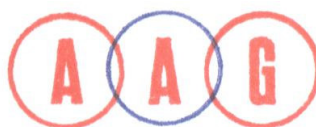


ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



MELHORES MARCAS

DISTRITAIS

ESTRADA



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	5.47	06/06/2009	Viana Castelo
1Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	4.47	27/12/1997	Celorico Beira
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.25	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	19.07	21/02/2009	Vila Nova Gaia

➤ **INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Jéssica Abranches	28.09.1992	A.C.R. Srª Desterro	5.35	20/05/2006	Oliveira Bairro
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.25	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	17.13	09/12/2001	Celorico Beira
4Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	22.27	09/02/1997	Benavente

➤ **JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Srª Desterro	5.29	03/07/2004	Oliveira Bairro
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.48	07/02/1999	Setúbal

➤ **JUNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:21.00	13/01/2001	S. João Madeira



➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
Meia Maratona	Andreia Jesus	06.03.1985	A.C.R. Sr ^a Desterro	1:27.29	01/05/2006	V.N. Foz Côa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:17.21	12/01/2002	Torres Vedras
20Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:43.18	16/02/2002	Valongo

➤ **SENIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
10Km Estrada	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	41.07	25/09/2005	Lisboa
Meia Maratona	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	1:23.56	11/04/1992	Santander- Esp.
Maratona	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	C.D.C. Pinheiro	3:04.37	23/11/1997	Lisboa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:17.21	12/01/2002	Torres Vedras
20Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:43.18	16/02/2002	Valongo

➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Diogo Neves	09.02.1993	G.D. Loriguense	5.35	08/04/2006	S. Romão
1Km Marcha E	João Oliveira	06.03.1974	N.D.C. Gouveia	5.02	12/04/1986	Urgeiriça
2Km Marcha E	Nuno Santos	1978	A.C.R. Srª Desterro	10.59	20/10/1991	Aguiar da Beira

➤ **INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Amândio Figueiredo	12.11.1985	A.C.R. Srª Desterro	4.49	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Jorge Monteiro	1972	N.A. Guarda	15.09	21/02/1987	Guarda

➤ **JUVENIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	4.38	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	16.22	25/10/2008	Loures
5Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	23.18	23/06/2002	Porto
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	51.04	01/03/2003	S. João Madeira

➤ **JUNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Luís Abrantes Marco Pinto	27.04.1986 11.10.1986	A.C.R. Srª Desterro C.A. Seia	4.30	03/07/2004 22/05/2005	Oliveira Bairro Pombal
10Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	33.34	24/04/2005	Seia
Meia Maratona	Mário Saraiva	22.02.1968	N.D.C. Gouveia	1:10.48	16/03/1986	Almeida
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.36	19/12/2004	Lisboa
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	45.33	02/04/2005	Rio Maior
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	1:09.22	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	1:41.32	26/02/2005	Baixa Banheira

➤ **SUB-23 MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	4.14	24/04/2006	Marinha Grande
10Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	31.16	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	52.53	22/04/2007	Quarteira
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	1:04.25	05/10/1994	Ovar
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	21.56	04/06/2006	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	45.27	19/02/2006	Olhão
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	1:09.22	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:33.28	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	2:31.59	29/01/2006	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	2:59.40	04/03/2006	Viana Castelo

➤ **SENIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Paulo Gomes	15.05.1973	E.D. Celorico Beira	4.10	06/05/2000	Moimenta Beira
5Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	18.19	20/05/2006	Guarda
10Km Estrada	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	30.36	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	48.06	21/01/2006	Almeida
20Km Estrada	João Ferreira	08.02.1976	F.S. - U.A. Guarda	1:11.07 (tp)	22/03/2009	Lisboa
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	1:04.25	05/10/1994	Ovar
30Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	1:40.21	21/03/2004	Olivença–Elvas
Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	2:22.51	07/12/2003	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.37	16/05/2009	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	43.53	07/04/2001	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:05.58	07/04/2001	Rio Maior
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	1:26.31	22/06/1997	Setúbal
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	2:17.25	10/01/1999	Torres Vedras
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:44.33 (tp)	01/05/2004	Naumburg - Alemanha
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	3:55.29	01/05/2004	Naumburg - Alemanha



➤ **VETERANO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Eduardo Pinto	10.12.1956	A.C.R. Srª Desterro	4.44	08/04/2000	Tondela
10Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	32.28	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Individual	49.44	15/03/2009	Vila Franca Xira
20Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	1:11.53	28/10/2006	Almeirim
Meia Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Individual	1:10.02	11/11/2007	Penamacor
Maratona	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	2:31.29	02/12/2007	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.37	16/05/2009	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	44.26 (tp)	01/04/2006	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:07.18	09/12/2006	Torres Vedras
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:28.58	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:18.46	04/02/2007	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:45.02 (tp)	11/05/2008	Cheboksary - Rússia
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	3:58.10	14/05/2006	Corunha - Espanha