x 400</b>	Sílvia Soares/Daniela Lopes Rute Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	4.11.53	Leiria	09.07.08
<b>3.000 M Marcha</b>	Andreia Lopes/80	ADFP MC	16.39.73	M. Grande	25.05.96
<b>4.000 M Marcha</b>	Andreia Lopes/80	ADFP MC	23.08.2	Lisboa	11.05.96
<b>1/2 HORA Marcha</b>	Andreia Lopes/80	ADFP MC	4 776	Coimbra	13.05.97
<b>10.000 M</b>	Anabela Santos/74	CRCCN	45.04.1	Coimbra	05.05.90
<b>Triatlo 1</b>	<b>Diana Laranjeira</b>				
	<b>100M Bar - 19.94/ Alt. - 1.50</b>	<b>ADAC</b>	<b>1.373</b>	<b>C Branco</b>	<b>27.06.21</b>
	<b>Peso - 8.70</b>				
<b>Triatlo 2</b>	<b>Lurdes Oliveira/04</b>				
	<b>100M - 12.57/ Comp. - 5.60</b>	<b>ADAC</b>	<b>2.018</b>	<b>C Branco</b>	<b>27.06.21</b>
	<b>Peso - 8.67</b>				
<b>HEXATLO</b>	Ana Lemos/80 <b>13.38 – 4.40 – 1.44 – 0 – 8.72 – 2.33.76</b>	CAC	2 761	Lisboa	14.04.96
<b>HEXATLO C/BAR</b>	Mafalda Grilo /87 <b>18.35 – 1.34– 11.18 – 4.77</b> <b>– 11.18 – 4.77– 27.54 – 2.37.21</b>	SOUVAIS	3 042	Viseu	23.03.03

### Juniiores Femininos

<b>100 M</b>	Sara Seabra/01	UCE	12.09	Salamanca	07.06.19
<b>200 M</b>	Sara Seabra/01	UCE	24.97	Vagos	07.07.19
<b>400 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	55.5	Lisboa	10.07.76
	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucareste	16.07.77
<b>800 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	2.09.0	Lisboa	11.07.76
<b>1500 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	4.37.0	Lisboa	03.07.77
<b>3000 M</b>	Lisete Pimenta /76	CAC	10.31.68	Viseu	11.06.94
<b>5000 M</b>	Carla Pagaimo /81	CRAS	19.04.25	Leiria	22.07.00
<b>3.000 M Obs.</b>	Andreia Silva/88	GSADF	12.28.47	Luso	14.07.07
<b>100 M Bar. 84</b>	Elisabete Silva/98	UCE	14.59	Leiria	23.07.17
<b>400 M Bar.76</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso	10.07.10
	Diana Almeida(97)/Inês Arada(98)				
<b>4 x 100 M</b>	Bruna Varela(97)/Érica Grangeia(00)	GS	50.09	Viseu	09.07.16
<b>4 x 400 M</b>	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	4.05.89	Lisboa	12.07.09
<b>5000 M Marcha</b>	Alexandra Lamas/72	CAL	25.59.5	Maia	10.08.91
<b>COMPRIMENTO</b>	Lurdes Oliveira/04	GRE-AA	5.79	Vagos	15.08.20
<b>ALTURA</b>	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
<b>TRIPLO SALTO</b>	Inês Silva/84	GSADF	11.34	Guarda	05.07.03
<b>VARA</b>	Francisca Reis/01	GS	2.55	Vagos	02.07.17
<b>PESO 4</b>	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	14.52	Aveiro	18.12.93
<b>DISCO 1</b>	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	44.68	Braga	12.07.92
<b>DARDO 600</b>	Lara Almeida/80	AAC	34.52	Coimbra	22.07.99
<b>MARTELO 4</b>	Rute Piedade/81	SUOVAIS	49.02	Braga	30.07.00
	Bruna Varela/97				
<b>HEPTATLO</b>	<b>16.43/1.39/8.88/27.96/5.36/25.12/2.48.93</b>	GS	3 774	Algarve	20.03.16
<b>150 M</b>	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada	01.07.20

<b>300 M</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso	01.05.10
<b>500 M</b>	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada	27.06.20
<b>1000 M</b>	Stela Fernandes/06	GS	2.55.18	Ramalde	27.06.21
<b>MILHA</b>	Vera Simões/02	GRE	5.29.75	Coimbra	11.04.21
<b>10.000 M</b>	Isabel Freitas/71	SC FIG.	44.38.7	Coimbra	05.05.90
<b>200 M Bar. 76</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra	28.03.09
<b>4 x 200 M</b>	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	1.49.60	Pombal	24.01.10
<b>ESTAF. SUECA</b>	M <sup>ª</sup> João Godinho/ Rosa Castilho	CIAC	2.39.6	Coimbra	25.03.84
<b>400-300-200-100</b>	Cláudia Gomes/Isabel Veloso				
<b>10 KM Marcha</b>	Alexandra Lamas/72	CCONDEI	56.41.0	Montijo	19.05.90
<b>½ HORA Marcha</b>	Andreia Lopes/80	ADFP MC	4 776	Coimbra	17.05.97
<b>DARDO 600 A</b>	Céu Cunha/62	CFSC	42.24	Lisboa	02.05.81
<b>PENTATLO</b>	Aida Silva 17.9-8.08-1.35-4.85-29.6	AAC	2 643	Coimbra	29.08.71

### Seniores Femininos

<b>100 M</b>	Cláudia Gomes/66	CFUC	11.8	Maia	01.08.87
	Sara Seabra/01	UCE	12.09	Salamanca	07.06.19
<b>200 M</b>	Sara Seabra/01	UCE	24.97	Vagos	07.07.19
<b>400 M</b>	Conceição Moura/58	CFSC	55.4	Lisboa	05.08.78
	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucareste	16.07.77
<b>800 M</b>	Francisca Cantante/99	GRE	2.08.57	Maia	23.06.21
<b>1500 M</b>	Francisca Cantante/99	GRE	4.27.00	Braga	20.06.21
<b>3000 M</b>	Joana Ferreira/97	UCE	09.55.26	Pombal	16.06.19
<b>5000 M</b>	Joana Ferreira/97	UCE	16.53.65	Leiria	27.07.19
<b>10.000 M</b>	Cláudia Rodrigues/70	UDT	37.04.4	Maia	19.06.90
<b>3.000 M Obst.</b>	Raquel Cantante/96	UCE	11.25.75	Leiria	27.07.19
<b>100 M Bar. 84</b>	Elisabete Silva/98	UCE	14.56	Braga	22.07.18
<b>400 M Bar. 76</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso	10.07.10
<b>4 x 100 M</b>	Susana Cruz/Sara Seabra Catarina Gonçalves/Luís Pereira Angélica Pereira/Luís Pereira	UCE	49.75	Leiria	27.07.19
<b>4 x 400 M</b>	Andreia Eliseu/Francisca Cantante	GRE	3.58.19	Guimarães	04.07.21
<b>5000 M Marcha</b>	Sandra Silva/75	GS-RC	24.40.19	Luso	21.07.12
<b>10.000 M Marcha</b>	Fátima Rodrigues/ 86	GS-RC	49.10.96	Seixal	19.07.08
<b>ALTURA</b>	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	1.77	Lisboa	07.07.12
<b>COMPRIMENTO</b>	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	5.90	Guarda	20.07.13
<b>TRIPLO SALTO</b>	Susana Cruz/98	UCE	12.68	Pombal	03.03.19
<b>VARA</b>	Bárbara Mota/00	GRE	2.93	M. Grande	25.07.20
<b>PESO 4 Kg</b>	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	15.17	Coimbra	12.03.94
<b>DISCO 1 Kg</b>	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	46.42	S.Jacinto	17.04.94
<b>DARDO 600 Gr</b>	Nanci Sousa/90	GS-RC	40.52	Leiria	24.07.11
<b>MARTELO 4 Kg</b>	Andreia Venade/92	GS-RC	51.90	V.N. Cerveira	18.07.12
<b>HEPTATLO</b>	Cláudia Rodrigues/89 14.87-1,71-10.66-26.18-5,71-31.77-2.23.77	GS-RC	5.125 Pts	Leiria	27/28.07.13
<b>100 JARDAS</b>	Sandra Borges/83	GSADF	11.78	Coimbra	03.04.04
<b>150 M</b>	Sandra Borges/83	GSADF	19.34	Coimbra	13.03.04
	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada	01.07.20
<b>300 M</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso	01.05.10
<b>500 M</b>	Regina Babo/60	CFSC	1.18.7	Coimbra	19.03.83
	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada	27.06.20
<b>1000 M</b>	Isabel Areias/85	GS-RC	2.53.97	Alcanena	04.06.11

<b>MILHA</b>	<b>Francisca Cantante/99</b>	<b>GRE</b>	<b>5.02.29</b>	<b>Coimbra</b>	<b>11.04.21</b>
<b>MEIA MARATONA</b>	Inês Marques/93	AEC-EAC	1.24.15	Sevilha	17.02.19
<b>MARATONA</b>	Inês Marques/93	ARC-EAC	2.48.48	Sevilha	17.02.19
<b>200 M Bar. 76</b>	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra	28.03.09
<b>10 KMS Marcha</b>	Sandra Silva/75	GS-RC	49.15.0	Pontevedra	04.03.12
<b>20 KMS Marcha</b>	Fátima Rodrigues/86	GS-RC	1.42.07.0	Corunha	02.06.07
<b>1/2 HORA Marcha</b>	Alexandra Lamas/72	UDT	5 795	Lisboa	15.03.92
<b>ESTAFETA SUECA</b>	Mª João Godinho/Rosa Castilho	CIAC	2.39.6	Coimbra	25.03.84
<b>400/300/200/100</b>	Cláudia Gomes/Isabel Veloso				
<b>DARDO (600) A</b>	Céu Cunha/62	CFSC	42.24	Lisboa	02.05.81

### Infantis Masculinos

<b>60 M</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	7.60	Coimbra	24.07.04
	António lavrenyuk	UCE	7.60	Febres	27.05.17
<b>150 M</b>	António lavrenyuk	UCE	18.40	Febres	27.05.17
<b>600 M</b>	Alexandre Lucas/05	IND	1.30.52	Febres	19.05.18
	Alexandre Lucas/05	IND	1.26.1	Coimbra	08.12.18
<b>1000 M</b>	Alexandre Lucas/05	IND	2.48.00	Luso	05.05.18
<b>60 M Bar. 76</b>	Bruno Bornes/00	GS-RC	9.69	Seia	25.04.13
<b>4 x 60 M</b>	César Rodrigues/R. Teixeira				
	Vasco Simões/Pedro Pinto	AAC	33.3	Coimbra	10.06.89
<b>4 x 60 M</b>	Sérgio Cruz/Pedro Afonso				
	João Dias/Micael Dourado	ADAC	32.06	Viseu	24.04.10
<b>3.000 M Marcha</b>	Daniel Caixeiro/85	CRAS	21.03.70	Coimbra	30.05.98
	Rúben Castelhana/02	ASCV	19.33.5	Febres	20.06.15
<b>COMPRIMENTO</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	<b>6.20*</b>	Coimbra	24.07.04
<b>QUADRUPLO</b>	Gabriel Gonçalves/05	GS	12.58	Luso	05.05.18
<b>ALTURA</b>	Sérgio Cruz/ 97	SUOVAIS	1.80	Pombal	18.12.10
<b>VARA</b>	Carlos Ferreira/89	CAC	2.25	Coimbra	29.05.02
<b>PESO 3</b>	João Dias /97	SUOVAIS	15.50	Pombal	18.12.10
<b>DISCO 0,750</b>	Luís Cardoso/95	SUOV	45.39	Leiria	27.07.08
<b>DARDO 5</b>	João Dias/97	SUOV	43.91	Leiria	11.12.10
<b>DARDO4</b>	Bruno Bornes/00	GS-RC	26.05	Luso	19.05.13
<b>ARR. BOLA 163</b>	Nuno Lobo/61	CFSC	64.44	Coimbra	26.10.74
<b>MARTELO 3</b>	Luís Cardoso/95	SUOV	51.94	Leiria	26.07.08
<b>TETRATLO</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOV	2.321 Pts	Melgaço	24/25.04.04
	Bruno Bornes/00				
<b>PENTATLO</b>	60-7.77/Peso – 12.33/60 Bar.-9.90	GS-RC	2.700 Pts	Luso	04/05.05.13
	Compr.-5.03/1.000 – 3.18.12				
	Alexandre Lucas/05				
<b>TETRATLO</b>	60M -7.79 / Peso – 8,24	IND	2.003 Pts	Pombal	17.06.18
	Compr. -5,06 / 1.000 – 3.06.07				

### Iniciados Masculinos

<b>80 M</b>	Rafael Martins/96	GS-RC	9.19	Leiria	04.06.11
<b>250 M</b>	Rafael Martins/96	GS-RC	29.92	Luso	17.07.11
<b>800 M</b>	Alexandre Lucas/05	CPTSC	1.57,82	Vagos	20.12.20
<b>1500 M</b>	Alexandre Lucas/05	CPTSC	4.02.39*	Pombal	26.12.20
<b>100 M Bar 84</b>	Ari Francisco/96	AAC	13.96	Leiria	05.06.11
<b>250 M Bar 76</b>	Ari Francisco/96	AAC	34.05	Viseu	30.04.11
<b>1500 M Obst</b>	Miguel Figueira/95	ACT	4.31.40	Leiria	05.06.10
<b>4 x 80 M</b>	F.Ferreira/Vítor Rodrigues				
	Bruno Ribeiro/Rui Rainho	ADAC	36.40	Coimbra	02.07.99

<b>4.000 M Marcha</b>	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	23.14.0	Coimbra	18.05.96
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.93	Coimbra	28.05.06
<b>COMPRIMENTO</b>	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.45	Pombal	06.12.08
<b>TRIPLO SALTO</b>	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	12.89	Pombal	19.12.08
<b>QUADRUPLO</b>	Gonçalo Gonçalves/01	SUOVAIS	14.95	Febres	05.06.16
<b>VARA</b>	Paulo Rodrigues/61	CFSC	3.65	Lisboa	08.08.76
<b>PESO 4</b>	Nuno Serra/74	SCF	16.58	C.Senhorim	13.05.89
<b>DISCO 1</b>	Leandro Ramos/00	GS-RC	52.16	Febres	27.06.15
<b>DARDO 600</b>	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra	25.09.76
<b>MARTELO 4</b>	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	53.08	Leiria	07.07.10
	Pedro Ferreira/93				
<b>HEPTATLO</b>	9.81-5.97-31.02-15.29-1.80-11.92-3.23.06	SUOVAIS	3.743 Pts	Lisboa	03/04.05.08
<b>150 M</b>	Paulo Dias/89	AAFFL	18.08	Coimbra	13.03.04
<b>200 M</b>	Rafael Martins/96	GS-RC	22.87	Coimbra	19.06.11
<b>300 M</b>	Daniel Flórido/84	SNAC	38.69	Coimbra	19.06.99
<b>400 M</b>	Rodolfo Varela/86	AAC	54.91	Coimbra	13.07.01
<b>500 M</b>	David Soares/82	CAC	1.10.5	Coimbra	18.03.97
<b>1000 M</b>	Alexandre Lucas/05	IND	2.34.80	Lousada	25.07.20
<b>80 M Bar. 84</b>	Nuno Guerra/77	CFM	11.67	Lisboa	03.05.92
<b>100 M Bar. 91</b>	Nuno Guerra/77	CFM	14.19	Viseu	09.05.92
<b>300 M Bar. 76</b>	Tiago Gonçalves/90	GSADF	41.05	Aveiro	05.06.05
<b>3.000 MMarcha</b>	José Vilela/75	JDRA	15.59.2	Lisboa	05.05.90
<b>Dardo 400</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	50.90	Luso	08.07.06
<b>Martelo 5</b>	Luís Cardoso	SUOVAIS	47.94	Leiria	25.07.10
<b>Arr. Bola 163</b>	João Duarte /72	EPCOJA	54.24	Coimbra	12.04.86
<b>4x100 M</b>	Rafael Martins / Luís Rumor Joel Oliveira / Pedro Sequeira	GS-RC	48.26	Coimbra	09.06.10
<b>Triatlo</b>	<b>André Reis</b> <b>100M Bar - 15.48/ Comp. - 5.64</b> <b>Peso - 9.27</b>	<b>ADAC</b>	<b>1.600</b>	<b>C Branco</b>	<b>27.06.21</b>
<b>Tetratlo 1</b>	Samuel Sousa 100MBar-15.40/Alt-1,58/Peso-10,68	AMRCS	2 108	Pombal	16.06.18
	1.000M - 3.20,63				
<b>Tetratlo 2</b>	Rodrigo Fonseca 80M - 9.72 / Comp - 4.94 Peso - 8.36 / 1.000M 3.22,88	UCE	1 907	Viana Castelo	07.07.2018
<b>Hexatlo</b>	André Girão/85 10.02/12.98/1.76/5.53/10.76/3.23.17	SUOVAIS	3.027 Pts	Mafra	30.04.00
<b>Hexatlo</b>	Pedro Mossamedes/91 15.24/6.38/45.42/1.85/14.97/3.20.60	SUOVAIS	3.685 Pts	Mar. Grande	15/16.07.06

### Juvenis Masculinos

<b>100 M</b>	Paulo Ceita	ACM	10.91	Seia	18.07.09
<b>200 M</b>	Gonçalo Gonçalves/01	GS-RC	22.22	Abrantes	17.06.18
<b>300 M</b>	Mauro Pereira/98	ADAC	34.91	Braga	06.06.15
<b>800 M</b>	<b>Alexandre Lucas/05</b>	<b>CPTSC</b>	<b>1.54.73</b>	<b>Lousada</b>	<b>25.07.21</b>
<b>1.500 M</b>	Rogério Amaral/01	CPTSC	3.54.84	Braga	20.06.18
<b>3000 M</b>	Gonçalo Dias/76	AAC	8.38.09	Maia	21.07.93
<b>2000 M Obs (0,84)</b>	André Antunes/02	UCE	6.14.72	Fátima	13.07.19
<b>110 M Bar 91</b>	Nuno Guerra/77	SNAC	14.90	Viseu	18.06.94
	Rodolfo Varela/86	AAC	14.90	Abrantes	21.06.03
<b>300 M Bar 84</b>	José Gomes/73	CFUC	40.63	Maia	17.06.90



<b>4 x 100 M</b>	Telmo Sousa(97)/Federico Curvelo(97) Mauro Pereira(98)/Miguel Cabral(97)	ADAC	43.35	Lisboa	15.06.14
<b>4 x 300 M</b>	Joel Oliveira/Joel Jesus António Pires/Rafael Martins	GS-RC	2.33.79	Abrantes	01.07.12
<b>ESTAFETA MEDLLEY - 100/200/300/400 M</b>	Ruben Vaz/Jorge Freitas Carlos Veríssimo /Vando Fresco	SUOVAIS	2.07.16	Fátima	21.06.15
<b>5.000 M Marcha</b>	Pedro Pinto/71	CFUC	23.02.0	Lisboa	30.04.88
<b>10.000 M Marcha</b>	Pedro Pinto/71	CFUC	48.02.0	Coimbra	23.07.88
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.98	Luso	14.07.07
<b>COMPRIMENTO</b>	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.95	Pombal	08.12.10
<b>TRIPLO SALTO</b>	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	14.07	Luso	23.05.10
<b>VARA</b>	Ricardo Ferreira/82	CAC	3.90	Viseu	25.07.99
<b>PESO 5</b>	Leandro Ramos/00	GS	16.64	Abrantes	12.06.16
<b>DISCO 1.5</b>	Leandro Ramos/00	GS	51.90	Braga	03.06.17
<b>DARDO 700</b>	Leandro Ramos/00	GS	67.39	Ávila	01.07.17
<b>MARTELO 5</b>	Luís Cardoso/95 Kevin Wilson/89	SUOVAIS	56.47	Abrantes	01.07.12
<b>OCTATLO</b>	100-11.50/COMP-6.58/PESO-11.89 400-53.98/110b-15.82/ALT-1.80 DARDO-41.83/1000M-2.49.07 Paulo Dias/89	ADRTS	5.333Pts	Sobreda	22/23.04.06
<b>OCTATLO TÉCNICO</b>	110b-15.07/COMP-6.23/PESO-12.65 ALT-1.74/DISCO-27.35/VARA-3.30 DARDO-32.65/1000M-3.01.58	AAC	4.531Pts	Rio Maior	10/11.06.06
<b>150 M</b>	Samuel Martinho/87	GSADF	17.52	Coimbra	13.03.04
<b>400 M</b>	Rodolfo Varela/86	AAC	50.07	Paris	29.07.03
<b>500 M</b>	Fernando Almeida/87	GSADF	1.09.57	Coimbra	04.04.04
<b>1000 M</b>	Alexandre Lucas/05	CPTSC	2.30.10	Ramalde	27.06.21
<b>1500 M Obs</b>	Mário Teixeira/74	CFUC	4.24.63	Alvalade	02.06.91
<b>2000 M Obs (0,76)</b>	João Bernardo/93	GS-RC	5.57.82	Guimarães	20.06.10
<b>MILHA</b>	Alexandre Lucas/05	CPTSC	4.20.62	Coimbra	11.04.21
<b>100 M Bar 91</b>	Nuno Guerra/87	SNAC	13.93	Maia	19.06.93
<b>200 M Bar 76</b>	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa	10.10.70
<b>400 M Bar 91</b>	Joaquim Lobo/58	CFSC	55.1	Lisboa	29.05.75
<b>400 M Bar 84</b>	Rodolfo Varela/86	AAC	56.05	Abrantes	22.06.03
<b>4 x 400</b>	V. Palhinha/P.Palhinha Bruno Pereira/R.Teixeira	CAC	3.32.71	Leiria	07.06.97
<b>HORA Marcha</b>	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	10 265	Coimbra	17.05.97
<b>PESO 6</b>	Leandro Ramos/00	GS	14.57	Viseu	09.07.16
<b>DARDO 600 A</b>	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra	25.09.76
<b>DARDO 800</b>	Nuno Lobo/61	CFSC	62.14	Porto	16.07.78
<b>MARTELO 6</b>	Jorge Santos/61	CIAC	33.28	Coimbra	04.05.85
<b>Triatlo 1</b>	Pedro Rui Gomes 110M Bar - 19.12/ Alt. - 1.66 Peso - 7.59	ADAC	1.276	C Branco	27.06.21
<b>Triatlo 2</b>	Fernando Vicente 100M - 11.29/ Comp. - 6.41 Peso - 7.98	ADAC	1.839	C Branco	27.06.21
<b>HEXATLO</b>	António Gomes/72 11.8-6.14-10.41-1.57-44.64-2.58.0	CFUC	3 244	Coimbra	18.06.89
<b>HEPTATLO</b>	Carlos Pereira/78 14.2-24.7-6.05-1.74-12.52-42.36-2.58.6	C+S MC	4 235	Lisboa	02.04.95
<b>DECATLO</b>	Samuel Sousa/03 100M-12,13 Comp-6,03 Peso-11,52 Alt- 1,72 400M-58,22 110MB-17,30 Disco-27,52 Vara-2,40 Dardo- 27,85 1500M-5.21,57	AMCRS	4 772	R. Maior	27/28.04.19

## Juniors Masculinos

100 M	Miguel Cabral/97	GS	10.75	Lisboa	19.06.16
200 M	Mauro Pereira/98	GS	21.71	Viseu	10.07.16
400 M	Mauro Pereira/98	GS	48.24	Viseu	09.07.16
800 M	João Fonseca/96	GS/RC	1.49.95	Pombal	22.02.15
1500 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	3.47.38	Lisboa	05.09.20
3000 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	8.16.83	Braga	08.08.20
5000 M	Romeu Correia/72	CFUC	14.09.00	Maia	24.07.91
3000 M Obstáculos	Álvaro Ramalhete/71	AAC	8.53.57	Maia	04.07.90
110 M Bar. 1.00	David Neves/02	CPTSC	15.41	M. Grande	18.07.20
400 M Bar. 91	Rodolfo Varela/86	AAC	55.21	Coimbra	23.07.04
	Francisco Dunas(01)/Rodrigo Rito(00)				
4 x 100 M	Gonçalo Gonçalves(01)/Xavier Ratol(99)	GS	42.64	Braga	21.07.18
4 x 400 M	B. Pereira/ N.Oliveira Vítor Lopes/R. Teixeira	CAC	3.25.49	Maia	19.07.98
10.000 M Marcha	Hélder Santos/96	GS/RC	44.25.85	Luso	05.07.14
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.07	Setúbal	04.07.10
COMPRIMENTO	Miguel Costa /94	GS-RC	7.11	Pombal	23.02.13
TRIPLO SALTO	Paulo Palma/57	AAC	14.78	Lisboa	18.07.76
VARA	Pedro Palma/59	ACM	4.20	Lisboa	19.07.78
PESO 6	Hedson Trindade/89	GS-RC	14.75	Pombal	16.12.07
DISCO 1.750	Daniel Santiago/96	GS-RC	44.02	Vagos	29.07.15
DARDO 800	Leandro Ramos/00	GS	62.54	M. Grande	08.07.17
MARTELO 6	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	48.88	Luso	24.06.12
	Henrique Marques/93				26/27.05.12
DECATLO	11.62-6.18-11.73-1.87-51.83 15.89-29.24-3.60-36.15-5.05.43	GS-RC	5 968	R. Maior	
150 M	Pedro Pires/68	AAC	16.8	Coimbra	21.02.87
300 M	Mauro Pereira/98	ADAC	34.91	Braga	06.06.15
500 M	Jorge Santos/77	SNAC	1.07.78	Viseu	01.05.95
1000 M	Guilherme Martins/67	CIAC	2.30.2	Coimbra	15.03.86
2000 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	5.22.61	Braga	30.12.20
10.000 M	Daniel Gregório/89	SUOVAIS	33.17.75	Coimbra	24.05.08
110 M Bar. 106	Mário Reis/69	AAC	15.57	Lisboa	13.08.88
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.18.6	Coimbra	12.04.86
200 M Bar. 76	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa	10.10.70
2000 M Obstáculos	Guilherme Martins/67	CIAC	5.47.21	Lisboa	06.07.86
5000 M Marcha	Helder Santos	GS/RC	21.54.59	Vagos	13.06.15
20 KM Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	1.37.53.0	Lisboa	29.07.90
HORA Marcha	Márcio Vaz/77	SNAC	11 865	M. Grande	02.03.96
PESO 7	Nuno Serra/74	SUOVAIS	15.06	Coimbra	19.12.93
DISCO 2	Jorge Santos/68	CFSC	43.96	Lisboa	11.07.87
MARTELO 7	José Silva/62	AAC	41.82	Coimbra	05.07.81

## Seniores Masculinos

100 M	Mário Barbosa/77	GS-RC	10.66	Vigo	05.07.07
200 M	Mauro Pereira/98	GS	21.28	Viseu	23.05.21
	Paulo Maia/66	CFSC	21.4	Coimbra	03.06.90
400 M	<b>Mauro Pereira/98</b>	<b>CPTSC</b>	<b>46.41</b>	<b>Lisboa</b>	<b>17.04.21</b>
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.49.95	Pombal	22.02.15
1500 M	Aniceto Simões/45	CFSC	3.42.8	Lisboa	03.07.76
5000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	13.21.93	Montereal	28.07.76
10.000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	28.57.6	Lisboa	14.04.76
3000 M Obst.	Mário Teixeira/74	CAC	8.36.06	Coimbra	22.07.98
110 M Bar. 106	Luís Fernandes/82	GS-RC	14.72	Alcanena	07.03.10
400 M Bar. 91	José Carvalho/53	CFSC	49.94	Montereal	25.07.76



<b>4 x 100 M</b>	Arlindo Matos/ João Vale Pedro Pires/Paulo Maia	CFSC	42.35	Lisboa	19.05.90
<b>4 x 400 M</b>	António Oliveira/P. Iglésias Paulo Maia/Mário Reis	AAC	3.16.28	Viseu	28.06.92
<b>10.000 M Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	41.44.21	Leiria	11.07.98
<b>20.000 M Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	1.26.18.9	Maia	01.08.98
<b>50 KM Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	4.01.27.0	Alemanha	18.06.00
<b>ALTURA</b>	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.10	Guimarães	03.07.11
<b>COMPRIMENTO</b>	Paulo Palma/57	AAC	7.26	Coimbra	09.07.77
<b>TRIPLO SALTO</b>	João Dias /84	GS-RC	15.39	Pombal	16.02.11
<b>VARA</b>	Joaquim Serra/47	CFSC	4.80	Salamanca	06.06.76
<b>PESO 7</b>	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	16.07	Luso	23.05.09
<b>DISCO 2</b>	Jorge Santos/68	CFSC	46.92	S.Jacinto	21.06.92
<b>DARDO 800</b>	Carlos Tribuna/80	GS-RC	67.80	Faro	07.06.08
<b>MARTELO 7</b>	Bruno Abel	GS-RC	51,58	Coimbra	14.06.14
	José Carvalho/61				
<b>DECATLO</b>	<b>11.3 – 6.78 – 10.83 – 1.87 – 48.3 – 14.9</b> <b>31.32 – 3.00 – 39.62 – 4.11.5</b>	CFSC	6 605	Lisboa	29.08.76
<b>100 JARDAS</b>	Carlos Amado/66	AAC	10.57	Lisboa	28.04.90
<b>150 M</b>	Paulo Maia/67	CFSC	16.1	Coimbra	21.01.87
<b>300 M</b>	Pedro Iglésias/62	AAC	34.7	Viseu	01.02.92
<b>500 M</b>	José Carvalho/53	CFSC	1.03.6	Lisboa	27.03.76
<b>1000 M</b>	António Oliveira/66	AAC	2.27.53	Viseu	25.04.96
<b>2000 M</b>	Rogério Amaral/01	CPTSC	5.22.61	Braga	30.12.20
<b>3000 M</b>	Aniceto Simões/45	CFSC	7.57.8	Lisboa	10.04.76
<b>MILHA</b>	Guilherme Martins/67	CIAC	4.14.50	Lisboa	20.05.90
<b>200 M Bar.76</b>	Mário Reis/69	AAC	24.53	Viseu	02.05.92
<b>300 M Bar. 91</b>	Rui Marques/	CFSC	40.4	Coimbra	30.04.89
<b>5.000 M Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	20.10.6	Braga	19.02.94
<b>30 KM Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	2.22.31	T.Vedras	11.01.98
<b>35 KM Marcha</b>	Luís Sousa/	SUOVAIS	3.26.43	Porto Mós	22.01.18
<b>HORA Marcha</b>	Virgílio Soares/59	SNAC	14 044	R.Maior	24.05.98
	Pedro Santos/Rodolfo Varela Hugo Simões/Bruno Tavares	AAC	1.33.15	Braga	01.02.03
<b>4 x 200 M</b>	João Ramos/Pedro Cardoso Rui Esteves/Hélder Pinto	FADU-AAC.	1.32.97	Guimarães	22.04.12
<b>4 x 800 M</b>	Carlos Santos/A. Ferreira Pedro Lemos/ A. Simões	CFSC	8.19.6	Lisboa	20.08.72
<b>4 x 1.500 M</b>	A.Simões/Gabriel Pires José Simões/A.Ferreira	CFSC	16.29.2	Coimbra	19.08.72
<b>MEIA MARATONA</b>	Fernando Santos/63	CFSC	1.04.08.0	F. da Foz	22.04.90
<b>MARATONA</b>	<b>Hermano Ferreira/82</b>	<b>ARC-EAC</b>	<b>2.13.57.0</b>	<b>Dresden</b>	<b>21.03.21</b>
<b>Estafeta Sueca</b>	A.Oliveira/João Parada Vítor Ferreira/Nuno Costa	AAC	2.00.34	Viseu	25.04.96
<b>Estafeta olimpica</b>	Pedro Lemos/ J.Travessa Alcino Bilver/J. Rodrigues	ADC	3.26.8	Coimbra	04.05.70

\* **RNacional**