

Joana Soares

Joana José Ferraz Soares – 8/9/1993



Apesar de ter começado o atletismo como iniciada, só como júnior de último ano conseguiu a sua primeira medalha em campeonatos nacionais: um 3º lugar nos 3000m obstáculos.

Conseguiu o primeiro título nacional apenas no seu último ano de sub'23, em 2015, ano em que também pela primeira vez alcançou o degrau mais alto do pódio nos campeonatos de Portugal – ao qual subiu mais 5 vezes. Apesar de já ter sido, por cinco vezes, considerada a atleta do ano da Madeira, só em 2020 conseguiu o seu primeiro recorde regional, nos 3000m em pista coberta.

Joana Soares é a atleta que ilustra na perfeição como a persistência e o trabalho sistemático podem produzir grandes resultados!

O seu objetivo é ser olímpica... e todos esperamos que o consiga atingir.

Prova principal: **3.000m obstáculos**

Recorde pessoal: **9 55,86** em 27/7/2019 - Leiria
(7ª melhor portuguesa de sempre)

Clubes: **A.C.D. Jardim da Serra** (desde 2007)

Treinadores: **Susana Peixoto**

Títulos: **Campeã de Portugal** de 3.000m obst. (2015, 2016, 2017 e 2019)

Campeã de Portugal de 2.000m obst. (2020 – sem vala)

Campeã de Portugal de 3.000m em pista coberta (2020)

Campeã Nacional de Sub23 de 3.000m obst. (2015) e de 1.500m em pista coberta (2015)

Progressão:

Ano		3.000m obst.	3.000m	1500m
2007	Iniciada	5 58,31 (1.500m obst.)	-	5 42,62
2008		5 50,22 (1.500m obst.)	-	5 27,99
2009	Juvenil	7 50,84 (2.000m obst.)	12 12,91	5 11,11
2010		7 54,50 (2.000m obst.)	12 03,88	5 07,64
2011	Júnior	11 46,12	10 57,70	4 57,39
2012		11 40,56	-	5 05,54
2013	Sub23	11 10,21	11 02,60	4 58,43
2014		10 29,37	10 19,10	4 38,92
2015		10 21,47	9 39,52	4 40,54
2016	Sénior	10 18,95	9 48,48	4 34,43
2017		10 20,29	9 51,12	4 31,30
2018		10 05,41	9 38,35	4 30,83
2019		9 55,86	9 24,85	4 27,66
2020		10 03,29	9 15,05	4 20,70

Outros Recordes Pessoais:

Prova	400mB	800m	1.000m	Milha	10.000m	Heptatlo	Pentatlo
RP	64,20	2 11,62	2 58,03	4 55,09	35 56,90	3 115 p	2 326 p
Ano	2018	2019	2018	2019	2017	2012	2016

Internacionalizações:

2014	Camp. do Mediterrâneo de Sub23	Marselha/FRA	- 3.000m obst.	- 7 ^a
2015	Camp. Europa Sub23	Tallinn/EST	- 3.000m obst.	- 11 ^a (elim)
	Camp. Europa de Corta Mato	Hyères/FRA	- CM sub23	- 48 ^a
2017	Camp. Europa de Seleções - 1 ^a Liga	Vaasa/FIN	- 3.000m obst.	- 8 ^a
2019	Camp. Europa de Seleções - 1 ^a Liga	Sandnes/NOR	- 3.000m obst.	- 4 ^a

