

**RECORDS DISTRITAIS DE PISTA AR LIVRE (2008/2009)**  
(SEGUNDO O REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES DA FPA)

**SENIORES MASCULINOS**

PROVAS OFICIAIS						
100m	10.85	Diogo Marouco	87	<u>ARCBV</u>	18-07-09	Seia
110m Bar	15.68	Daniel Casteleira	73	ESNA	25.07.92	Lx N
200m	22.11	Diogo Marouco	87	<u>ARCBV</u>	18-07-09	Seia
400m	48.63	Vitor Jorge	74	ADCPN	22.07.91	Maia
400m Bar	55.44	Bruno Gamboa	78	ESNA	05.07.97	Viseu
800m	1.55.81	Daniel Ponte	80	<u>ARCBV</u>	16.05.98	Viseu
1.500m	4.02.11	Nuno Maia	75	<u>JOANES</u>	31.07.93	Lx N
3.000m	8.35.17	José Morgado	75	<u>APA/VA</u>	24.07.99	Viseu
3.000m Obst.	9.22.14	João Serralheiro	70	ESNA	08.04.95	Viseu
5.000m	14.40.64	João Serralheiro	70	ESNA	08.04.95	Viseu
5.000mm	24.20.00	Domingos Reis	80	<u>ARCBV</u>	29.05.99	Viseu
10.000m	31.06.20	Orlando Francisco	69	ESNA	16.05.96	Viseu
10.000mm 50.29.12		Domingos Reis	80	<u>ARCBV</u>	03.07.99	Guarda
Maratona	02.20.29	João Serralheiro	70	GDM	24.11.02	S. Sebastian
4x100m 44.54		B.Mig/R.Bea/D.Vaz/S.Lou		AACB	27.07.94	Viseu
4x400m 3.30.96		J.Marq./R.Bea/D.Pon/B.Gam		ESNA	10.06.94	Viseu
Altura 2.02		Bruno Miguel	75	SBCB	02.07.94	Maia
Comprimento 7.11		Rui Beato	76	ESNA	25.07.98	T. Monfortinho
Triplo 14.50		Rui Beato	76	ESNA	03.06.99	Coimbra
Vara	3.70	Cristóvão Afonso	88	<u>ARCBV</u>	04.06.05	T. Monfortinho
Peso 11.66		Mário Macedo	56	ESNA	21.06.97	Guarda
Disco	36.69	Dino Santos	77	<u>ARCBV</u>	11.07.99	C. Branco
Dardo 51.70		Daniel Casteleira	73	ESNA	09.06.91	LxN
Martelo	45.80	David Santos	83	<u>GCAD</u>	04-04-09	C. Branco
Decatlo 5.386p		Gilberto Enes	75	ESNA	10/11.04.99	Coimbra
PROVAS NÃO OFICIAIS						
20Km	1.04.36	<u>Orlando Francisco</u>	69	ESNA	21.01.96	Almeirim
Meia Maratona	1.05.22	Orlando Francisco	69	ESNA	17.12.95	Tondela

## JÚNIORES MASCULINOS

PROVAS OFICIAIS						
100m	11.25	Bruno Miguel	75	SBCB	16.04.94	Viseu
110m Bar	15.68	Daniel Casteleira	73	ESNA	25.07.92	Lx N
200m	22.48	Vitor Jorge	74	ADCPN	19.07.91	Bruxelas
400m	48.63	Vitor Jorge	74	ADCPN	27.07.91	Maia
400m Bar	55.44	Bruno Gamboa	78	ESNA	05.07.97	Viseu
800m	1.55.81	Daniel Ponte	80	ARCBV	16.05.98	Viseu
1.500m	4.02.11	Nuno Maia	75	JOANES	31.07.03	Lx N
3.000m	8.49.76	Luís Leitão	81	MATA	09.05.99	Aveiro
3.000m Obst.	9.30.0	NunoCurto	79	MATA	12.07.98	Leiria
5.000m 15.12.09		Nuno Maia	75	JOANES	17.07.93	Viseu
5.000mm	24.20.00	Domingos Reis	80	ARCBV	29.05.99	Viseu
10.000m	50.29.12	Domingos Reis	80	ARCBV	03.07.99	Guarda
4x100m	44.54	B. Mig/R Bea/D Vaz/S. Lou		AACB	27.07.94	Viseu
4x400m	3.34.10	S. Lou /R Bea/D Vaz/B Gam		ESNA	03.07.94	Maia
Altura 2.02		Bruno Miguel	75	SBCB	07.03.94	Maia
Comprimento	6.90	Rui Beato	76	ESNA	10.06.94	Viseu
Triplo 14.09		Abel Enfíca	79	ESAL	12.07.97	Guarda
Vara	3.70	Cristóvão Afonso	88	ARCBV	04.06.05	T. Monfortinho
Peso 6kg	16.21	Francisco Belo	91	ARCBV	14.06.08	Luso
Peso 7.260	10.65	Gabriel Colchete	76	SBCB	10.06.94	Viseu
Disco 1.750	41.50	Francisco Belo	91	ARCBV	15.06.08	Luso
Dardo	42.20	Helder Lourenço	85	ARCBV	09.03.03	C. Branco
Martelo 6kg	36.77	David Santos	83	ARCBV	30.06.02	Mafra
Octatlo	4.703p	Daniel Casteleira	73	ESNA	09.06.91	Lx N
Decatlo	4.828p	Daniel Casteleira	73	ESNA	21.06.92	Lx A

## JUVENIS MASCULINOS

PROVAS OFICIAIS						
100m	11.26	Luís Cardoso	84	IST	25.06.01	Maia
110m Bar	15.53	Flávio Ramos	89	GCAD	13.05.06	Covilhã
200m	22.48	Vitor Jorge	74	ADCPN	19.07.91	Bruxelas
300m	38.07	Marco Correia	92	ABC	16-05-09	Albufeira
300mBar	45.6	Roberto Querido	91	GCAD	28.04.07	Covilhã
800m	1.56.93	Samuel Barata	93	GDACB	11-07-09	Lisboa
1.000m	2.35.3	Daniel Ponte	80	ESNA	22.03.97	Leiria
1.500m	4.07.84	Daniel Ponte	80	ESNA	29.05.97	Leiria
2.000m Obst	6.14.85	Helio Barreto	86	GCAD	17.05.03	Guimarães
3.000m	8.53.28	Bruno Fortunato	79	ESF	16.06.96	Maia
5.000mm	26.06.5	Ricardo Alves	82	TEIXOSO	27.06.99	Aveiro
4x100m	45.71	T.Cruz/R Bea/D Vaz/S Louro		ESNA	06.07.93	Viseu
Altura 1.93		Abel Enfica	79	ESAL	29.06.96	Viseu
Comprimento 6.78		Rui Beato	76	ESNA	17.03.93	Viseu
Triplo 13.57		Rui Beato	76	ESNA	20.06.93	Maia
Vara	3.70	Cristóvão Afonso	88	ARCBV	04.06.05	T. Monfortinho
Peso 5KG	16.33	Francisco Belo	91	ARCBV	01.06.08	Covilhã
Disco 39.45		Francisco Belo	91	ARCBV	19.04.08	Covilhã
Dardo 700	45.56	Hélder Lourenço	85	ARCBV	18.05.02	Seixal
Martelo 5kg	41.06	Francisco Belo	91	ARCBV	31.05.08	C.Branco
Triatlo Tec	1757p	Francisco Belo	91	ARCBV	12.01.08	Covilhã
Octatlo 4.481p		Tiago Rato	88	ARCBV	03.07.05	Elvas
PROVAS NÃO OFICIAIS						
Heptatlo	3.850p	Daniel Miguel	83	ESAL	13.03.00	C. Branco
Dardo 600	53.18	Daniel Casteleira	73	ESNA	03.06.90	Lx N
400m	48.63	Vitor Jorge	74	ADCPN	27.09.91	Maia
400m Bar	57.2	Flávio Ramos	89	GCAD	28.05.05	C. Branco
4x400m	3.38.69	N Dias/M Per/N Roque/P Cout		GCAD	13.06.98	Viseu

## INICIADOS MASCULINOS

PROVAS OFICIAIS						
80m	9,1	PedroPereira	95	ATB	14-06-09	Covilhã
100m Bar	15.65	Paulo Ricardo	81	ESNA	15.05.96	Lx U
	15.65	Flávio Ramos	89	GCAD	15.05.04	Elvas
250m	33.71	Pedro Pereira	95	ATB	08-07-09	Viseu
250mBar	37.9	Miguel Beirão	92	IND	14.04.07	
800m	2.00.92	Vítor Jorge	74	ADCPN	06.05.89	Lx A
1.000m	2.38.5	Vítor Jorge	74	ADCPN	12.03.89	Lx N
1.500m 4.17.1		Samuel Barata	88	GDACB	01.06.08	Covilhã
1.500m Obst.	5.13.26	André Ricardo	94	GDACB	16-05-09	Albufeira
4.000mm	26.03.95	Diogo Nunes	91	ABC	13.05.06	Covilhã
4x80m	38.07	S. Soa/P. Ric/D Pon/J. Hen		ESNA	13.05.95	Lx U
Altura 1.70		Luís Taborda	85	ESAL	03.06.00	C.Branco
Comprimento 6.54		Tiago Rato	88	MATA	22.03.03	C. Branco
Tripló 12.35		Tiago Rato	88	MATA	25.04.03	Covilhã
Vara 3.15		Cristóvão Afonso	88	ARCBV	15.06.03	Abrantes
Peso	15.03	Rui Osório	79	SBCB	07.05.94	Lx U
Disco 37.84		HelderLourenço	85	ARCBV	13.05.00	C.Branco
Dardo 49.0		HelderLourenço	85	ARCBV	06.05.00	T.Monfortinho
Martelo 29.61		Nuno Pires	87	ARCBV	12.02.02	C.Branco
Triatlo Tec	1183p	Samuel Barata	93	GDACB	12.01.08	Covilhã
Heptatlo	2732p	Samuel Barata	93	GDACB	03.05.08	Lx U
PROVAS NÃO OFICIAIS						
300m	39.2	Tiago Ramos	88	MATA	04.05.03	T. Monfortinho
300m Bar	44.40	José Henriques	80	ESNA	14.05.95	Lx U
3.000mm	17.52.9	Luís Pousinho	75	ESNA	05.05.90	Lx n
Hexatlo	3.136p	Tiago Rato	88	MATA	26.04.03	Abrantes
Pentatlo 2.977p		Vitor Jorge	74	ADCPN	05.05.89	Funchal

## INFANTIS MASCULINOS

PROVAS OFICIAIS						
60m	7.63	Tiago Rato	88	MATA	28.04.01	Óbidos
60m Bar	10.63	Ricardo Morgado	80	CDVVR	08.05.93	Lx N
150m	19.8	Pedro Pereira	95	ATBarro	23.02.08	Castelo B.
600m	1,44.05	Pedro Pereira	95	ATB	11.10.08	Guarda
1.000m 2.44.10		PedroPereira	95	ATBarro	29.03.08	Covilhã
4x60m	31.88	P.Ric/J. Ver/D. Pon/J. Henr.		ESNA	08.05.93	C. Branco
Altura	1.52	Tiago Rato	88	MATA	07.04.01	C. Branco
Comprimento	6.04	Tiago Rato	88	MATA	16.06.01	C. Branco
Peso	12.03	Rui Osório	79	ESAL	11.04.92	C. Branco
Dardo	24.56	Roberto Coelho	97	ATB	24-05-09	Covilhã
Tetratlo 1.550p		Tiago Mação	91	GCAD	25.04.04	Melgaço
Pentatlo	1.601p	André Proença	96	GCAD	7/8.03.09	C.B./Covilhã
Triatlo Tec	645p	Pedro Pereira	95	ATB	12.01.08	Covilhã
PROVAS NÃO OFICIAIS						
Vara	1.95	Carlos Nunes	80	ESNA	03.04.93	C. Branco
Triplo	7.91	Pedro Pereira	95	ATB	26.05.07	C. Branco
Arr. Bola	60.04	Bruno Aparício	80	SBCB	01.05.93	C. Branco
Disco 750G	23.79	Pedro Pereira	95	ATB	04.10.07	Guarda

## SENIORES FEMININOS

PROVAS OFICIAS						
100m	11.57	Sónia Tavares	86	GCAD	05.07.06	Salamanca
100m Bar	15.04	Witney Barata	88	ARCBV	02.07.07	Abrantes
200m	23.81	Sónia Tavares	86	GCAD	15.06.08	Salamanca
400m	59.34	Manuela Bernardo	87	IND	26.06.04	Covilhã
400m Bar	71.98	Ana Gonçalves	80	ARCBV	25.07.99	Viseu
800m	2.21.25	Manuela Bernardo	87	GCAD	09.07.06	Guimarães
1.000m 3.08.04		Vânia Amoreira	87	GCAD	29.03.03	C.Branco
1.500m	4.54.15	Telma Silva	83	GDACB	18-07-09	Seia
3.000m	11.07.59	Mª Jesus Tavares	77	ARCBV	10.06.00	Viseu
5.000m	18.55.14	Mª Jesus Tavares	77	ARCBV	10.06.00	Viseu
10.000mm	53.39.29	Liliana Martins	90	GCAD	14.06.29	Luso
4x100m	52.07	Wit Bar/M Tavares /Tânia Mar/Vânia Lou		ARCBV	01.07.06	Leiria
4x400m	4.16.60	Nat Lopes/M Tavares/Ang T/Cat Ram		ARCBV	28.05.00	Leiria
Altura	1.57	Witney Barata	88	ARCBV	05.06.05	C. Branco
Comprimento	5,55	Witney Barata	88	ARCBV	08-03-09	Alcanena
Triplo 11.69		Natercia Lopes	76	ARCBV	25.01.03	T.Monfortinho
Vara	2.60	Vânia Lourenço	89	ARCBV	05.05.07	C.Branco
Peso 4Kg	9.76	Carina Chaves	80	ARCBV	18.04.99	C. Branco
Disco 1Kg	31.73	Carina Chaves	80	ARCBV	10.06.00	Viseu
Dardo 600g	32.81	Natercia Lopes	76	ARCBV	25.03.00	Leiria
Martelo 4Kg	35.79	Tânia Lourenço	88	ARCBV	02.06.07	C. Branco
Heptatlo 4351p		Witney Barata	81	ARCBV	03.06.07	Vendas Novas
PROVAS NÃO OFICIAIS						
300m	39.10	Sónia Tavares	39.10	GCAD	17.05.08	Lx U
2.000m Obst.	8.28.52	Vânia Amoreira	87	GCAD	03.07.04	C. Rainha
5.000mm	25.57.88	Liliana Martins/90	90	GCAD	23.06.07	Abrantes

## JUNIORES FEMININOS

PROVAS OFICIAIS						
100m	11.75	Sónia Tavares	86	GCAD	01.07.05	Leiria
100m Bar	15.04	Witney Barata	88	ARCBV	02.07.07	Abrantes
200m	24.68	Sónia Tavares	86	GCAD	19.06.05	Leiria
400m	58.83	Cátia Jacinto	92	GCAD	11-07-09	Lisboa
400m Bar	71.98	Ana Gonçalves	80	ARCBV	25.07.99	Viseu
800m	2.21.25	Manuela Bernardo	87	GCAD	09.07.06	Guimarães
1.000m	3.08.04	Vânia Amoreira	87	GCAD	29.03.03	Óbidos
1.500m 5.02.02		Telma Silva	83	MATA	21.05.00	Maia
3.000m	11.33.75	Carina Moura	79	MATA	25.07.99	Viseu
10.000mm	52.52.52	Liliana Martins	90	GCAD	04-07-09	Viseu
4x100m	52.07	Wit Bar/M Tavares/Tânia Mar/Vânia Lou		ARCBV	01.07.06	Leiria
4x400m	4.30.56	Angelina Tavares/Maria Tavares/ Ana Gonçalves/Catarina Ramos		ARCBV	14.07.99	Guarda
Altura	1.57	Witney Barata	88	ARCBV	05.06.05	C. Branco
Comprimento	5.50	Witney Barata	88	ARCBV	27.05.06	C. Branco
Triplo 11.41		Witney Barata	81	ARCBV	14.07.07	Luso
Vara	2.60	Vânia Lourenço	89	ARCBV	05.05.07	C. Branco
Peso 4Kg	9.76	Carina Chaves	80	ARCBV	18.04.99	C. Branco
Disco 1Kg	30.30	Carina Chaves	80	ARCBV	10.06.99	C. Branco
Dardo 600g	31.20	Natercia Lopes	76	ESNA	03.06.95	Viseu
Martelo 4Kg	35.79	Tânia Lourenço	88	ARCBV	02.06.07	C. Branco
Heptatlo 4351p		Witney Barata	81	ARCBV	03.06.07	Vendas Novas
PROVAS NÃO OFICIAIS						
5.000m	22.02.0	Ana Rodrigues	79	GCAD	21.06.97	Guarda
3.000mm 15.43.50		Liliana Martins	90	GCAD	03.02.08	C.Branco
5.000mm	25.57.88	Liliana Martins	90	GCAD	23.06.07	Abrantes

## JUVENIS FEMININOS

PROVAS OFICIAIS						
100m	12.43	Sónia Tavares	86	IND	25.06.01	Maia
100m Bar	15.37	Witiney Barata	88	ARCBV	25.06.05	Seixal
200m	25.2	Sónia Tavares	86	REDGIM	05.05.02	C. Branco
300m	40.78	Cátia Jacinto	92	GCAD	27-06-09	Luso
300mBar	48.1	Cátia Jacinto	92	GCAD	24-05-09	Covilhã
800m	2.21.60	Manuela Bernardo	87	IND	04.07.04	C. Rainha
1.000m 3.08.04		VâniaAmoreira	87	GCAD	29.03.03	Óbidos
1.500m 5.02.02		Telma Silva	83	MATA	21.05.00	Maia
2.000m Obst.	8.25.91	Tânia Sabino	89	GCAD	25.06.05	Seixal
5.000mm	25.57.88	Liliana Martins/90	90	GCAD	23.06.07	Abrantes
4x100m	52.7	Wit Bar/T Lou/Tânia Mar/Vânia Lou		ARCBV	05.06.05	C. Branco
Altura 1.57		Witiney Barata	88	ARCBV	05.06.05	C.Branco
Comprimento 5.33		Witiney Barata	88	ARCBV	08.07.05	Guarda
Triplo	10.41	Mª João Prospero	81	ESNA	07.07.96	Lx U
Vara 2.30		VâniaLourenço	89	ARCBV	18.06.06	Luso
Peso 3Kg	10.45	Susana Lopes	72	ESNA		C. Branco
Disco 1Kg	24.13	Tânia Lourenço	88	ARCBV	30.04.05	Covilhã
Dardo 600g	30.34	Natercia Lopes	76	ESNA	29.06.93	Guarda
Martelo 3Kg	36.28	Tânia Lourenço	88	ARCBV	25.06.05	Seixal
Heptatlo	2858p	Susana Azevedo	91	ARCBV	29.03.08	Covilhã
Triatlo	1248p	CátiaJacinto	92	GCAD	14-12-09	C. Branco
PROVAS NÃO OFICIAIS						
400m	58.83	CátiaJacinto	92	GCAD	11-07-09	Lisboa
400m Bar	77.11	Elsa Gregório	79	ESNA	03.06.95	Viseu
3.000m 11.36.70		VâniaAmoreira	87	GCAD	18.05.03	Guimarães
3.000mm 16.11.52		Liliana Martins	90	GCAD	11.03.06	Alcanena
4.000mm 21.53.7		Liliana Martins	90	GCAD	19.03.06	C.Branco
4x400m 4.39.20				GCAD	21.06.98	Coimbra
Hexatlo 3.054p		Witiney Barata	88	ARCBV	31.05.05	Luso



## INICIADOS FEMININOS

PROVAS OFICIAIS						
80m 10.16		Sónia Tavares	86	ARCBV	28.04.01	Óbidos
80m Bar	13.9	Vânia Gonçalves	94	ENSR	07.06.08	Covilhã
250m	36.20	Daniela Gonçalves	95	ATB	03-07-09	Guarda
250mBar	40.05	Cátia Jacinto	92	GCAD	14.04.07	Covilhã
300m 42.38		Sónia Tavares	86	ARCBV	20.05.00	Leiria
300m Bar	50.20	Sónia Tavares	86	ARCBV	21.05.00	Maia
800m	2.24.63	Manuela Bernardo	87	REDGIMN 1	16.05.02	Seixal
1.000m	3.09.77	Manuela Bernardo	87	REDGIMN 2	23.03.02	C.Branco
1.500m	5.13.87	Manuela Bernardo	87	REDGIMN 1	19.05.01	Leiria
1.500m Obst.	6.27.08	Cátia Esteves	94	GDACB	16-05-09	Albufeira
4.000mm	34.20.15	Mafalda Santos	94	GDEC	17.05.08	Leiria
4x80m	44.17	vania goncalves(94)/marcia farinha(94)/ana paiva(93)/jessica ferrero(93)		AACB	17.05.08	Leiria
Altura	1.51	Mª João Prospero	81	ESNA	12.05.96	Lx U
Comprimento 5.13		Sónia Tavares	86	ARCBV	20.04.01	Guarda
Triplo	10.41	Mª João Prospero	81	ESNA	06.07.96	Lx U
Peso 3Kg	9,24	Mariana Pereira	95	ATB	25-04-09	M. Grande
Disco 0,750Kg	22.56	Cristina Mateus	82	ESNA	20.09.97	C. Branco
Dardo 500G	27.58	Susana Silva	81	GCAD	15.06.96	C. Branco
Martelo 3Kg	24.93	Tânia Lourenço	88	ARCBV	14.06.03	C. Branco
Triatlo	1040p	Vânia Gonçalves	94	ENSR	27.01.08	Pombal
Heptatlo	2547p	Vânia Gonçalves	94	ENSR	03.05.08	Lx U
PROVAS NÃO OFICIAIS						
2.000mm 13.20.38		Sílvia Marques	77	ESTEVAL	25.04.92	Viseu
3.000mm 19.16.69		Soraia Amoreira	92	GCAD	13.05.06	Covilhã
Pentatlo	2.096p	Sandra Padrão	76	ESNA	14.07.91	Lx U
Hexatlo (Ant)	3.212p	Mª João Prospero	81	ESNA	14.04.96	Lx U
Hexatlo (novo)	2.388p	Witiney Barata	88	ARCBV	26.04.03	Abrantes

## INFANTIS FEMININOS

PROVAS OFICIAIS						
60m 8.10		Daniela Gonçalves	95	ATB	31.05.08	Coimbra
60mBar 11.1		Sónia Tavares	86	ARCBV	18.04.99	C.Branco
150m	20.24	Daniela Gonçalves	95	ATB	11-10-08	Guarda
600m	2,03,18	Paula Pereira	96	ATB	26-07-09	Seia
1.000m	3.16.50	Cátia Jacinto	92	GCAD	07.05.05	Lx N
3.000mm	23,06,0	Mariana Martins	96	ATB	30-05-09	C.Branco
4x60m	34.33	M. Car/A Sof./L.Cos/D. Pedrosa		ADCPN	05.05.90	Lx N
Altura	1.31	Mª João Prospero	81	ESNA	25.06.94	C. Branco
Comprimento	4.51	Sónia Tavares	86	ARCBV	11.07.99	C. Branco
Peso 2Kg	9,91	Margarida Cavaca	96	GCAD	30-05-09	C. Branco
Dardo	22.50	Paula Pereira	96	ATB	15.10.09	Seia
Triatlo	1193 p	Mª João Prospero	81	ESNA	08.01.94	Aveiro
Pentatlo	1750p	Beatriz Ferreira	96	ARCBV	7/8.03.09	CB/Covilhã
PROVAS NÃO OFICIAIS						
1.000mm	7.12.2	Ana Jacinto	81	ADCPN	05.05.90	Lx N
Arr. Bola	38.64	Liliana Gravito	87	PALMEIRAS	8.06.00	C. Branco
Tetratlo 1.752p		Sónia Tavares	86	ARCBV	10.04.99	Leiria