

RECORDES DISTRITAIS DE AR LIVRE 2009

INFANTIS FEMININOS

60 M	PATRÍCIA VAZ /96	GS-RC	8.14	LEIRIA	01.05.09
150 M	PATRÍCIA VAZ /96	GS-RC	20.13	MAIA	15.07.09
600 M	BRUNA ALVES /94	SFRUT	1.51.98	ESPINHO	31.12.06
1.000 M	SOFIA CABETE /84	CRAS	3.09.4	LEIRIA	22.03.97
60 M Bar. 76	ANA PEREIRA /76	GDCN	9.89	LISBOA	06.05.89
4 x 60 M	TÂNIA SANCHES / CLAUDIA TEIXEIRA MÁRCIA MARQUES / TERESA PINTO	ADAC	32.9	COIMBRA	25.04.90
2.000 M Marcha	BARBARA FIGUEIREDO /93	EBALH	13.15.77	COIMBRA	10.06.06
3.000 M Marcha	ELIZABETE TOCHA /94	ASCV	21.28.19	COIMBRA	03.06.07
ALTURA	RUTE LOPES /92	AAC	1.48	COIMBRA	22.05.05
COMPRIMENTO	ANA PEREIRA /76	GDCN	4.67	FUNCHAL	25.06.89
	PATRÍCIA VAZ /96	GS-RC	4.67	LEIRIA	01.05.09
PESO 2	ANA ALEXANDRINA /77	SCF	12.22	COIMBRA	24.06.90
DISCO 750	CARLA SILVA /82	ARCO	22.80	COIMBRA	01.05.95
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
PENTATLO	PATRÍCIA VAZ /96	GS-RC	2.615 Pts	LEIRIA	04/05.07.09
	60 – 8.26/ Peso2 – 10.78 / 60 Bar.-10.50				
	Compr.- 4.38 / 1.000 – 4.09.66				

INICIADOS FEMININOS

80 M	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	10.57	LUSO	24.06.06
250 M	RUTE LOPES /92	GS-RC	36.31	COIMBRA	03.06.07
800 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	2.20.2	LISBOA	21.07.73
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	MARIA MANUEL SILVA /95	ACM	41.63	LEIRIA	01.05.09
1.500 M OBST	ANA CUNHA /95	GS-RC	6.01.30	COIMBRA	24.05.09
4 x 80 M	TÂNIA SANCHES / TERESA PINTO MÁRCIA PEREIRA / CLAUDIA TEIXEIRA	ADAC	42.09	UISEU	25.04.92
4.000 m Marcha	ANTÓNIA LADEIRA /95	ASCV	24.43.91	COIMBRA	23.05.09
ALTURA	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.71	LISBOA	15.07.90
COMPRIMENTO	KARINA CARVALHO/75	UDT	5.38	ANDORRA	28.07.90
TRIPLO SALTO	ANA LEMOS/80	CAC	10.48	COIMBRA	29.04.95
VARA	JOANA SANTOS/85	AAC	2.05	COIMBRA	12.07.00
PESO 3	SÓNIA GRÁCIO/74	SCF	14.19	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	TÂNIA SANTOS/84	SUOVAIS	37.09	COIMBRA	19.06.99
HEPTATLO	RUTE LOPES /92	GS-RC	3.565 Pts	BEJA	21/22.04.07
	80Bar-13.73/Dardo5-23,24/Altura-1.40/ 80-11.43/Compr.-4.75/Peso3-8.49/800m- 2.30.95				

60 M	PATRÍCIA VAZ /96	GS-RC	8.14	LEIRIA	01.05.09
150 M	TÂNIA SANCHES/77	CFSC	20.3	COIMBRA	14.03.92
300 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	43.0	LISBOA	29.04.73
500 M	PAULA NOGUEIRA/69	CFUC	1.26.5	COIMBRA	19.03.83
1000 M	SOFIA CABETE/84	CRAS	3.09.4	LEIRIA	22.03.97
MILHA	PAULA NOGUEIRA/69	CFUC	5.41.8	COIMBRA	12.03.83
60 M Bar.	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	9.63	COIMBRA	08.12.05
200 M Bar.	ISABEL CRUZ/58	AAC	36.2	PORTO	10.06.72
300 M Bar.76	CRISTIANA CUNHA /91	CAC	48.40	COIMBRA	25.04.06
4 x 100 M	CÁTIA MARTINS / ANA RITA RUTE LOPES / INÊS JESUS	GS-RC	56.13	COIMBRA	06.06.07
3.000 M Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFPMC	17.05.5	LISBOA	13.05.95
DISCO 75	ANA ESTEVES/86	SUOVAIS	33.37	COIMBRA	17.06.01
DARDO 400	SANDRA FERNANDES/79	SUOVAIS	35.24	COIMBRA	07.05.94
PENTATLO	KARINA CARVALHO/75	UDT	2.746	COIMBRA	01.07.90
	1.59 - 11.23 - 9.07 - 5.10 - 4.03.7				
HEXATLO	MAFALDA GRILLO/87	SUOVAIS	3.234	ÓBIDOS	29.04.01
	11.04/9.39/1.38/ 10.90 /4.69/3.32.62				
HEXATLO	AUSENDA BARATA/88	SUOVAIS	3.279	ABRANTES	27.04.03
	13.12 - 1.44 - 24.34 - 4.87 - 9.84 - 2.33.49				

JUVENIS FEMININOS

100 M	SUSANA SILVA/79	SNAC	12.54	WISEU	20.07.96
200 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	25.5	COIMBRA	28.07.74
300 M	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	42.22	ABRANTES	28.06.08
800 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	2.13.4	LISBOA	12.05.74
1500 M	SANDRA CORREIA /76	AAC	4.51.82	LISBOA	05.05.90
3.000 M	OLGA TEIXEIRA/62	CFSC	11.01.4	LISBOA	10.06.77
5.000 M	CLÁUDIA SILVA/70	ACM	24.16.0	COIMBRA	20.04.85
100 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	15.05	LEIRIA	17.05.08
300 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	45.11	ABRANTES	29.06.08
4 x 100 M	CRISTINA CAVALEIRO/ANA FIGUEIREDO	ADAC	52.20	LEIRIA	18.05.08
	SÍLVIA SOARES/CRISTIANA CUNHA				
4 x 300 M	SÍLVIA SOARES/ANA FIGUEIREDO	GS-RC	*	2.55.86	ABRANTES
	RUTE LOPES/CRISTIANA CUNHA				
2.000 m Obst	CATARINA MARQUES /91	SUOV	8.41.63	COIMBRA	09.06.08
5.000 M Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFP MC	30.42.42	WISEU	29.06.96
ALTURA	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.71	LISBOA	15.07.90
COMPRIMENTO	KARINA CARVALHO/75	UDT	5.38	ANDORRA	28.07.90
TRIPLO SALTO	INÊS SILVA/84	FSC	10.85	COIMBRA	14.06.01
VARA	JOANA SANTOS/85	AAC	2.20	COIMBRA	11.05.02
PESO 3	SÓNIA GRÁCIO/74	UDT	15.57	COIMBRA	18.05.91
DISCO 1	SÓNIA GRÁCIO/74	UDT	37.26	COIMBRA	19.05.91
DARDO 600	MAFALDA GRILO/87	SUOVAIS	33.83	COIMBRA	12.05.02
MARTELO 3	TÂNIA SANTOS/84	SUOVAIS	45.06	MAIA	20.05.00
HEPTATLO	RUTE LOPES /92	GS-RC	4.125	LUSO	31/01.06.08
	100 MB – 16.22/ ALTURA – 1.53				
	PESO3–8.59 / 200 M – 27.47 / COMPR. -4.99				
	DARDO – 26.29/ 800 M – 2.28.84				

60 M	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	8.10	POMBAL	23.02.08
150 M	CLÁUDIA GOMES/66	ACM	20.1	COIMBRA	12.03.83
400 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	56.9	LISBOA	11.05.74
500 M	SANDRA CORREIA/76	AAC	1.23.5	COIMBRA	23.01.93
1000 M	SANDRA CORREIA/76	AAC	3.05.5	WISEU	02.05.92
MILHA	PAULA NOGUEIRA/69	CFUC	5.41.8	COIMBRA	12.03.83
80 M Bar.	ANA PEREIRA/76	CCDCN	12.65	LISBOA	02.06.90
200 M Bar.	ISABEL CRUZ/58	AAC	36.2	PORTO	10.06.72
400 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	64.93	LUSO	10.05.08
4x400	SÍLVIA SOARES/ANA FIGUEIREDO	GS-RC	4.11.53	LEIRIA	09.07.08
	RUTE LOPES/CRISTIANA CUNHA				
3.000 M Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFP MC	16.39.73	M.GRANDE	25.05.96
4.000 M Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFP MC	23.08.2	LISBOA	11.05.96
1/2 HORA Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFP MC	4.776	COIMBRA	13.05.97
10.000 M	ANABELA SANTOS/74	CRCCN	45.04.1	COIMBRA	05.05.90
DARDO 600 A	CÉU CUNHA/62	ACM	37.36	LISBOA	14.05.78
HEXATLO	ANA LEMOS/80	CAC	2.761	LISBOA	14.04.96
	13.38 - 4.40- 1.44 - 0- 8.72- 2.33.76				
HEXATLO	MAFALDA GRILO/87	SUOVAIS	3.042	WISEU	23.03.03
	100 MB – 18.35 ALTURA – 1.34				
	PESO – 11.18 COMPR. - 4.77				
	DARDO – 27.54 800 M – 2.37.21				

JUNIORES FEMININOS

100 M	CLÁUDIA GOMES/66	CIAC	11.9	VIGO	27.07.85
	SUSANA SILVA/79	SNAC	12.16	MAIA	18.07.98
200 M	CLÁUDIA GOMES/66	CIAC	25.28	LISBOA	08.07.84
400 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	55.5	LISBOA	10.07.76
	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	56.06	BUCARESTE	16.07.77
800 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	2.09.0	LISBOA	11.07.76
1500 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	4.37.0	LISBOA	03.07.76
3000 M	LISETE PIMENTA/76	CAC	10.31.68	WISEU	11.06.94
5000 M	CARLA PAGAIMO/81	CRAS	19.04.25	LEIRIA	22.07.00
3.000 M Obst.	ANDREIA SILVA /88	GSADF	12.28.47	LUSO	14.07.07
100 M Bar. 84	CELSA GOMES/81	SNAC	15.48	BRAGA	30.07.00
400 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	64.35	WISEU	30.05.09
4 x 100 M	Mª JOÃO LEAL / ROSA CASTILHO	CIAC	51.6	LISBOA	30.06.84
	ISABEL VELOSO / C. GOMES				
4 x 400 M	SÍLVIA SOARES/RUTE LOPES	GS-RC	4.05.89	LISBOA	12.07.09
	DANIELA LOPES/CRISTIANA CUNHA				
5000 M Marcha	ALEXANDRA LAMAS/72	CAL	25.59.5	MAIA	10.08.91
COMPRIMENTO	INÊS SILVA/84	GSADF	5.44	WISEU	24.05.03
ALTURA	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.71	LISBOA	15.07.90
TRIPLO SALTO	INÊS SILVA/84	GSADF	11.34	GUARDA	05.07.03
VARA	ÂNGELA SANTOS/85	GSADF	2.50	MAIA	02.07.03
PESO 4	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	14.52	AVEIRO	18.12.93
DISCO 1	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	44.68	BRAGA	12.07.92
DARDO 600	LARA ALMEIDA/80	AAC	34.52	COIMBRA	22.07.99
MARTELO 4	RUTE PIEDADE/81	SUOVAIS	49.02	BRAGA	30.07.00
HEPATLO	ELISABETE LAMAS/78	SNAC	3.218	COIMBRA	06.04.97
	100 B - 17.5/ ALT.- 1.47/ PESO - 8.79				
	200 - 29.6 / COMP.- 4.57/ DARDO -				
	29.62 / 800 - 3.12.8				

60 M	CLÁUDIA GOMES/66	CIAC	7.66	LISBOA	16.02.85
150 M	CLÁUDIA GOMES/66	CIAC	19.4	COIMBRA	31.03.84
300 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	41.9	COIMBRA	20.03.77
500 M	Mª JOÃO GODINHO/65	GRV	1.23.5	COIMBRA	19.03.83
1000 M	SANDRA CORREIA/76	AAC	3.05.5	WISEU	02.05.92
	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	3.05.5	COIMBRA	26.03.77
MILHA	PAULA NOGUEIRA/69	CFUC	5.41.8	COIMBRA	12.03.83
10.000 M	ISABEL FREITAS/71	SC FIG.	44.38.7	COIMBRA	05.05.90
200 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	29.5	COIMBRA	28.03.09
4 X 200 M	ANA RITA PEDREIRAS-SÍLVIA SOARES	GS-RC	1.50.40	ESPINHO	10.01.09
	RUTE LOPES-CRISTIANA CUNHA				
ESTAF.SUECA	Mª JOÃO GODINHO/ROSA CASTILHO	CIAC	2.39.6	COIMBRA	25.03.84
400-300-200-100	CLÁUDIA GOMES/ISABEL VELOSO				
10 KM Marcha	ALEXANDRA LAMAS/72	CCONDEIXA	56.41.0	MONTIJO	19.05.90
1/2 HORA Marcha	ANDREIA LOPES/80	ADFP MC	4.776	COIMBRA	17.05.97
DARDO 600 A	CÉU CUNHA/62	CFSC	42.24	LISBOA	02.05.81
PENTATLO	AIDA SILVA	AAC	2.643	COIMBRA	29.08.71
	17.9 - 8.08 - 1.35 - 4.85 - 29.6				

SENIORES FEMININOS

100 M	CLÁUDIA GOMES/66	CFUC	11.8	MAIA	01.08.87
	SUSANA SILVA/79	SNAC	12.16	MAIA	18.07.98
200 M	CLÁUDIA GOMES/66	CFUC	24.4	MAIA	02.08.87
	CLÁUDIA GOMES/66	CFUC	25.05	LISBOA	09.08.87
400 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	55.4	LISBOA	05.08.78
	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	56.06	BUCARESTE	16.07.77
800 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	2.08.7	MADRID	29.07.78
1500 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	4.37.0	LISBOA	03.07.76
3000 M	CLÁUDIA RODRIGUES/70	UDT	10.10.15	MAIA	11.08.91
5000 M	MARIA MILAGROS/74	AAC	18.02.82	COIMBRA	28.05.99
10.000 M	CLÁUDIA RODRIGUES/70	SCF	37.04.4	LISBOA	19.06.90
3.000 M Obst.	ANDREIA SILVA /88	GS-RC	12.13.07	M . GRANDE	24.05.08
100 M Bar. 84	SANDRA BORGES/83	GSADF	15.18	COIMBRA	24.07.04
400 M Bar. 76	FILOMENA CARVALHO/54	CFSC	1.02.3	LISBOA	15.07.79
4 x 100 M	ISABEL VELOSO / Mª JOÃO LEAL	CFUC	49.97	LISBOA	23.05.87
	C. AZEVEDO / CLÁUDIA GOMES				
4 x 400 M	SÍLVIA SOARES / RUTE LOPES	GS-RC	4.01.91	SEIXAL	26.07.09
	CRISTIANA CUNHA/ISABEL AREIAS				
10.000 M Marcha	FÁTIMA RODRIGUES /86	GS-RC	49.10.96	SEIXAL	19.07.08
ALTURA	KARINA CARVALHO/75	UDT	1.71	LISBOA	15.07.90
COMPRIMENTO	<i>ISABEL AREIAS /85</i>	<i>GSADF</i>	<i>5.54</i>	<i>ESPINHO</i>	<i>14.01.06</i>
TRIPLO SALTO	INÊS SILVA/84	GSADF	11.34	GUARDA	05.07.03
VARA	ÂNGELA SANTOS/85	GSADF	2.50	MAIA	02.07.03
PESO 4	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	14.52	AVEIRO	18.12.93
DISCO 1	SÓNIA GRÁCIO/74	SUOVAIS	46.42	S. JACINTO	17.04.94
DARDO 600	LARA ALMEIDA/80	GSADF	40.12	UISEU	19.07.03
MARTELO 4	RUTE PIEDADE/81	SUOVAIS	49.02	BRAGA	30.07.00
HEPATLO	ISABEL AREIAS /85	GSADF	4.430	VEND NOVAS	02/03.06.07
	100 B – 16.30/ ALT. -1.54/ PESO – 8.93				
	200 - 27.23/ COMP. – 5.35/ DARDO –				
	29.82/ 800 – 2.21.52				

60 M	CLÁUDIA GOMES/66	CIAC	7.66	LISBOA	16.02.85
100 JARDAS	SANDRA BORGES/83	GSADF	11.78	COIMBRA	03.04.04
150 M	SANDRA BORGES/83	GSADF	19.34	COIMBRA	13.03.04
300 M	CONCEIÇÃO MOURA/58	CFSC	41.9	COIMBRA	20.03.77
500 M	REGINA BABO/60	CFSC	1.18.7	COIMBRA	19.03.83
1000 M	ISABEL AREIAS /85	GS-RC	3.01.46	ALCANENA	08.03.09
MILHA	REGINA BABO/60	CFSC	5.13.3	COIMBRA	20.03.83
MEIA MARATONA	ELISABETE SANTOS/75	CAC	1.28.53.0	M. CORVO	17.11.96
200 M Bar. 76	CRISTIANA CUNHA /91	GS-RC	29.5	COIMBRA	28.03.09
5000 M Marcha	ALEXANDRA LAMAS/72	UDT	25.24.1	LISBOA	15.03.92
10 KMS Marcha	FÁTIMA RODRIGUES /86	GS-RC	49.57.0	CORUNHA	02.06.07
20 KMS Marcha	FÁTIMA RODRIGUES /86	GS-RC	1.42.07.0	CORUNHA	02.06.07
1/2 HORA Marcha	ALEXANDRA LAMAS/72	UDT	5.795	LISBOA	15.03.92
4 X 200 M	ANA RITA PEDREIRAS - SÍLVIA SOARES	GS-RC	1.50.40	ESPINHO	10.01.09
	RUTE LOPES -CRISTIANA CUNHA				
ESTAFETA SUECA	Mª JOÃO GODINHO/ ROSA CASTILHO	CIAC	2.39.6	COIMBRA	25.03.84
400- 300 - 200 - 100	CLÁUDIA GOMES/ISABEL VELOSO				
DARDO (600) A	CÉU CUNHA/62	CFSC	42.24	LISBOA	02.05.81

INFANTIS MASCULINOS

60 M	PEDRO MOSSAMEDES /91	SUOVAIS	*	7.60	COIMBRA	24.07.04
-------------	----------------------	---------	---	-------------	---------	----------

150 M	ARICLENES FRANCISCO /96	ACM	18.81	COIMBRA	27.06.09
600 M	ANDRÉ DIAS /95	GS-RC	1.36.44	COIMBRA	08.03.08
1000 M	LIONEL PEREIRA /82	C+S PAIÃO	2.49.32	VISEU	18.12.94
60 M Bar 076.	PEDRO MOSSAMEDES /91	SUOVAIS	9.87	MELGAÇO	24.04.04
4 x 60	CÉSAR RODRIGUES / R. TEIXEIRA VASCO SIMÕES / PEDRO PINTO	AAC	33.3	COIMBRA	10.06.89
4 x 60	SERGIO CRUZ-PEDRO AFONSO PEDRO CRUZ-ARICLENES FRANCISCO	ADAC	32.53	LEIRIA	01.05.09
3.000 M Marcha	DANIEL CAIXEIRO /85	CRAS	21.03.70	COIMBRA	30.05.98
COMPRIMENTO	PEDRO MOSSAMEDES /91	SUOVAIS *	6.20	COIMBRA	24.07.04
ALTURA	PEDRO MOSSÂMEDES /91	SUOVAIS *	1.75	COIMBRA	23.07.04
VARA	CARLOS FERREIRA /89	CAC	2.25	COIMBRA	29.05.02
PESO 3	LUÍS CARDOSO /95	SUOVA	13.47	LEIRIA	27.07.08
DISCO 75	LUÍS CARDOSO /95	SUOV	45.39	LEIRIA	27.07.08
DARDO 5	CARLOS BORNES /94	GS-RC *	35.08	COIMBRA	02.06.07
ARR. BOLA 163	NUNO LOBO /61	CFSC	64.44	COIMBRA	26.10.74
MARTELO 3	LUÍS CARDOSO /95	SUOV *	51.94	LEIRIA	26.07.08
PENTATLO	LUÍS CARDOSO /85 8.08 / 4.95 / 10.41 / 13.15 / 3.25.11	SUOV	2.491 Pts	LISBOA	03/04.05.08
TETRATLO	PEDRO MOSSAMEDES /91 9.87-1.72-13.32-3.16.89	SUOVAIS	2.321 Pts	MELGAÇO	24/25.04.04

INICIADOS MASCULINOS

80 M	PAULO DIAS /89	AFFL	9.32	ELVAS	16.05.04
250 M	FRANCISCO MOURAZ /92	GS-RC	32.20	COIMBRA	19.05.07
800 M	GONÇALO DIAS /76	AAA	1.59.74	LISBOA	16.06.91
1500 M	GONÇALO DIAS /76	AAA	4.08.21	LISBOA	15.06.91
100 M BAR 084	TIAGO GONÇALVES /90	GSADF	14.05	LUSO	09.04.05
250 M BAR 076	ARNALDO FIGUEIREDO /94	GS-RC	36.51	LEIRIA	01.05.09
1.500 m Obst	JOÃO BERNARDES /93	GS-RC	4.45.12	LEIRIA	09.07.08
4 x 80 M	F FERREIRA/ VITOR RODRIGUES BRUNO RIBEIRO / RUI RAINHO	ADAC	36.40	COIMBRA	02.07.99
4.000 M Marcha	LUÍS RODRIGUES /81	SUOVAIS	23.14.0	COIMBRA	18.05.96
ALTURA	PEDRO MOSSÂMEDES /91	SUOVAIS	1.93	COIMBRA	28.05.06
COMPRIMENTO	PEDRO FERREIRA /93	SUOVAIS	6.45	POMBAL	06.12.08
TRIPLO SALTO	PEDRO FERREIRA /93	SUOVAIS	12.89	POMBAL	19.12.08
VARA	PAULO RODRIGUES /61	CFSC	3.65	LISBOA	08.08.76
PESO 4	NUNO SERRA /74	SCF	16.58	C.SENHORIM	13.05.89
DISCO 1	NUNO SERRA /74	SCF	46.72	COIMBRA	11.06.89
DARDO 600	NUNO LOBO /61	CFSC	52.66	COIMBRA	25.09.76
MARTELO 4	LUÍS CARDOSO /95	SUOVAIS	48.27	LEIRIA	08.07.09
HEPTATLO	PEDRO FERREIRA /93 9.81 / 5.97 / 31.02 / 15.29/1.80 / 11.92/ 3.23.06	SUOVAIS	3.743 Pts	LISBOA	03/04.05.08

60 M	PAULO DIAS/89	AFFL	7.54	COIMBRA	13.03.04
150 M	PAULO DIAS/89	AFFL	18.08	COIMBRA	13.03.04
200 M	RODOLFO VARELA/86	AAC	24.58	COIMBRA	09.06.01
300 M	DANIEL FLÓRIDO/84	SNAC	38.69	COIMBRA	19.06.99
400 M	RODOLFO VARELA/86	AAC	54.91	COIMBRA	13.07.01
500 M	DAVID SOARES/82	CAC	1.10.5	COIMBRA	18.03.97
1000 M	GONÇALO DIAS/76	AAA	2.39.0	MAIA	10.03.91
80 M Bar. 84	NUNO GUERRA/77	CFM	11.67	LISBOA	03.05.92
100 M Bar. 91	NUNO GUERRA/77	CFM	14.19	VISEU	09.05.92
300 M BARR. 76	TIAGO GONÇALVES /90	GSADF	41.05	AVEIRO	05.06.05
3.000 M Marcha	JOSÉ VILELA/75	JDRA	15.59.2	LISBOA	05.05.90
DARDO 400	PEDRO MOSSÂMEDES/91	SUOVAIS	50.90	LUSO	08.07.06
MARTELO 5	JORGE SARAIVA/57	AAC	34.94	LISBOA	29.04.72
ARR. BOLA 163	JOÃO DUARTE/72	EPCOJA	54.24	COIMBRA	12.04.86
4 x 100 M	CARLOS RAMOS-LUÍS NOGUEIRA ARNALDO FIGUEIREDO-ANDRÉ PAIVA	GS-RC	48.86	COIMBRA	09.06.08
HEXATLO	ANDRÉ GIRÃO/85 10.02 - 12.98 - 1.76 - 5.53 - 10.76 - 3.23.17	SUOVAIS	3.027	MAFRA	30.04.00
HEXATLO	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

100 M	PAULO CEITA /92	ACM	10.91	SEIA	18.07.09
-------	-----------------	-----	-------	------	----------

200 M	NUNO GUERRA/77	SNAC	22.84	WISEU	18.06.94
300 M	MIGUEL ROQUE /92	AAC	36.45	LUSO	27.06.09
800 M	DAVID SOARES/82	CAC	1.56.55	LEIRIA	30.04.99
1.500 M	GONÇALO DIAS/76	AAC	3.58.72	LISBOA	31.07.93
3000 M	GONÇALO DIAS/76	AAC	8.38.09	MAIA	21.07.93
2.000 M Obstáculos.	DANIEL FLÓRIDO/84	INDIVID.	5.59.88	COIMBRA	11.07.01
110 M Bar. 91	NUNO GUERRA/77	SNAC	14.90	WISEU	18.06.94
	RODOLFO VARELA/86	AAC	14.90	ABRANTES	21.06.03
300 M Bar. 84	JOSÉ GOMES/73	CFUC	40.63	MAIA	17.06.90
4 x 100 M	NUNO SANTOS/ANDRÉ GIRÃO N. FERREIRA/VITOR RODRIGUES	SUOVAIS	45.17	COIMBRA	01.06.01
4 x 300M	RUI ESTEVES-MIGUEL ROQUE JOÃO AMADO-DIOGO CAVACO	AAC	2.35.99	ABRANTES	29.06.08
5.000 M Marcha	PEDRO PINTO/71	CFUC	23.02.0	LISBOA	30.04.88
10.000 M Marcha	PEDRO PINTO/71	CFUC	48.02.0	COIMBRA	23.07.88
ALTURA	PEDRO MOSSÂMEDES /91	SUOVais	1.98	LUSO	14.07.07
COMPRIMENTO	CARLOS PEREIRA/78	C+SMC	6.69	LISBOA	14.05.95
TRIPLO SALTO	MÁRIO FELISBERTO/83	FSC	13.88	WISEU	16.07.00
VARA	RICARDO FERREIRA/82	CAC	3.90	WISEU	25.07.99
PESO 5	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	15.69	COIMBRA	06.07.91
DISCO 1.5	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	46.74	COIMBRA	15.06.91
DARDO 700	CARLOS BORNES/94	GS-RC	50.93	LAGOS	20.07.09
MARTELO 5	SÉRGIO GONÇALVES/79	SUOVAIS	47.24	COIMBRA	09.12.95
OCTATLO	KEVIN WILSON /89	ADRTS	5.333 Pts	SOBREDA	22/23.04.06
	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				
OCTATLO TÉCNICO	PAULO DIAS /89	AAC	4.531 Pts	RIO MAIOR	10/11.06.06
	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				

60 M	PAULO DIAS /89	AAC	7.16	ESPINHO	11.02.06
150 M	SAMUEL MARTINHO/87	GSADF	17.52	COIMBRA	13.03.04
400 M	RODOLFO VARELA/86	AAC	50.07	PARIS	29.07.03
500 M	FERNANDO ALMEIDA/87	GSADF	1.09.57	COIMBRA	04.04.04
1000 M	GONÇALO DIAS/76	AAC	2.31.4	BRAGA	21.03.93
1500 M Obstáculos	MÁRIO TEIXEIRA/74	CFUC	4.24.63	ALVALADE	02.06.91
MILHA	GUILHERME MARTINS/67	CIAC	4.32.4	COIMBRA	31.03.84
100 M Bar. 91	NUNO GUERRA/77	SNAC	13.93	MAIA	19.06.93
200 M Bar. 76	JOSÉ CARVALHO/53	ACM	25.1	LISBOA	10.10.70
400 M Bar. 91	JOAQUIM LOBO/58	CFSC	55.1	LISBOA	29.05.75
400 M Bar. 84	RODOLFO VARELA/86	AAC	56.05	ABRANTES	22.06.03
4 x 100 M	RUI RAINHO/ANDRÉ GIRÃO N. FERREIRA/VITOR RODRIGUES	ADAC	44.43	LEIRIA	20.05.01
4 X 400	V.PALHINHA / P. PALHINHA BRUNO PEREIRA / R. TEIXEIRA	CAC	3.32.71	LEIRIA	07.06.97
HORA Marcha	LUÍS RODRIGUES/81	SUOVAIS	10.265	COIMBRA	17.05.97
PESO 6	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	13.73	WISEU	13.07.91
DARDO 600 A	NUNO LOBO/61	CFSC	52.66	COIMBRA	25.09.76
DARDO 800	NUNO LOBO/61	CFSC	62.14	PORTO	16.07.78
MARTELO 6	JORGE SANTOS/61	CIAC	33.28	COIMBRA	04.05.85
HEXATLO	ANTÓNIO GOMES/72	CFUC	3.244	COIMBRA	18.06.89
	11.8 - 6.14 - 10.41 - 1.57 - 44.64 - 2.58.0				
HEPTATLO	CARLOS PEREIRA/78	C+S MC	4.235	LISBOA	02.04.95
	14.2 - 24.7 - 6.05 - 1.74 - 12.52				
	42.36 - 2.58.6				

JUNIORES MASCULINOS

100 M	ARNALDO ABRANTES/61	ACM	10.6	LISBOA	16.06.79
200 M	ARNALDO ABRANTES/61	ACM	22.31	MADRID	08.07.79
400 M	VITOR FERREIRA/78	CAC	49.83	LEIRIA	17.05.97
800 M	NELSON CARVALHO/71	CFUC	1.52.80	LISBOA	29.07.90
1500 M	ROMEU CORREIA/72	CFUC	3.48.59	MAIA	20.07.91
3000 M	MÁRIO TEIXEIRA/74	GR1ºJ	8.26.37	MAIA	21.07.93
5000 M	ROMEU CORREIA/72	CFUC	14.09.00	MAIA	24.07.91
3000 M Obstáculos	ALVARO RAMALHETE/71	AAC	8.53.57	MAIA	04.07.90
110 M Bar. 1.00	HENRIQUE MARQUES /93	GS-RC	19.09	LUSO	10.05.09
400 M Bar. 91	RODOLFO VARELA/86	AAC	55.21	COIMBRA	23.07.04
4 x 100 M	BERNAR.RAINHA/MIGUEL ROQUE PEDRO CARDOSO/RUI ESTEVES	AAC	43.90	LISBOA	11.07.09
4 x 400 M	B. PEREIRA / N. OLIVEIRA VITOR LOPES / R. TEIXEIRA	CAC	3.25.49	MAIA	19.07.98
10.000 M Marcha	PEDRO PINTO/71	CFUC	44.50.18	MAIA	12.05.90
ALTURA	HEDSON TRINDADE /89	AAC		LUSO	30.06.07
		GS-RC	1.991.99	LUSO	14.06.08
COMPRIMENTO	PAULO PALMA/57	AAC	6.91	PORTO	30.05.76
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 175	NUNO SERRA/74	SUOVAIS	42.72	UISEU	13.07.91
DARDO 800	MARCO FERREIRA /88	GSADF	61.64	LUSO	15.06.06
MARTELO 6	RICARDO MONTEIRO /87	AAC	38.90	COIMBRA	23.12.06
DECATLO	ANTÓNIO GIRÃO/58	CFSC	4.870	COIMBRA	07.08.77
	12.0 - 5.70 - 7.48 - 1.75 - 54.4				
	17.8 - 23.52 - 2.80 - 34.32 - 4.40.7				

60 M	PAULO DIAS /89	GS-RC	7.07	POMBAL	13.01.07
150 M	PEDRO PIRES/68	AAC	16.8	COIMBRA	21.02.87
300 M	RICARDO TEIXEIRA/80	CAC	36.24	UISEU	02.05.99
500 M	JORGE SANTOS/77	SNAC	1.07.78	UISEU	01.05.95
1000 M	GUILHERME MARTINS/67	CIAC	2.30.2	COIMBRA	15.03.86
2000 M	GUILHERME MARTINS/67	CIAC	5.38.4	COIMBRA	05.04.86
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
4 x 200 M	P. PALHINHA/ NELSON OLIVEIRA VITOR TEIXEIRA/ R. TEIXEIRA	CAC	1.35.50	COIMBRA	03.08.99
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	PEDRO PINTO/71	CFUC	22.02.5	LISBOA	27.01.90
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	PEDRO PIRES/68	SNAC	21.83	UISEU	16.07.95
	MARIO BARBOSA /77	GSADF	21.83	ESPINHO	26.02.06

	PAULO MAIA/66	CFSC	21.4	COIMBRA	03.06.90
400 M	JOSÉ CARVALHO/53	CFSC	47.52	SOFIA	23.05.76
800 M	ANTÓNIO OLIVEIRA/66	AAC	1.50.55	LISBOA	28.05.96
1500 M	ANICETO SIMÕES/45	CFSC	3.42.8	LISBOA	03.07.76
5000 M	ANICETO SIMÕES/45	CFSC	13.21.93	MONTREAL	28.07.76
10.000 M	ANICETO SIMÕES/45	CFSC	28.57.6	LISBOA	14.04.76
3000 M Obstáculos	MÁRIO TEIXEIRA/74	CAC	8.36.06	COIMBRA	22.07.98
110 M Bar. 106	MÁRIO REIS/69	AAC	14.77	MAIA	14.06.90
400 M Bar. 91	JOSÉ CARVALHO/53	CFSC	49.94	MONTREAL	25.07.76
4 x 100 M	ARLINDO MATOS / JOÃO VALE PEDRO PIRES / PAULO MAIA	CFSC	42.35	LISBOA	19.05.90
4 x 400 M	ANTÓNIO OLIVEIRA / P. IGLÉSIAS PAULO MAIA / MÁRIO REIS	AAC	3.16.28	VISEU	28.06.92
10.000 M Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	41.44.21	LEIRIA	11.07.98
20.000 M Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	1.26.18.9	MAIA	01.08.98
50 KM Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	4.01.27.0	ALEMANHA	18.06.00
ALTURA	PEDRO RODRIGUES/75	CAC	2.00	COIMBRA	13.05.98
	PAULO PALMA/57	AAC	2.00	LISBOA	20.07.77
	HEDSON TRINDADE /89	GS-RC	2.00	LISBOA	13.07.09
COMPRIMENTO	PAULO PALMA/57	AAC	7.26	COIMBRA	09.07.77
TRIPLO SALTO	PAULO PALMA/57	AAC	14.81	LISBOA	16.07.77
VARA	JOAQUIM SERRA/47	CFSC	4.80	SALAMANCA	06.06.76
PESO 7	VITOR RODRIGUES /84	SUOVAIS	16.07	LUSO	23.05.09
DISCO 2	JORGE SANTOS/68	CFSC	46.92	S. JACINTO	21.06.92
DARDO 800	CARLOS TRIBUNA/80	GS-RC	67.80	FARO	07.06.08
MARTELO 7	AUGUSTO CAVALEIRO/61	AAC	51.30	COIMBRA	09.03.85
DECATLO	JOSÉ CARVALHO/53	CFSC	6.605	LISBOA	29.08.76
	11.3 - 6.78 - 10.83 - 1.87 - 48.3				
	14.9 - 31.32 - 3.00 - 39.62 - 4.11.5				

100 JARDAS	CARLOS AMADO/66	AAC	10.57	LISBOA	28.04.90
150 M	PAULO MAIA/67	CFSC	16.1	COIMBRA	21.01.87
300 M	PEDRO IGLÉSIAS/62	AAC	34.7	VISEU	01.02.92
500 M	JOSÉ CARVALHO/53	CFSC	1.03.6	LISBOA	27.03.76
1000 M	ANTÓNIO OLIVEIRA/66	AAC	2.27.53	VISEU	25.04.96
2000 M	JOSÉ SIMÕES	ACM	5.27.6	COIMBRA	25.03.78
3000 M	ANICETO SIMÕES/45	CFSC	7.57.8	LISBOA	10.04.76
MILHA	GUILHERME MARTINS/67	CIAC	4.14.50	LISBOA	20.05.90
200 M Bar. 76	MÁRIO REIS/69	AAC	24.53	VISEU	02.05.92
300 M Bar. 91	RUI MARQUES/	CFSC	40.4	COIMBRA	30.04.89
5.000 M Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	20.17.48	COIMBRA	16.05.98
30 KM Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	2.22.31	T. VEDRAS	11.01.98
HORA Marcha	VIRGÍLIO SOARES/59	SNAC	14.044	RIO MAIOR	24.05.98
4 x 100 M	JORGE SINEIRO / PEDRO IGLÉSIAS CARLOS ALMEIDA / P. CURVELO	ADAC	42.5	COIMBRA	14.07.84
4 x 200 M	HUGO SIMÕES/PEDRO SANTOS HUGOALMEIDA/BRUNOTAVARES	AAC	1.33.38	VISEU	01.05.03
4 X 400	VITOR MARQUES-JOSÉ MARQUES JOAQUIM LOBO / B. BATISTA	ADC	3.26.5	COIMBRA	29.06.76
4 x 800 M	CARLOS SANTOS / A. FERREIRA PEDRO LEMOS / A. SIMÕES	CFSC	8.19.6	LISBOA	20.08.72
4 x 1.500 M	A. SIMÕES / GABRIEL PIRES JOSÉ SIMÕES / A. FERREIRA	CFSC	16.29.2	COIMBRA	19.08.72
MEIA MARATONA	FERNANDO SANTOS/63	CFSC	1.04.08.0	FIGUEIRA FOZ	22.04.90
MARATONA	MÁRIO SOUSA	AAC	2.16.28.0	LISBOA	21.10.90
ESTAFETA SUÈCA	A. OLIVEIRA / JOÃO PARADA	AAC	2.00.34	VISEU	25.04.96
(400 - 300 - 200 - 100)	VITOR FERREIRA / NUNO COSTA				
ESTAFETA OLÍMPICA	PEDRO LEMOS / J. TRAVASSOS	ADC	3.26.8	COIMBRA	04.05.70
(800 - 400 - 200 - 100)	ALCINO BILVER / J. RODRIGUES				