



Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos**60 Metros Planos**

Top

9,42

8,14	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	1ª Espinho 38011	
8,18	DIANA RELVAS	89 S23	Escola Secundária Serafim Leite	07-02-2009	4ª Pombal 03008	
8,20	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2009	6ª Pombal 03014	
8,23	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	3ª Espinho 38008	Q
8,24	RITA SANTOS	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	2ª Espinho 38009	
8,31	ANA GOMES	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2009	3ª Pombal 03008	
8,32	STEPHANY SIMÕES	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	3ª Espinho 38009	
8,38	TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	24-01-2009	5ª Espinho 03005	
8,40	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	2ª Espinho 38011	
8,41	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2009	1ª Pombal 24009	
8,42	FLÁVIA RIBEIRO	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª Espinho 38009	
8,45	+ 2,0 ELISABETE PEREIRA	96 INF	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	2ª Leiria 38026	
8,48	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2009	5ª Espinho 38008	q
8,54	KELLY OLIVEIRA	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	4ª Espinho 38006	
8,56	FILIPA SILVA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-01-2009	2ª Espinho 38006	
8,57	TERESA RESENDE	95 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	2ª Pombal 24009	
8,60	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-01-2009	6ª Espinho 38008	
8,68	TÂNIA ALMEIDA	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	03-01-2009	3ª Espinho 38006	
8,68	ANA CRIST. CARVALH	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	3ª Pombal 03006	
8,69	ALEXANDRA MARQUE	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	8ª Espinho 38007	
8,72	CATARINA ANSELMO	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	1ª Aveiro 38033	
8,74	ANA ALMEIDA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-01-2009	7ª Espinho 38008	
8,80	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-12-2008	4ª Braga 47005	
8,81	CÁTIA RODRIGUES	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	03-01-2009	5ª Espinho 38006	
8,81	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4ª Espinho 38011	
8,84	ANA ROCHA	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	2ª Aveiro 38033	
8,86	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	5ª Espinho 38006	
8,96	ANA MARTINS	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	4ª Braga 47004	
8,99	DANIELA CORREIA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	01-02-2009	1ª Espinho 38009	
9,02	DANIELA ALMEIDA	92 JUV	União Desportiva Valmaior	17-01-2009	7ª Espinho 38008	
9,02	INÊS RODRIGUES	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1ª Aveiro 38033	
8,8	MARGARIDA PEREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	1ª Estarreja 38021	
9,05	INÊS BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	5ª Espinho 38006	
9,07	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	3ª Espinho 38007	
9,08	CÁTIA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	13-02-2009	5ª Espinho 38011	
9,09	ANA BARB. MARTINS	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	6ª Espinho 38006	
9,10	SORAIA TAVARES	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	2ª Espinho 38009	
9,10	+ 1,6 CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-04-2009	1ª Luso 38022	
9,13	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	14-02-2009	1ª Espinho 38012	
9,15	CATARINA VALENTE	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	09-01-2009	4ª Espinho 38007	
9,15	+ 1,6 FÁTIMA GONÇALVES	96 INF	Clube Desportivo Campinho	04-04-2009	2ª Luso 38022	
9,20	+ 0,2 ISABEL SILVA	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-06-2009	5ª Aveiro 38036	
9,21	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	8ª Espinho 03002	
9,23	INÊS SÁ	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	3ª Pombal 24009	
9,30	FABIANA SOUSA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	04-01-2009	8ª Espinho 38006	
9,32	RAQUEL SILVA	98 BEN-B	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	2ª Aveiro 38033	
9,34	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	2ª Espinho 38006	
9,34	VANESSA COSTA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª Espinho 38009	
9,35	RAQUEL NEVES	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	5ª Aveiro 38033	
9,38	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	7ª Espinho 38006	
9,39	DANIELA COUTO	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	2ª Espinho 38006	
9,41	ANA PINHO	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	24-05-2009	2ª Aveiro 38033	
9,42	ANA QUERIDO	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	3ª Aveiro 38033	





Femininos

100 Metros planos

Top 1 8,27

1 2,71	+ 1,3	CATARINA AMORIM	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	4ª	Albufeira 03020	
1 2,80	+ 0,8	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-07-2009	8ª	Viseu 03032	
1 2,92	+ 1,9	TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	19-04-2009	2ª	Aveiro 38024	
1 2,94	+ 1,9	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	19-04-2009	3ª	Aveiro 38024	
1 2,97	+ 1,4	ANA GOMES	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	30-05-2009	1ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 3,02	+ 1,9	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	19-04-2009	4ª	Aveiro 38024	
1 3,09	+ 1,5	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	4ª	Seia 63029	
1 2,9	- 1,2	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	1ª	Luso 30034	
1 3,14	+ 1,5	RITA SANTOS	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-06-2009	3ª	Luso 03031	
1 3,23	+ 1,6	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	20-05-2009	3ª	Luso 38030	
1 3,31	+ 1,9	CÁTIA RODRIGUES	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024	
1 3,39	0,0	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-05-2009	2ª	Luso 38028	
1 3,56	+ 1,9	KELLY OLIVEIRA	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	6ª	Aveiro 38024	
1 3,63	+ 1,9	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	19-04-2009	7ª	Aveiro 38024	
1 3,63	+ 1,4	ANA CRIST. CARVALH	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 3,87	+ 1,5	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-07-2009	7ª	Seia 63029	
1 3,90	+ 1,9	KATE SEABRA	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	8ª	Aveiro 38024	
1 4,02	0,0	TÂNIA ALMEIDA	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	09-05-2009	4ª	Luso 38028	
1 4,54	- 1,9	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	3ª	Palhaça 38035	
1 4,58	+ 0,1	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024	
1 4,65	- 1,9	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	4ª	Palhaça 38035	
1 4,82	+ 1,0	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	04-07-2009	1ª	Luso 38040	
1 5,95	- 1,9	MÁRCIA RIBEIRO	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	5ª	Palhaça 38035	
1 6,33	+ 1,0	MA CLARA SILVA	63 VET	Ass. Cult. Rec. Valdágua	04-07-2009	2ª	Luso 38040	
1 8,27	+ 1,0	ANABELA ALMEIDA	69 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	3ª	Luso 38040	
9 9 9,99	+ 0,8	ELIANA SANTOS	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	9999ª	Aveiro 38024	DNS





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos**150 Metros**

Top

2 6,77

1 9,92	+ 1,0	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	1ª	Maia 41003
2 0,48	+ 2,0	ELISABETE PEREIRA	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	1ª	Viseu 35039
2 1,65	+ 0,6	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	2ª	Maia 41036
2 2,09	+ 1,5	MARGARIDA PEREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	22-03-2009	1ª	Aveiro 38020
2 2,20	+ 1,5	ANA ROCHA	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
2 2,35		DANIELA COUTO	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	1ª	Espinho 38005
2 2,47	+ 1,5	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	3ª	Aveiro 38020
2 2,50	+ 1,5	FÁTIMA GONÇALVES	96 INF	Clube Desportivo Campinho	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
2 2,57	+ 1,0	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	3ª	Maia 41003
2 2,75	+ 1,5	ANA BEATRIZ SILVA	96 INF	Sport Clube Beira Mar	22-03-2009	5ª	Aveiro 38020
2 2,89	- 0,2	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	5ª	Maia 41003
2 2,98	- 0,6	ANA TAVARES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	1ª	Aveiro 38020
2 3,09		ANDREIA OLIVEIRA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	1ª	Espinho 38005
2 3,15	- 0,6	ANA INÁCIO	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
2 3,44		ISA SILVA	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
2 3,49	+ 1,3	STEPHANIE JESUS	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	5ª	Maia 41036
2 3,74		ANA PINHO	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
2 3,92	- 0,6	CRISTIANA ANDRADE	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	3ª	Aveiro 38020
2 4,07		ISABEL SILVA	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
2 4,08	+ 1,3	CATARINA RELVAS	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	6ª	Maia 41036
2 4,32	- 0,2	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	6ª	Maia 41003
2 4,40	+ 1,3	CLÁUDIA RELVAS	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	7ª	Maia 41036
2 4,45	+ 0,7	RAQUEL POÇAS	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	2ª	Maia 41003
2 4,45	- 0,6	VERA GUIMARAES	96 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
2 4,84	- 0,3	SARA LEAL	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	3ª	Coimbra 30035
2 5,04	+ 1,5	JÉSSICA FONTES	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	6ª	Aveiro 38020
2 5,11		FILIPA MOTA	96 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
2 5,20		JÉSSICA SILVA	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
2 5,22		TELMA COELHO	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	4ª	Espinho 38005
2 5,39		ANGELINA MARQUES	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	3ª	Braga 47026
2 5,61	- 0,6	ANDREIA MOURA	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	22-03-2009	5ª	Aveiro 38020
2 5,74		RAQUEL RODRIGUES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
2 6,51	+ 0,6	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	8ª	Maia 41036
2 6,77	+ 0,4	ANA RITA SOUSA	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	8ª	Maia 41036





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

200 Metros

Top

3 9,46

2 5,70	- 1,3	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	1ª Aveiro 38039	
2 6,1	+ 1,6	CÁTIA RODRIGUES	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	11-06-2009	1ª Luso 30034	
2 6,70	+ 1,1	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	2ª Braga 47030	
2 6,83		LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	15-02-2009	3ª Pombal 03010	
2 6,84	- 1,3	TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	21-06-2009	2ª Aveiro 38039	
2 7,23	+ 0,6	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-07-2009	3ª Seia 63029	
2 7,33		JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	08-02-2009	1ª Pombal 03008	
2 7,51	+ 0,3	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	22-03-2009	1ª Aveiro 38020	
2 7,53	- 1,3	ANA ALMEIDA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	21-06-2009	4ª Aveiro 38039	
2 7,58		KELLY OLIVEIRA	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	25-01-2009	4ª Espinho 03005	
2 7,59	+ 0,3	MARIE CARVALHO	94 INI	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	3ª Aveiro 38027	
2 7,4	+ 1,7	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-06-2009	1ª Luso 30034	
2 7,77	- 3,8	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	25-04-2009	1ª Guarda 63012	
2 8,03		MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	18-01-2009	1ª Espinho 38008	
2 8,28		CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2009	2ª Espinho 38007	
2 8,35	- 2,1	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	22-03-2009	1ª Aveiro 38020	
2 8,48	+ 0,1	ANA CRIST. CARVALH	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0	
2 8,52	- 2,1	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	2ª Aveiro 38020	
2 8,59	- 1,3	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	7ª Aveiro 38039	
2 8,69	- 2,2	ANA GOMES	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	5ª Luso 38028	
2 8,84	+ 0,3	KATE SEABRA	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	5ª Aveiro 38027	
2 8,95		MARISA SILVA	85 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	5ª Pombal 03006	
2 9,01	+ 0,3	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	6ª Aveiro 38027	TM
2 9,01	+ 0,3	MICHELE SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	7ª Aveiro 38027	TM
2 9,17		ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2009	1ª Espinho 38007	
2 9,32	- 1,1	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	10-05-2009	4ª Luso 38028	q
2 9,42	+ 0,5	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	4ª Aveiro 38027	q
2 9,53	- 1,1	TÂNIA ALMEIDA	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-05-2009	5ª Luso 38028	
2 9,57	+ 0,6	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	2ª Braga 47030	
2 9,82	- 0,6	SONIA ANDREDE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0	
2 9,90	+ 2,0	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4ª Luso 38022	
3 0,22		CÁTIA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2009	3ª Espinho 38007	
3 0,24	0,0	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	3ª Luso 38025	
3 0,67		PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	4ª Espinho 38006	
3 0,90		SARA MENDES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	5ª Espinho 38006	
3 0,98		MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
3 1,01	- 0,2	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	3ª Maia 41035	
3 1,05		ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	15-02-2009	1ª Espinho 38012	
3 1,20		JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
3 1,25	- 2,1	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	5ª Aveiro 38034	
3 1,49	- 2,1	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	03-05-2009	4ª Aveiro 38027	q
3 1,63	- 2,1	ELIANA SANTOS	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	22-03-2009	4ª Aveiro 38020	
3 1,75	0,0	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	25-04-2009	4ª Luso 38025	
3 1,96	- 2,1	DIANA COSTA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	6ª Aveiro 38034	
3 2,09	0,0	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	4ª Luso 38025	
3 2,36		MARIA OLIVEIRA	63 VET	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	15-02-2009	2ª Espinho 38012	
3 3,09	+ 0,5	ANDREIA SILVA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	5ª Aveiro 38027	
3 3,28	+ 2,0	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-04-2009	5ª Luso 38022	
3 4,74	0,0	MA CLARA SILVA	63 VET	Ass. Cult. Rec. Valdágua	05-07-2009	3ª Luso 38040	
3 5,94	- 0,6	SUSANA SILVA	80 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	6ª Guimarães / Seixal / Viseu 0	
3 6,98		PAULA FERNANDES	70 VET	Futebol Clube Cidade Lourosa	15-02-2009	3ª Espinho 38012	
3 7,91	- 2,1	TATIANA SANTOS	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	22-03-2009	5ª Aveiro 38020	
3 9,46	0,0	ANABELA ALMEIDA	69 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	05-07-2009	2ª Luso 38040	



**Femininos****300 Metros Planos**

Top 5 6,68

4 1,06	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-06-2009	4ª Luso 03031
4 3,4	CÁTIA RODRIGUES	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	10-06-2009	1ª Luso 30034
4 4,14	KELLY OLIVEIRA	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	2ª Espinho 38005
4 5,17	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2008	1ª Seia 63020
4 5,64	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2009	1ª Pombal 24009
4 6,13	KATE SEABRA	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
4 6,21	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-01-2009	2ª Pombal 24009
4 7,89	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	4ª Pombal 24009
4 8,92	SARA COUTO	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	28-12-2008	4ª Espinho 38005
4 9,37	TERESA RESENDE	95 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	2ª Pombal 24009
4 9,39	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
4 9,57	CÁTIA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	28-12-2008	5ª Espinho 38005
4 9,96	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	5ª Aveiro 38024
5 0,60	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 1,22	ANA BARB. MARTINS	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
5 1,55	VÂNIA RIBEIRO	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7ª Aveiro 38027
5 2,04	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
5 3,25	ANA CATARINA COSTA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	6ª Espinho 38005
5 3,51	SARA CRUZ	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
5 5,27	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
5 5,61	INÊS MENDONÇA	94 INI	Rio Largo Clube de Espinho	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 6,68	ANA SILVA	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7ª Aveiro 38027



**Femininos****400 Metros Planos**

Top 1 2 7,15

5 9,57	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	11-07-2009	2ª Lisboa (Univ) 03033
6 1,10	ISABEL SOUSA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-06-2009	3ª Maia 41034
6 1,11	ANA ALMEIDA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	20-06-2009	2ª Aveiro 38039
6 2,24	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	4ª Pombal 03010
6 3,70	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-01-2009	1ª Espinho 38008
6 3,78	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	17-01-2009	2ª Espinho 38008
6 3,81	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	1ª Espinho 38006
6 3,84	MARISA SILVA	85 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	2ª Pombal 03006
6 3,90	TANIA ANTONIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	4ª Leiria 03028
6 4,12	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
6 4,67	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	1ª Espinho 38005
6 4,90	KATE SEABRA	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-05-2009	6ª Maia 41023
6 5,04	ANA SOFIA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	5ª Pombal 03006
6 6,21	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	3ª Espinho 38011
6 6,88	ANA PAULA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2009	4ª Espinho 38008
6 7,04	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	09-01-2009	1ª Espinho 38007
6 7,17	ANA CRIST. CARVALH	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	3ª Luso 38030
6 7,57	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	1ª Espinho 38006
6 8,14	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	3ª Espinho 03002
6 8,17	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	2ª Espinho 38006
6 8,40	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	2ª Luso 38028
6 8,55	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	1ª Espinho 38006
6 8,62	MARINA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2009	4ª Espinho 38011
6 8,68	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2009	3ª Espinho 38007
6 8,74	SARA MENDES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	2ª Espinho 38007
6 9,49	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	5ª Espinho 38011
6 9,57	CLÁUDIA MALCHIODI	88 S23	Escola Secundária Serafim Leite	09-01-2009	3ª Espinho 38007
6 9,78	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
7 0,02	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	04-07-2009	1ª Luso 38040
7 0,28	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2008	4ª Espinho 38005
7 0,36	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	3ª Espinho 38006
7 0,69	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	2ª Espinho 38007
7 1,10	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	3ª Luso 38028
7 3,96	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	03-01-2009	4ª Espinho 38006
7 4,32	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	6ª Espinho 38005
7 4,73	MA FÁTIMA PINHO	63 VET	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-02-2009	1ª Espinho 38012
7 4,74	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	14-02-2009	2ª Espinho 38012
7 5,47	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	3ª Pombal 03006
7 5,93	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	5ª Espinho 38006
7 6,52	JOANA BASTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	6ª Espinho 38005
7 7,60	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	5ª Espinho 38006
7 7,88	SANDRA SOARES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
7 9,68	MA GRAÇA LEITE	59 VET	A C R Festas da Amizade	04-07-2009	1ª Luso 38040
1 2 1,45	SUSANA SILVA	80 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	5ª Pombal 03006
1 2 1,68	MA FÁTIMA ALMEIDA	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-07-2009	3ª Luso 38040
1 2 4,19	SUSANA FERREIRA	75 SEN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	6ª Espinho 38006
1 2 7,15	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1ª Luso 38040

**Femininos****800 Metros**

Top 2 5 2,06

2 1 6,84	SOLANGE JESUS	87 S23	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	21-06-2009	1ª Aveiro 38039
2 1 9,51	ISABEL SOUSA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-07-2008	3ª Viseu 35039
2 2 0,69	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	2ª Aveiro 38039
2 2 2,85	JÉSSICA MATOS	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
2 2 3,04	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	17-06-2009	3ª Luso 38038
2 2 3,76	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-06-2009	4ª Luso 38038
2 2 4,49	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	28-06-2009	2ª Luso 03031
2 2 6,07	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	18-01-2009	1ª Espinho 38008
2 2 6,07	SUSANA FONSECA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3ª Aveiro 38033
2 2 6,10	ANA SOFIA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	3ª Aveiro 38034
2 2 6,48	PATRÍCIA TAVARES	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	3ª Aveiro 38037
2 2 7,12	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	2ª Aveiro 38027
2 2 7,67	ROSÁRIO PAIS	81 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	18-01-2009	2ª Espinho 38008
2 2 7,96	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	5ª Pombal 03006
2 2 8,10	CARINA PINHO	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	2ª Espinho 38006
2 2 8,36	ANA PINTO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-07-2009	2ª Seia 63029
2 2 8,44	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	4ª Aveiro 38034
2 2 8,48	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
2 2 9,00	ANA ALMEIDA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-06-2009	6ª Luso 38038
2 3 0,23	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-06-2009	8ª Luso 38038
2 3 0,69	ANA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2009	6ª Pombal 03006
2 3 0,70	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 3 1,63	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	16-01-2009	1ª Espinho 38007
2 3 1,93	ANA PAULA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-01-2009	6ª Espinho 03005
2 3 2,39	MA ROSARIO PAIS	81 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	04-01-2009	6ª Espinho 38006
2 3 3,76	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	16-01-2009	3ª Espinho 38007
2 3 4,82	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	21-06-2009	6ª Aveiro 38039
2 3 9,01	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	7ª Viseu 35039
2 3 9,27	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	6ª Aveiro 38027
2 3 9,85	CARINA SIMÕES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	2ª Espinho 38007
2 4 0,15	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	2ª Pombal 03006
2 4 0,29	CATARINA AMORIM	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	26-04-2009	1ª Guarda 63012
2 4 0,53	SARA COUTO	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	04-01-2009	3ª Espinho 38006
2 4 1,49	MICAELA SILVA	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
2 4 2,07	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	8ª Braga 47004
2 4 2,46	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	1ª Espinho 38004
2 4 3,61	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	3ª Pombal 03006
2 4 4,22	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1ª Luso 38022
2 4 4,55	MARIANA TAVARES	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
2 4 4,85	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2009	6ª Espinho 38006
2 4 5,65	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	5ª Aveiro 38033
2 4 5,76	CÁTIA LIMA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	7ª Espinho 38006
2 4 5,82	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	05-04-2009	2ª Luso 38022
2 4 5,88	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	4ª Espinho 38006
2 4 6,35	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	4ª Espinho 38007
2 4 6,41	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
2 4 7,65	FABIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	9ª Aveiro 38027
2 4 8,37	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	2ª Luso 38025
2 4 9,73	LISA RESENDE	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	7ª Aveiro 38037
2 4 9,95	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	3ª Luso 38022
2 5 0,61	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	9ª Espinho 38006
2 5 0,68	SORAIA TAVARES	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	10ª Espinho 38006
2 5 2,06	CRISTIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	9ª Aveiro 38037



**Femininos****1.000 Metros**

Top 3 4 6,03

3 0 6,74	JÉSSICA MATOS	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	4ª	Albufeira 03020
3 0 8,75	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	11-04-2009	1ª	Luso 38023
3 0 9,91	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 1 1,98	SUSANA FONSECA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	3ª	Luso 38023
3 1 2,01	ANA PINTO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ilhavs	29-07-2009	1ª	Aveiro 38041
3 1 3,89	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3ª	Aveiro 38024
3 1 4,42	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 1 5,31	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 1 5,49	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
3 1 6,80	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	3ª	Luso 38023
3 1 6,81	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	2ª	Aveiro 38033
3 1 8,21	PATRÍCIA TAVARES	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	4ª	Luso 38023
3 1 8,77	TATIANA HENRIQUES	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
3 1 8,81	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
3 2 1,16	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	11-04-2009	4ª	Luso 38023
3 2 1,25	ANA RAQUEL CIRNE	97 INF	A. C. Bunheirense	14-06-2009	2ª	Aveiro 38036
3 2 2,88	ISA SILVA	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3ª	Aveiro 38036
3 2 3,40	ANDREIA OLIVEIRA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 2 4,88	CARINA SIMÕES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	5ª	Espinho 38005
3 2 5,07	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	5ª	Luso 38023
3 2 5,29	CLÁUDIA GOMES	96 INF	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	5ª	Luso 38023
3 2 5,50	MARIANA TAVARES	94 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 2 6,30	MICAELA SILVA	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024
3 2 7,23	DORA FERREIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	6ª	Luso 38023
3 2 7,91	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	3ª	Aveiro 38018
3 2 7,96	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	7ª	Espinho 38005
3 2 8,25	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	6ª	Luso 38023
3 2 8,55	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2008	8ª	Espinho 38005
3 2 8,88	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	7ª	Luso 38023
3 3 0,48	MARIA JOÃO BAPTISTA	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	5ª	Aveiro 38036
3 3 0,49	FABIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-03-2009	4ª	Aveiro 38018
3 3 1,19	CÁTIA LIMA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	9ª	Luso 38023
3 3 1,85	MARGARIDA PEREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	05-04-2009	2ª	Luso 38022
3 3 3,08	RAFAELA ALMEIDA	97 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
3 3 4,89	ELISABETE PEREIRA	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	23-05-2009	5ª	Braga 47034
3 3 5,03	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	19-04-2009	8ª	Aveiro 38024
3 3 6,46	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	10ª	Luso 38023
3 3 6,79	FÁTIMA GONÇALVES	96 INF	Clube Desportivo Campinho	05-04-2009	3ª	Luso 38022
3 3 7,05	ANA PINHO	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	05-04-2009	4ª	Luso 38022
3 3 7,07	SARA LEAL	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	7ª	Aveiro 38036
3 3 7,08	TELMA FONSECA	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
3 3 7,13	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	9ª	Aveiro 38024
3 3 7,57	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	10ª	Espinho 38005
3 3 8,33	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	11-04-2009	11ª	Luso 38023
3 3 8,80	ANA BARBOSA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-06-2009	8ª	Aveiro 38036
3 3 9,85	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	12ª	Luso 38023
3 4 0,32	CRISTIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	11-04-2009	14ª	Luso 38023
3 4 0,91	RUTE SILVA	97 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	9ª	Aveiro 38036
3 4 1,85	DANIELA COUTO	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	5ª	Luso 38022
3 4 4,59	MARIANA MOREIRA	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 4 4,95	JÉSSICA SILVA	96 INF	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	12ª	Luso 38023
3 4 5,63	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	18ª	Luso 38023
3 4 6,03	CATARINA BARBOSA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	22-03-2009	6ª	Aveiro 38020





Femininos

1.500 Metros

Top 6 0 7,1

4 3 4,94	SOLANGE JESUS	87 S23	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	1ª Luso 38031
4 3 9,68	CARLA MARTINHO	76 SEN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	2ª Luso 38031
4 4 9,07	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	27-06-2009	5ª Luso 03031
4 5 2,00	JÉSSICA MATOS	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	27-06-2009	7ª Luso 03031
4 5 6,05	TÂNIA FERREIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	25-04-2009	3ª Pedroso / V. N. Gaia 41018
4 5 7,22	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	1ª Aveiro 38039
4 5 7,37	ANA SOFIA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	1ª Espinho 38007
4 5 8,17	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	01-07-2009	8ª Maia 41035
4 5 8,79	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	2ª Espinho 38006
5 0 1,10	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	09-01-2009	3ª Espinho 38007
5 0 1,15	ISABEL SOUSA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	5ª Seia 63029
5 0 3,28	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 0 3,65	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	3ª Aveiro 38034
5 0 4,51	CARINA PINHO	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	3ª Espinho 38006
5 0 5,40	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	09-05-2009	2ª Luso 38028
5 0 6,22	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2009	11ª Espinho 03005
5 0 8,05	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3ª Luso 38028
5 0 8,19	ANA PINTO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-05-2009	4ª Luso 38028
5 0 9,19	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	14ª Maia 41023
5 1 5,50	EDNA NEVES	83 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-05-2009	3ª Luso 38029
5 1 5,63	LUIISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	5ª Aveiro 38034
5 1 5,68	SUSANA FONSECA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
5 1 8,47	ANA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	5ª Pombal 03010
5 2 0,47	SARA COUTO	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	09-01-2009	5ª Espinho 38007
5 2 1,03	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	8ª Espinho 38006
5 2 1,43	CATIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 2 1,81	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	16ª Espinho 38008
5 2 3,33	MA FÁTIMA PINHO	63 VET	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	9ª Espinho 38006
5 2 3,86	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
5 2 5,67	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
5 2 8,22	CARINA SIMÕES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	11ª Espinho 38006
5 2 9,79	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	7ª Luso 38028
5 3 1,26	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2009	12ª Espinho 38006
5 3 3,59	ANA LÚCIA FARIA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	13ª Espinho 38006
5 3 4,07	DIANA BRAGA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2009	14ª Espinho 38006
5 3 4,62	MICAELA SILVA	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 3 4,67	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	09-05-2009	4ª Luso 38029
5 3 6,65	ANA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-04-2009	10ª Braga 47030
5 4 0,45	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2009	9ª Espinho 38007
5 4 0,60	CÁTIA LIMA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	7ª Aveiro 38027
5 4 2,33	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	22-03-2009	2ª Aveiro 38020
5 4 3,00	MARIANA TAVARES	94 INI	A. C. Bunheirense	02-05-2009	8ª Aveiro 38027
5 4 3,05	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	22ª Maia 41023
5 4 3,44	FABIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	9ª Aveiro 38027
5 4 8,0	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	4ª Aveiro 38037
5 4 9,54	MA GRAÇA LEITE	59 VET	A C R Festas da Amizade	14-02-2009	3ª Espinho 38012
5 5 9,91	MARIA COSTA	62 VET	Ass. Rec. Os Veteranos d'Ovar	04-07-2009	2ª Luso 38040
6 0 0,80	MA MATILDE LEAL	65 VET	Clube Atletismo Ovar	14-02-2009	3ª Espinho 38012
6 0 3,1	TÊNIA SOUSA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	5ª Aveiro 38037
6 0 3,45	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	10ª Espinho 38007
6 0 5,6	FLÁVIA FERREIRA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	6ª Aveiro 38037
6 0 5,81	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	02-05-2009	11ª Aveiro 38027
6 0 7,1	CLÁUDIA SANTOS	95 INI	A D E C Macieira de Sarnes	13-06-2009	7ª Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

2000 Metros

Top 7 3 3,72

7 3 3,72

ANA ROSA SANTOS

91 JUN

Juventude Atlético Mozelense

20-12-2008

2ª Maia 41003





Femininos

3.000 Metros

Top 15 0 2,36

9 3 5,54	SOLANGE JESUS	87 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	01-03-2009	3ª Pombal 03014
9 4 0,82	CARLA MARTINHO	76 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	18-01-2009	1ª Espinho 38008
9 4 7,13	SOLANGE JESUS	87 S23	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	18-01-2009	2ª Espinho 38008
10 2 6,45	TANIA FERREIRA	87 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	6ª Pombal 03006
10 2 6,94	TÂNIA FERREIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1ª Espinho 38007
10 4 3,12	ANA SOFIA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-01-2009	5ª Espinho 38008
10 4 7,20	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	18-01-2009	6ª Espinho 38008
10 5 4,07	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	25-01-2009	9ª Espinho 03005
10 5 8,61	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	21-06-2009	2ª Aveiro 38039
11 0 0,06	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	07-06-2009	1ª Aveiro 38034
11 0 3,41	TANIA FERREIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
11 0 4,34	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	2ª Aveiro 38034
11 0 5,57	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	10-05-2009	1ª Luso 38028
11 0 6,22	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	1ª Aveiro 38024
11 0 7,50	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2009	1ª Espinho 38011
11 1 2,41	AMELIA VIEIRA	89 S23	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	25-04-2009	6ª Pedroso / V. N. Gaia 41018
11 1 7,27	SARA COUTO	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	18-01-2009	11ª Espinho 38008
11 2 3,26	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-01-2009	12ª Espinho 38008
11 2 4,00	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	4ª Luso 38028
11 2 4,80	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	3ª Luso 38030
11 2 6,28	ANA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	15ª Pombal 03006
11 2 8,02	MA FÁTIMA PINHO	63 VET	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	5ª Espinho 38006
11 3 8,62	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	7ª Espinho 38006
11 4 2,08	CATIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
11 4 5,59	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	4ª Luso 38030
11 4 9,47	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	4ª Espinho 38007
11 5 0,55	JOANA BASTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	8ª Espinho 38006
11 5 3,60	MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
11 5 8,59	ROSA BASTOS	75 SEN	Juventude Atlético Mozelense	18-01-2009	15ª Espinho 38008
11 5 9,82	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-05-2009	6ª Luso 38028
12 0 7,18	CARINA SIMÕES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	10ª Espinho 38006
12 1 3,66	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	5ª Luso 38030
12 1 4,32	ANA LÚCIA FARIA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-01-2009	11ª Espinho 38006
12 1 8,37	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	12ª Espinho 38006
12 2 1,68	DORA FERREIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	3ª Aveiro 38027
12 3 4,44	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-01-2009	14ª Espinho 38006
12 4 3,40	MA FÁTIMA ALMEIDA	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	15ª Espinho 38006
12 4 5,21	DIANA BRAGA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	9ª Aveiro 38034
12 4 9,28	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	17ª Pombal 03006
12 4 9,63	MA GRAÇA LEITE	59 VET	A C R Festas da Amizade	21-06-2009	7ª Aveiro 38039
12 5 6,18	ANA OLIVEIRA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	10ª Aveiro 38034
12 5 7,55	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	6ª Aveiro 38027
12 5 8,09	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	6ª Luso 38030
13 1 7,11	DIANA COSTA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	8ª Luso 38028
13 4 2,98	DIANA VEIGAS	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
13 5 7,78	CAROLINA RIBEIRO	58 VET	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	15-02-2009	1ª Espinho 38012
14 5 3,62	DIANA OLIVEIRA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	18ª Pombal 03006
15 0 2,36	ROSA RIBEIRO	65 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0



Femininos

5.000 Metros

Top 2 3 3 4,48

1 8 2 0,39	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	20-06-2009	1ª Aveiro 38039
1 9 3 0,25	AMÉLIA VIEIRA	89 S23	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	19-07-2009	1ª Seia 63029
1 9 3 4,77	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	2ª Aveiro 38039
1 9 3 5,65	TANIA FERREIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	2ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 9 5 0,74	AMELIA VIEIRA	89 S23	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	20-06-2009	3ª Aveiro 38039
2 0 0 8,50	PATRÍCIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	20-06-2009	4ª Aveiro 38039
2 0 2 0,46	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	04-07-2009	2ª Luso 38040
2 0 4 0,65	LUIISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	3ª Viseu 35039
2 0 4 0,73	MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 1 1 4,89	SONIA ANDREDE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 1 2 1,34	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	7ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 1 2 9,66	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	5ª Aveiro 38039
2 1 3 5,61	PATRÍCIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	19-07-2009	4ª Seia 63029
2 2 0 9,51	MA GRAÇA LEITE	59 VET	A C R Festas da Amizade	04-07-2009	1ª Luso 38040
2 2 1 6,30	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	20-06-2009	7ª Aveiro 38039
2 3 3 4,48	MA FÁTIMA ALMEIDA	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	8ª Aveiro 38039





Femininos

10.000 Metros

Top 4 4 5 3,28

3 8 5 9,86	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	27-06-2009	1ª	Maia 41034
3 9 0 9,84	TÂNIA FERREIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	1ª	Luso 38023
4 0 2 2,10	AMELIA VIEIRA	89 S23	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	27-06-2009	3ª	Maia 41034
4 0 4 8,67	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	2ª	Luso 38023
4 2 4 1,03	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	4ª	Luso 38023
4 2 5 3,35	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	6ª	Luso 38023
4 4 1 1,42	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	7ª	Luso 38023
4 4 5 3,28	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	8ª	Luso 38023





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

60 M barreiras 0,76

Top

1 2,78

1 2,76	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	15-02-2009	1ª Espinho 38012
1 2,78	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	15-02-2009	1ª Espinho 38012





Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top

1 7,99

9,93	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	3ª Pombal 03010	
1 0,26	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	18-01-2009	3ª Espinho 38008	q
1 0,54	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-01-2009	4ª Espinho 38008	
1 0,68	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	3ª Pombal 03006	
1 0,71	TERESA PAULO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	1ª Espinho 38006	
1 0,88	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	18-01-2009	5ª Espinho 38008	
1 0,89	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	5ª Espinho 38004	
1 0,93	CÁTIA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	18-01-2009	4ª Espinho 38008	
1 0,99	ANA COSTA	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2009	3ª Espinho 38007	
1 1,31	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	8ª Espinho 38006	
1 1,34	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	1ª Espinho 38004	
1 2,35	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
1 2,48	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-01-2009	4ª Espinho 38006	
1 2,72	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-01-2009	5ª Espinho 38006	
1 2,73	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	7ª Espinho 03002	
1 2,88	RAQUEL ALVES	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
1 3,00	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	6ª Pombal 03006	
1 3,16	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	2ª Espinho 38004	
1 3,58	ANABELA SANTOS	72 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	7ª Pombal 03006	
1 3,67	ALEXANDRA MARQUE	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	4ª Espinho 38004	
1 7,99	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	5ª Espinho 38004	





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 2,60

1 6,57	0,0	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	3ª Leiria 03028
1 7,21	+ 1,0	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	3ª Luso 38031
1 7,41	- 2,0	TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	07-06-2009	1ª Aveiro 38034
1 7,97	- 2,0	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	2ª Aveiro 38034
2 1,28	- 2,0	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	3ª Aveiro 38039
2 1,51	- 2,0	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	21-06-2009	4ª Aveiro 38039
2 2,60	- 2,0	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	07-06-2009	4ª Aveiro 38034





Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 3 4,37

6 8,38	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	4ª	Seia 63029
6 9,82	KELLY OLIVEIRA	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-07-2009	5ª	Lisboa (Univ) 03033
8 5,37	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 1 8,58	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	2ª	Luso 38028
1 2 0,21	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	3ª	Aveiro 38039
1 2 2,54	SARA MENDES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	5ª	Luso 38030
1 2 2,56	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	7ª	Maia 41035
1 2 3,22	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	09-05-2009	3ª	Luso 38028
1 2 5,29	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	4ª	Luso 38028
1 2 5,67	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	5ª	Luso 38028
1 2 5,92	NÁDIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	8ª	Maia 41035
1 2 6,75	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 3 4,37	DIANA OLIVEIRA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	6ª	Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

2.000 Met Obstáculos

Top 10 5,56

8 0 5,06	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
8 3 4,54	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
8 4 4,79	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	05-07-2009	1ª Luso 38040
9 0 0,15	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	3ª Aveiro 38024
10 2 0,24	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	05-07-2009	1ª Luso 38040
10 5 0,56	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	4ª Aveiro 38027





Femininos

3.000 Met Obstáculos

Top 15 5 7,28

10	14,01	SOLANGE JESUS	87 S23	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	25-07-2009	2ª	Seixal 03034
11	32,52	ANA SOFIA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-07-2009	3ª	Viseu 03032
11	52,62	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-07-2009	6ª	Viseu 03032
12	08,39	PATRÍCIA MONTEIRO	89 S23	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	18-07-2009	1ª	Seia 63029
12	20,67	ANA NUNES	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-07-2009	2ª	Seia 63029
12	29,90	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	2ª	Aveiro 38034
12	47,81	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	1ª	Luso 38028
12	51,76	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-07-2009	10ª	Lisboa (Univ) 03033
13	02,37	ANA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	3ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
13	11,05	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	3ª	Aveiro 38039
13	12,91	MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	18-07-2009	6ª	Seia 63029
14	07,01	ANA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	5ª	Leiria 03028
14	33,69	ANA PAULA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	5ª	Aveiro 38039
14	37,61	DIANA COSTA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	2ª	Luso 38028
14	51,69	SARA MENDES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	4ª	Aveiro 38034
14	56,35	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	6ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
15	09,62	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	06-06-2009	5ª	Aveiro 38034
15	57,28	ANABELA SANTOS	72 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0



**Femininos****Salto em Altura**

Top 1,17

1,56	ALEXANDRA MARQUE	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2ª Espinho 38004
1,49	INÊS BOLA	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	4ª Albufeira 03020
1,46	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	1ª Espinho 38003
1,46	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
1,45	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-07-2008	4ª Guarda 63022
1,43	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-03-2009	1ª Coimbra 30023
1,43	PATRICIA SÁ	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	2ª Luso 38022
1,43	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
1,42	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	1ª Luso 38025
1,40	ANA MOTA	67 VET	Futebol Clube Cidade Lourosa	15-02-2009	1ª Espinho 38012
1,40	FILIPA SILVA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-03-2009	2ª Aveiro 38018
1,39	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	1ª Luso 38025
1,37	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-03-2009	3ª Aveiro 38018
1,37	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	18-04-2009	1ª Aveiro 38024
1,35	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	4ª Luso 38022
1,35	ELIANA SANTOS	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
1,34	ANA PATRÍCIA SÁ	84 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	18ª Pombal 03006
1,34	GABRIELA BAPTISTA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	3ª Murtosa 38015
1,34	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	25-04-2009	3ª Luso 38025
1,32	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-04-2009	3ª Luso 38022
1,31	PATRÍCIA MARTINS	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	3ª Espinho 38009
1,31	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	4ª Murtosa 38015
1,31	STEPHANY SIMÕES	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-04-2009	6ª Luso 38022
1,31	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	7ª Luso 38022
1,31	INÊS SÁ	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	18-04-2009	4ª Aveiro 38024
1,30	ANA COSTA	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	9ª Alcanena 20101
1,30	TERESA PAULO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	4ª Espinho 38003
1,30	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	2ª Luso 38025
1,30	ISABEL SILVA	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-06-2009	1ª Palhaça 38035
1,29	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	6ª Espinho 38004
1,28	GABRIELA BATISTA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª Espinho 38009
1,27	DANIELA CORREIA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	9ª Luso 38022
1,27	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	2ª Luso 38025
1,27	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	25-04-2009	3ª Luso 38025
1,26	CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2009	2ª Murtosa 38015
1,25	JÉSSICA DUARTE	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	12ª Alcanena 20101
1,25	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	11ª Alcanena 20101
1,25	CRISTIANA ANDRADE	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-02-2009	1ª Murtosa 38015
1,25	MÉLANIE DINIS	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
1,25	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	4ª Aveiro 38037
1,24	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	5ª Espinho 38007
1,23	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	8ª Espinho 38004
1,23	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	04-04-2009	10ª Luso 38022
1,23	ANA QUERIDO	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	2ª Aveiro 38033
1,20	ANA CATARINA COSTA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-02-2009	5ª Murtosa 38015
1,20	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-04-2009	5ª Luso 38022
1,20	RAQUEL RODRIGUES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	3ª Aveiro 38033
1,20	CATARINA ANSELMO	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	2ª Aveiro 38036
1,19	MARGARETE MALCHIO	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	12ª Luso 38022
1,17	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	1ª Espinho 38004



Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

		Salto Com Vara			Top	2,00
3,45	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	1ª	Seia 63029
2,96	MARIANA PANDEIRADA	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	2ª	Seia 63029
2,70	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-07-2009	2ª	Lisboa (Univ) 03033
2,40	CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2009	7ª	Espinho 03005
2,00	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	2ª	Aveiro 38027





Femininos

Salto em Comprimento

Top

3,99

5,21		NATÉRCIA LOPES	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-01-2009	7ª Espinho 03003
5,16	+ 0,2	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	18-04-2009	1ª Aveiro 38024
5,15		CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	13-02-2009	2ª Espinho 38011
5,11	- 1,6	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	2ª Palhaça 38035
5,09	- 1,5	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	1ª Aveiro 38039
5,08	+ 0,2	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	2ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
4,91	- 2,5	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	3ª Aveiro 38039
4,88		FILIPA SILVA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
4,86	- 0,8	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	21-06-2009	4ª Aveiro 38039
4,79	- 1,4	TERESA PAULO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-07-2008	7ª Lagos 02061
4,75	+ 0,9	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	17-06-2009	3ª Luso 38038
4,66	- 2,4	MARIANA PANDEIRADA	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-06-2009	3ª Aveiro 38034
4,62	+ 0,6	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	1ª Aveiro 38024
4,58	+ 0,2	STHEPHANY SIMÕES	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	2ª Aveiro 38024
4,58	+ 0,1	RITA SANTOS	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	5ª Aveiro 38027
4,56		CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	3ª Braga 47004
4,54		CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	14ª Espinho 38008
4,48		TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	24-05-2009	2ª Aveiro 38033
4,47	+ 1,7	INÊS BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	5ª Aveiro 38024
4,46	+ 0,3	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	26-04-2009	4ª Guarda 63012
4,44	+ 2,0	DANIELA CORREIA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
4,43	- 1,4	ANA ROCHA	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	1ª Palhaça 38035
4,38	- 1,1	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	4ª Luso 38022
4,37	+ 1,3	CATARINA ANSELMO	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	1ª Aveiro 38036
4,35		CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
4,33		ANA MOTA	67 VET	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-02-2009	1ª Espinho 38012
4,32	+ 0,2	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	3ª Luso 38025
4,31	+ 0,8	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
4,28	+ 0,2	CÁTIA RODRIGUES	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	18-04-2009	7ª Aveiro 38024
4,27		ANA LOPES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	22ª Pombal 03006
4,26	- 0,8	ELISABETE PEREIRA	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	22-03-2009	1ª Aveiro 38020
4,24	+ 1,1	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	6ª Aveiro 38024
4,24	- 2,0	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	6ª Aveiro 38034
4,23	+ 1,8	TERESA SILVA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
4,22		JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	10ª Espinho 38006
4,22	- 1,2	ELIANA SANTOS	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	8ª Aveiro 38027
4,17	+ 1,6	JÉSSICA SILVA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	9ª Aveiro 38037
4,16	+ 1,1	ANA SÁ	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	10ª Aveiro 38037
4,16	+ 1,5	ANA BARB. MARTINS	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	14-06-2009	11ª Aveiro 38037
4,10		INÊS SÁ	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	6ª Espinho 38003
4,10		TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	09-01-2009	10ª Espinho 38007
4,09	+ 1,2	VÂNIA RIBEIRO	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	19-04-2009	8ª Aveiro 38024
4,08		ALEXANDRA MARQUE	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	11ª Espinho 38006
4,08	+ 1,1	FLÁVIA RIBEIRO	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	9ª Aveiro 38024
4,05	0,0	TÂNIA ALMEIDA	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-05-2009	7ª Luso 38028
4,05	+ 1,6	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	12ª Aveiro 38037
4,03		MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	6ª Espinho 38004
4,02		ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª Espinho 38004
4,02	0,0	PATRICIA SÁ	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	9ª Luso 38022
4,01		ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	14-02-2009	2ª Espinho 38012
3,99		PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	8ª Espinho 38004



Femininos

Triplo Salto

Top

9,27

11,35		NATERCIA LOPES	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	15-02-2009	1ª Pombal 03010
10,86	- 3,8	FILIPA SILVA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
10,83		LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-01-2009	2ª Espinho 38008
10,71	+ 2,0	TERESA PAULO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-07-2008	3ª Lagos 02061
10,43	+ 0,9	VERA LIMA	89 S23	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	6ª Luso 38031
10,40	- 2,3	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	2ª Aveiro 38039
10,28		CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	2ª Espinho 38006
10,11		CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2009	1ª Espinho 38007
9,93		CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	17ª Pombal 03006
9,85	- 4,0	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	4ª Aveiro 38039
9,82		ANA LOPES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	18ª Pombal 03006
9,79	- 3,4	MARIANA PANDEIRADA	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	06-06-2009	3ª Aveiro 38034
9,68	- 3,9	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	6ª Aveiro 38039
9,49	- 3,6	INÊS BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-06-2009	1ª Aveiro 38037
9,38	- 2,9	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
9,27	- 5,5	MÉLANIE DINIS	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	02-05-2009	4ª Aveiro 38027



**Femininos****Lançamento Peso-4Kg**

Top 2,50

13,03	SORAIA RUAS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	1ª Aveiro 38034
11,89	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2009	3ª Espinho 03005
10,96	TÂNIA PINHÃO	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	3ª Aveiro 38039
10,77	TANIA PINHÃO	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-07-2009	3ª Viseu 03032
10,36	ANA GARRIDO	91 JUN	A. C. Bunheirense	20-06-2009	4ª Aveiro 38039
10,25	JOANA ESGUEIRÃO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	5ª Aveiro 38039
9,79	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	10-05-2009	3ª Luso 38028
9,08	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2009	5ª Espinho 38006
8,99	FERNANDA SILVA	81 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	1ª Coimbra (U) 30102
8,55	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	1ª Luso 38025
8,28	TERESA PAULO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	6ª Luso 38028
8,21	TATIANA SANTOS	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	14-03-2009	1ª Aveiro 38018
8,20	RAQUEL ALVES	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	10-05-2009	7ª Luso 38028
7,80	ANGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	18ª Pombal 03006
7,54	ÂNGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	8ª Espinho 38006
7,51	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	3ª Espinho 38004
7,45	LETICIA MAIA	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	9ª Espinho 38006
7,39	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	8ª Aveiro 38034
7,37	LILIANA CRUZ	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	8ª Espinho 38007
7,36	DANIELA ALMEIDA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,90	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	4ª Espinho 38004
6,82	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	12ª Espinho 38006
6,73	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	13ª Espinho 38006
6,63	ALEXANDRA MARQUE	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	6ª Espinho 38004
6,62	MA ALICE SANTOS	63 VET	A D E C Macieira de Sarnes	14-02-2009	3ª Espinho 38012
6,51	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª Espinho 38004
6,49	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	25-04-2009	2ª Luso 38025
6,48	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	3ª Luso 38025
6,41	YOLANDA LOPES	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	13ª Espinho 38007
6,35	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	8ª Espinho 38004
6,17	ANA PATR. CARVALHO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	4ª Luso 38030
6,10	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	9ª Espinho 38004
6,09	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	3ª Luso 38025
5,87	ANA PATRICIA CARVAL	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	21ª Pombal 03006
5,80	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	22ª Pombal 03006
5,71	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	1ª Espinho 38004
5,61	JOANA BASTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	11ª Luso 38028
5,48	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	12ª Luso 38028
5,35	ANA PINHO	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	06-06-2009	11ª Aveiro 38034
5,22	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	14-02-2009	2ª Espinho 38012
5,17	NATÁLIA SANTOS	70 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
4,98	ELISABETE BARBOSA	73 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	14-02-2009	3ª Espinho 38012
4,94	CAROLINA RIBEIRO	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	6ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
4,83	CAROLINA RIBEIRO	58 VET	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-07-2009	1ª Luso 38040
4,72	DIANA COSTA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	13ª Luso 38028
4,21	VANIA DIAS	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	11ª Aveiro 38039
2,50	FATIMA OLIVEIRA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	10ª Guimarães / Seixal / Viseu 0

**Femininos****Disco 1 Kg**

Top

7,11

38,75	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	3ª	Seia 63029
35,42	TÂNIA PINHÃO	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	1ª	Aveiro 38019
34,68	SORAIA RUAS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-07-2009	4ª	Lovelhe / Vila Nova de Cerv
34,67	TANIA PINHÃO	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-07-2009	5ª	Viseu 03032
29,97	JOANA ESGUEIRÃO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	4ª	Aveiro 38019
26,16	ANA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	01-07-2009	4ª	Maia 41035
24,95	ÂNGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	1ª	Guimarães 47032
24,77	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	3ª	Aveiro 38027
24,31	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-06-2009	1ª	Luso 38038
23,95	ANA GARRIDO	91 JUN	A. C. Bunheirenses	10-06-2009	2ª	Palhaça 38035
21,35	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	4ª	Aveiro 38027
20,82	TATIANA SANTOS	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	4ª	Luso 38028
19,98	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	07-06-2009	6ª	Aveiro 38034
19,20	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,19	FERNANDA SILVA	81 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	2ª	Coimbra (U) 30102
18,80	ANDREIA GOMES	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	6ª	Aveiro 38027
18,27	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	8ª	Aveiro 38034
17,89	ANA PATR. CARVALHO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	8ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
17,27	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	6ª	Luso 38028
16,75	NÁDIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	10ª	Maia 41035
16,65	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-05-2009	7ª	Aveiro 38027
16,42	DANIELA ALMEIDA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	7ª	Luso 38028
15,56	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	8ª	Aveiro 38039
15,19	VANIA DIAS	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	4ª	Aveiro 38024
15,06	MARIA FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
14,75	ANDREIA SILVA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	9ª	Aveiro 38039
14,61	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	6ª	Aveiro 38002
13,67	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	05-07-2009	1ª	Luso 38040
13,23	JOANA BASTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	9ª	Luso 38028
13,20	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	7ª	Aveiro 38002
13,11	ANA PINHO	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	10ª	Luso 38028
12,92	DÉBORA GREGÓRIO	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	8ª	Aveiro 38027
12,68	ANA PINTO	83 SEN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	6ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
12,44	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	7ª	Aveiro 38019
11,25	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	8ª	Aveiro 38019
10,72	CÁTIA XARA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	9ª	Aveiro 38027
10,44	CAROLINA RIBEIRO	58 VET	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	05-07-2009	2ª	Luso 38040
7,11	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	10ª	Aveiro 38027



Femininos

Lançam.Martelo-4Kg		Top	8,66			
43,31	JOANA ESGUEIRÃO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	2ª	Seia 63029
42,80	FERNANDA SILVA	81 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	1ª	Leiria 03028
31,02	ANA GARRIDO	91 JUN	A. C. Bunheirense	20-05-2009	4ª	Luso 38030
28,81	ÂNGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	1ª	Guimarães 47032
28,64	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	2ª	Luso 38028
27,98	ANGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	6ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
25,28	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,49	TATIANA SANTOS	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	07-06-2009	5ª	Aveiro 38034
18,83	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	5ª	Aveiro 38019
18,00	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-05-2009	5ª	Luso 38030
17,86	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	6ª	Aveiro 38034
17,65	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	6ª	Aveiro 38019
17,46	DANIELA ALMEIDA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	7ª	Aveiro 38034
17,42	ANA PATR. CARVALHO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	6ª	Aveiro 38039
17,39	ANDREIA SILVA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	7ª	Aveiro 38039
16,70	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	4ª	Aveiro 38002
14,52	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	5ª	Aveiro 38002
13,91	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	8ª	Aveiro 38039
10,93	VANIA DIAS	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	9ª	Aveiro 38034
8,66	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	6ª	Aveiro 38002



**Femininos****Dardo 600 Gr**

Top

8,29

32,61	TANIA PINHÃO	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	3ª	Leiria 03028
29,45	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	1ª	Aveiro 38027
27,75	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	1ª	Aveiro 38024
26,85	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	2ª	Aveiro 38027
24,54	RAQUEL ALVES	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	10-05-2009	1ª	Luso 38028
24,51	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	29-07-2009	1ª	Aveiro 38041
24,10	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	2ª	Luso 38028
23,00	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	13-05-2009	4ª	Maia 41023
22,85	FERNANDA SILVA	81 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	1ª	Coimbra (U) 30102
22,61	SORAIA RUAS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-03-2009	2ª	Aveiro 38019
21,74	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	3ª	Luso 38025
21,36	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	4ª	Luso 38025
21,27	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-07-2009	2ª	Aveiro 38041
20,98	LILIANA FERREIRA	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	19-04-2009	2ª	Aveiro 38024
20,26	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	10-05-2009	3ª	Luso 38028
20,18	MARLENE BASTOS	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	26-04-2009	3ª	Guarda 63012
20,16	ANABELA SANTOS	72 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,95	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-03-2009	4ª	Aveiro 38019
19,63	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1ª	Luso 38040
18,91	CÁTIA XARA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	4ª	Aveiro 38027
18,85	MARIANA PANDEIRADA	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	5ª	Luso 38028
18,31	EKATERINA KORCHAGI	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	2ª	Luso 38022
17,36	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	6ª	Aveiro 38019
16,43	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	5ª	Luso 38025
15,45	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	6ª	Aveiro 38034
14,87	JÉSSICA SILVA	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	6ª	Aveiro 38027
14,87	TELMA NETO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	06-06-2009	7ª	Aveiro 38034
14,80	CATARINA AMORIM	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	7ª	Aveiro 38019
13,45	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	4ª	Luso 38025
12,78	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	6ª	Aveiro 38039
12,45	VANIA DIAS	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	7ª	Aveiro 38027
12,16	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	6ª	Luso 38025
12,06	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	2ª	Luso 38040
11,52	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	8ª	Aveiro 38027
9,58	ANA PINHO	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	10-05-2009	7ª	Luso 38028
8,94	JOANA ESGUEIRÃO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-11-2008	2ª	Coimbra 30004
8,29	ANA FARIA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	6ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0



Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

		Pentatlo (Jun/Sen)			Top	7 0 3,00
2413	LISANDRA LOPES 555 555 368 500 435	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	3ª	Espinho 38004
1976	MARISA SILVA 482 340 294 315 545	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	28-12-2008	4ª	Espinho 38004
1825	ALEXANDRA MARQUE 182 689 311 315 328	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	5ª	Espinho 38004
1662	PATRICIA MARQUES 236 399 329 306 392	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	6ª	Espinho 38004
1661	ANDREIA CARVALHO 517 312 313 312 207	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª	Espinho 38004
1458	NADIA SANTOS 196 340 304 340 278	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	8ª	Espinho 38004
890	MARIANA SILVA 0 111 278 0 501	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	9ª	Espinho 38004
703	ANA ABREU 703	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	11ª	Espinho 38004





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

Pentatlo Veteran +40

Top 1 8 1 0,00

1810

ANTONIETA SANTOS

68 VET

Juventude Atlético Mozelense

28-12-2008

1ª Espinho 38004

399 389 315 364

343





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

Heptalo - Seniores

Top 1 6 5 4,00

3153	+ 2,8	TÂNIA ANTÓNIO	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1ª	Luso 38025
		482 502 435 608 401 321					
		404					
2964	+ 3,4	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	2ª	Luso 38025
		306 534 302 679 554 223					
		366					
2710	+ 2,8	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	26-04-2009	3ª	Luso 38025
		127 379 302 619 508 372					
		403					
2463	+ 2,6	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	4ª	Luso 38025
		482 379 306 491 303 314					
		188					
2166	+ 2,8	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	5ª	Luso 38025
		161 321 300 346 350 352					
		336					
1803	+ 2,8	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	7ª	Luso 38025
		572 409 277					
		545					
1654	+ 2,6	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	6ª	Luso 38025
		104 0 348 402 216 145					
		439					





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos**4 x 100 Metros**

Top 1 1 6,29

5 0,47	A A AVEIRO	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	2ª	Albufeira 03020
	<i>Marlene Bastos (1992) / Cátia Rodrigues (1992) / Telma Neto (1992) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,48	AVEIRO	88 S23	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	1ª	Luso 38031
	<i>Lisandra Lopes (1988) / Ana Rodrigues (1992) / Catarina Silva (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,77	J A MOZELENSE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-07-2009	1ª	Seia 63029
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,93	GRECAS - VAGOS	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-07-2009	1ª	Viseu 03032
	<i>Ana Gomes (1990) / Tania Antonio (1987) / Ana Abreu (1988) / Lisandra Lopes (1988)</i>					
5 1,65	GRECAS	70 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	4ª	Leiria 03028
	<i>Ana Gomes (1990) / Alexandra Marques (1991) / Teresa Paulo (1992) / Lisandra Lopes (1988)</i>					
5 1,70	GRECAS	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Ana Gomes (1990) / Mariana Pandeirada (1990) / Tania Antonio (1987) / Lisandra Lopes (1988)</i>					
5 4,03	A D SANJOANENSE	89 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	11-04-2009	3ª	Luso 38023
	<i>Liliana Ferreira (1992) / Marisa Silva (1985) / Ana Almeida (1991) / Vera Lima (1989)</i>					
5 6,62	E S JULIO DINIS	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-05-2009	1ª	Aveiro 38027
	<i>Andreia Silva (1994) / Cátia Coelho (1993) / Andreyra Valente (1993) / Flávia Ribeiro (1994)</i>					
5 7,76	G J PINH BEMPOSTA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	4ª	Luso 38023
	<i>Ana Crist. Carvalho (1990) / Sara Mendes (1990) / Ana Sofia Nunes (1988) / Joana Almeida (1988)</i>					
5 9,24	J A MOZELENSE	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	5ª	Luso 38023
	<i>Antonieta Santos (1968) / Joana Machado (1991) / Joana Bastos (1991) / Patricia Marques (1989)</i>					
6 4,44	SER.SOC.TRA.DA.CÂM	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Catia Ferreira (1992) / Vania Dias (1993) / Ana Justo (1989) / Luisa Andrade (1990)</i>					
6 7,69	GRU.DES.LOUROCOOP	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	6ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Anabela Santos (1972) / Andreia Coelho (1991) / Daniela Sousa (1993) / Maria Fernandes (1952)</i>					
1 0 1,72	S S T S J MADEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	2ª	Aveiro 38027
	<i>Vanessa Fernandes (1995) / Andreia Parente (1995) / Flávia Ferreira (1995) / Cátia Xara (1992)</i>					
1 1 6,29	G D LOUROCOOPE	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1ª	Luso 38040
	<i>Anabela Santos (1972) / Anabela Almeida (1969) / Natália Santos (1970) / Ma Alice Fernandes (1952)</i>					





Femininos

4 x 200 Metros

Top 2 3 1,94

1 5 3,51	J A MOZELENSE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	1ª Espinho 03002
	<i>Andreia Carvalho (1990) / Catarina Silva (1990) / Nadine Leite (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>				
1 5 5,77	GRECAS - VAGOS	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2009	2ª Espinho 03002
	<i>Lisandra Lopes (1988) / Ana Abreu (1988) / Ana Sousa (1991) / Ana Costa (1991)</i>				
2 0 5,60	J A MOZELENSE B	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	4ª Espinho 03002
	<i>Patricia Marques (1989) / Marina Silva (1991) / Cristiana Cardoso (1991) / Nadia Santos (1991)</i>				
2 1 1,80	MISTO 1	63 VET	Ass. Atletismo Aveiro	15-02-2009	1ª Espinho 38012
	<i>Antonieta Santos (1968) / Ma Alice Santos (1963) / Ma Matilde Leal (1965) / Ma Matilde Batista (1966)</i>				
2 3 1,94	G D LOUROCOOP	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	15-02-2009	3ª Espinho 38012
	<i>Anabela Santos (1972) / Anabela Almeida (1969) / Natália Santos (1970) / Ma Alice Fernandes (1952)</i>				





Femininos

4 x 400 Metros

Top 4 4 0,55

4 1 5,21	GRECAS	70 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	3ª Leiria 03028
	<i>Ana Abreu (1988) / Lisandra Lopes (1988) / Tania Antonio (1987) / Isabel Sousa (1984)</i>				
4 1 6,86	J A MOZELENSE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-07-2009	5ª Seixal 03034
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>				
4 1 7,44	GRECAS - VAGOS	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	15-02-2009	5ª Pombal 03010
	<i>Ana Abreu (1988) / Lisandra Lopes (1988) / Ana Sousa (1991) / Isabel Sousa (1984)</i>				
4 2 4,02	J A MOZELENSE	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	1ª Pombal 03008
	<i>Marina Raquel Silva (1991) / Nadine Leite (1990) / Patricia Marques (1989) / Catarina Silva (1990)</i>				
4 2 5,22	G J PINH BEMPOSTA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	08-02-2009	2ª Pombal 03008
	<i>Ana Carvalho (1990) / Ana Nunes (1988) / Tania Ferreira (1987) / Sara Mendes (1990)</i>				
4 2 5,24	GRECAS - VAGOS	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	3ª Pombal 03008
	<i>Lisandra Lopes (1988) / Ana Abreu (1988) / Ana Sousa (1991) / Ana Costa (1991)</i>				
4 2 5,31	GRECAS - VAGOS	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	1ª Luso 38023
	<i>Ana Abreu (1988) / Lisandra Lopes (1988) / Ana Paula Sousa (1991) / Tânia António (1987)</i>				
4 2 8,05	J A MOZELENSE	80 SEN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	6ª Pombal 03006
	<i>Marina Raquel Silva (1991) / Nadine Leite (1990) / Patricia Marques (1989) / Catarina Silva (1990)</i>				
4 3 0,98	GRUPO J D P BEMPOS	80 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	4ª Pombal 03006
	<i>Ana Carvalho (1990) / Ana Nunes (1988) / Tania Ferreira (1987) / Sara Mendes (1990)</i>				
4 3 1,08	GRECAS	87 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Ana Abreu (1988) / Tania Antonio (1987) / Ana Sousa (1991) / Alexandra Marques (1991)</i>				
4 3 4,80	G J PINH BEMPOSTA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1ª Espinho 38007
	<i>Ana Crist. Carvalho (1990) / Sara Mendes (1990) / Joana Almeida (1988) / Ana Sofia Nunes (1988)</i>				
4 3 5,24	A D SANJOANENSE	91 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	11-04-2009	3ª Luso 38023
	<i>Joana Pessoa (1990) / Vera Lima (1989) / Marisa Silva (1985) / Ana Almeida (1991)</i>				
4 3 7,53	A D SANJOANENSE	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	07-06-2009	1ª Aveiro 38034
	<i>Ana Almeida (1991) / Ana Pinho (1991) / Joana Pessoa (1990) / Vera Lima (1989)</i>				
4 3 9,11	SERV SOCIAIS T S J M	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	2ª Aveiro 38034
	<i>Cátia Ferreira (1992) / Diana Costa (1990) / Sónia Andrade (1989) / Luisa Andrade (1990)</i>				
4 3 9,54	J A MOZELENSE	91 S23	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	2ª Espinho 38007
	<i>Mariana Silva (1991) / Joana Machado (1991) / Patricia Marques (1989) / Nadia Santos (1991)</i>				
4 3 9,55	SER.SOC.TRA.DA.CÂM	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Cátia Ferreira (1992) / Vania Dias (1993) / Ana Justo (1989) / Luisa Andrade (1990)</i>				
4 4 0,55	J A MOZELENSE	78 SEN	Juventude Atlético Mozelense	19-07-2009	3ª Seia 63029
	<i>Nádia Santos (1991) / Joana Machado (1991) / Nadine Leite (1990) / Matilde Batista (1966)</i>				





Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 4 5,73

14	5	1,72	SANDRA SILVA	75 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	2ª	Pombal 03010	
15	1	9,47	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2009	6ª	Espinho 38008	
15	2	1,92	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	14-02-2009	1ª	Espinho 38012	
16	3	4,19	ANA BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	11ª	Pombal 03006	
17	2	4,08	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	2ª	Espinho 38007	
17	5	9,45	MARIA JOAO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	13ª	Pombal 03006	
18	3	3,27	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	10ª	Espinho 38008	
19	0	2,46	SARA LEAL	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	1ª	Aveiro 38036	
20	3	9,21	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	14-02-2009	1ª	Espinho 38012	
22	1	6,02	FABIANA TOMÁS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	2ª	Aveiro 38036	<
23	4	5,73	ANABELA ALMEIDA	69 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	14-02-2009	3ª	Espinho 38012	





Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 4 6 5 3,09

2 8 0 5,63	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1ª Luso 38040	
3 1 4 5,82	DIANA RELVAS	94 INI	Juventude Atlético Mozense	02-05-2009	1ª Aveiro 38027	
3 3 1 1,85	FILIPA ALMEIDA	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	8ª Albufeira 03020	
3 4 1 9,57	ANABELA ALMEIDA	69 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	2ª Luso 38040	
3 4 1 9,68	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1ª Luso 38040	
3 4 2 5,51	SARA CRISTINA SANTO	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	2ª Aveiro 38024	X
3 8 2 9,91	CARLA CABEÇA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-05-2009	4ª Aveiro 38027	
4 6 5 3,09	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	5ª Aveiro 38027	<





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

5 Km marcha

Top 3 9 0 6,00

2 5 6 7	SANDRA SILVA	75 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	2ª Lourosa 38010
2 7 0 4	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	1ª Lourosa 38010
2 7 4 0	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2009	4ª Montemos-o-Velho 30101
2 9 4 3	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	08-02-2009	3ª Lourosa 38010
3 3 1 2	MA JOÃO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	3ª Lourosa 38010
3 6 2 5	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	2ª Lourosa 38010
3 7 1 7	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	3ª Lourosa 38010
3 9 0 6	ANABELA ALMEIDA	69 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	4ª Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 1 2 5 0,17

5 4 3 1,92	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	11-07-2009	2ª Lisboa (Univ) 03033
5 4 5 4,29	SANDRA SILVA	75 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	1ª Luso 38023
5 5 2 1,91	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	2ª Luso 38023
5 9 5 3,69	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2ª Aveiro 38034
1 0 2 3 0,26	MA JOÃO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	11-07-2009	7ª Lisboa (Univ) 03033
1 1 2 5 0,17	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	6ª Luso 38023 <





Ranking 2009

Absoluto (até Seniores)

Femininos

10 Km marcha

Top 1 0 6 1 5,00

5 4 1 2	SANDRA SILVA	75 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	2ª Lourosa 38010
5 5 2 6	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2009	4ª Montemos-o-Velho 30101
5 8 0 1	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2009	7ª Montemos-o-Velho 30101
5 9 2 9	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	08-02-2009	3ª Lourosa 38010
1 0 6 1 5	MA JOÃO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	3ª Lourosa 38010

