



## Recordes Portugal de Veteranos

### Femininos - Ar Livre

#### Provas do Programa Oficial IAAF - WMA

Actualizado em 07-07-2013 (R.Lemos - M.Rui - F.Gonçalves - R.Santiago)



Escalão	Marca	Nome	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>100 m</b>						
F 35	12,46	Susana Estriga	36	16.07.1975	16.07.2011	Ponte de Sor
F 40	14.00	Helena Carvalho	42	24.12.1950	13.06.1993	Valência
F 45	14.44	Helena Carvalho	46	24.12.1950	28.05.1997	Coimbra
F 50	15.38	Helena Carvalho	50	24.12.1950	24.06.2001	Coimbra
F 55	15.0m	Helena Carvalho	55	24.12.1950	09.07.2006	Lisboa
F 60	16.83	Helena Carvalho	61	24.12.1950	14.07.2012	Luso
F 65	18.7m	Ivone Lobo	65	28.12.1936	14.07.2002	Lisboa
F 70	20.4m	Ivone Lobo	70	28.12.1936	10.06.2007	Lisboa
<b>200 m</b>						
F 35	26.00	Susana Estriga	35	16.07.1975	17.03.2011	Gent
	26.03	Susana Estriga	35	16.07.1975	02.07.2011	Castelo de Vide
F 40	29.37	Helena Carvalho	43	24.12.1950	08.06.1994	Atenas
F 45	30.10	Luísa Coelho	47	08.09.1963	07.06.2012	Lisboa
F 50	32.3m	Helena Carvalho	51	24.12.1950	16.02.2002	
F 55	33.33	Helena Carvalho	55	24.12.1950	21.07.2006	Poznan
F 60	36.03	Helena Carvalho	60	24.12.1950	06.07.2011	Sacramento
F 65	42.1m	Ivone Lobo	66	28.12.1936	26.04.2003	Coimbra
<b>400 m</b>						
F 35	53,99	Maria do Carmo Tavares	35	27.04.1974	18.07.2009	Lisboa
F 40	60.91	Luísa Coelho	40	08.09.1963	15.05.2004	Lisboa
F 45	63.78	Luísa Coelho	47	08.09.1963	22.07.2012	Lisboa
F 50	68.75	Fiona Gonçalves	51	10.02.1961	14.07.2012	Luso
F 55	87.15	Alice Fernandes	57	26.03.1952	04.07.2009	Luso
F 60	86.31pc	Alice Fernandes	60	26.03.1952	03.03.2013	Pombal
	1.44,6m	Guilhermina Cabanas	61	31.08.1931	06.03.1993	Coimbra
F 65	1.37,0m	Joaquina Flores	65	04.06.1940	01.04.2006	Lisboa
F 70	1.40,13	Joaquina Flores	72	04.06.1940	24.06.2012	Lisboa
<b>800 m</b>						
F 35	2.07,40	Sandra Teixeira	35	13.03.1978	02.06.2013	Lisboa
F 40	2.16,70	Luísa Coelho	40	08.09.1963	13.06.2004	Lisboa
F 45	2.22,82	Luísa Coelho	47	08.09.1963	23.07.2011	Lisboa
F 50	2.33,73	Fiona Gonçalves	50	10.02.1961	19.06.2011	Albufeira
F 55	2.49,35	Noémia Batista	58	26.03.1946	19.03.2005	Coimbra
F 60	3.01,0m	Joaquina Flores	60	04.06.1940	26.05.2001	Lisboa
F 65	3.15,88	Joaquina Flores	65	04.06.1940	02.07.2005	Luso
F 70	3.33,79	Joaquina Flores	72	04.06.1940	24.06.2012	Lisboa
<b>1500 m</b>						
F 35	4.17,43	Fernanda Ribeiro	35	23.06.1969	11.07.2004	Funchal
F 40	4.51,14	Rosa Oliveira	43	28.07.1966	19.07.2010	Nyiregyhaza
F 45	4.59.70pc	Rosa Oliveira	45	28.07.1966	21.12.2011	Braga
	5.03,13	Rosa Oliveira	45	28.07.1966	14.07.2012	Luso
F 50	4.58,83 pc	Fiona Gonçalves	50	10.02.1961	28.01.2012	Pombal
	5.05.02	Fiona Gonçalves	50	10.02.1961	25.06.2011	Abrantes
F 55	5.33,26	Joaquina Flores	55	04.06.1940	17.07.1995	Buffalo
F 60	5.46,89	Joaquina Flores	60	04.06.1940	10.07.2000	Jyvaskyla
F 65	6.27,11	Joaquina Flores	65	04.06.1940	30.07.2008	Ljubljana

F 70	6.45.54 pc	Joaquina Flores	70	04.06.1940	20.03.2011	Gent
	6.48,69	Joaquina Flores	72	04.06.1940	19.08.2012	Zittau
<b>5000 m</b>						
F 35	15.19,43	Fernanda Ribeiro	35	23.06.1969	30.07.2004	Londres
F 40	15.33,58	Fernanda Ribeiro	40	23.06.1969	20.06.2010	Budapeste
F 45	18.28,27	Rosa Oliveira	45	28.07.1966	15.07.2012	Luso
F 50	18.39.78	Fátima Pinho	50	22.02.1963	08.06.2013	Lisboa
F 55	19.49,70	Joaquina Flores	55	04.06.1940	19.07.1995	Buffalo
F 60	20.40,8m	Joaquina Flores	60	04.06.1940	05.05.2001	Lisboa
F 65	22.33,35	Joaquina Flores	65	04.06.1940	25.08.2005	San Sebastian
F 70	23.21,57	Joaquina Flores	71	04.06.1940	08.07.2011	Sacramento
<b>10000 m</b>						
F 35	31.32,28	Fernanda Ribeiro	35	23.06.1969	27.06.2004	Gateshead
F 40	32.25,61	Fernanda Ribeiro	40	23.06.1969	05.06.2010	Marselha
F 45	40.32.74	Fátima Pinho	49	22.02.1963	07.04.2012	Luso
F 50	39.10.03	Fátima Pinho	50	22.02.1963	06.04.2013	Luso
F 55	40.51,57	Joaquina Flores	57	04.06.1940	10.07.1997	Durban
F 60	42.41,29	Joaquina Flores	60	04.06.1940	08.07.2000	Jyvaskyla
F 65	46.28,87	Joaquina Flores	67	04.06.1940	09.09.2007	Riccione
F 70	48.08,96	Joaquina Flores	71	04.06.1940	15.07.2011	Sacramento
<b>Maratona</b>						
F 35	2:25.09	Manuela Machado	35	09.08.1963	18.04.1999	Londres
F 40	2:31.11	Fernanda Ribeiro	40	23.06.1969	08.11.2009	Porto
F 45	2:54.41	Lídia Pereira	45	07.04.1967	24.02.2013	Sevilha
F 50	3:18.37	Conceição Grare	52	19.07.1953	09.04.2006	Paris
F 55	2:59.18	Conceição Grare	57	19.07.1953	10.04.2011	Paris
<b>Barreiras Altas</b>						
W35(100b-84cm) W40 W55(80b-76,2cm) W60+(80b-68,6cm)						
F 35	14.77	Susana Estriga	35	16.07.1975	17.07.2010	Leiria
F 40	14.88	Helena Carvalho	44	24.12.1950	20.07.1995	Buffalo
F 45	14.58	Helena Carvalho	45	24.12.1950	23.07.1996	Malmo
F 50	15.20	Helena Carvalho	50	24.12.1950	12.07.2001	Brisbane
F 55	15.13	Helena Carvalho	58	24.12.1950	07.08.2009	Lathi
F 60	16.28	Helena Carvalho	61	24.12.1950	23.08.2012	Zittau
<b>Barreiras Baixas</b>						
W35 W45(400b-76,2cm) W50 W55(300b-76,2cm) W60+(300b-68,6cm)						
F 35	61.99	Susana Estriga	35	16.07.1975	18.07.2010	Leiria
F 40	74.93	Helena Carvalho	43	24.12.1950	04.06.1994	Atenas
F 45	79.16	Helena Carvalho	46	24.12.1950	20.07.1996	Malmoe
F 50	57.63	Helena Carvalho	50	24.12.1950	06.07.2001	Brisbane
F 55	60.72	Helena Carvalho	55	24.12.1950	24.07.2006	Poznan
F 60	66.56	Helena Carvalho	60	24.12.1950	11.07.2011	Sacramento
<b>2000 m Obstáculos</b>						
F 35	7.13,67	Vanda Ribeiro	36	02.04.1975	10.06.2011	Luso
F 40	8.44,24	Matilde Batista	42	31.12.1966	06.07.2008	Aveiro
F 45	10.36,91	Emília Nunes	46	02.09.1954	14.07.2001	Brisbane
F 50	9.30,52	Fiona Gonçalves	51	10.02.1961	15.07.2012	Luso
F 55	11.09,83	Helena Carvalho	58	24.12.1950	08.08.2009	Lathi
F 60						
F 65	14.35,33	Ivone Lobo	69	28.12.1936	30.07.2006	Poznan
F 70	13.07,60	Ivone Lobo	70	28.12.1936	10.09.2007	Riccione

<b>Altura</b>						
<b>F 35</b>	1.71pc	Nora Araújo	36	29.08.1959	03.02.1996	Braga
	1.68	Nora Araújo	35	29.08.1959	28.07.1995	Lisboa
<b>F 40</b>	1.57	Graça Borges	40	10.05.1959	17.07.1999	Lisboa
<b>F 45</b>	1.51	Graça Borges	46	10.05.1959	23.07.2005	Lisboa
<b>F 50</b>	1.16	Helena Carvalho	54	24.12.1950	21.05.2005	Coimbra
<b>F 55</b>	1.15	Helena Carvalho	55	24.12.1950	21.07.2006	Poznan
<b>F 60</b>	1.09	Helena Carvalho	60	24.12.1950	06.07.2011	Sacramento
<b>F 65</b>	0.96	Ivone Lobo	68	28.12.1936	25.06.2005	Covilhã
<b>Vara</b>						
<b>F 35</b>	2,70	Ana Viegas	37	20.11.1969	16.06.2007	Lisboa
<b>Comprimento</b>						
<b>F 35</b>	5.58pc	Nora Araújo	36	29.08.1959	17.02.1996	Braga
	5.40	Nora Araújo	37	29.08.1959	14.06.1997	Leiria
<b>F 40</b>	5.04	Céu Cunha	43	13.12.1962	13.05.2006	Coimbra
<b>F 45</b>	4.95	Céu Cunha	45	13.12.1962	10.05.2008	Coimbra
<b>F 50</b>	3.83	Helena Carvalho	54	24.12.1950	03.07.2005	Luso
<b>F 55</b>	4.01	Helena Carvalho	57	24.12.1950	01.08.2008	Ljubljana
<b>F 60</b>	3.68pc	Helena Carvalho	60	24.12.1950	17.03.2011	Gent
	3.59	Helena Carvalho	60	24.12.1950	07.07.2011	Sacramento
<b>F 65</b>	2,68	Ivone Lobo	69	28.12.1936	20.05.2006	Coimbra
<b>Triplo</b>						
<b>F 35</b>	11.45 pc	Natércia Lopes	36	14.09.1976	10.02.2013	Pombal
	11.04	Natércia Lopes	35	14.09.1976	15.06.2013	Seia
<b>F 40</b>	11.52pc	Céu Cunha	42	13.12.1962	25.02.2005	Espinho
	10.39	Céu Cunha	43	13.12.1962	29.04.2006	Coimbra
<b>F 45</b>	9.01	Ana Mota	46	09.01.1967	03.02.2013	Luso
<b>F 50</b>	7.40	Helena Carvalho	54	24.12.1950	19.03.2005	Coimbra
<b>F 55</b>	7.54	Helena Carvalho	55	24.12.1950	29.04.2006	Coimbra
<b>Peso</b>						
W35 W45(4Kg) W50+(3Kg)						
<b>F 35</b>	15.47	Teresa Machado	35	22.07.1969	01.08.2004	Lisboa
<b>F 40</b>	12.83	Elisa Costa	40	20.04.1955	16.07.1995	Viseu
<b>F 45</b>	12.00	Céu Cunha	45	13.12.1962	01.08.2008	Ljubljana
<b>F 50</b>	11.92	Céu Cunha	50	13.12.1962	29.06.2013	Coimbra
<b>F 55</b>	9.20	Paula Martinho	55	10.12.1954	02.06.2010	Coimbra
<b>F 60</b>	7.64	Helena Carvalho	60	24.12.1950	08.05.2011	Luso
<b>F 65</b>	6.24	Conceição Ramos	67	29.05.1941	07.06.2008	Luso
<b>F 70</b>	5.79	Ivone Lobo	70	28.12.1936	13.01.2007	Coimbra
<b>F 75</b>	6.04 pc	Ivone Lobo	75	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
	6.03	Ivone Lobo	75	28.12.1936	14.07.2012	Luso
<b>Disco</b>						
W35 W70(1Kg) W75+(750g)						
<b>F 35</b>	59.71	Teresa Machado	35	22.07.1969	02.08.2004	Aveiro
<b>F 40</b>	48.46	Elisa Costa	40	20.04.1955	15.07.1995	Viseu
<b>F 45</b>	39.50	Elisa Costa	48	20.04.1955	07.06.2003	Lisboa
<b>F 50</b>	29.62	Elizabete Cardoso	52	02.06.1958	05.06.2010	Luso
<b>F 55</b>	21,75	Paula Martinho	56	10.12.1954	16.07.2011	Sacramento
<b>F 60</b>	16.76	Conceição Ramos	60	29.05.1941	24.06.2001	Coimbra
<b>F 65</b>	15.72	Conceição Ramos	67	29.05.1941	07.06.2008	Luso
<b>F 70</b>	13.98	Ivone Lobo	72	28.12.1936	09.05.2009	Coimbra
<b>F 75</b>	14.39	Ivone Lobo	75	28.12.1936	23.03.2012	Coimbra

<b>Dardo</b>						
W35 W45(600g) W50 W55(500g) W60+(400g)						
F 35	40.60	Helena Gouveia	35	24.04.1972	27.05.2007	Seixal
F 40	41.49	Céu Cunha	41	13.12.1962	17.04.2004	Coimbra
F 45	40.45	Céu Cunha	48	13.12.1962	26.06.2011	Luso
F 50	36.17*	Teresinha Vaz	51	15.11.1959	28.05.2011	Lisboa
F 55	30.63	Paula Martinho	57	10.12.1954	20.08.2012	Zittau
F 60	22.85	Helena Carvalho	60	24.12.1950	07.07.2011	Sacramento
F 65	18.51	Ivone Lobo	69	28.12.1936	08.07.2006	Lisboa
F 70	17.22	Ivone Lobo	73	28.12.1936	26.06.2010	Luso
F 75	14.25	Ivone Lobo	75	28.12.1936	14.07.2012	Luso

\* Dardo de 600g

<b>Martelo</b>						
W35 W50(4Kg) W55+(3Kg)						
F 35	43,08	Sónia Grácio	37	26.03.1974	10.06.2011	Luso
F 40	37.72	Elisa Costa	42	20.04.1955	27.05.1997	Lisboa
F 45	37.22	Céu Cunha	45	13.12.1962	22.05.2008	Coimbra
F 50	32.76	Elizabete Cardoso	50	02.06.1958	06.07.2008	Aveiro
F 55	28.49	Paula Martinho	56	10.12.1954	07.07.2012	Luso
F 60	18.81	Helena Carvalho	60	24.12.1950	04.06.2011	Coimbra
F 65	11.48	Ivone Lobo	69	28.12.1936	06.05.2006	Coimbra
F 70	14.58	Ivone Lobo	73	28.12.1936	27.06.2010	Luso
F 75	17.03	Ivone Lobo	75	28.12.1936	23.03.2012	Coimbra

<b>Martelão</b>						
W35 W45(9.08Kg) W50 W55(7.26Kg) W60+(5.45Kg)						
F 35	11.58	Sónia Grácio	37	26.03.1974	04.06.2011	Coimbra
F 40	12.29	Céu Cunha	43	13.12.1962	06.05.2006	Coimbra
F 45	13.05	Céu Cunha	47	13.12.1962	22.07.2010	Nyiregyhaza
F 50	7.91	Paula Martinho	50	10.12.1954	14.05.2005	Coimbra
F 55	8.96	Paula Martinho	58	10.12.1954	02.02.2013	Coimbra
F 60	8.71	Helena Carvalho	60	24.12.1950	04.06.2011	Coimbra
F 65	4.92	Ivone Lobo	68	28.12.1936	14.05.2005	Coimbra
F 70	5.97	Ivone Lobo	73	28.12.1936	09.05.2010	Coimbra
F 75	8.00	Ivone Lobo	75	28.12.1936	14.07.2012	Luso

<b>4 x 100 m</b>						
F 35	62.4m	Virgínia Gomes	37	26.02.1964	28.04.2001	Lisboa
		Goretti Santos	42	04.12.1958		
		Maria Cordeiro	53	20.01.1948		
		Adelaide Pereira	51	13.01.1950		
F 40	63.10	Matilde Batista	44	1966	10.06.2011	Luso
		Antonieta Santos	43	11.03.1968		
		Rosa Oliveira	44	28.07.1966		
		Hermínia Santos	48	18.03.1963		
F 45	65.27	Helena Carvalho	59	24.12.1950	05.06.2010	Luso
		Isabel Costa	48	29.05.1962		
		Céu Cunha	47	13.12.1962		
		Emília Nunes	55	02.09.1954		

<b>4 x 400 m</b>						
F 35	4.58,10	Conceição Moura	39	10.06.1958	25.10.1997	Coimbra
		Filomena Vieira	43	25.04.1954		
		Helena Carvalho	46	24.12.1950		
		Emília Nunes	43	02.09.1954		
F 40	4.53,96	Antonieta Santos	41	11.03.1968	05.07.2009	Luso
		Matilde Batista	42	30.12.1966		
		Hermínia Santos	46	18.03.1963		
		Rosa Oliveira	43	28.07.1966		
F 45	6.25,71	Helena Carvalho	61	24.12.1950	15.07.2012	Luso
		Teresa Mendes	48	13.05.1964		
		Isabel Costa	50	29.05.1962		
		Emília Nunes	57	02.09.1954		
F 50	6.31,50	Maria Deolinda	51	10.08.1946	04.07.1998	Coimbra
		Maria Cordeiro	50	20.01.1948		
		Etelvina Barroso	53	20.11.1944		
		Olivia Monraia	55	08.04.1944		

5 Km Marcha Pista						
F 35	25.35,62	Sandra Silva	35	21.09.1975	08.05.2011	Luso
F 40	25.50,70	Anabela Moreira	40	19.08.1970	10.06.2011	Luso
F 45	26.17,47	Alice Fernandes	47	26.03.1952	06.08.1999	Gateshead
F 50	25.43,06	Alice Fernandes	50	26.03.1952	01.06.2002	Aveiro
F 55	26.58,56	Alice Fernandes	56	26.03.1952	01.08.2008	Ljubljana
F 60	28.46,12	Alice Fernandes	60	26.03.1952	15.07.2012	Luso
10 Km Marcha Estrada						
F 35	43.40	Susana Feitor	36	28.01.1975	17.11.2011	Corunha
F 40	59,19	Lígia Gonçalves	42	11.11.1969	07.01.2012	Lisboa
F 45	54.50	Alice Fernandes	47	26.03.1952	01.08.1999	Gateshead
F 50	54.08	Alice Fernandes	50	26.03.1952	23.06.2002	Porto
F 55	54.54	Alice Fernandes	55	26.03.1952	11.09.2007	Riccione
F 60	59.30	Alice Fernandes	60	26.03.1952	22.08.2012	Hradeck
20 Km Marcha Estrada						
F 35	1:30.44	Susana Feitor	36	28.01.1975	09.04.2011	Rio Maior
F 40	1:54.41	Lídia Santos	40	07.04.1967	14.04.2007	Rio Maior
F 45	1:50.06	Alice Fernandes	48	26.03.1952	21.05.2000	Porto
F 50	1:57.04	Alice Fernandes	51	26.03.1952	05.04.2003	Rio Maior
F 55	1:57.07	Alice Fernandes	55	26.03.1952	09.09.2007	Riccione
Pentatlo						
Barreiras Altas - Altura - Peso - Comprimento - 800 m						
F 35						
F 40	2.342	Emilia Nunes	43	02.09.1954	24.05.1998	Coimbra
		16.59-1.10-7.30-3.65-2.58.2				
F 45	2.558	Helena Carvalho	47	24.12.1950	24.05.1998	Coimbra
		15.19-1.15-6.87-3.95-3.11.0				
F 50	2.563	Helena Carvalho	54	24.12.1950	21.05.2005	Coimbra
		15.70-1.16-7.59-3.72-3.35.69				
F 55	2.937	Helena Carvalho	57	24.12.1950	01.08.2008	Ljubljana
		15.65 + 1.12 + 7.11 + 4.01 + 3.44,49				
F 60	1.276	Ivone Lobo	61	28.12.1936	24.05.1998	Coimbra
		23.67-0.90-5.54-3.03-4.07.9				
F 65	674	Ivone Lobo	67	28.12.1936	03.07.2004	M. Grande
		0 - 0.92-5.24-2.53-4.05.06				
Heptatlo						
Barreiras Altas - Altura - Peso - Comprimento - Dardo - 800 m						
F 35						
F 40						
F 45						
F 50						
F 55	4.334	Helena Carvalho	55	24.12.1950	21.07.2006	Poznan
		15.84-1.15-7.05-33.33-3.88-23.31-3.33.07				
F 60	4.009	Helena Carvalho	60	24.12.1950	07.07.2011	Sacramento
		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	3.587	Teresa Machado	35	22.07.1969	14.05.2005	Coimbra
		37,10 + 14,19 + 52,13 + 23,55 + 11,18				
F 40	3.829	Céu Cunha	43	13.12.1962	06.05.2006	Coimbra