

300 METROS

38,67	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	1	M Lisboa	Lisboa-I
39,63	Marisa V. Carvalho	99	JN SL Benfica	2	M Lisboa	Lisboa-I
39,76	Cátia Santos	94	SL Benfica	3	M Lisboa	Lisboa-I
40,03	Catarina Lourenço	00	JV CA Sal. Manique	1	Olímp. Jov.	Braga
40,19	Fatoumata Dialló	00	JV CO Pechão	2	Olímp. Jov.	Braga
40,25	Carina V. Pereira	98	JN SL Benfica	4	M Lisboa	Lisboa-I
40,35	Ana Costa	02	IN CA Tâmega	1		Maia
40,40	Nkansa Delphine BEL	01	JV CI Pd Pessoa	1		Lisboa-I
40,58	Beatriz Andrade	01	JV SCU Torreense	1		Lisboa-I
40,61	Juliana Guerreiro	01	JV C Bf Faro	2		Lagoa
(10)						

500 METROS (até 1m22s) - não houve atletas

1000 METROS (até 3m)

2.50,36	Mariana Machado	00	JV SC Braga	1		Braga
2.53,26	Patrícia Silva	99	JN SL Benfica	1		Lisboa-AL
2.58,02	Inês Borba	02	IN Vit. Setúbal	1	Km Jovem	Évora
2.58,33	Carla Reis	97	S23 ADRE Palhaça	1		Coimbra-M
2.59,38	Nádia Carvalho	01	JV N Sp T Novas	1	Km Jovem	Évora
2.59,95	Edna Vidigal	00	JV N Sp Lourinhã	1	Km Jovem	Évora
2.59,09	Joana Soares	93	A J Serra	1		Ribeira Brava
2.59,23	Cátia Santos Leitão	92	GD Estreito	1		Ribeira Brava

MILHA (até 5m) - não houve atletas

3000 METROS (até 10m)

9.10,98	Sara Moreira	85	Sporting CP	1	CN I Div.	Leiria
9.14,59	Inês Monteiro	80	F35 CA Seia	1		Cáceres-ESP
9.15,50	p.c. Marta Pen	93	SL Benfica	1		Boston-EUA
9.23,08	Ana M. Ferreira	88	Sporting CP	1		S. Sebastian-ESP
9.24,60	p.c. Marta Pen	93	SL Benfica	1		Nashville-EUA
9.26,32	Susana Francisco	91	Sporting CP	5		S. Sebastian-ESP
9.27,78	p.c. Inês Monteiro	80	F35 CA Seia	1	C Portugal	Pombal
(até 9.30,00)						
(7 marcas / 5 atletas)						
9.36,50	Susana Godinho	92	Sporting CP	10	C Eur. Sel.	Vaasa-FIN
9.37,13	Silvana Dias	94	SL Benfica	2	CN I Div.	Leiria
9.40,41	p.c. Emília Pisoeiro	86	CA Em. Pisoeiro	3	C Portugal	Pombal
9.41,71	p.c. Sandra Teixeira	78	F35 Sporting CP	4	C Portugal	Pombal
9.41,91	Solange Jesus	87	Sporting CP	2		Braga
(10)						
9.44,76	p.c. Catarina Carvalho	92	ADR Ág. Pena	5	C Portugal	Pombal
9.44,81	p.c. Ana Cabecinha	84	CO Pechão	2	CN Cl-ap	Pombal
9.45,41	Filomena Costa	85	A Jardim Serra	1	CN Cl-ap	Ribeira Brava
9.45,68	Ana M. Lopes	91	Grecas	2		Braga

9.45,86	p.c.	Marta Martins	92	ACR Srª Desterrc	2	CN I Div.	Pombal
9.46,21	p.c.	Rute Simões	95	S23 Grecas	3	CN I Div.	Pombal
9.47,93		Daniela Sousa	93	GD Estreito	2		Maia
9.53,17		Marta Lourenço	01	JV Maia AC	4	FOJE	Gyor-HUN
9.54,87		Patrícia Oliveira	94	Grecas	1		Vagos
9.56,40	p.c.	Joana Soares (20)	93	A Jardim Serra	9	C Portugal	Pombal
9.58,09	p.c.	Helena Alves	97	S23 UD Várzea	2	CN s'23	Pombal

3000 M MARCHA

12.48,33	p.c.	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1	C Portugal	Pombal
13.04,60	p.c.	Edna Barros	96	S23 CO Pechão	2	C Portugal	Pombal
13.08,05	p.c.	Vitória Oliveira	92	Sporting CP	3	C Portugal	Pombal
13.13,59	p.c.	Mara Ribeiro	95	S23 SL Benfica	1	CN 1ª Div	Pombal
13.46,78	p.c.	Inês Reis	99	JN Leões Floresta	3	CN s23	Pombal
13.47,88	p.c.	Carolina Costa	98	JN CO Pechão	1	CN Jun.	Braga
13.53,31	p.c.	Mariana Mota	95	S23 SL Benfica	4	CN s23	Pombal
14.07,67	p.c.	Sandra Silva	75	F40 CF Oliv. Douro	1	CN CI-ap	Braga
14.10,03	p.c.	Laura Leal	96	S23 CO Pechão	6	C Portugal	Pombal
14.24,98		Maria Bernardo (10)	99	JN ADR Ág. Pena	1	CN CI-ap	Ribeira Brava

Atleta estrangeira:

13.35,40	p.c.	Kristina Saltanovic LIT	75	F40 CA Seia	1	CN CI-ap	Pombal
----------	------	-------------------------	----	-------------	---	----------	--------

5 KM MARCHA

21.44		Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1		Olhão
21.59	tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	tp	C Portugal	Vagos
23.01		Edna Barros	96	S23 CO Pechão	2		Olhão
23.43	tp	Mara Ribeiro	95	S23 SL Benfica	tp	T Europa	Podebrady-CHE
23.47		Vitória Oliveira	92	Sporting CP	1		Alvaiázere
24.04		Inês Reis	99	JN CCD L Floresta	1		Celorico da Beira
24.13	tp	Carolina Costa	98	JN CO Pechão	tp	T Europa	Podebrady-CHE
24.35		Mariana Mota	95	S23 SL Benfica	4		Olhão
24.37,48		Sandra Silva	75	F40 CF Oliv. Douro	2	C Europa	Aahrus-DIN
24.54		Laura Leal (10)	96	S23 CO Pechão	5		Olhão

Atleta estrangeira:

23.56	tp	Kristina Saltanovic LIT	75	F40 CA Seia	tp	T Europa	Podebrady-CHE
-------	----	-------------------------	----	-------------	----	----------	---------------

10 KM MARCHA

43.18,72		Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1	C Portugal	Vagos
43.46,06		Inês Henriques	80	CN Rio Maior	2	C Portugal	Vagos
46.08,97		Edna Barros	96	S23 CO Pechão	1	CN s'23	Pombal
46.13,08		Mara Ribeiro	95	S23 SL Benfica	2	CN s'23	Pombal
46.32		Daniela Cardoso	91	Individual	1		Leiria
48.42,43		Vitória Oliveira	92	Sporting CP	4	C Portugal	Vagos

48.43,21	Carolina Costa	98	JN	CO Pechão	1	CN Jun.	Marinha Grande
48.43,51	Inês Reis	99	JN	CCD L. Floresta	5	C Portugal	Vagos
49.42	tp Mariana Mota	95	S23	SL Benfica	tp		Corunha
50.11	Sandra Silva	75	F40	Greca	2	CE Vet.	Aahrus-DIN

(10)

Atleta estrangeira:

47.41,93	Kristina Saltanovic LIT	75	F40	CA Seia	3	T Portugal	Luso
----------	-------------------------	----	-----	---------	---	------------	------

01-05
01-05
01-05
04-06
04-06
01-05
10-06
01-05
17-06
06-05

23-04
10-05
17-06
07-05
17-06
17-06
04-02
04-02

23-07
28-06
04-02
24-06
11-02
24-06
12-02

24-06
23-07
12-02
12-02
30-04

12-02
21-01
28-05
05-07

19-02
19-02
28-06
26-07
08-01
12-02

26-02

11-02
11-02
11-02
18-02
25-02
28-01
25-02
21-01
11-02
27-05

22-01

12-05
10-06
12-05
21-05
05-11
03-12
21-05
12-05
31-07
12-05

21-05

10-06
10-06
01-07
01-07
11-12
10-06

08-07

10-06

03-06

03-08

23-04