

Os melhores do ano em pista coberta 1993

7-14-42 Carlos Eduardo Inat Alp 27-2
 14/14 Adelino Almeida da SCA Alp 27-2

60 METROS

6.87	Manuel Q. Lopes	65	(Fr.)	Montpellier	13-12
6.87	Luis Cunha	64	SLB	Braga	6-3
6.88	Pedro Agostinho	65	SCP	Braga	6-3
6.90	Agostinho			Braga	6-3
6.91	Carlos Fernandes	69	SCP	Braga	6-3
6.93	Cunha			Braga	6-3
6.93	Paulo Neves	74	SLB	Braga	6-3
6.94	Afonso Ferraz (A)	64	SLB	Aveiro	19-12
6.95	Agostinho			Braga	6-3
6.95	Fernandes			Braga	6-3
(6/10)					
6.98	Hélio Reis	72	SCP	Aveiro	19-12
6.98	Paulo Figueiredo	72	ACRS	Braga	6-3
6.98	Ricardo Lemos	73	SLB	Braga	6-3
7.04	José Mendes	72	SLB	Braga	13-2

200 METROS

21.86	Luis Cunha	64	SLB	Braga	7-3
21.94	Luis Barroso	66	SLB	Liévin	13-2
21.97	Cunha			Braga	28-2
21.99	Cunha			Gent	10-2
22.05	Cunha			Liévin	13-2
22.11	Carlos Silva	74	SLB	Braga	28-2
22.17	Silva			Braga	7-3
22.34	José Mendes	72	SLB	Braga	14-2
22.35	Carlos Fernandes	69	SCP	Braga	7-3
22.40	Cunha			Braga	7-3
(5/10)					
22.41	Luis Morais	73	SCP	Braga	7-3
22.98	Mário Reis	69	SCP	Braga	7-3
23.03	Serafim Gadelho	68	IND	Braga	28-2
23.03	Eduardo Francisco(M)	74	SCP	Braga	7-3
22.9	João Picado	73	CNRM	Braga	17-1

400 METROS

47.78	José Mendes	72	SLB	Braga	6-3
47.81	Carlos Silva	74	SLB	Braga	6-3
48.07	C. Silva			Braga	13-2
48.41	Vasco Santos	71	CIPA	Braga	13-2
48.60	Álvaro Silva	65	SLB	Braga	6-3
48.9	Mendes			Braga	27-2
49.5	Pedro Iglésias	62	AAC	Braga	27-2
49.77	Iglésias			Braga	13-2
49.81	Nuno Alpiarça	66	SCP	Braga	6-3
49.88	Iglésias			Braga	6-3
(6/10)					
49.91	Pompeu Castro	64	CDUP	Braga	6-3
50.03	Mário Reis	69	SCP	Braga	6-3
50.20	Serafim Gadelho	68	IND	Braga	27-2
50.4	Mário Silva	61	SCB	Braga	27-2

800 METROS

1.49.72	Mário Silva	61	SCB	Braga	28-2
1.52.98	Pedro Carrasco	72	DFC	Braga	14-2
1.53.03	Álvaro Silva	65	SLB	Braga	7-3
1.53.04	M. Silva			Braga	7-3
1.53.92	António Oliveira	70	AAC	Braga	28-2
1.54.21	José Costa	67	SCS	Braga	28-2
1.54.60	Carrasco			Braga	28-2
1.54.61	Carrasco			Braga	7-3
1.54.78	Pompeu Castro	64	CDUP	Braga	7-3
1.54.80	Cândido Maia	69	SLB	Braga	7-3
(7/10)					
1.55.04	José Azevedo	75	CIPA	Braga	28-2
1.55.10	Jorge Pinto	70	SCB	Braga	14-2
1.55.41	Francisco Coelho	73	CAB	Braga	28-2

1500 METROS

3.43.1	Mário Silva	61	SCB	Braga	20-2
3.43.59	M. Silva			Toronto	12-3
3.45.88	M. Silva			Sevilha	4-3
3.46.61	M. Silva			Toronto	12-3
3.49.58	Cândido Maia	69	SLB	Braga	6-3
3.51.64	Pedro Carrasco	72	BFC	Braga	13-2
3.51.72	Jorge Pinto	70	SCB	Braga	13-2
3.51.73	Carrasco			Braga	6-3
3.52.2	M. Silva			Braga	19-12
3.52.20	Henrique Meira	71	SCP	Braga	6-3
(5/10)					
3.52.48	Manuel Sousa	64	ADS	Braga	6-3
3.52.56	Carlos Nogueira	71	SCP	Braga	6-3
3.52.56	Francisco Coelho	73	CAB	Braga	6-3
3.53.51	Francisco Campos	73	SCS	Braga	6-3
3.54.51	Fernando Magalhães	69	CAB	Braga	13-2

3000 METROS

7.53.72	João N'Tyamba (A)	68	CFB	Estugarda	7-2
7.54.11	Cândido Maia	69	SLB	Toronto	12-3
7.57.9	Maia			Braga	21-2
8.07.29	António Salvador	66	SCS	Braga	7-3
8.07.67	M. Silva			Grenoble	7-2
8.09.1	Mário Silva	61	SCB	Braga	16-1
8.09.90	Jorge Pinto	70	SCB	Braga	7-3
8.10.2	Pinto			Braga	16-1
8.12.67	José Lameira	67	CAT	Braga	7-3
8.12.9	Lameira			Braga	16-1
(6/10)					
8.14.04	Joaquim Cardoso	69	CBP	Braga	7-3
8.14.5	José Costa	67	SCS	Braga	21-2
8.19.0	António Vieira	63	GDC	Braga	21-2
8.20.96	Carlos Nogueira	71	SCP	Braga	7-3



Esteves Costa

60 M BARREIRAS

8.20	João Lima	61	SCP	Braga	7-3
8.20	Paulo Barrigena	64	SLB	Braga	7-3
8.23	Lima			Braga	7-3
8.26	Mário Anibal	72	SLB	Braga	7-3
8.27	Nuno Fernandes	69	FCP	Aveiro	19-12
8.28	Lima			Aveiro	19-12
8.38	Lima			Braga	7-3
8.39	Anibal			S. Sebastian	28-2
8.39	Anibal			Braga	7-3
8.40	Lima			Aveiro	19-12
(4/10)					
8.44	Pedro Sequeira	69	OS	Braga	7-3
8.63	Luis Inocêncio	68	UFCT	Braga	7-3
8.70	Diogo Fernando	72	CFB	Aveiro	19-12
8.70	Daniel Casteleira	73	ESNA	Braga	7-3
8.73	Valdemar Santo	72	SLB	Braga	7-3
8.76	Mário Pereira	72	CIPA	Braga	7-3

ALTURA

2.13	Fernando E. Costa	68	SCP	Braga	6-3
2.09	Mário Anibal	72	SLB	Braga	6-3
2.05	Costa			Aveiro	19-12
2.05	Anibal			Aveiro	19-12
2.04	Costa			Alpiarça	13-3
2.04	Anibal			Alpiarça	13-3
2.03	Rui Cabral	74	CSJM	Braga	6-3
2.00	Anibal			S. Sebastian	27-2
2.00	Pedro Raposo	74	BA	Braga	6-3
1.99	Rui Barros	74	SCP	Aveiro	19-12
(5/10)					
1.98	José Durião	69	CFB	Braga	13-2
1.97	Raul Duarte	70	SLB	Braga	6-3
1.95	Jonas Mattes (A)	76	EPC	P. Delgada	12-12
1.95	Bruno Miguel	75	SBCB	C. Branco	20-12
1.95	Carlos Ramalho	73	CFB	Alpiarça	13-3

VARA

5.10	Nuno Fernandes	69	FCP	Braga	24-1
5.00	Pedro Palma	59	SLB	Lisboa-L	7-2
4.90	Fernandes			Braga	21-2
4.90	Palma			Lisboa-L	28-2
4.82	Palma			Braga	7-3
4.50	Valdemar Santo	72	SLB	Lisboa-L	28-2
4.45	Pedro Pimenta	75	CIPA	Braga	28-2
4.40	Santo			Lisboa-L	7-2

4.40	Pimenta			Braga	21-2
4.32	Santo			Braga	7-3
(4/10)					
4.31	Mário Anibal	72	SLB	Braga	14-2
4.25	André Rodrigues	75	SLB	Lisboa-L	28-2
3.72	Vitor Loureiro	74	CIPA	Braga	7-3
3.30	Hugo Serra	77	SLB	Lisboa-L	6-3
3.21	José Durião	69	CFB	Braga	14-2
3.21	Vitor Milheiro	60	CFB	Braga	14-2

COMPRIMENTO

7.31	Carlos Castelbranco	69	SLB	Braga	13-2
7.28	Rui Barros	74	SCP	Aveiro	19-12
7.23	Barros			Braga	6-3
7.22	Eduardo Martingo	69	CIPA	Braga	6-3
7.21	Martingo			Aveiro	19-12
7.10	Barros			Braga	13-2
7.08	Martingo			Braga	13-2
7.05	Barros			Braga	20-2
7.03	C. Castelbranco			Aveiro	19-12
7.02	Paulo Castelbranco	69	SLB	Aveiro	19-12
(4/10)					
7.01	Afonso Ferraz (A)	64	SLB	Aveiro	19-12
6.98	José Santos	69	SLB	Braga	6-3
6.96	Luis Marto	66	SLB	Alpiarça	13-3
6.94	Paulo Figueiredo	72	ARCS	Braga	6-3
6.90	António Tavares	66	CFB	Braga	6-3
6.81	Sérgio Moita	74	SLB	Braga	6-7

TRIPLO

15.66	José Leitão	65	SCP	Braga	7-3
15.61	Luis Marto	66	SLB	Braga	7-3
15.57	António Santos (A)	64	SLB	Aveiro	19-12
15.29	Eduardo Martingo	69	CIPA	Braga	7-3
15.24	Leitão			Braga	14-2
14.87	José Santos	69	SCP	Braga	7-3
14.73	Martingo			Braga	28-2
14.67	Lucas Pedro (A)	66	CFB	Braga	7-3
14.40	Jorge Vinagreiro	73	SNAC	Braga	14-2
14.35	Carlos Fernandes	63	OS	Braga	7-3
(8/10)					
13.94	Emanuel Brandão	70	CDCRA	Braga	7-3
13.69	Rui Barros	74	SCP	Braga	7-3

PESO

15.75	Fernando Alves	67	SLB	Aveiro	19-12
15.32	Nuno Serra	74	SCP	Braga	7-3
14.97	António Peixoto	68	SCP	Braga	7-3
14.91	Serra			Aveiro	19-12
14.50	Mário Anibal	72	SLB	Aveiro	19-12
14.44	Jorge Santos	68	SUOV	Aveiro	31-1
14.16	Anibal			Braga	13-2
14.10	Anibal			Braga	7-3
13.76	Mário Cardoso	70	ACDI	Aveiro	31-1
13.76	Mário Macedo	56	DP	Aveiro	31-1
(7/10)					
12.00	Nicolau Barros	71	CSM	Braga	7-3
11.83	Rui Carvalho	75	CALag	Braga	7-3
11.74	José Silva	60	CSJM	Braga	7-3

5000 M MARCHA

19.24.12	José Urbano	66	SLB	Braga	6-3
20.32.13	Augusto Cardoso	70	BFC	Braga	27-2
20.33.36	Cardoso			Braga	6-3
20.43.29	José Magalhães	54	ACA	Braga	6-3
20.47.84	Magalhães			Braga	27-2
21.22.95	Joaquim Penteiro	74	CIPA	Braga	6-3
21.31.51	Carlos Leitão	71	SCBa	Braga	6-3
21.39.16	Sérgio Vieira	76	CNRM	Braga	6-3
22.39.19	Bruno Ferreira	75	CCDP	Braga	6-3
23.25.23	Rui Alves	75	ACA	Braga	27-2
(8/10)					
24.10.89	Luis Gil	75	ACA	Braga	27-2
25.39.99	António Pereira	75	ACA	Braga	27-2

HEPTATLO

5447	Mário Anibal	72	SLB	Braga	14-2
5370	Anibal			S. Sebastian	28-2
5179	Nuno Fernandes	69	FCP	Braga	24-1
4722	José Durião	69	CFB	Braga	14-2
4400	Miguel Carvalho	69	CIPA	Braga	14-2
4329	Rui Barros	74	SCP	Braga	14-2
4246	Vitor Loureiro	74	CIPA	Braga	14-2
4144	Paulo Sérgio	75	FCM	Braga	14-2
4135	Loureiro			Braga	24-1
4039	Sérgio			Braga	24-1
(7/10)					
3797	Emanuel Brandão	70	CDCRA	Braga	24-1
3744	Vitor Milheiro	60	CFB	Braga	14-2
3738	Fernando Jorge	74	FCM	Braga	14-2

Os melhores do ano em pista coberta

1993

60 METROS

7,38	Lucrecia Jardim	71	SLB	Aveiro	19-12
7,44	Jardim			Braga	6-3
7,51	Virginia Gomes	64	SCP	Braga	6-3
7,53	Gomes			Aveiro	19-12
7,56	Jardim			Braga	6-3
7,56	Gomes			Braga	6-3
7,62	Jardim			Aveiro	19-12
7,4	Cristina Regalo	69	SLB	Braga	16-1
7,64	Jardim			Braga	6-3
7,64	Gomes			Braga	6-3
(3/10)					
7,65	Carmo Tavares	74	SLB	Braga	6-3
7,72	Natalia Moura	69	SCP	Braga	13-2
7,73	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	27-2
7,75	Cristina Morujão	73	SCP	Braga	13-2
7,79	Sandra Barreiro	71	SCP	Braga	6-3
7,6	Clementina Pacheco	76	SCB	Braga	20-2
7,6	Sandra Sá	75	SCB	Braga	20-2

200 METROS

23,48	Lucrecia Jardim	71	SLB	Toronto	13-3
23,63	Jardim			Lievin	13-2
23,63	Jardim			Toronto	13-3
23,78	Jardim			Gent	10-2
23,97	Jardim			Gi.noble	7-2
24,31	Jardim			Braga	7-3
24,54	Jardim			Braga	7-3
24,67	Cristina Regalo	69	SLB	Braga	7-3
24,70	Regalo			Braga	7-3
24,71	Natalia Moura	69	SCP	Braga	28-2
(3/10)					
25,08	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	28-2
25,18	Marta Moreira	66	SCP	Braga	7-3
25,35	Sandra Castanheira	73	SLB	Braga	7-3
25,59	Albina Gavina	73	VzSC	Braga	28-2
25,65	Carmo Tavares	74	SLB	Braga	14-2
25,7	Clementina Pacheco	76	SCB	Braga	20-12
25,95	Ilda Bartolomeu	74	FCM	Braga	28-2

400 METROS

55,01	Elsa Amaral	66	FCP	Braga	6-3
55,06	Natalia Moura	69	SCP	Braga	27-2
55,06	Marta Moreira	66	SCP	Braga	6-3
55,07	Amaral			Braga	27-2
55,19	Cristina Regalo	69	SLB	Braga	27-2
55,31	Moura			Braga	6-3
55,32	Moreira			Braga	27-2
55,49	Regalo			Braga	13-2
55,59	Carla Sacramento	71	SCP	Braga	6-3
55,6	Regalo			Braga	20-2
(5/10)					
57,05	Mª José Pereira	65	CSM	Braga	6-3
57,26	Albina Gavina	73	VzSC	Braga	6-3
57,67	Sandra Castanheira	73	SLB	Braga	6-3
58,88	Patricia Cruz	73	CALag	Braga	6-3
58,9	Ana Paula Mota	61	CAP	Braga	20-2

800 METROS

2.01,49	Carla Sacramento	71	SCP	Braga	28-2
2.01,73	Sacramento			Braga	7-3
2.02,51	Elsa Amaral	66	FCP	Sindelfingen	14-2
2.03,66	Amaral			Toronto	12-3
2.03,78	Amaral			Birmingham	21-2
2.03,84	Amaral			Sevilha	4-3
2.03,89	Sacramento			Braga	14-2
2.03,97	Eduarda Coelho	68	SLB	Sevilha	4-3
2.04,46	Amaral			S. Sebastian	2-3
2.04,72	Coelho			Braga	28-2
(3/10)					
2.07,54	Marina Bastos	71	SCP	Braga	7-3
2.09,10	Ana Paula Mota	61	CAP	Braga	7-3
2.10,92	Mª José Pereira	65	CSM	Braga	7-3
2.11,41	Dores Leal	69	SCV	Braga	7-3
2.14,69	Verónica Costa	67	SCB	Braga	7-3
2.15,04	Fátima Cabral	72	CSJM	Braga	7-3
2.16,43	Lurdes Vaz	73	BFC	Braga	28-2

1500 METROS

4.11,93	Carla Sacramento	71	SCP	Toronto	13-3
4.12,50	Marina Bastos	71	SCP	Braga	27-2
4.12,75	Sacramento			Braga	27-2
4.13,41	Sacramento			Toronto	14-3
4.32,22	Ana Paula Mota	61	CAP	Braga	6-3
4.32,30	Mota			Braga	27-2
4.33,72	Fátima Silva	70	VzSC	Braga	6-3
4.33,96	Silva			Braga	27-2
4.34,74	Dores Leal	69	SCV	Braga	6-3



Marina Bastos

4.35,00	Fátima Cabral	62	CSJM	Braga	6-3
(6/10)					
4.36,82	Margarida Silva	73	SCB	Braga	6-3
4.37,26	Lurdes Vaz	73	BFC	Braga	27-2
4.41,02	Leocádia Novais	74	SCB	Braga	6-3
4.41,05	Ivone Coutinho	67	CSJM	Braga	6-3

3000 METROS

9.03,89	Marina Bastos	71	SCP	Braga	28-2
9.07,24	Fernanda Ribeiro	69	MCM	Braga	28-2
9.13,13	Bastos			Toronto	13-3
9.40,88	Fátima Silva	70	VzSC	Braga	7-3
9.45,94	Margarida Silva	73	SCB	Braga	7-3
9.50,88	Lucinda Moreiras	68	GCB	Braga	7-3
9.55,14	Teresa Nogueira	73	SCB	Braga	7-3
10.04,8	Fátima Cabral	72	CSJM	Braga	2-1
10.13,23	Anabela Silva	74	VzSC	Braga	7-3
10.23,2	Sandra Oliveira	73	SCV	Braga	2-1
(9/10)					
10.30,2	Ivone Coutinho	67	CSJM	Braga	2-1

60 M BARREIRAS

8,64	Ana Oliveira	63	CFB	Braga	7-3
8,65	Oliveira			Braga	13-2
8,65	Sandra Barreiro	71	SCP	Braga	7-3
8,66	Oliveira			Braga	7-3
8,71	Barreiro			Braga	7-3
8,74	Oliveira			Braga	7-3
8,83	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	7-3
8,87	Barreiro			Aveiro	19-12
8,87	Barreiro			Braga	7-3
8,89	Sónia Fernandes	71	SCP	Braga	7-3
8,89	Mª João Valmatos	71	SLB	Braga	7-3
(5/11)					
8,91	Marianne Houssaye(H)	67	GDV	Braga	7-3
9,09	Mónica Sousa	74	SCP	Braga	7-3
9,19	Isabel Pereira	73	SLB	Aveiro	19-12
9,30	Ivone Camacho	74	CAM	Braga	7-3
9,36	Sara Fernandes	74	SLB	Braga	28-2

ALTURA

1,69	Laura Santos	72	SCP	Braga	7-3
1,69	Santos			Alpiarça	13-3
1,68	Nora Araújo	59	SLB	Braga	13-2
1,67	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	28-2
1,67	Araújo			Braga	28-2
1,66	Araújo			Braga	7-3
1,66	Araújo			Alpiarça	13-3
1,65	Rita Santos	76	BA	Aveiro	17-1
1,64	Machado			Braga	24-1
1,63	Karina Carvalho	75	CFMA	Aveiro	23-1
1,63	Ana Mota	67	BFC	Braga	7-3

Carvalho

1,63	R. Santos			Braga	7-3
(6/12)					
1,61	Graça Borges	59	SCB	Braga	3-1
1,60	Patricia Inácio	75	BA	Aveiro	23-1
1,60	Fernanda Santos	72	SCP	Alpiarça	13-3
1,55	Mara Carvalho	78	UDT	Aveiro	17-1
1,55	Cristina Falé	77	SCBn	Aveiro	17-1
1,55	Vanda Silveira	77	CDSRP	Aveiro	17-1
1,55	Vera Cavaco	78	AfIII	Aveiro	17-1
1,55	Mónica Amaral	74	CPM	Aveiro	23-1
1,55	Carla Santos	77	GDL	Aveiro	23-1
1,55	Marianne Houssaye (H)	67	GDV	Braga	7-3
1,55	Sandra Turpin	76	SLB	Alpiarça	13-3

COMPRIMENTO

6,15	Ana Oliveira	63	CFB	Alpiarça	13-3
6,12	Cristina Morujão	73	SCP	Aveiro	24-1
6,11	Morujão			Aveiro	19-12
6,10	Morujão			Braga	7-3
6,10	Oliveira			Braga	7-3
6,09	Morujão			Braga	27-2
6,09	Morujão			Alpiarça	13-3
6,03	Oliveira			Braga	13-2
6,02	Morujão			Braga	21-2
5,88	Morujão			Braga	16-12
(2/10)					
5,86	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	7-3
5,81	Isabel Pereira	73	SLB	Alpiarça	13-3
5,64	Virginia Gomes	64	SCP	Aveiro	19-12
5,64	Anabela Osório	72	CIPA	Braga	27-2
5,61	Sandra Sá	75	SCB	Braga	14-2
5,45	Sandra Soares	74	NACA	Aveiro	23-1
5,44	Karina Carvalho	75	CFMA	Aveiro	7-2
5,42	Marianne Houssaye (H)	67	GDV	Braga	7-3

TRIPLO

13,29	Ana Oliveira	63	CFB	Braga	6-3
13,16	Oliveira			Braga	28-2
12,35	Cristina Morujão	73	SCP	Braga	13-2
12,06	Morujão			Braga	6-3
11,78	Anabela Osório	72	CIPA	Braga	6-3
11,75	Sónia Fernandes	71	SCP	Braga	6-3
11,71	Fernandes			Aveiro	19-12
11,69	Osório			Braga	28-2
11,44	Osório			Braga	13-2
11,41	Isabel Pereira	73	SLB	Aveiro	19-12
(5/10)					
11,33	Karina Carvalho	75	CFMA	Braga	6-3
11,22	Sandra Soares	74	NACA	Braga	6-3
10,99	Graça António	66	SLB	Braga	6-3
10,93	Sandra Sá	75	SCB	Braga	17-1
10,91	Carla Costa	71	SCB	Braga	13-2

PESO

16,61	Teresa Machado	69	SCP	Aveiro	19-12
15,74	Machado			Braga	6-3
15,18	Machado			Aveiro	9-1
13,19	Sónia Grácio	74	SCP	Braga	6-3
12,80	Elisa Costa	55	SLB	Braga	6-3
12,70	Sofia Cardoso	73	SLB	Alpiarça	13-3
12,08	Daniela Carvalho	74	CIPA	Braga	6-3
11,97	Cardoso			Braga	6-3
11,87	Carvalho			Braga	13-2
11,80	Nora Araújo	59	SLB	Alpiarça	13-3
(6/10)					
11,28	Luciana Silva	69	ADO	Aveiro	9-1
11,10	Célia Cirineu	73	ARCO	Aveiro	23-1
10,92	Cláudia Aleixo	69	CALag	Braga	6-3
10,58	Fernanda Angélica	75	FCM	Braga	27-2

3000 M MARCHA

12.29,98	Susana Fettor	75	CNRM	Braga	6-3
13.17,95	Isilda Gonçalves	69	CDM	Braga	6-3
13.51,56	Sofia Avoila	76	CDM	Braga	6-3
14.16,40	Ligia Gonçalves	69	CDM	Braga	6-3
14.18,66	Isilda Jorge	76	CNRM	Braga	6-3
15.18,71	Fernanda Ferreira	58	CAS	Braga	6-3
15.31,75	Sandra Monteiro	77	BA	Braga	6-3
15.33,36	Sandra Silva	75	GDL	Braga	6-3
15.34,46	Paula Cristina	75	AVFC	Braga	27-2
15.36,55	Lidia Santos	67	BFC	Braga	6-3

PENTATLO

3525	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	14-2
3263	Nora Araújo	59	SLB	Braga	14-2
2891	Ana Oliveira	63	CFB	Braga	14-2
2652	Susana Melo	72	CFB	Braga	14-2
1628	Fernanda A. Martins	75	FCM	Braga	14-2