

## INFANTIS FEMININOS

<b>60 M</b>	TÂNIA SANCHES/77	CFSC	8.2	BRAGA	26.02.89
<b>60 M Bar.(0,76)</b>	ANA PEREIRA/76	CCDCN	10.2	BRAGA	26.02.89
<b>1000 M</b>	SUSANA RIBEIRO/76	CFUC	3.15.1	BRAGA	26.02.89
<b>ALTURA</b>	ANA LEMOS/80	GR1ºJAN	1.40	AVEIRO	18.12.93
<b>COMPRIMENTO</b>	ANA SANTOS/81	C+S PAIÃO	4.30	AVEIRO	09.01.94
<b>PESO 2</b>	ANA LETRA/77	SCF	11.20	BRAGA	07.01.90
<b>TRIATLO</b>	SANDRA DIAS/91	EB23JB	1.124 Pts	BRAGA	04.01.03
	<b>PESO-9.90/60MB- 12,21/COMP- 3.72</b>				
	ANA RITA /93	GSADF	1.124 Pts	BRAGA	11.02.06
	<b>PESO-8.01/60MB-11.19/COMP-3.59</b>				

## INICIADOS FEMININOS

<b>60 M</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	8.27	ESPINHO	30.12.05
<b>300 M</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	45.4	ESPINHO	04.03.06
<b>800 M</b>	CARLA SILVA/77	CARP	2.31.98	BRAGA	24.02.91
<b>1.000 M</b>	MAFALDA SILVA/75	FCINGOTE	3.15.0	BRAGA	26.02.89
<b>1500 M</b>	SUSANA RIBEIRO/76	CFUC	5.09.69	BRAGA	24.02.91
<b>60 M Bar (0,76)</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	9.86	BRAGA	04.02.06
<b>ALTURA</b>	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.60	AVEIRO	24.02.90
<b>COMPRIMENTO</b>	AUSENDA BARATA/88	SUOVAIS	5.02	ESPINHO	28.12.02
<b>TRIPLO SALTO</b>	AUSENDA BARATA/88	SUOVAIS	10.17	ALPIÁRÇA	15.02.03
<b>PESO 3</b>	SÓNIA GRÁCIO/74	SCF	12.42	COIMBRA	11.03.89
<b>PENTATLO</b>	CATARINA MOTA/84	SUOVAIS	2.533 Pts	ESPINHO	20.12.98
	<b>60M= 8.53 ALT.= 1.39 PESO= 8.69</b>				
	<b>COMP.= 4.24 60MB= 11.12</b>				
<b>TRIATLO</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	1.661 Pts	BRAGA	11.02.06
	<b>COMP.-4.51 /60 MB-9,86/PESO -9.43</b>				

## JUVENIS FEMININOS

<b>50 M</b>	CLÁUDIA GOMES/66	ACM	7.0	COIMBRA	31.01.82
<b>60 M</b>	LÉCIA VICENTE/82	AAC	8.05	ESPINHO	09.01.99
<b>200 M</b>	INÊS SILVA/84	FSC	27.78	ESPINHO	04.02.01
<b>300 M</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	45.4	ESPINHO	04.03.06
<b>400 M</b>	SANDRA CORREIA/76	AAC	61.50	BRAGA	13.02.93
<b>800 M</b>	SANDRA CORREIA/76	AAC	2.29.33	BRAGA	19.01.92
<b>1.500 M</b>	ANDREIA SILVA/88	GSADF	5.09.04	ESPINHO	08.01.05
<b>3.000 M</b>	ANDREIA SILVA/88	GSADF	12.15.63	ESPINHO	11.01.04
<b>60 M Bar. (0,76)</b>	MARA CARVALHO/78	CAC	9.9	COIMBRA	12.03.94
<b>3.000 M MX</b>	ISABEL BÉRTOLO/83	SUOVAIS	19.23.21	ESPINHO	15.01.00
<b>ALTURA</b>	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.60	AVEIRO	24.02.90
<b>COMPRIMENTO</b>	KARINA CARVALHO/75	UDT	5.30	AVEIRO	29.02.92
<b>TRIPLO SALTO</b>	M INÊS COSTA/86	GSADF	10.34	ALPIÁRÇA	01.03.03
<b>VARA</b>	JOANA SANTOS/85	AAC	2.00	ESPINHO	05.01.02
<b>PESO 3</b>	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	* 15.50	COIMBRA	30.12.91
<b>TRIATLO</b>	ANA ESTEVES/86	SUOVAIS	1.859 Pts	ESPINHO	28.12.02
	<b>ALT.= 1.42/60MB= 10.63/PESO3=12.98</b>				
<b>PENTATLO</b>	CATARINA MOTA/84	SUOVAIS	2.715 Pts	ESPINHO	04.02.01
	<b>60 MB= 10.65 ALT.=1.42 PESO = 9.70</b>				
	<b>COMP.= 4.41 800 M = 2.42.50</b>				

\*- RECORD NACIONAL

## JUNIORES FEMININOS

<b>50 M</b>	CLÁUDIA GOMES/66	ACM	7.0	COIMBRA	31.01.82
<b>60 M</b>	SUSANA SILVA/79	SNAC	7.79	ESPINHO	28.02.98
<b>60 M Bar. (0,84)</b>	CELSA GOMES/81	SNAC	9.74	ESPINHO	13.02.00
<b>200 M</b>	SUSANA SILVA/79	SNAC	26.26	ESPINHO	15.02.98
<b>300 M</b>	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	45.4	ESPINHO	04.03.06
<b>400 M</b>	VERA CARVALHO/82	FSC	60.51	ESPINHO	24.02.01
<b>800 M</b>	VERA CARVALHO/82	FSC	2.23.87	ESPINHO	07.01.01
<b>1.500 M</b>	ANDREIA SILVA /88	GSADF	5.03.03	ESPINHO	18.02.06
<b>3.000 M</b>	ANDREIA SILVA/88	GSADF	12.15.63	ESPINHO	11.01.04
<b>4 X 200 M</b>	INÊS SILVA/ALINA PATO	FSC	1.54.27	ESPINHO	19.02.00
	M.CORTESÃO/VERA CARVALHO				
<b>4 X 400 M</b>	M INÊS COSTA/M.GOMES	GSADF	4.18.58	ESPINHO	16.02.03
	A.SANTOS/ INES SILVA				
<b>3.000 M MX</b>	ISABEL BÉRTOLO/83	SUOVAIS	19.23.21	ESPINHO	15.01.00
<b>ALTURA</b>	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.60	AVEIRO	24.02.90
<b>COMPRIMENTO</b>	INÊS SILVA/84	GSADF	5.34	BRAGA	18.01.03
<b>TRIPLO SALTO</b>	INÊS SILVA/84	GSADF	11.20	ESPINHO	05.01.03
<b>VARA</b>	JOANA SANTOS/85	GSADF	2.25	BRAGA	17.01.04
<b>PESO 4</b>	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	14.51	COIMBRA	23.12.93
<b>TRIATLO</b>	CATARINA MOTA/84	SUOVAIS	1.461 Pts	ESPINHO	28.12.02
	<b>60 MB=10.87/COMP.=4.66/PESO=8.53</b>				
<b>PENTATLO</b>	MARINA GOMES/81	SUOVAIS	2.693 Pts	ESPINHO	19.12.98
	<b>60 MB= 9.92 ALT.= 1.49 PESO = 6.81</b>				
	<b>COMP.= 4.44 800 M = 2.36.00</b>				

## SÉNIORES FEMININOS

<b>50 M</b>	HELENA PIRES/50	AAC	6.8	COIMBRA	1976
	EMÍLIA PIRES/54	AAC	6.8	COIMBRA	1976
<b>60 M</b>	CLÁUDIA GOMES/66	CFUC	7.5	AVEIRO	10.01.87
	CLÁUDIA GOMES/66	AAC	7.78	BRAGA	23.02.91
<b>200 M</b>	ISABEL VELOSO/66	CFUC	25.7	BRAGA	21.02.88
	CLÁUDIA GOMES/66	AAC	26.01	BRAGA	24.02.91
<b>300 M</b>	ISABEL AREIAS /85	GSADF	43.25	BRAGA	03.12.05
<b>400 M</b>	ISABEL AREIAS /85	GSADF	58.73	ESPINHO	18.02.06
<b>800 M</b>	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	2.19.2	MADRID	28.01.78
<b>1500 M</b>	CLÁUDIA RODRIGUES/70	UDT	4.49.94	BRAGA	23.02.91
<b>3000 M</b>	CLÁUDIA RODRIGUES/70	UDT	10.25.92	BRAGA	24.02.91
<b>50 M Bar. (0,84)</b>	HELENA PIRES/50	AAC	8.4	COIMBRA	1977
<b>60 M Bar. (0,84)</b>	SANDRA BORGES/83	GSADF	9.13	ESPINHO	26.02.06
<b>3000 M MX</b>	ALEXANDRA LAMAS/72	UDT	14.41.2	BRAGA	18.01.92
<b>4 X 200</b>	INÊS SILVA/ALINA PATO	FSC	1.54.27	ESPINHO	19.02.00
	M.CORTESÃO/ V. CARVALHO				
<b>4 X 400</b>	SANDRA BORGES /MÓNICA	GSADF	4.11.13	ESPINHO	19.02.06
	CORTESÃO				
	ANDREIA SILVA /ISABEL AREIAS				
<b>ALTURA</b>	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.60	AVEIRO	24.02.90
<b>COMPRIMENTO</b>	ISABEL AREIAS /85	GSADF	5.54	ESPINHO	14.01.06
<b>TRIPLO SALTO</b>	INÊS SILVA/84	GSADF	11.20	ESPINHO	05.01.03
<b>VARA</b>	JOANA SANTOS/85	GSADF	2.25	BRAGA	17.01.04
<b>PESO 4</b>	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	15.17	COIMBRA	12.03.94
<b>TRIATLO</b>	CATARINA MOTA/84	SUOVAIS	1.461 Pts	ESPINHO	28.12.02
	<b>60 MB=10.87 COMP.=4.66 PESO=8.53</b>				
<b>PENTATLO</b>	ISABEL AREIAS /85	GSADF	3.261 Pts	ESPINHO	13.02.06
	<b>60MB-9.87/Alt.-1.51/Peso-8.04</b>				
	<b>Comp.-5.39 /800 - 2.20,08</b>				

## INFANTIS MASCULINOS

<b>60 M</b>	JOÃO COSTA/83	SNAC	8.1	AVEIRO	07.01.96
<b>60 M Bar. (0,76)</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVAIS	9.92	BRAGA	31.01.04
<b>1000 M</b>	GONÇALO DIAS/76	AAA	3.04.7	BRAGA	26.02.89
<b>ALTURA</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVAIS	1.60	F.FOZ	13.12.03
<b>COMPRIMENT</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVais *	5.50	BRAGA	31.01.04
<b>PESO 3</b>	BRUNO ABEL/82	S. P.ALVA *	14.00	MIRA	16.12.95
<b>TRIATLO</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVais *	1.677 Pts	BRAGA	31.01.04
	<b>60MB=9.92/COMP=5.50/Peso=12.55</b>				

## INICIADOS MASCULINOS

<b>60 M</b>	TIAGO GONÇALVES/90	GSADF	7.59	BRAGA	19.02.05
<b>300 M</b>	JOÃO ABRANTES /91	GSADF	40.60	ESPINHO	15.01.06
<b>800 M</b>	GONÇALO DIAS/76	AAA	2.03.76	BRAGA	24.02.91
<b>1.000 M</b>	VITOR DUARTE/74	CARP	2.49.8	BRAGA	26.02.89
<b>60 M Bar. (0,84)</b>	TIAGO GONÇALVES/90	GSADF	8.54	ESPINHO	16.01.05
<b>PESO 4</b>	BRUNO ABEL/82	SP ALVA	15.06	PENACOVA	14.12.96
<b>ALTURA</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/ 91	SUOVAIS	1.76	NAZARÉ	11.12.04
<b>COMPRIMENTO</b>	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVAIS	6.06	BRAGA	11.02.06
<b>VARA</b>	PEDRO PALMA/61	AAC	3.40	COIMBRA	25.01.76
<b>TRIATLO</b>	PEDRO MOSSÂMEDES /91	SUOVAIS	1.981 Pts	BRAGA	11.02.06
	<b>60MB=9.36/COMP.=6.06/PESO=13.75</b>				
<b>PENTATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84	SUOVAIS	2.508 Pts	ESPINHO	20.12.98
	<b>60M= 7.87/COMP.= 5.34/ PESO= 9.92</b>				
	<b>60B= 10.46 ALT.= 1.61</b>				

## JUVENIS MASCULINOS

<b>60 M</b>	PAULO DIAS /89	AAC	7.16	ESPINHO	11.02.06
<b>60 M Bar. (0,91)</b>	NUNO GUERRA/77	SNAC	8.1	COIMBRA	12.03.94
	RODOLFO VARELA/86	AAC	8.58	ESPINHO	28.12.02
<b>200 M</b>	RODOLFO VARELA/86	AAC	23.32	ESPINHO	09.02.03
<b>300 M</b>	RODOLFO VARELA/86	AAC	38.39	BRAGA	14.12.02
<b>400 M</b>	NUNO SANTOS/84	SUOVAIS	52.06	ESPINHO	06.01.01
<b>800 M</b>	DANIEL FLÓRIDO/84	INDIV.	2.00.52	ESPINHO	25.02.01
<b>1500 M</b>	JORGE SANTOS/74	SCP	4.12.07	BRAGA	24.02.91
<b>3.000 M</b>	IDELBERTO FERREIRA/80	SUOVAIS	9.03.79	BRAGA	02.02.97
<b>4 x 400 M</b>	NUNO SANTOS/VITOR RODRIGUES ANDRÉ GIRÃO/NICOLAU FERREIRA	SUOVAIS	3.35.97	ESPINHO	25.02.01
<b>MILHA</b>	JOÃO BRANCO/78	SNAC	4.47.13	BRAGA	26.02.95
<b>PESO 5</b>	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	16.27	COIMBRA	30.12.91
<b>ALTURA</b>	HEDSON TRINDADE /89	AAC	1.95	ESPINHO	04.02.06
<b>COMPRIMENTO</b>	ANDRÉ GIRÃO/75	SUOVAIS	6.45	ESPINHO	06.01.02
<b>VARA</b>	PEDRO PALMA/61	AAC	3.40	COIMBRA	25.01.76
<b>TRIPLO SALTO</b>	KEVIN WILSON /90	ADRTS	13.80	ESPINHO	14.01.06
<b>TRIATLO</b>	HEDSON TRINDADE /89	AAC	2.165 Pts	BRAGA	11.02.06
	<b>60MB=8.75/PESO=13.27 / ALT.= 1.86</b>				
<b>HEXATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84	SUOVAIS	3.441 Pts	ESPINHO	04.02.01
	<b>60M= 7.61 COMP.= 5.66 PESO= 11.42</b>				
	<b>60B= 9.56 ALT.= 1.78 1.000 = 3.09.74</b>				

(\*) - RECORD NACIONAL.

## JUNIORES MASCULINOS

<b>50 M</b>	CARLOS PEREIRA/78	SNAC	6.5	ALPIARÇA	25.01.97
<b>60 M</b>	RIDER COSTA/80	FEBRES	7.06	ESPINHO	14.02.98
<b>60 M Bar. (1,06)</b>	CARLOS PEREIRA/78	C+S MC	8.54	BRAGA	18.02.96
<b>200 M</b>	RODOLFO VARELA/86	AAC	22.92	ESPINHO	07.02.04
<b>300 M</b>	NUNO AMARO/77	SNAC	37.30	BRAGA	26.02.95
<b>400 M</b>	JOSÉ MARTINS/86	GSADF	50.67	ESPINHO	05.03.05
<b>800 M</b>	DAVID SOARES/82	CAC	1.55.33	ESPINHO	25.02.01
<b>1500 M</b>	IDELBERTO FERREIRA/80	SUOVAIS	4.00.97	ESPINHO	09.01.99
<b>3.000 M</b>	IDELBERTO FERREIRA/80	SUOVAIS	8.35.58	ESPINHO	10.01.99
<b>4 X 200 M</b>	BRUNO PEREIRA/ RICARDO TEIXEIRA DAVID SOARES / VASCO LOPES	CAC	1.35.88	ESPINHO	21.02.98
<b>4 X 400 M</b>	FERN. ALMEIDA /SAMUEL MARTINHO MARCO COSTA /JOSÉ MARTINS	GSADF	3.27.55	ESPINHO	06.03.05
<b>PESO 6</b>	FÁBIO FERNANDES/85	SUOVAIS	13.66	ESPINHO	16.02.03
<b>PESO 7</b>	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	15.03	COIMBRA	23.12.93
<b>ALTURA</b>	HEDSON TRINDADE /89	AAC	1.95	ESPINHO	04.02.06
<b>COMPRIMENTO</b>	ANDRÉ GIRÃO/85	SUOVAIS	6.45	ESPINHO	06.01.02
<b>TRIPLO SALTO</b>	MARIO FELISBERTO/83	FSC	13.96	ESPINHO	23.02.02
<b>VARA</b>	RICARDO FERREIRA/82	CAC	3.50	ESPINHO	16.01.00
<b>5000 M MX</b>	PEDRO PINTO/71	CFUC	23.03.5	BRAGA	17.02.90
<b>TRIATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84	SUOVAIS	1.810 Pts	AVEIRO	22.12.01
<b>HEPTATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84 60MB=9.32/COMP.=6.05/PESO7= 10.83 60M= 7.0/COMP.= 6.30/PESO7= 12.04 ALT.= 1.78/60 MB= 9.50/VARA= 3.30 1.000M = 2.53.86	SUOVAIS	4.466 Pts	ESPINHO	10.02.02

## SÉNIORES MASCULINOS

<b>50 M</b>	PEDRO IGLÉSIAS /62	ACM	6.0	COIMBRA	31.01.82
<b>60 M</b>	MÁRIO BARBOSA /77	GSADF	6.83	ESPINHO	25.02.06
<b>60 M Bar (1,06)</b>	HELDER PATO /80	GSADF	8.44	ESPINHO	11.02.06
<b>200 M</b>	MARIO BARBOSA /77	GSADF	21.83	ESPINHO	26.02.06
<b>300 M</b>	HELDER PATO /80	GSADF	36.54	BRAGA	03.12.05
<b>400 M</b>	HELDER PATO /80	GSADF	49.14	ESPINHO	18.02.06
<b>800 M</b>	DAVID SOARES/81	CAC	1.53.26	ESPINHO	10.02.02
<b>1500 M</b>	JOSÉ JESUS/66	CAL	3.49.78	BRAGA	23.02.91
<b>3000 M</b>	JOSÉ JESUS/66	CAL	8.04.69	BRAGA	24.02.91
<b>4 X 200 M</b>	PEDRO SANTOS / RODOLFO VARELA HUGO SIMÕES / BRUNO TAVARES	AAC	1.33.15	BRAGA	01.02.03
<b>4 X 400 M</b>	HELDER PATO/FERNANDO ALMEIDA RIDER COSTA / JOSE MARTINS	GSADF	3.23,68	ESPINHO	11.02.06
<b>PESO 7</b>	NUNO SERRA/74	GSADF	15.82	ESPINHO	18.01.04
<b>ALTURA</b>	VICTOR RODRIGUES/84	SUOVAIS	1.97	ESPINHO	05.03.05
<b>COMPRIMENTO</b>	PAULO PALMA/57	AAC	6.92	COIMBRA	30.01.77
<b>TRIPLO SALTO</b>	MÁRIO FELISBERTO/83	GSADF	14.44	ESPINHO	22.02.03
<b>VARA</b>	JOAQUIM SERRA/47	CFSC	4.65	LISBOA	18.02.76
<b>5000 M MX</b>	VIRGILIO SOARES/59	SNAC	20.10.6	BRAGA	19.02.94
<b>TRIATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84	SUOVAIS	1.810 Pts	AVEIRO	22.12.01
<b>PENTATLO</b>	VICTOR RODRIGUES/84 60MB=9.32 / COMP.=6.05 / PESO7= 10.83 60M- 7.20 COMP. 6.59 PESO- 13,21 60 MB- 8.68 ALT. 1.90	SUOVAIS	3.743 Pts	ALPIARÇA	15.01.05
<b>HEPTATLO</b>	VITOR RODRIGUES/84 60M= 7.32/COMP.=6.71/ PESO7= 12.42 ALT.=1.93/60 MB=8.81/VARA= 3.30 1.000M = 3.05,62	SUOVAIS	4.719 Pts	ESPINHO	13.02.05