

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***MELHORES MARCAS***

***DISTRITAIS***

***ESTRADA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

**➤ INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Mariana Gonçalves	26.11.1998	F.S. - U.A. Guarda	<b>5.44</b>	10/06/2011	Guarda
1Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	<b>4.47</b>	27/12/1997	Celorico Beira
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	<b>10.25</b>	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>19.07</b>	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	<b>5.35</b>	20/05/2006	Oliveira Bairro
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	<b>10.25</b>	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	<b>17.13</b>	09/12/2001	Celorico Beira
4Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>22.27</b>	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	<b>5.29</b>	03/07/2004	Oliveira Bairro
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>25.48</b>	07/02/1999	Setúbal

**➤ JÚNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.47</b>	10/04/1999	Lisboa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>24.35</b>	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>47.54</b>	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>1:21.00</b>	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	<b>4.47</b>	10/04/1999	Lisboa
20Km Estrada	Cátia Teixeira	21.11.1989	A.C.R. Srª Desterro	<b>1:26.45</b>	23/10/2010	Almeirim
Meia Maratona	Andreia Jesus	06.03.1985	A.C.R. Srª Desterro	<b>1:27.29</b>	01/05/2006	V.N. Foz Côa



<b>5Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>24.35</b>	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
<b>10Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>47.54</b>	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
<b>15Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>1:17.21</b>	12/01/2002	Torres Vedras
<b>20Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>1:43.18</b>	16/02/2002	Valongo

➤ **SÉNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>Milha Urbana</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.47</b>	10/04/1999	Lisboa
<b>5Km Estrada</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>16.01</b> (tp)	16/05/2010	Manchester -GB
<b>10Km Estrada</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>32.02</b> (tp)	16/05/2010	Manchester -GB
<b>15Km Estrada</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>48.40</b> (tp)	25/10/2009	Portsmouth - GB
<b>10 Milhas Estrada</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>52.32</b>	25/10/2009	Portsmouth - GB
<b>20Km Estrada</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>1:07.54</b> (tp)	09/05/2010	Albacete - Esp.
<b>Meia Maratona</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>1:12.22</b>	09/05/2010	Albacete - Esp.
<b>Maratona</b>	M <sup>a</sup> Lurdes Monteiro	02.02.1967	C.D.C. Pinheiro	<b>3:04.37</b>	23/11/1997	Lisboa
<b>5Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>24.35</b>	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
<b>10Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>47.54</b>	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
<b>15Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>1:17.21</b>	12/01/2002	Torres Vedras
<b>20Km Marcha E</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>1:43.18</b>	16/02/2002	Valongo

➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>Milha Urbana</b>	Dinis Rodrigues	25.04.1998	C.A. Seia	<b>5.28</b>	09/04/2011	S. Romão
<b>1Km Marcha E</b>	João Oliveira	06.03.1974	N.D.C. Gouveia	<b>5.02</b>	12/04/1986	Urgeiriça
<b>2Km Marcha E</b>	Nuno Santos	1978	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>10.59</b>	20/10/1991	Aguiar da Beira

➤ **INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>Milha Urbana</b>	Amândio Figueiredo	12.11.1985	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>4.49</b>	08/04/2000	Tondela
<b>3Km Marcha E</b>	Jorge Monteiro	1972	N.A. Guarda	<b>15.09</b>	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	<b>4.38</b>	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>16.22</b>	25/10/2008	Loures
5Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>22.50</b>	04/12/2010	Celorico Beira
10Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>46.27</b>	09/01/2010	Montemor-O-Velho

**➤ JÚNIOR 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	<b>4.30</b>	03/07/2004 22/05/2005	Oliveira Bairro Pombal
5Km Estrada	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.A. Seia	<b>15.37</b> (tp)	24/10/2010	Stª Maria Feira
10Km Estrada	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>30.13</b>	13/12/2009	Lisboa
Meia Maratona	Mário Saraiva	22.02.1968	N.D.C. Gouveia	<b>1:10.48</b>	16/03/1986	Almeida
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>22.36</b>	19/12/2004	Lisboa
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>45.33</b>	02/04/2005	Rio Maior
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>1:09.22</b>	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>1:36.18</b>	19/02/2011	Batalha

**➤ SUB-23 MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>4.14</b>	24/04/2006	Marinha Grande
5Km Estrada	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.A. Seia	<b>15.37</b> (tp)	24/10/2010	Stª Maria Feira
10Km Estrada	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>30.13</b>	13/12/2009	Lisboa
15Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	<b>52.53</b>	22/04/2007	Quarteira
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>1:04.25</b>	05/10/1994	Ovar
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>21.56</b>	04/06/2006	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>45.27</b>	19/02/2006	Olhão
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>1:09.22</b>	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>1:33.28</b>	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>2:31.59</b>	29/01/2006	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>2:59.40</b>	04/03/2006	Viana Castelo

**➤ SÉNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Paulo Gomes	15.05.1973	E.D. Celorico Beira	<b>4.10</b>	06/05/2000	Moimenta Beira
5Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	<b>15.34</b> (tp)	18/10/2009	Stª Maria Feira
10Km Estrada	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>30.13</b>	13/12/2009	Lisboa
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>48.06</b>	21/01/2006	Almeida
20Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	<b>1:09.12</b>	21/03/2010	Lisboa
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>1:04.25</b>	05/10/1994	Ovar
30Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>1:40.21</b>	21/03/2004	Olivença–Elvas
Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>2:22.51</b>	07/12/2003	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>21.37</b>	16/05/2009	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>43.53</b>	07/04/2001	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>1:05.58</b>	07/04/2001	Rio Maior
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	<b>1:26.31</b>	22/06/1997	Setúbal
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	<b>2:17.25</b>	10/01/1999	Torres Vedras
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>2:44.33</b> (tp)	01/05/2004	Naumburg - Alemanha
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>3:55.29</b>	01/05/2004	Naumburg - Alemanha



## Melhores Marcas Distritais Veteranos Femininos

**ESTRADA**

**Absolutos**

Actualizado em: 01 de Outubro de 2011



Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>Milha Urbana</b>						
W 45	6.24	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	09/04/2011	S. Romão
<b>5Km Estrada</b>						
W 45	22.00 (tp)	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	24/10/2010	Stª Maria da Feira
<b>10Km Estrada</b>						
W 45	43.58	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	24/10/2010	Stª Maria da Feira
<b>Meia Maratona</b>						
W 40	1:44.52	Mª Teresa Bernardo ( NSLF )	42	11.08.1968	01/05/2011	C. Rodrigo-Espanha



**Melhores Marcas Distritais Veteranos Masculinos**

**ESTRADA**

**Absolutos**



Actualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escalão	Marca	Nome (Clube)	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>Milha Urbana</b>						
<b>M 40</b>	4.42	António Rodrigues (ARDVC)	49	16.03.1962	24/04/2011	Marinha Grande
<b>M 45</b>	4.42	António Rodrigues (ARDVC)	49	16.03.1962	24/04/2011	Marinha Grande
<b>M 50</b>	5.23	João Marques (CDRQT)	52	10.09.1953	08/04/2006	São Romão
<b>M 55</b>	5.26	João Marques (ACRSD)	57	10.09.1953	07/08/2011	Vagos
<b>M 60</b>	6.41	Diamantino Brito (ACRSD)	62	10.09.1941	27/03/2004	São Romão
<b>5Km Estrada</b>						
<b>M 40</b>	18.07 (tp)	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 45</b>	18.07 (tp)	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 50</b>	18.18 (tp)	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 55</b>	18.18 (tp)	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 60</b>	23.22 (tp)	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 65</b>	23.22 (tp)	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>10Km Estrada</b>						
<b>M 40</b>	31.27	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	13/12/2009	Lisboa
<b>M 45</b>	31.27	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	13/12/2009	Lisboa
<b>M 50</b>	36.56	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 55</b>	36.56	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 60</b>	47.18	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 65</b>	47.18	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



### 15Km Estrada

<b>M 35</b>	49.44	Paulo Gonçalves ( Individual )	37	18.06.1971	15/03/2009	Vila Franca de Xira
<b>M 40</b>	50.55	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 45</b>	50.55	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 50</b>	53.49	João Marques ( CAS )	51	10.09.1953	25/06/2005	Peniche
<b>M 55</b>	1:11.17	Albano Veloso ( CDCP )	55	23.07.1951	30/06/2007	Peniche

### 20Km Estrada

<b>M 40</b>	1:09.12	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 45</b>	1:09.12	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 50</b>	1:13.40	João Marques ( CDRQT )	54	10.09.1953	27/10/2007	Almeirim
<b>M 55</b>	1:14.45	João Marques ( ACRSD )	56	10.09.1953	24/10/2009	Almeirim

### Meia Maratona

<b>M 35</b>	1:10.02	Paulo Gonçalves ( Individual )	36	18.06.1971	11/11/2007	Penamacor
<b>M 40</b>	1:10.22	Evaristo Batista ( CDCP )	46	13.03.1956	29/09/2002	Babilafuente - ESP
<b>M 45</b>	1:10.22	Evaristo Batista ( CDCP )	46	13.03.1956	29/09/2002	Babilafuente - ESP
<b>M 50</b>	1:14.20	Evaristo Batista ( CDCP )	50	13.03.1956	10/09/2006	Viseu
<b>M 55</b>	1:18.44	João Marques ( CDRQT )	55	10.09.1953	28/09/2008	Lisboa

### 30Km Estrada

<b>M 40</b>	1:49.01 (tp)	José Jarmela ( UAG )	46	08.08.1964	06/03/2011	Barcelona -Espanha
<b>M 45</b>	1:49.01 (tp)	José Jarmela ( UAG )	46	08.08.1964	06/03/2011	Barcelona -Espanha
<b>M 50</b>	2:06.29 (tp)	Manuel Coelho ( UAG )	54	05.10.1956	06/03/2011	Barcelona -Espanha

### Maratona

<b>M 40</b>	2:31.29	José Jarmela ( UAG )	43	08.08.1964	02/12/2007	Lisboa
<b>M 45</b>	2:32.46	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 50</b>	2:54.05	Manuel Coelho ( UAG )	54	05.10.1956	06/03/2011	Barcelona -Espanha





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 5Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	21.37	Pedro Martins ( CAS )	41	12.01.1968	16/05/2009	Ferreira do Zêzere
<b>M 40</b>	21.37	Pedro Martins ( CAS )	41	12.01.1968	16/05/2009	Ferreira do Zêzere

### 10Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	44.26 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	01/04/2006	Rio Maior
<b>M 40</b>	45.13 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 15Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	1:07.18	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	09/12/2006	Torres Vedras
<b>M 40</b>	1:07.59 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 20Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	1:28.58	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	01/04/2006	Rio Maior
<b>M 40</b>	1:30.42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 30Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	2:18.46	Pedro Martins ( CAS )	39	12.01.1968	04/02/2007	Cucujães
<b>M 40</b>	2:20.59 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	40	12.01.1968	11/05/2008	Cheboksary - RUS

### 50Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	3:58.10	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	14/05/2006	Corunha - Espanha
<b>M 40</b>	4:05.17	Pedro Martins ( CAS )	40	12.01.1968	11/05/2008	Cheboksary - RUS

