

							ÉPOCA	ÉPOCA	ÉPOCA	ÉPOCA	ÉPOCA
							2009 / 2010	2008 / 2009	2007 / 2008	2006 / 2007	2005 / 2006
ÉPOCA - 2009 / 2010											
DULCE FÉLIX	82	SCB	1.09.01	NEWCASTLE (GBR)	19/09/10	1.09.48	2009				
MARISA BARROS RODRIGUES	80	SZRT	1.09.09	NEWCASTLE (GBR)	19/09/10	1.10.37	2009				
SARA MOREIRA	85	MCP	1.10.08	NEWCASTLE (GBR)	19/09/10	1.10.38	2008				
FERNANDA RIBEIRO	69	IND	1.11.13	PORTO	18/10/09	1.08.23	2000	VETERANA - 1			
INÉS MONTEIRO	80	IND	1.12.22	ALBACETE (ESP)	09/05/10	1.10.06	2009				
ANÁLIA ROSA	76	MCP	1.13.22	CORTEGAÇA	09/05/10	1.10.30	2009				
LEONOR CARNEIRO	78	MCP	1.13.30	PORTO	18/10/09	1.11.36	2007				
MÓNICA ROSA	78	MCP	1.14.35	LISBOA	21/03/10	1.13.09	2006				
ANA DIAS	74	CBF	1.15.00	LISBOA	26/09/10	1.10.28	2003				
FILOMENA COSTA	85	SCB	1.15.08	VIANA DO CASTELO	24/01/10	1.15.11	2009				
MÓNICA SILVA	83	MCP	1.15.23	LISBOA	26/09/10	1.16.13	2009				
VANESSA FERNANDES	85	SLB	1.15.41	PORTO	18/10/09	1.12.28	2006				
DOROTEIA PEIXOTO	83	SZRT	1.15.41	CORTEGAÇA	09/05/10	1.16.26	2008				
CLÁUDIA PEREIRA	76	SCB	1.18.45	LISBOA	21/03/10	1.13.52	2007				
CARLA MARTINHO	76	ADERC	1.18.56	SINTRA - QELUZ	23/05/10	1.16.35	2008				
HELENA SAMPAIO	73	GREC	1.19.41	PÓVOA DE VARZIM	07/03/10	1.10.15	2000				
ÉPOCA - 2008 / 2009											
JESSICA AUGUSTO	81	MCP	1.09.08	SOUTH SHIELDS (GBR)	20/09/09	1.09.08	2009				
DULCE FÉLIX	82	SCB	1.09.48	SOUTH SHIELDS (GBR)	20/09/09	1.09.48	2009				
INÉS MONTEIRO	80	MCP	1.10.06	OVAR	05/10/09	1.10.06	2009				
ANÁLIA ROSA	76	MCP	1.10.30	SOUTH SHIELDS (GBR)	20/09/09	1.10.30	2009				
MARISA BARROS RODRIGUES	80	SZRT	1.10.37	POMBAL	26/07/09	1.10.37	2009				
FERNANDA RIBEIRO	69	IND	1.11.18	LILLE (FRA)	05/09/09	1.08.23	2000	VETERANA - 1			
ANA DIAS	74	CBF	1.13.10	BARCELONA (ESP)	08/02/09	1.10.28	2003				
LEONOR CARNEIRO	78	MCP	1.14.09	RÉGUA	24/05/09	1.11.36	2007				
MÓNICA ROSA	78	MCP	1.14.14	LISBOA	22/03/09	1.13.09	2006				
FILOMENA COSTA	85	SCB	1.15.11	RÉGUA	24/05/09	1.15.11	2009				
MÓNICA SILVA	83	FCP	1.16.13	RÉGUA	24/05/09	1.16.13	2009				
CLÁUDIA PEREIRA	76	SCB	1.16.16	SINTRA - QELUZ	24/05/09	1.13.52	2007				
DOROTEIA PEIXOTO	83	SZRT	1.16.33	VIANA DO CASTELO	25/01/09	1.16.26	2008				
SARA PINHO	81	SCP	1.17.01	LISBOA	22/03/09	1.15.50	2007				
PATRICIA PEREIRA	81	NAJ	1.17.36	PÓVOA DE VARZIM	05/04/09	1.17.36	2009				
HELENA SAMPAIO	73	MCP	1.17.40	OVAR	05/10/09	1.10.15	2000	VETERANA - 1			
CRISTINA PONTE	83	CLINIP	1.18.00	ELVAS-BADAJOZ(ESP)	26/04/09	1.18.00	2009				
CARLA MARTINHO	76	ADERC	1.18.10	OVAR	05/10/09	1.16.35	2008				
MADALENA CARRICO	79	GDE	1.18.40	MARINHA GRANDE	07/12/08	1.18.13	2007				
FÁTIMA SILVA	70	CDP	1.19.15	VILA NOVA DE FOZ CÔA	19/04/09	1.11.40	1996	VETERANA - 1			
ÉPOCA - 2007 / 2008											
SARA MOREIRA	85	MCP	1.10.38	RÉGUA	12/10/08	1.13.26	2007				
MARISA BARROS RODRIGUES	80	AÇOREANA	1.10.53	RÉGUA	12/10/08	1.12.42	2007				
INÉS MONTEIRO	80	MCP	1.11.02	OVAR	05/10/08	1.11.22	2004				
ANÁLIA ROSA	76	MCP	1.11.25	NEWCASTLE (GBR)	05/10/08	1.12.57	2006				
JESSICA AUGUSTO	81	MCP	1.11.38	NEWCASTLE (GBR)	05/10/08	1.11.56	2006				
DULCE FÉLIX	82	SCB	1.11.42	LISBOA	28/09/08	1.14.23	2007				
FERNANDA RIBEIRO	69	VTM	1.12.56	PÓVOA DE VARZIM	30/03/08	1.08.23	2000	VETERANA - 1			
VANESSA FERNANDES	85	SLB	1.13.35	LISBOA	02/12/07	1.12.28	2006				
ANA DIAS	74	CBF	1.13.49	OVIEDO (ESP)	20/04/08	1.10.28	2003				
LEONOR CARNEIRO	78	MCP	1.14.01	LISBOA	16/03/08	1.11.36	2007				
FÁTIMA CABRAL	72	AÇOREANA	1.14.15	VIGO (ESP)	06/04/08	1.13.22	2005	VETERANA - 1			
CLÁUDIA PEREIRA	76	SCB	1.15.17	RÉGUA	12/10/08	1.13.52	2007				
LEOPOLDINA SILVEIRA	75	EFSRA	1.15.53	REIMS (FRA)	21/10/07	1.17.30	2006				
ELISABETE LOPES	75	MCP	1.16.21	PÓVOA DE VARZIM	30/03/08						
DOROTEIA PEIXOTO	83	AÇOREANA	1.16.26	OVAR	05/10/08						
CARLA MARTINHO	76	ADERC	1.16.35	CORTEGAÇA	11/05/08	1.17.39	2007				
MÓNICA SILVA	83	AÇOREANA	1.16.37	OVAR	05/10/08	1.17.38	2007				
LILIAN SILVA	82	CAM	1.16.49	OVAR	05/10/08						
SARA PINHO	81	CAM	1.17.04	CORTEGAÇA	11/05/08	1.15.50	2007				
FÁTIMA SILVA	70	CDP	1.17.06	MIRANDELA	28/10/07	1.11.40	1996	VETERANA - 1			
PATRICIA PEREIRA	81	NAJ	1.17.53	PÓVOA DE VARZIM	30/03/08						
HELENA SAMPAIO	73	MCP	1.18.24	OVAR	05/10/08	1.10.15	2000	VETERANA - 1			
JOSEFA BOMGUE (ANG)	76	NOA	1.19.15	LISBOA	16/03/08						
FILOMENA COSTA	85	SCB	1.19.27	SETÚBAL	11/05/08	1.17.49	2007				

BEATRIZ CUNHA	73	CAPA	1.19.43	SINTRA - QUELUZ	25/05/08	1.19.44	2005	VETERANA - 1	1.19.43	1.19.45	1.19.44
CLARISSE CRUZ	78	SCP	1.19.57	OVAR	05/10/08				1.19.57		
ÉPOCA - 2006 / 2007											
ANA DIAS	74	CBF	1.10.40	LISBOA	18/03/07	1.10.28	2003		2006 / 2007	2005 / 2006	
LEONOR CARNEIRO	78	MCP	1.11.36	SINTRA	20/05/07	1.13.05	2006		1.10.40	1.13.56	
FERNANDA RIBEIRO	69	VTM	1.11.41	OVAR	05/10/07	1.08.23	2000	VETERANA - 1	1.11.36	1.13.05	
JESSICA AUGUSTO	81	MCP	1.11.56	V.R. SANTO ANTÓNIO	29/10/06	1.11.56	2006		1.11.41	1.09.37	
MARISA BARROS RODRIGUES	80	SCB	1.12.42	OVAR	05/10/07	1.14.50	2004		1.11.56		
INÉS MONTEIRO	80	MCP	1.12.50	RÉGUA	23/09/07	1.11.22	2004		1.12.42	1.16.21	
SARA MOREIRA	85	GDE	1.13.26	OVAR	05/10/07	1.18.34	2007		1.12.50	1.22.40	
FÁTIMA CABRAL	72	AÇOREANA	1.13.34	VIANA DO CASTELO	21/01/07	1.13.22	2005		1.13.26		
CLÁUDIA PEREIRA	76	SCB	1.13.52	LISBOA	18/03/07	1.17.23	2006		1.13.34	1.15.01	
DULCE FÉLIX	82	FCV	1.14.23	VIANA DO CASTELO	21/01/07	1.18.23	2006		1.13.52	1.17.23	
HELENA SAMPAIO	73	MCP	1.15.07	MIRANDELA	29/10/06	1.10.15	2000		1.14.23	1.18.23	
ANÁLIA ROSA	76	MCP	1.15.11	V.R. SANTO ANTÓNIO	29/10/06	1.12.57	2006		1.15.07	1.14.10	
FÁTIMA SILVA	70	CDP	1.15.27	NAZARÉ	12/11/06	1.11.40	1996	VETERANA - 1	1.15.11	1.12.57	
MARINA BASTOS RODRIGUES	71	SCB	1.15.49	OVAR	05/10/07			VETERANA - 1	1.15.27	1.15.45	
SARA PINHO	81	CAM	1.15.50	LISBOA	18/03/07	1.18.01	2006		1.15.49		
MÓNICA SILVA	83	JOMA	1.17.38	OVAR	05/10/07	1.18.56	2006		1.15.50	1.18.01	
CARLA MARTINHO	76	ADERC	1.17.39	RÉGUA	23/09/07	1.17.42	2006		1.17.38	1.18.56	
LEOPOLDINA SILVEIRA	75	ESFR	1.17.41	PARIS (FRA)	11/03/07	1.17.30	2006		1.17.39	1.17.42	
FILOMENA COSTA	85	SCB	1.17.49	VIANA DO CASTELO	21/01/07	1.17.49	2007		1.17.41	1.17.30	
ELISABETE LOPES	75	MCP	1.18.07	OVAR	05/10/07				1.17.49		
MADALENA CARRICO	79	CAM	1.18.13	SINTRA	20/05/07	1.19.12	2005		1.18.07	1.15.22	
FERNANDA MIRANDA	70	SCB	1.18.36	RÉGUA	23/09/07	1.14.20	2003	VETERANA - 1	1.18.13	1.19.12	
MÓNICA ROSA	78	MCP	1.18.58	LISBOA	16/09/07	1.13.09	2006		1.18.36	1.17.37	
BEATRIZ CUNHA	73	JOMA	1.19.45	SINTRA	20/05/07	1.19.44	2005		1.18.58	1.13.09	
ADÉLIA ELIAS	74	SCF	1.19.49	LISBOA	18/03/07	1.12.39	2003		1.19.45	1.19.44	
DEBBIE BRANCO			1.19.55	LISBOA	18/03/07	1.19.55	2007		1.19.49		
ÉPOCA - 2005 / 2006											
FERNANDA RIBEIRO	69	VTM	1.09.37	LISBOA	26/03/06	1.08.23	2000	VETERANA - 1			
VANESSA FERNANDES	85	MCP	1.12.28	LISBOA	26/03/06	1.12.28	2006				
ANÁLIA ROSA	76	MCP	1.12.57	NEWCASTLE (GBR)	01/10/06	1.13.39	2001				
LEONOR CARNEIRO	78	BFC	1.13.05	LISBOA	24/09/06	1.13.24	2005				
MÓNICA ROSA	78	MCP	1.13.09	LISBOA	24/09/06	1.13.27	2004				
ANA DIAS	74	CBF	1.13.56	OVAR	05/10/06	1.10.28	2003				
HELENA SAMPAIO	73	MCP	1.14.10	OVAR	05/10/06	1.10.15	2000				
FÁTIMA CABRAL	72	GREC	1.15.01	MOITA	16/10/05	1.13.22	2005				
ELISABETE LOPES	75	MCP	1.15.22	OVAR	05/10/06						
FÁTIMA SILVA	70	CDP	1.15.45	MIRANDELA	23/10/05	1.11.40	1996	VETERANA - 1			
MARISA BARROS	80	SCB	1.16.21	POMBAL	30/07/06	1.14.50	2004				
CLÁUDIA PEREIRA	76	SCB	1.17.23	VIANA DO CASTELO	29/01/06						
LEOPOLDINA SILVEIRA	75	ESFR	1.17.30	REIMS (FRA)	15/10/06						
FERNANDA MIRANDA	70	SCB	1.17.37	MOITA	16/10/05	1.14.20	2003	VETERANA - 1			
CARLA MARTINHO	76	ADERC	1.17.42	OVAR	05/10/06						
SARA PINHO	81	CAM	1.18.01	OVAR	05/10/06						
DULCE FÉLIX	82	FCV	1.18.23	PÓVOA DE VARZIM	12/03/06						
MÓNICA SILVA	83	ADERC	1.18.56	VIANA DO CASTELO	29/01/06						
AURELIANA EDMUNDO	70	ADRP	1.19.05	PÓVOA DE VARZIM	12/03/06			VETERANA - 1			
MADALENA CARRICO	79	CAM	1.19.12	NAZARÉ	13/11/05						
TERESA NUNES	67	CSCMO	1.19.26	CASTRO MARIM	02/04/06			VETERANA - 1			
MANUELA MACHADO	63	CyAC	1.19.40	OVAR	05/10/06			VETERANA - 2			
BEATRIZ CUNHA	73	JOMA	1.19.44	MOITA	16/10/05						

Para qualquer correcção, sugestão ou comentário a este Ranking é favor enviar para:
Eduardo Oliveira - Seixas do Douro
Email: eduatletismo@gmail.com