

# RANKING 2005/2006

## SÉNIORES MASCULINOS

### 100 m

11.25	Bruno Miguel/75	SBCB	16-04-1994	Viseu
11.5	Carlos Reis/85	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
11.9	Fábio Vilela/89	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
	Flávio Ramos/89	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
12.1	Carlos Gameiro/82	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
12.4	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
13.2	Bruno Gonçalves/89	Palmeiras	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
14.8	Miguel Belo/90	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

### 110 m bar

15.68	Daniel Casteleira/73	ESNA	25-07-1992	LxN
15.7	Flávio Ramos/89	Donas	25-06-2006	Covilhã

### 200 m

22.48	Vitor Jorge/74	ADCPN	19-07-1991	Bruxelas
24.6	Carlos Reis/85	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
	Fábio Vilela/90	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
25.6	Carlos Pinto/88	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
	Carlos Gameiro/82	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
25.7	Flávio Ramos/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
30.0	Miguel Belo/90	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

### 400 m

48.63	Vitor Jorge/74	ADCPN	22-07-1991	Maia
56.4	Flávio Ramos/89	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
59.3	Roberto Querido/90	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
59.8	Fábio Vilela/90	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
63.0	Nuno Correia/89	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

### 400 Mbar

55.44	Bruno Gamboa/78	ESNA	05-07-1997	Viseu
58.0	Flávio Ramos/89	Donas	24-06-2006	Covilhã
64.8	Carlos Gameiro/82	Valongo	24-06-2006	Covilhã

### 800m

1.55.81	Daniel Ponte/80	Valongo	16-05-1998	Viseu
2.04.8	Paulo Ribeiro/89	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
2.22.0	Roberto Querido/90	Donas	24-06-2006	Covilhã
2.31.3	Flávio Ramos/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

### 1500 m

4.02.11	Nuno Maia/75	JOANES	31-07-2003	LxN
4.11.7	João Serralheiro/70	G. Serra	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.22.0	Paulo Ribeiro/89	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
5.09.9	Roberto Querido//90	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

### 3.000 m

8.35.17	José Morgado/75	APA/VA	24-07-1999	Viseu
11.20.6	Fábio Duarte/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

### 10.000 m

31.06.20	Orlando Francisco/69	ESNA	16-05-1996	Viseu
39.03.0	Francisco Casteleiro/55	CB Fundão	24-06-2006	Covilhã

**VARA**

3.70	Cristóvão Afonso/88	Valongo	04-06-1965	Termas de Monfortinho
3.60 m	Cristóvão Afonso/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**ALTURA**

2.02	Bruno Miguel/75	SBCB	02-07-1994	Maia
1.70	José Marques/75	Individual	24-06-2006	Covilhã
1.60	João Raposo/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
	Flávio Ramos/89	Donas	23-04-2006	Sobreda
1.55	José Mário/90	Donas	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.51	Paulo Ribeiro/89	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.39	Fábio Vilela/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.34	Flávio Pires/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**COMPRIMENTO**

7.11	Rui Beato/76	ESNA	25-07-1998	T.Monfortinho
5.95	Carlos Gameiro/82	Valongo	25-06-2006	Covilhã
5.51	Flávio Ramos/89	Donas	22-04-2006	Sobreda
5.23	Paulo Ribeiro/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.16	Fábio Vilela/90	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
5.01	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.89	David Alvo/88	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.58	Roberto Querido/90	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**TRIPLO**

14.50	Rui Beato/76	ESNA	03-06-99	Coimbra
11.65	Carlos Reis/85	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
11.63	Carlos Gameiro/82	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
11.51	Cristóvão Afonso/88	Valongo	24-06-2006	Covilhã
11.30	Leandro Vaz/90	Ind	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
11.03	Rodrigo Levita/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco- Esa
10.09	Fábio Vilela/90	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo

**PESO**

11.66	Mário Macedo/56	ESNA	21-06-1997	Guarda
11.56	David Santos/83	Valongo	09-01-2006	Guarda
9.62	David Tavares/82	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
9.51	Cristóvão Afonso/88	Valongo	09-01-2006	Guarda
7.84	Duarte Batista/88	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
7.55	Fernando Santos	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**MARTELO**

39.92	David Santos/83	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
39.92	David Santos/83	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

**DISCO**

36.69	Dino Santos/77	Valongo	11-07-1999	C. Branco - ESA
34.96	David Tavares/83	Valongo	25-07-2006	Castelo Branco - ESA
33.06	David Santos/83	Valongo	25-06-2006	Castelo Branco - ESA
14.55	Flávio Pires/90	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho

**DARDO**

51.70	Daniel Casteleira/73	ESNA	09-06-1991	LxN
35.10	Cristóvão Afonso/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
34.90	Fernando Santos/64	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
34.07	Flávio Ramos/89	Donas	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
32.52	David Tavares/82	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
21.71	Duarte Batista/88	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

# JUNIORES MASCULINOS

## 100 m

11.25	Bruno Miguel/75	SBCB	16-04-1994	Viseu
11.9	Fábio Vilela/89	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
	Flávio Ramos/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
12.4	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
13.2	Bruno Gonçalves/89	Palmeiras	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
14.8	Miguel Belo/90	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## 110 m bar

15.68	Daniel Casteleira/73	ESNA	25-07-1992	LxN
15.90	Flávio Ramos/89	Donas	09-07-2006	Guimarães

## 200 m

22.48	Vitor Jorge/74	ADCPN	19-07-1991	Bruxelas
24.6	Fábio Vilela/90	Valongo	04-06-2006	Covilhã
25.6	Carlos Pinto/88	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
25.7	Flávio Ramos/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
30.0	Miguel Belo/90	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 400 m

48.63	Vitor Jorge/74	ADCPN	27-07-1991	Maia
56.4	Flávio Ramos/89	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
59.8	Fábio Vilela/90	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
59.3	Roberto Querido/90	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
63.0	Nuno Correia/89	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## 400 Mbar

55.44	Bruno Gamboa/78	ESNA	05-07-1997	Viseu
58.0	Flávio Ramos/89	Donas	24-06-2006	Covilhã

## 800m

1.55.81	Daniel Ponte/80	ARCBV	16-05-1998	Viseu
2.04.8	Paulo Ribeiro/89	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
2.22.0	Roberto Querido/90	Donas	24-06-2006	Covilhã
2.31.3	Flávio Ramos/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## 1500 m

4.02.11	Nuno Maia/75	JOANES	31-07-2003	LxN
4.22.0	Paulo Ribeiro/89	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
5.09.9	Roberto Querido//90	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## 3.000 m

8.49.76	Luis Leitão/81	Mata	09-05-1999	Aveiro
11.20.6	Fábio Duarte/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## VARA

3.70	Cristóvão Afonso/88	Valongo	04-06-2005	T. Monfortinho
3.60 m	Cristóvão Afonso/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## ALTURA

2.02	Bruno Miguel/75	SBCB	07-03-2004	Maia
1.60	João Raposo/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
	Flávio Ramos/89	Donas	23-04-2006	Sobreda
1.55	José Mário/90	Donas	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.51	Paulo Ribeiro/89	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.39	Fábio Vilela/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.34	Flávio Pires/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

## COMPRIMENTO

6.90	Rui Beato/76	ESNA	10-06-1994	Viseu
5.51	Flávio Ramos/89	Donas	22-04-2006	Sobreda
5.23	Paulo Ribeiro/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.16	Fábio Vilela/90	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
5.01	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.89	David Alvo/88	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.58	Roberto Querido/90	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## TRIPLO

14.09	Abel Enfica/79	ESAL	12-07-1997	Guarda
11.30	Leandro Vaz/90	Ind	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
11.03	Rodrigo Levita/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
10.09	Fábio Vilela/90	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

## PESO

13.73	David Santos/83	Valongo	19-03-2002	Guarda
9.51	Cristóvão Afonso/88	Valongo	09-01-2006	Guarda
7.84	Duarte Batista/88	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## DISCO

30.76	David Santos/83	Vlongo	08-06-2002	Castelo Branco
14.55	Flávio Pires/90	Vlongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho

## DARDO

42.20	Helder Lourenço/85	Valongo	09-03-2003	Castelo Branco - ESA
35.10	Cristóvão Afonso/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
34.07	Flávio Ramos/89	Donas	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
21.71	Duarte Batista/88	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

# JUVENIS MASCULINOS

## 100 m

11.26	Luis Cardoso/84	IST	25-06-2001	Maia
11.9	Flávio Ramos/89	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
	Fábio Vilela/89	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - ESA
12.20	Leandro Vaz/89	Ind	14-05-2006	Covilhã
12.4	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
12.7	Rodrigo Levita/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
13.2	Bruno Gonçalves/89	Palmeiras	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
13.5	Roberto Querido/90	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
14.6	Miguel Belo/90	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

## 110 m Bar

15.53	Flávio Ramos/89	Donas	13-05-2006	Covilhã
15.53	Flávio Ramos/89	Donas	13-05-2006	Covilhã
18.6	Leandro Vaz/90	Ind	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

## 200 m

22.48	Victor Jorge/74	ADCPN	19-07-1991	Bruxelas
24.6	Fábio Vilela/90	Valongo	04-06-2006	Covilhã
25.7	Flávio Ramos/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
30.0	Miguel Belo/90	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 400 m

48.63	Victor Jorge/74	ADCPN	27-09-1991	Maia
56.4	Flávio Ramos/89	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
59.3	Roberto Querido/90	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
59.7	Fábio Vilela/90	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
66,2	Flávio Pires/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
68.8	Fábio Duarte/89	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

**400 m Bar**

57.2	Flávio Ramos/89	Donas	25-05-2005	Castelo Branco
58.76	Flávio Ramos/89	Donas	18-06-2006	Luso

**800 m**

1.57.21	Victor Jorge/74	ADCPN	27-07-1991	Maia
2.01.71	Paulo Ribeiro/89	Cansado	14-05-2006	Covilhã
2.22.0	Roberto Querido/90	Donas	24-06-2006	Covilhã

**1.000 m**

2.35.3	Daniel Ponte/80	ESNA	22-03-1997	Leiria
3.01.70	Flávio Ramos/89	Donas	23-04-2006	Sobreda
3.17.6	Paulo Ribeiro/89	Cansado	25-03-2006	Covilhã
3.21.1	Bruno Santos/90	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
3.21.7	David Alvo/89	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.22.8	Roberto Querido//90	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.43.5	Telmo Silva/89	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.44.9	Flávio Pires/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**1.500 m**

4.07.84	Daniel Ponte/80	ESNA	29-05-1997	Leiria
4.30.7	Paulo Ribeiro/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
4.56.2	Hugo Alves/92	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.00.8	João Clemente/91	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.11.5	Diogo Nunes/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.46.8	Miguel Belo/90	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**3.000 m**

8.53.28	Bruno Fortunato/79	ESF	16-06-1996	Maia
10.08.61	David Alvo/89	Donas	13-05-2006	Covilhã
10.48.0	Paulo Ribeiro/89	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
11.48.4	Leandro Vaz/90	Ind	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
12.29.8	Miguel Belo/90	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

**COMPRIMENTO**

6.78	Rui Beato/76	ESNA	17-03-1993	Viseu
5.51	Flávio Ramos/89	Donas	23-04-2006	Sobreda
5.23	Paulo Ribeiro/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
5.16	Fábio Vilela/90	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
5.01	Telmo Silva/89	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.89	David Alvo/88	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.71	Vitor Rodrigues/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.58	Roberto Querido/90	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.34	Diogo Nunes/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
3.95	Flávio Pires/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
	Miguel Belo/90	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**TRIPLO**

13.57	Rui Beato/76	ESNA	20-06-1993	Maia
11.30	Leandro Vaz/90	Ind	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
11.03	Rodrigo Levita/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
10.10	Vitor Rodrigues/91	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.09	Fábio Vilela/90	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
9.74	João Lourenço/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**Dardo**

45.56	Helder Lourenço/85	Valongo	18-05-2002	Seixal
32.66	Flávio Ramos/89	Donas	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
17.58	Flávio Pires/90	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
15.54	Fábio Duarte/89	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

**ALTURA**

1.93	Abel Enfica/79	Esal	29-06-1996	Viseu
1.60	João Raposo/89	Esal	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
	Flávio Ramos/89	Donas	23-04-2006	Sobreda
1.55	José Mário/90	Donas	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.51	Paulo Ribeiro/89	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.39	Fábio Vilela/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
1.34	Flávio Pires/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**PESO**

13.01	Marco Lourenço/79	CDVVR	27-04-1996	VVRódão
9.39	Flávio Ramos/89	Donas	22-04-2006	Sobreda
5.12	Flávio Pires/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**MARTELO**

32.11	Nuno Pires/87	Valongo	18-05-2004	Elvas
15.37	Paulo Ribeiro/89	Cansado	14-05-2006	Covilhã
6.05	Miguel Belo/90	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

**OCTATLO**

4481 P	Tiago Rato/88	Valongo	03/04-07-05	Elvas
4042 P	Flávio Ramos/89	Donas	22/23-04-06	Sobreda

**INICIADOS MASCULINOS****80 m**

9.54	Sérgio Soares/81	ESNA	13-04-1996	LxU
10.5	Luis Pena/91	Valongo	25-03-2006	Covilhã
10.6	Tiago Eleutério/91	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
10.9	Nuno Venâncio/91	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
11.4	Vitor Rodrigues/91	Valongo	25-03-2006	Covilhã
11.8	Diogo Nunes/91	Cansado	25-03-2006	Covilhã
12.3	Telmo Santos/92	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
12.7	Keny Pereira/92	Telhado	25-03-2006	Covilhã
13.1	João Veríssimo/92	Telhado	25-03-2006	Covilhã

**100 m Bar**

15.65	Paulo Ricardo/81	ESNA	15-05-1996	LxU
	Flávio Ramos/89	Donas	15-05-2004	Elvas
18.6	Gonçalo Tomás/91	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
19.1	Luis Pena/91	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
19.6	Diogo Nunes/91	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
20.2	Vitor Rodrigues/91	Valongo	01-04-2006	Covilhã
21.0	Keny Pereira/91	Telhado	03-06-2006	Termas de Monfortinho
27.1	Fábio Bizarro/91	Bouça	01-04-2006	Covilhã

**300 m**

39.2	Tiago Ramos/88	Mata	04-05-2003	T. Monfortinho
45.9	Luis Pena/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
46.6	Diogo Nunes/91	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
50.4	Vitor Rodrigues/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
53.3	Fábio santos/92	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**300 m Bar**

44.40	José Henriques/80	ESNA	14-05-1995	LxU
52.0	Luis Pena/91	Valongo	25-03-2006	Covilhã
53.6	Keny Pereira/92	Telhado	25-03-2006	Covilhã
57.0	João Veríssimo/92	Telhado	25-03-2006	Covilhã

**800 m**

2.00.92	Vitor Jorge/74	ADCPN	12-03-1989	LxA
2.39.6	Luis Pena/91	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
2.52.7	Alexandre Santos/91	Telhado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
3.16.4	Leonel Adrião/92	Telhado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**1.000 m**

2.38.5	Vitor Jorge/74	ADCPN	12-03-1989	LxN
3.07.77	João Clemente/91	Donas	14-05-2006	Covilhã
3.09.9	Gonçalo Tomás/91	Cansado	25-03-2006	Covilhã
3.10.2	Nuno Venâncio/91	Peroviseu	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
3.10.8	Diogo Nunes/91	Cansado	25-03-2006	Covilhã
3.24.9	Luis Pena/91	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
3.27.6	Vitor Rodrigues/91	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA

**1500 m**

4.22.34	Nelson Correia/88	Mata	03-05-2003	Covilhã
4.49.8	Hugo Alves/92	Donas	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
4.50.1	João Clemente/91	Donas	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

**4.000 m marcha**

24.42.7	Diogo Nunes/91	Cansado	04.06.06	Castelo Branco - Valongo
24.42.7	Diogo Nunes/91	Cansado	04.06.06	Castelo Branco - Valongo

**COMPRIMENTO**

6.54	Tiago Rato/88	Mata	22-03-2003	Castelo Branco - ESA
4.71	Vitor Rodrigues/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.37	Luis Pena/91	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
4.34	Diogo Nunes/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
4.20	José Lourenço/92	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.08	Keny Pereira/91	Telhado	03-06-2006	Termas de Monfortinho
3.27	Fábio Santos/92	Cansado	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**TRIPL0**

12.35	Tiago Rato/88	Mata	25-04-2003	Covilhã
9.77	Vitor Rodrigues/91	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
9.53	João Lourenço/92	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

**ALTURA**

1.70	Luis Taborda/85	ESAL	03-06-2000	C. Branco
1.46	Vitor Rodrigues/92	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.33	João Lourenço/92	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
1.22	Luis Pena/91	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**PESO**

15.03	Rui Osório/79	SBCB	07-05-1994	LxU
8.60	Edgar Duarte/91	Ind	14-05-2006	Covilhã
7.15	Diogo Nunes/91	Cansado	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
6.75	Luis Pena/91	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
6.57	Henrique Capinha/92	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
6.56	Vitor Rodrigues/91	Valongo	23-04-2006	Sobreda
6.30	Leonel Adrião/92	Telhado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**DARDO**

49.00	Helder Lourenço/85	Valongo	06-05-2000	Termas Monfortinho
25.35	Diogo Nunes/91	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
25.11	Bruno Veríssimo/92	Telhado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
24.32	Luis Pena/91	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
23.85	Vitor Rodrigues/91	Valongo	22-04-2006	Sobreda
19.95	Tiago Eleutério/91	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
19.35	João Venâncio/91	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
18.11	Telmo Santos/92	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã

17.20	Ricardo Varela/91	Telhado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
15.17	David Mateus/91	Telhado	25-03-2006	Covilhã
12.14	Henrique Capinha/91	Valongo	25-03-2006	Covilhã

#### DISCO

37.84	Helder Lourenço/85	Valongo	13-05-2000	Castelo Branco
18.44	Henrique Capinha/92	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho
15.70	Ricardo Varela/91	Telhado	03-06-2006	Termas de Monfortinho

#### MARTELO

29.61	Nuno Pires/87	Valongo	12-02-2002	Castelo Branco - ESA
15.40	Henrique Capinha/92	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho

#### 4 X 80

38.07		ESNA	13-05-1995	IXu
45.32		AACB	15-05-2006	Covilhã

#### HEXATLO

3136 P	Tiago Rato/88	Mata	26-04-2003	Abrantes
1609 P	Vitor Rodrigues/91	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco
1520 P	Luis Pena/91	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco
357 P	Fábio Bizarro/91	Bouça	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco

## INFANTIS MASCULINOS

#### 60 m

7.63	Tiago Rato/88	Mata	28-04-2001	Óbidos
8.7	Rui Balau/93	Donas	25-03-2006	Covilhã
9.2	Steve Vila/93	Bouça	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
9.3	Cláudio Monteiro/93	Telhado	25-03-2006	Covilhã
9.4	Nazar Revitsky/94	Valongo	25-03-2006	Covilhã
9.6	Luis Esteves/93	Bouça	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
9.8	André Santos/94	Bouça	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.0	João Santos/95	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.1	Fábio Arcos/96	Palmeiras	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
10.2	Samuel Querido/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
12.9	Ruben Almeida/95	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

#### 60 m Bar

10.63	Ricardo Morgado/80	CDVVR	08-05-1993	Lxu
12.8	Samuel Barata/93	Bouça	01-04-2008	Covilhã
13.0	Nazar Revitsky/94	Valongo	01-04-2006	Covilhã
13.2	André Santos/94	Bouça	01-04-2008	Covilhã
14.1	Fábio Almeida/95	Donas	25-03-2006	Covilhã
14.3	Steve Vila/93	Bouça	01-04-2006	Covilhã

#### 1000 m

2.59.0	Victor Jorge/74	ADCPN	1987	C. Branco
3.03.12	Samuel Barata/93	Bouça	23-04-2006	Sobreda
3.38.1	Luis Esteves/93	Bouça	25-03-2006	Covilhã
3.58.9	André Caetano/97	Sobralense	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
4.04.4	André Santos/94	Bouça	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
4.08.4	Samuel Querido/96	Donas	25-03-2006	Covilhã

#### COMPRIMENTO

6.04	Tiago Rato/88	Mata	16-06-2001	C. Branco
4.33	Rui Balau/93	Donas	25-03-2006	Covilhã
4.03	André Santos/94	Bouça	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
3.63	Nazar Revitsky/94	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
3.16	Fábio Almeida/95	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
3.08	Samuel Querido/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
2.66	André Caetano/97	Sobralense	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**ALTURA**

1.52	Tiago Rato/88	Mara	07-04-2001	C. Branco
1.24	Samuel Barata/93	Bouça	22-04-2006	Sobreda
1.21	Nazar Revitsky/94	Valongo	01-04-2006	Covilhã
	Steve Vila/93	Bouça	01-04-2006	Covilhã
1.04	André Santos/94	Bouça	01-04-2006	Covilhã

**PESO**

12.03	Rui Osório/79	ESAL	11-04-1992	C. Branco
6.90	Cláudio Monteiro/93	Telhado	25-03-2006	Covilhã
5.89	Samuel Barata/93	Bouça	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
4.49	João Doas/95	Telhado	25-03-2006	Covilhã
4.04	André Santos/94	Bouça	08-04-2006	Castelo Branco - ESA

**ARREMESSO DE BOLA**

60.04	Bruno Aparício/80	SBCB	01-05-1993	Castelo Branco - ESA
26.95	Luis Esteves/93	Bouça	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
26.44	Fábio Almeida/95	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
24.59	Ruben Almeida/95	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
24.00	João Santos/95	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
13.24	Daniel Filipe/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**TETRATLO**

1550 P	Tiago Mação/91	Donas	25-04-2004	Melgaço
1235 P	Samuel Barata/93	Bouça	22/23-04-06	Sobreda
546 P	André Santos/94	Bouça	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco
292 P	Nazar Revitsky/94	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco
212 P	Styve Vila/94	Bouça	01/08-04-06	Covilhã/Castelo Branco

# SÉNIORES FEMININOS

## 100 m

11.57	<a href="#">Sónia Tavares/86</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">05-07-2006</a>	<a href="#">Salamanca</a>
11.57	Sónia Tavares/86	Donas	05-07-2006	Salamanca
12.8	Tânia Martins/89	Valongo	25-06-2006	Covilhã
13.68	Witney Barata/88	Valongo	11-06-2006	Guarda
13.8	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
	Jaqueline Dias/90	Valongo	25-06-2006	Covilhã

## 100 m Bar

15.31	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">22-07-2006</a>	<a href="#">Seia</a>
18.5	Vânia Lourenço/89	Valongo	24-06-2006	Covilhã

## 200 m

24.22	<a href="#">Sónia Tavares/86</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">02-07-2006</a>	<a href="#">Leiria</a>
27.7	Tânia Martins/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
	Witney Barata/88	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
27.8	Manuela Bernardo/87	Donas	27-05-2006	Coimbra
28.9	Jaqueline Dias/90	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 400 m

59.34	Manuela Bernardo/87	Ind	26-06-2004	Covilhã
60.92	Manuela Bernardo/87	Donas	15-07-2006	Abrantes
75.4	Ana Branco/89	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 800 m

2.21.25	<a href="#">Manuela Bernardo/87</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">09-07-2006</a>	<a href="#">Guimarães</a>
2.48.8	Tânia Sabino/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
2.49.6	Ana Branco/89	Cansado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## 1.500 m

5.02.02	<a href="#">Telma Silva/87</a>	<a href="#">Mata</a>	<a href="#">21-05-2000</a>	<a href="#">Maia</a>
5.43.0	Marisa Branco/87	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 3000 m

11.07.59	<a href="#">Mª Jesus Tavares/77</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">10.06.00</a>	<a href="#">Viseu</a>
12.24.0	Marisa Branco/87	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
12.50.8	Vânia Amoreira/87	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
13.15.9	Liliana Martins/90	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
15.30.9	Célia Ferreira/79	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

## 10.000 m marcha

56.33.92	<a href="#">Liliana Martins/90</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">08-07-2006</a>	<a href="#">Guimarães</a>
----------	------------------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------

## COMPRIMENTO

5.50	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">27-05-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
4.76	Vânia Lourenço/89	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
4.34	Tânia Martins/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
3.45	Jaqueline Dias/89	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## TRIPLO

11.69	<a href="#">Natércia Lopes/76</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">25-01-2003</a>	<a href="#">Termas de Monfortinho</a>
10.71	Maria Tavares/80	Valongo	02-07-2006	Leiria
9.35	Vânia Lourenço/89	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
9.59	Jaqueline Dias/89	Valongo	24-06-2006	Covilhã
9.21	Tânia Sabino/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
8.84	Witney Barata/88	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

**ALTURA**

1.57	Witney Barata/88	Valongo	05-06-2005	C.Branco- Valongo
1.55	Witney Barata/88	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.31	Jaqueline Dias/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.25	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

**VARA**

2.30	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-06-2006	Luso
1.80	Tânia Lourenço/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**MARTELO**

32.83	Tânia Lourenço/88	Valongo	11-06-2006	Guarda
16.93	Célia Ferreira/79	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
16.46	Cátia Marques/88	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
12.86	Daniela Pedro/89	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho

**PESO**

9.76	Carina Chaves/80	Valongo	18-04-1999	C. Branco
8.83	Tânia Martins/89	Valongo	24-06-2006	Covilhã
8.04	Tânia Lourenço/88	Valongo	15-06-2006	Guarda
6.82	Cátia Marques/88	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
6.72	Catarina Marques/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
4.94	Daniela Pedro/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**DARDO**

32.81	Natércia Lopes/76	Valongo	25-03-2000	Leiria
23.69	Cátia Marques/88	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
19.17	Tânia Lourenço/88	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
13.40	Ana Branco/89	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

**DISCO**

31.73	Carina Chaves/80	Valongo	10-06-2000	Viseu
24.78	Tânia Lourenço/88	Valongo	02-07-2006	Leiria
19.45	Cátia Marques/88	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
13.95	Daniela Pedro/89	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho
12.39	Catarina Pedro/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

**4 x 100**

52.07		Valongo	01-07-2006	Leiria
-------	--	---------	------------	--------

(Witney Barata/88, Tânia Martins/89, Maria Tavares/80, Vânia Lourenço/89)

## JÚNIORES FEMININOS

**100 m**

11.75	Sónia Tavares/86	Donas	01-07-2005	Leiria
12.8	Tânia Martins/89	Valongo	25-06-2006	Covilhã
13.68	Witney Barata/88	Valongo	11-06-2006	Guarda
13.8	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
	Jaqueline Dias/90	Valongo	25-06-2006	Covilhã

**100 m Bar**

15.31	Witney Barata/88	Valongo	22-07-2006	Seia
18.5	Vânia Lourenço/89	Valongo	24-06-2006	Covilhã

**200 m**

24.68	Sónia Tavares/86	Donas	19-06-2005	Leiria
27.7	Tânia Martins/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
	Witney Barata/88	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
27.8	Manuela Bernardo/87	Donas	27-05-2006	Coimbra
28.9	Jaqueline Dias/90	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

**400 m**

59.34	<a href="#">Manuela Bernardo/87</a>	<a href="#">Ind</a>	<a href="#">26-06-2004</a>	<a href="#">Covilhã</a>
60.92	<a href="#">Manuela Bernardo/87</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">15-07-2006</a>	<a href="#">Abrantes</a>
75.4	<a href="#">Ana Branco/89</a>	<a href="#">Cansado</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Termas de Monfortinho</a>

**800 m**

2.21.25	<a href="#">Manuela Bernardo/87</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">09-07-2006</a>	<a href="#">Guimarães</a>
2.48.8	<a href="#">Tânia Sabino/89</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
2.49.6	<a href="#">Ana Branco/89</a>	<a href="#">Cansado</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

**1.500 m**

5.02.02	<a href="#">Telma Silva/83</a>	<a href="#">Mata</a>	<a href="#">21-05-2000</a>	<a href="#">Maia</a>
5.43.0	<a href="#">Marisa Branco/87</a>	<a href="#">Cansado</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

**3000 m**

11.33.75	<a href="#">Carina Moura/79</a>	<a href="#">Mata</a>	<a href="#">25-07-1999</a>	<a href="#">Viseu</a>
12.24.0	<a href="#">Marisa Branco/87</a>	<a href="#">Cansado</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
12.50.8	<a href="#">Vânia Amoreira/87</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
13.15.9	<a href="#">Liliana Martins/90</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
15.30.9	<a href="#">Célia Ferreira/79</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

**10.000 m marcha**

59.48.0	<a href="#">Liliana Martins/90</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">25-06-2006</a>	<a href="#">Covilhã</a>
---------	------------------------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------

**COMPRIMENTO**

5.50	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">27-05-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
4.76	<a href="#">Vânia Lourenço/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">27-05-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
4.34	<a href="#">Tânia Martins/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">08-04-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
3.45	<a href="#">Jaqueline Dias/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">19-03-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>

**TRIPL0**

10.62	<a href="#">Mª João Próspero/81</a>	<a href="#">Esna</a>	<a href="#">10-06-1996</a>	<a href="#">Castelo Branco</a>
9.35	<a href="#">Vânia Lourenço/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
9.21	<a href="#">Tânia Sabino/89</a>	<a href="#">Donas</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
8.96	<a href="#">Jaqueline Dias/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
8.84	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-02-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>

**ALTURA**

1.57	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">05-06-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
1.55	<a href="#">Witney Barata/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-02-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
1.31	<a href="#">Jaqueline Dias/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-02-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
1.25	<a href="#">Vânia Lourenço/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-02-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>

**VARA**

2.30	<a href="#">Vânia Lourenço/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-06-2006</a>	<a href="#">Luso</a>
1.80	<a href="#">Tânia Lourenço/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

**MARTELO**

32.83	<a href="#">Tânia Lourenço/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-06-2006</a>	<a href="#">Guarda</a>
16.46	<a href="#">Cátia Marques/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-02-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
12.86	<a href="#">Daniela Pedro/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">03-06-2006</a>	<a href="#">Termas de Monfortinho</a>

**PESO**

9.76	<a href="#">Carina Chaves/80</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">18-04-1999</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
8.04	<a href="#">Tânia Lourenço/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">15-06-2006</a>	<a href="#">Guarda</a>
6.82	<a href="#">Cátia Marques/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
6.72	<a href="#">Catarina Marques/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>
4.94	<a href="#">Daniela Pedro/89</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">11-12-2005</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

**DARDO**

31.20	<a href="#">Natércia Lopes/76</a>	<a href="#">Esna</a>	<a href="#">05-06-1995</a>	<a href="#">Viseu</a>
23.69	<a href="#">Cátia Marques/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">19-03-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
19.17	<a href="#">Tânia Lourenço/88</a>	<a href="#">Valongo</a>	<a href="#">19-03-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - ESA</a>
13.40	<a href="#">Ana Branco/89</a>	<a href="#">Cansado</a>	<a href="#">04-06-2006</a>	<a href="#">Castelo Branco - Valongo</a>

## DISCO

30.30	Carina Chaves/80	Valongo	10-06-1999	C. Branco
24.78	Tânia Lourenço/88	Valongo	02-07-2006	Leiria
19.45	Cátia Marques/88	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
13.95	Daniela Pedro/89	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho
12.39	Catarina Pedro/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

## JUVENIS FEMININOS

### 100 m

12.43	Sónia Tavares/86	Ind	25-06-2001	Maia
12.8	Tânia Martins/89	Valongo	25-06-2006	Covilhã
13.8	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
	Jaqueline Dias/90	Valongo	25-06-2006	Covilhã
14.5	Patrícia Silva/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
15.5	Tânia Simões/89	Peroviseu	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

### 100 m Bar

15.37	Witney Barata /88	Valongo	25-06-2005	Seixal
17.3	Tânia Martins/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
17.61	Vânia Lourenço/89	Valongo	13-05-2006	Covilhã
18.8	Tânia Sabino/89	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - ESA
23.8	Jaqueline Dias/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

### 200 m

25.2	Sónia Tavares/86	REDGIM	05-05-2002	C. Branco
27.7	Tânia Martins/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
30.34	Jaqueline Dias/90	Valongo	15-06-2006	Guarda

### 400 m

59.34	Manuela Bernardo/87	Ind	26-06-2004	Covilhã
64.3	Cátia Jacinto/92	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
66.0	Patrícia Silva/91	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
67.26	Tânia Sabino/89	Donas	13-05-2006	Covilhã
74.0	Ana Branco/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

### 800 m

2.21.60	Manuela Bernardo/87	Ind	04-07-2004	Caldas da Rainha
2.35.30	Liliana Martins/90	Donas	14-05-2006	Covilhã
2.48.8	Tânia Sabino/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
2.49.6	Ana Branco/89	Cansado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
3.15.8	Tânia Martins/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
3.16.2	Vânia Lourenço/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA

### 1000 m

3.08.04	Vânia Amoreira/87	Donas	29-03-2003	Óbidos
3.31.4	Liliana Martins/90	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.38.5	Tânia Sabino/89	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.54.9	Diana Pinto/90	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã

### 3000 m

11.36.70	Vânia Amoreira/87	Donas	18-05-2003	Guimarães
12.28.66	Liliana Martins/90	Donas	13-05-2006	Covilhã

### 5000 m marcha

26.24.56	Liliana Martins/90	Donas	17-06-2006	Luso
----------	--------------------	-------	------------	------

**COMPRIMENTO**

5.33	Witney Barata/88	Valongo	08-07-2005	Guarda
4.76	Vânia Lourenço/89	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
4.34	Tânia Martins/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
4.29	Cátia Jacinto/92	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
3.45	Jaqueline Dias/89	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**TRIPLO**

10.41	Mª João Próspero/81	Esna	07-07-1996	LxU
9.21	Tânia Sabino/89	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
9.20	Vânia Lourenço/89	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
9.11	Jaqueline Dias/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo

**ALTURA**

1.57	Witney Barata/88	Valongo	05-06-2005	Castelo Branco - Valongo
1.35	Cátia Jacinto/92	Donas	22-04-2006	Castelo Branco - ESA
1.31	Jaqueline Dias/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA
1.28	Liliana Martins/89	Donas	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
	Vânia Lourenço/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã
1.25	Tânia Martins/89	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**VARA**

2.30	Vânia Lourenço/89	Valongo	18-06-2006	Luso
------	-------------------	---------	------------	------

**PESO**

10.45	Susana Lopes/72	Esna		Castelo Branco
9.59	Tânia Martins/89	Valongo	15-06-2006	Guarda
7.98	Jaqueline Dias/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
7.84	Vânia Lourenço/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
6.72	Catarina Marques/89	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
5.46	Tânia Simões/89	Peroviseu	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo
5.40	Daniela Pedro/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - Valongo

**DARDO**

30.34	Natércia Lopes/76	Esna	29-06-1993	Guarda
18.47	Vânia Lourenço/89	Valongo	23-04-2006	Sobreda
13.61	Ana Branco/89	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
13.59	Tânia Martins/89	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
13.13	Marisa Mateus/89	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**DISCO**

24.13	Tânia Lourenço/88	Valongo	30-04-2005	Covilhã
15.42	Marisa Mateus/89	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
14.20	Daniela Pedro/89	Valongo	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
12.39	Catarina Pedro/89	Valongo	18-02-2006	Castelo Branco - ESA

**Martelo**

36.28	Tânia Lourenço/88	Valongo	25-06-2005	Seixal
17.66	Daniela Pedro/89	Valongo	23-04-2006	Castelo Branco - ESA

**HEXATLO**

3054	Witney Barata/88	Valongo	31-05-2005	Luso
2208	Vânia Lourenço/89	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/ Castelo Branco
2076	Tânia Martins/89	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/ Castelo Branco

# INICIADOS FEMININOS

## 80 m

10.16	Sónia Tavares/86	Valongo	28-04-2001	Óbidos
10.6	Ana Azevedo/91	Peroviseu	22-04-2006	Castelo Branco - ESA
10.8	Cátia Jacinto/92	Donas	25-03-2006	Covilhã
10.9	Catarina Patrocínio/94	Valongo	02-06-2006	Castelo Branco - ESA
11.2	Daniela Costa/91	Telhado	03-06-2006	Castelo Branco - ESA
11.3	Marisa Henriques/92	Telhado	03-06-2006	Castelo Branco - ESA
11.4	Susana Azevedo/91	Valongo	25-03-2006	Covilhã
	Patrícia Silva/91	Cansado	25-03-2006	Covilhã
11.6	Ana Afonso/92	Cansado	25-03-2006	Covilhã
13.0	Cheila Dias/92	Cansado	25-03-2006	Covilhã

## 80 m Bar

14.0	Vânia Lourenço/89	Valongo	20-06-2004	Castelo Branco - Valongo
16.0	Cátia Jacinto/92	Donas	22-04-2006	Castelo Branco - ESA
16.40	Susana Azevedo/91	Valongo	22-04-2006	Sobreda
17.8	Patricia Silva/91	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
17.87	Ana Azevedo/91	Peroviseu	13-05-2006	Covilhã

## 300 m

42.38	Soónia Tavares/86	Valongo	20-05-2000	Leiria
43.9	Cátia Jacinto/92	Donas	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
46.8	Patrícia Silva/91	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
51.1	Susana Azevedo/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

## 800 m

2.24.63	Manuel Bernardo/87	REDGIM	16-05-2002	Seixal
2.30.7	Cátia Jacinto/92	Donas	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
3.00.7	Ana Afonso/92	Cansado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
3.06.3	Susana Azevedo/91	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA

## 1.000 m

3.09.77	Manuela Bernardo/87	REDGIM	23-03-2002	Castelo Branco - ESA
3.16.4	Cátia Jacinto/92	Donas	22-03-2006	Castelo Branco - ESA
3.24.3	Ana Azevedo/91	Peroviseu	25-03-2006	Covilhã
3.24.6	Cátia Jacinto/92	Donas	25-03-2006	Covilhã
3.34.7	Patricia Silva/91	Cansado	25-03-2006	Covilhã
3.39.8	Ana Afonso/92	Cansado	22-03-2006	Castelo Branco - ESA
3.49.9	Cheila Dias/92	Cansado	25-03-2006	Covilhã

## 1.500 m

5.13.97	Manuela Bernardo/87	REDGIM	19-05-2001	Leiria
6.26.0	Ana Afonso/92	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

## 3.000 m marcha

19.16.69	Soraia Amoreira/92	Donas	13-05-2006	Covilhã
----------	--------------------	-------	------------	---------

## COMPRIMENTO

5.13	Sónia Tavares/86	Valongo	20-04-2001	Guarda
4.27	Catarina Patrocínio/94	Valongo	03-06-2006	Termas de Monfortinho
4.39	Susana Azevedo/91	Valongo	19-03-2006	Castelo Branco - ESA
4.29	Cátia Jacinto/92	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

## ALTURA

1.51	Mª João Próspero/81	Esna	12-05-1996	LxU
1.35	Cátia Jacinto/92	Donas	22-04-2006	Castelo Branco - ESA
1.31	Suzana Azevedo/91	Valongo	08-04-2006	Covilhã

**TRIPLO**

10.41	Mª João Próspero/81	Esna	06-07-1996	LxU
8.59	Susana Azevedo/91	Valongo	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo
7.85	Cátia Jacinto/92	Donas	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**DISCO**

22.56	Cristina Mateus/82	Esna	20-09-1997	Castelo Branco
16.62	Daniela Costa/91	Telhado	04-06-2006	Termas de Monfortinho
15.67	Marisa Mateus/91	Valongo	04-06-2006	Termas de Monfortinho

**DARDO**

27.58	Susana Silva/81	Donas	15-06-1996	Castelo Branco
16.86	Patricia Silva/91	Valongo	13-05-2006	Covilhã
13.24	Cátia Jacinto/92	Donas	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
12.69	Marisa Mateus/91	Valongo	22-04-2006	Castelo Branco - ESA
12.43	Susana Azevedo/91	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
10.49	Daniela Costa/91	Telhado	25-03-2006	Covilhã
9.90	Ana Afonso/92	Cansado	04-06-2006	Castelo Branco - Valongo

**PESO**

9.05	Witney Barata/88	Valongo	27-04-2003	Abrantes
7.19	Marisa Henriques/92	Telhado	14-05-2006	Covilhã
6.63	Susana Azevedo	Valongo	23-04-2006	Sobreda
6.55	Daniela Costa/91	Telhado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
5.87	Cátia Jacinto/92	Donas	07-01-2006	Guarda
5.67	Carina Matias/92	Telhado	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo
5.25	Marisa Mateus/91	Valongo	22-05-2006	Castelo Branco - ESA

**4 x 80**

44.20		AACB	13-05-2006	Covilhã
-------	--	------	------------	---------

**HEXATLO**

2388	Witney Barata/88	Valongo	26-04-2003	Abrantes
1728 P	Susana Azevedo/91	Valongo	01/08-04-06	Covilhã/C. Branco

**INFANTIS FEMININOS****60 m**

8.64	Catarina Patrocínio/94	Valongo	25-04-2006	Coimbra
9.8	Daniela Alves/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.0	Daniela Nunes/93	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.7	Inês Nunes/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
10.1	Marta Sousa/94	Telhado	25-03-2006	Covilhã

**60 m Bar**

11.1	Sónia Tavares/86	Valongo	18-04-1999	Castelo Branco - Valongo
12.6	Catarina Patrocínio/94	Valongo	11-12-2005	Castelo Branco - Valongo

**1000 m**

3.16.50	Cátia Jacinto/92	Donas	07-05-2005	LxN
3.57.84	Catarina Patrocínio/94	Valongo	23-04-2006	Sobredas

**COMPRIMENTO**

4.51	Sónia Tavares/86	Valongo	11-07-1999	Castelo Branco - ESA
4.21	Catarina Patrocínio/94	Valongo	25-03-2006	Covilhã
2.93	Daniela Alves/96	Donas	19-03-2006	Castelo Branco - ESA

**ALTURA**

1.31	Mª João Próspero/81	Esna	25-06-1994	Castelo Branco
1.21	Catarina Patrocínio/94	Valongo	01-04-2006	Covilhã

**PESO**

8.98	Daniela Alves/84	Esna	20-09-1997	Castelo Branco - ESA
7.45	Catarina Patrocínio/94	Valongo	08-04-2006	Castelo Branco - ESA
6.26	Marta Sousa/94	Telhado	25-03-2006	Covilhã

**BOLA**

38.64	Liliana Gravito/87	Palmeiras	18-06-2000	Castelo Branco - ESA
24.10	Daniela Nunes/93	Cansado	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
20.25	Daniela Alves/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA
14.13	Inês Nunes/96	Donas	27-05-2006	Castelo Branco - ESA

**TETRATLO**

1725 P	Sónia Tavares/86	Valongo	10-04-1999	Leiria
1201 P	Catarina Patrocínio/94	Valongo	22/23-04-06	Sobreda