

SÉNIORES MASCULINOS

100 m	11.25	Bruno Miguel/75	SBCB	16.06.94	Viseu
200 m	22.48	Vitor Jorge/74	ADCPN	19.07.91	Bruxelas
400 m	48.63	Vitor Jorge/74	ADCPN	22.07.91	Maia
800 m	1.55.81	Daniel Ponte/80	VALONGO	16.05.98	Viseu
1.500 m	4.02.11	Nuno Maia/75	JOANES	31.07.93	Lx N
3.000 m	8.35.17	José Morgado/75	APA/VA	24.07.99	Viseu
5.000 m	14.40.64	João Serralheiro/70	ESNA	08.04.95	Viseu
10.000 m	31.06.20	Orlando Francisco/69	ESNA	16.05.96	Viseu
110 mb	15.68	Daniel Casteleira/73	ESNA	25.07.92	Lx N
400 mb	55.44	Bruno Gamboa/78	ESNA	05.07.97	Viseu
3.000 m obs	9.22.14	João Serralheiro/70	ESNA	08.04.95	Viseu
5.000 mm	24.20.0	Domingos Reis/80	VALONGO	29.05.99	Viseu
10.000 mm	50.29.12	Domingos Reis/80	VALONGO	03.07.99	Guarda
4 X 100 m	44.54		SEL AACB	27.07.94	Viseu
	44.92		ESNA	10.06.94	Viseu
4 X 200 m	1.36.66		ESNA	02.07.97	Lx U
4 X 400 m	3.30.96		ESNA	10.06.94	Viseu
Comprimento	7.11	Rui Beato/76	ESNA	25.07.98	T. Monfort.
Triplo	14.50	Rui Beato/76	ESNA	03.96.99	Coimbra
Altura	2.02	Bruno Miguel/75	SBCB	02.07.94	Maia
Vara	3.25	António Paulo/52	ESNA	01.05.95	Viseu
Peso	11.66	Mário Macedo/56	ESNA	21.06.97	Guarda
Disco	36.69	Dino Santos/77	VALONGO	11.07.99	C. Branco
Dardo	51.70	Daniel Casteleira/73	ESNA	09.06.91	Lx N
Martelo	39.40	Gonçalo Teixeira/76	VALONGO	10.06.99	C. Branco
Decatlo	5386 P	Gilberto Enes/75	ESNA	10/11.04.99	Coimbra
20 Km	1.04.36	Orlando Francisco/70	ESNA	21.01.96	Almeirim
M. Maratona	1.05.22	Orlando Francisco/70	ESNA	17.12.95	Tondela
Maratona	2.20.29	João Serralheiro/70	MATA	24.11.02	S. Sebastian

JÚNIORES MASCULINOS

100 m	11.25	Bruno Miguel/75	SBCB	16.06.94	Viseu
200 m	22.48	Vitor Jorge/74	ADCPN	19.07.91	Bruxelas
400 m	48.63	Vitor Jorge/74	ADCPN	27.07.91	Maia
1000 m	2.35.3	Daniel Ponte/80	ESNA	22.03.97	Leiria
800 m	1.55.81	Daniel Ponte/80	VALONGO	16.05.98	Viseu
1500 m	4.02.11	Nuno Maia/75	JOANES	31.07.93	Lx N
3000 m	8.49.76	Luis Leitão/81	MATA	09.05.99	Aveiro
3000 mobst	9.30.0	Nuno Curto/79	MATA	12.07.98	Leiria
5000 m	15.12.09	Nuno Maia/75	JOANES	17.07.93	Viseu
110 mbar 1.06	15.68	Daniel Casteleira/73	ESNA	25.07.92	Lx N
110 mbar 1.00	15.84	Daniel Casteleira/73	ESNA	11.07.92	Viseu
400 mbar	55.44	Bruno Gamboa/78	ESNA	05.07.97	Viseu
5000 marcha	24.20.00	Domingos Reis/80	VALONGO	29.05.99	Viseu
10000 march	50.29.12	Domingos Reis/80	VALONGO	03.07.99	Guarda
Compriment.	6.90	Rui Beato/76	ESNA	10.06.94	Viseu
Triplo	14.09	Abel Enfica/79	ESAL	01.07.97	Guarda
Altura	2.02	Bruno Miguel/75	SBCB	07.03.94	Maia
Vara	3.10	Carlos Nunes/80	ESNA	06.07.97	Viseu
Peso 7260 kg	10.65	Gabriel Colchete/76	SBCB	10.06.94	Viseu
Peso 6 kg	13.73	David Santos/83	VALONGO	19.03.02	Guarda
Disco 1.750k	28.50	Helder Lourenço	IND.	09.03.03	C. Branco
4 X 100 m	44.54		SELECÇÃO	27.07.94	Viseu
	44.92		ESNA	10.06.94	Viseu
4 X 400 m	3.34.10		ESNA	03.07.94	Maia
Ocatlo	4703 p	Daniel Casteleira/73	ESNA	09.06.91	Lx N
Decatlo	4828 p	Daniel Casteleira/73	ESNA	21.06.92	Lx A

JUVENIS MASCULINOS

100 m	11.26	Luis Cardoso/84	IST	25.06.01	Maia
200 m	22.48	Vitor Jorge/74	ADCPN	19.07.91	Bruxelas
400 m	48.63	Vitor Jorge/74	ADCPN	27.09.91	Maia
800 m	1.57.21	Vitor Jorge/74	ADCPN	27.07.91	Maia
1000 m	2.35.3	Daniel Ponte/80	ESNA	22.03.97	Leiria
1500 m	4.07.84	Daniel Ponte/80	ESNA	29.05.97	Leiria
3000 m	8.53.98	Bruno Fortunato/79	ES FUNDÃO	16.06.96	Maia
110 mbar	16.02	Tiago Patricio/77	SBCB	21.05.94	Viseu
400 mbar	58.76	Bruno Gamboa/78	ESNA	03.06.95	Viseu
2000 mobst	6.14.85	Hélio Barreto/86	DONAS	17.05.03	Guimarães
3000 m	9.03.27	Hélio Barreto/86	DONAS	18.05.03	Guimarães
Compriment.	6.78	Rui Beato/76	ESNA	17.07.93	Viseu
Altura	1.93	Abel Enfica/79	ESAL	29.06.96	Viseu
Vara	3.15	Cristovão Afonso/88	VALONGO	15.03.03	Abrantes
Triplo	13.57	Rui Beato/76	ESNA	20.06.93	Maia
Disco 1.5 kg	29.53	Bruno Freitas/86	VALONGO	10.05.03	C. Branco
Peso 5 kg	13.01	Marco Vilela/79	CMCDVVR	27.04.96	VV Rodão
Martelo 5 kg	31.91	David Santos/83	VALONGO	18.06.00	C. Branco
Dardo 600 gr	53.18	Daniel Casteleira/73	ESNA	03.06.90	Lx N
Dardo 700 gr	45.56	Helder Lourenço/85	VALONGO	18.05.02	Seixal
5000 marcha	26.06.5	Ricardo Alves/82	JFTEIXOSO	27.06.99	Aveiro
4 X 100 m	45.71		ESNA	06.07.93	Viseu
4 X 400 m	3.38.69		DONAS	13.06.98	Viseu
Heptatlo	3850 P	Daniel Miguel/83	ESAL	12/13.03.00	C. Branco
Octatlo	3223 P	Luis Fevereiro/86	VALONGO	26/27.04.03	Abrantes

INICIADOS MASCULINOS

80 m	9.54	Sérgio Soares/81	ESNA	13.04.96	Lx U
100 mbar	15.65	Paulo Ricardo/81	ESNA	12.05.96	Lx U
300 m	39.2	Tiago Rato/88	MATA	04.05.03	T. Monfort.
300 mbar	44.40	José Henriques/80	ESNA	14.05.95	Lx U
800 m	2.00.92	Vitor Jorge/74	ADCPN	06.05.89	Lx A
1500 m	4.22.34	Nelson Correia/88	MATA	03.05.03	Covilhã
Compriment.	6.54	Tiago Rato/88	MATA	22.03.03	C. Branco
Altura	1.70	Luis Taborda	Esal	03.06.00	C. Branco
Vara	3.15	Cristovão Afonso/88	VALONGO	15.06.03	Abrantes
Triplo	12.35	Tiago Rato/88	MATA	25.04.03	Covilhã
Disco 1 Kg	37.84	Helder Lourenço/85	VALONGO	13.05.00	C. Branco
Peso 4 Kg	15.03	Rui Osório/79	SBCB	07.05.94	Lx U
Dardo 400 gr	49.0	Helder Lourenço/85	VALONGO	06.05.00	T. Monfort
Martelo 4 Kg	29.61	Nuno Pires/87	VALONGO	12.02.02	C. Branco
4000 marcha	26.41.9	Óscar Daniel/80	COVILHÃ	13.05.95	Lx U
4 X 80 m	38.07		ESNA	13.05.95	Lx U
1000 m	2.38.5	Vitor Jorge/74	ADCPN	12.03.89	Lx N
Hexatlo	3136 P	Tiago Rato/88	MATA	26.04.03	Abrantes

INFANTIS MASCULINOS

60 m	7.63	Tiago Rato/88	MATA	28.05.01	Óbidos
60 mbar	10.37	Ricardo Morgado/80	C+S VVR	08.05.93	Lx N
1000 m	2.59.0	Vitor Jorge/74	ADCPN	1987	C. Branco
Altura	1.52	Tiago Rato	MATA	07.04.01	C. Branco
Compriment.	6.04	Tiago Rato/88	MATA	16.06.01	C. Branco
Peso 3 Kg	12.03	Rui Osório/79	ESAL	11.04.92	C. Branco
Disco 750 Gr	20.84	Sérgio Soares/81	ESNA	25.06.94	C. Branco
Arr. Bola	60.04	Bruno Aparício/80	SBCB	01.05.93	C. Branco
Vara	1.95	Carlos Nunes/80	ESNA	03.04.93	C. Branco
4 X 60	31.88		ESNA	08.05.93	C. Branco
Tetratlo	1501 p	Rui Osório/79	ESAL	16.05.92	VRStº Ant.
Tetratlo novo	1431 p	Flávio Ramos/89	DONAS	18/19.05.02	Seixal

ABSOLUTOS FEMININOS

100 m	12.43	Sónia Tavares	IND.	25.06.01	Maia
200 m	25.2	Sónia Tavares	REDGIMNO	05.05.02	C. Branco
400 m	59.43	Catarina Ramos/81	VALONGO	20.05.00	Maia
800 m	2.25.96	Telma Silva/83	MATA	20.05.00	Maia
1500 m	5.02.02	Telma Silva/83	MATA	21.05.00	Maia
3000 m	11.07.59	Mª Jesus Martins/77	VALONGO	28.05.00	Leiria
5000 m	18.55.14	Mª. Jesus Martins/77	VALONGO	10.06.00	Viseu
100 mbar	16.78	Mª. João Próspero/81	ESNA	10.04.99	Coimbra
400 mbar	71.98	Ana P. Gonçalves/80	VALONGO	25.07.99	Viseu
Altura	1.54	Mª. João Próspero/81	ESNA	10.04.99	Coimbra
Compriment.	5.47	Natércia Lopes/76	VALONGO	16.06.01	Guarda
Triplo	11.69	Natércia Lopes/76	VALONGO	25.01.03	T. Monfort.
Peso 4 Kg	9.76	Carina Chaves/80	VALONGO	18.04.99	C. Branco
Disco 1 Kg	31.73	Carina Chaves/80	VALONGO	10.06.00	Viseu
Dardo 600 gr	32.81	Natércia Lopes/76	VALONGO	25.03.00	Leiria
Martelo 4 Kg	27.84	Sara Oliveira/84	VALONGO	16.07.00	Viseu
3000 marcha	18.55.28	Luísa Cordeiro/80	DONAS	28.06.98	Viseu
5000 marcha	31.24.3	Luísa Cordeiro/78	DONAS	25.07.98	T. Monfort.
10000 mm	Vago				
4 X 100 m	53.8		VALONGO	10.07.99	T. Monfort.
4 X 400 m	4.16.60		VALONGO	28.05.00	Leiria
Heptatlo	3483 p	Mª. João Próspero/81	ESNA	11.04.99	Coimbra
1000 m	3.12.9	Silvia Alves/82	ESNA	22.03.97	Leiria
Meia Marat..	1.38.13	Sónia Cardoso	SERTANEN.	24.03.02	Lisboa

JÚNIORES FEMININOS

100 m	12.43	Sónia Tavares/86	IND.	25.06.01	Maia
200 m	25.2	Sónia Tavares/86	REDGIMNO	05.05.02	C. Branco
400 m	59.43	Catarina Ramos/81	VALONGO	20.05.00	Leiria
800 m	2.25.96	Telma Silva/84	MATA	20.05.00	Maia
1000 m	3.12.9	Silvia Alves/82	ESNA	22.03.97	Leiria
1500 m	5.02.02	Telma Silva/84	MATA	21.05.00	Maia
3000 m	11.33.75	Carina Moura/79	MATA	25.07.99	Viseu
5000 m	22.02	Ana Rodrigues/79	DONAS	21.06.97	Guarda
100 mbar	16.78	M ^a . João Próspero/81	ESNA	10.04.99	Coimbra
400 mbar	71.98	Ana P. Gonçalves/80	VALONGO	25.07.99	Viseu
Altura	1.54	M ^a . João Próspero/81	ESNA	10.04.99	Coimbra
Compriment.	5.28	M ^a . João Próspero/81	ESNA	02.05.99	C. Branco
Triplo	10.62	M ^a . João Próspero/81	ESNA	10.06.99	C. Branco
Peso 4 Kg	9.76	Carina Chaves/80	VALONGO	18.04.99	C. Branco
Disco 1 Kg	30.30	Carina Chaves/80	VALONGO	10.06.99	C. Branco
Dardo 600 gr	31.20	Natércia Lopes/76	ESNA	03.06.95	Viseu
Martelo 4 Kg	27.74	Sara Oliveira/84	VALONGO	16.07.00	Viseu
3000 marcha	18.55.28	Luísa Cordeiro/80	DONAS	28.06.98	Viseu
5000 marcha	31.24.3	Luísa Cordeiro/80	DONAS	25.07.98	T. Monfort.
4 X 100 m	55.27		DONAS	13.06.98	Viseu
4 X 400 m	4.30.56		VALONGO	14.07.99	Guarda
Heptatlo	3483 p	M ^a . João Próspero/81	ESNA	11.04.99	Coimbra
Meia Marat.	1.41.25	Natércia Lopes/76	ESNA	13.03.94	Lx

JUVENIS FEMININOS

100 m	12.43	Sónia Tavares/86	IND.	25.06.01	Maia
200 m	25.2	Sónia Tavares/86	REDGIMNO	05.05.02	C. Branco
400 m	62.7	Sónia Tavares/86	REDGIMNO	01.06.02	C. Branco
800 m	2.25.96	Telma Silva/84	MATA	20.05.00	Maia
1000 m	3.08.4	Vânia Amoreira/87	DONAS	29.03.03	Obidos
1500 m	5.02.02	Telma Silva/84	MATA	21.05.00	Maia
3000 m	11.36.70	Vânia Amoreira/87	DONAS	18.05.03	Guimarães
80 mbar	13.5	M ^a . João Próspero/81	ESNA	02.05.98	Rio Maior
100 mbar	16.99	Silvia Gonçalves/78	ESNA	13.05.95	Lx U
300 mbar	51.53	Patrícia Pina/82	CMCDVVR	04.05.97	Lx U
400 mbar	75.37	Helena Jacinto/86	DONAS	18.05.03	Guimarães
Altura	1.51	M ^a . João Próspero/81	ESNA	12.05.96	Lx U
Compriment.	5.15	Sónia Tavares/86	REDGIMNO	05.05.02	C. Branco
Triplo	10.41	M. João Próspero/81	ESNA	07.07.96	Lx U
Peso 3 Kg	10.45	Susana Lopes/72	ESNA		C. Branco
Peso 4 Kg	8.17	M ^a . João Próspero/81	ESNA	23.05.98	Coimbra
Disco 1 Kg	23.75	M ^a . João Próspero/81	ESNA	15.07.97	Viseu
Dardo 600 gr	30.34	Natércia Lopes/76	ESNA	29.06.93	Guarda
Martelo 3 Kg	25.41	Sara Oliveira/84	VALONGO	03.06.00	C. Branco
Martelo 4 Kg	27.74	Sara Oliveira/84	DONAS	16.07.00	Viseu
Dardo 400 gr	27.92	Susana Lopes/72	ESNA	25.05.89	Funchal
4 X 100 m	55.27		DONAS	13.06.98	Viseu
4 X 400 m	4.39.20		DONAS	21.06.98	Coimbra
	4.49.33		DONAS	13.06.98	Viseu
3000 marcha	20.12.24	Raquel Rondão/81	DONAS	04.07.98	Viseu
4000 marcha	26.01.2	Andreia Pina/80	CMCDVVR	03.05.97	Lx U

Hexatlo	2966 p	Susana Lopes/72	ESNA	25.06.89	Funchal
Heptatlo	2700 p	M^a. João Próspero/81	ESNA	02.05.98	Rio Maior

INICIADOS FEMININOS

80 m	10.16	Sónia Tavares/86	VALONGO	28.04.01	Óbidos
60 mbar	10.25	M^a. João Próspero/81	ESNA	14.04.96	Lx U
80 mbar	14.53	Witney Barata/88	VALONGO	17.05.03	Guimarães
300 m	42.38	Sónia Tavares/86	VALONGO	20.05.00	Leiria
300 mbar	50.20	Sónia Tavares/86	VALONGO	20.05.00	Maia
800 m	2.24.63	Manuela Bernardo/87	REDGIMNO	16.05.02	Seixal
1000 m	3.09.77	Manuela Bernardo/87	REDGIMNO	23.03.02	C. Branco
1500 m	5.13.87	Manuela Bernardo/87	REDGIMNO	19.05.01	Leiria
Altura	1.51	M^a. João Próspero/81	ESNA	12.05.96	Lx U
Compriment.	5.13	Sónia Tavares/86	VALONGO	20.04.01	Guarda
Triplo	10.41	M^a. João Próspero/81	ESNA	06.07.96	Lx U
Peso 3 Kg	9.05	Witney Barata/88	VALONGO	27.04.03	Abrantes
Disco 750 gr	22.56	Cristina Mateus/82	ESNA	20.09.97	C. Branco
Disco 1 Kg	22.34	Cristina Mateus/83	ESNA	15.07.97	Viseu
Dardo 400 gr	27.58	Susana Silva/81	DONAS	15.06.96	C. Branco
Martelo	24.93	Tânia Lourenço/88	VALONGO	14.06.03	C. Branco
3000 marcha	22.15.3	Cristina Guedes/85	DONAS	09.05.99	Aveiro
4 X 80 m	45.2		ADCPN	02.05.92	Lx U
Hexatlo	3212 p	M^a. João Próspero/81	ESNA	14.04.96	Lx U
Pentatlo	20.96	Sandra Padrão/76	ESNA	14.07.91	Lx N
Hexatlo novo	2388 p	Witney Barata/88	VALONGO	26.04.03	Abrantes

INFANTIS FEMININOS

60 m	8.76	M^a. João Próspero/81	ESNA	18.12.94	Viseu
		Sónia Tavares/86	VALONGO	10.04.99	Leiria
60 mbar	11.1	Sónia Tavares/86	VALONGO	18.04.99	C. Branco
1000 m	3.18.98	Andreia Marques/89	DONAS	27/28.04.02	Melgaço
Altura	1.31	M^a. João Próspero/81	ESNA	25.06.94	C. Branco
Compriment.	4.51	Sónia Tavares/86	VALONGO	11.07.99	C. Branco
Peso 2 Kg	8.98	Daniela Alves/84	ESNA	20.09.97	C. Branco
Arrem. Bola	38.64	Liliana Gravito/97	PALMEIRAS	18.06.00	C. Branco
4 X 60 m	34.33		ADCPN	05.05.90	Lx N
Tetratlo	1752 p	Sónia Tavares/86	VALONGO	10.04.99	Leiria
Triatlo	274 p	Cláudia Pires/86	ESNA	17.01.99	C. Branco