

## C. R. ABSOLUTO - Verão

Prova	Femininos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Tânia Freitas	1980	CAM	<b>12"10</b>	2000	Funchal
200 m	Rosalina Santos	1998	GDE	<b>24"71</b>	2017	Ribeira Brava
400 m	Nédia Semedo	1978	CAM	<b>55"79</b>	2002	Funchal
800 m	Nédia Semedo	1978	CAM	<b>2'02"79</b>	2000	Funchal
1.500 m	Nédia Semedo	1978	CAM	<b>4'19"2</b>	1999	Funchal
3.000 m	Joana Soares	1993	AJS	<b>9'38"35</b>	2018	Ribeira Brava
5.000 m	Madalena Carriço	1979	CAM	<b>17'28"94</b>	2005	Funchal
10.000 m	Cátia Santos	1992	GDE	<b>35'49"92</b>	2018	Ribeira Brava
3.000 m Obst.	Joana Soares	1993	AJS	<b>10'05"41</b>	2018	Ribeira Brava
100 m Barr.	Rosalina Santos	1998	GDE	<b>14"50</b>	2016	Ribeira Brava
400 m Barr.	Tânia Freitas	1980	CAM	<b>60"86</b>	2002	Funchal
Altura	Liliana Viana	1985	GDE	<b>1,76</b>	2003	Funchal
Vara	Marisa Vieira	1979	CAM	<b>4,01</b>	2000	Funchal
Comprimento	Januária Pereira	1979	CSM	<b>5,85</b>	2007	Machico
Triplo	Januária Pereira	1979	CSM	<b>12,57</b>	2009	Ribeira Brava
Peso (4 kg)	Antónia Borges	1983	GDE	<b>13,74</b>	2018	Funchal
Disco (1 kg)	Sandra Leitão	1982	CAM	<b>42,11</b>	2000	Funchal
Dardo (600g)	Cristina Ferreira	1979	CAM	<b>52,15</b>	2003	Funchal
Martelo (4 kg)	Rute Piedade	1981	CAM	<b>55,10</b>	2005	Funchal
3.000m Marcha	Maribel Gonçalves	1978	CSM	<b>12'37"89</b>	2008	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Andreia Freitas	1983	GDE	<b>52'48"32</b>	2009	Ribeira Brava
4x 100 m	Sofia Ferreira	2002	GDE	<b>48"51</b>	2018	Ribeira Brava
	Tatiana Silva	2000				
	Ema Camacho	1999				
	Cátia Garcia Santos	1994				
4x 400 m	Jessica Gouveia	1986	GDE	<b>3'58"03</b>	2004	Funchal
	Elda Laranja	1986				
	Olga Pinto	1975				
	Tânia Freitas	1980				

## C. R. ABSOLUTO - Verão

Prova	Masculinos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Dany Gonçalves	1985	CSM	<b>10"39</b>	2009	Ribeira Brava
200 m	Filipe Santos	1984	GDE	<b>21"52</b>	2007	Machico
400 m	Sérgio Duro	1980	GDE	<b>47"96</b>	2004	Funchal
800 m	Nuno Pereira	2000	GDE	<b>1'50"04</b>	2018	Ribeira Brava
1.500 m	Marco Rebelo	1973	CSM	<b>3'46"55</b>	1998	Funchal
3.000 m	Armando Monteiro	1974	GDE	<b>8'31"7</b>	1997	Funchal
5.000 m	José Frias	1959	GSS	<b>14'36"7</b>	1984	Funchal
10.000 m	Bruno Moniz	1991	ADRAP	<b>30'30"24</b>	2018	Ribeira Brava
110 m Barr.	Amâncio Santos	1973	GDE	<b>14"95</b>	2001	Funchal
400 m Barr.	Sérgio Duro	1980	GDE	<b>54"16</b>	2002	Funchal
3.000 m Obst.	Alberto Paulo	1985	CSM	<b>8'49"89</b>	2006	Machico
Altura	Frederico Spínola	1978	GDE	<b>2,01</b>	2002	Funchal
Vara	Décio Faria	1991	AJS	<b>5,10</b>	2013	Ribeira Brava
Comprimento	Paulo Jardim	1977	GDE	<b>7,03</b>	1998	Funchal
Triplo	Bruno Carmo	1981	GDE	<b>14,82</b>	2005	Funchal
Peso (7 kg)	Marçal Rodrigues	1990	CSM	<b>16,04</b>	2010	Funchal
Disco (2 kg)	Angelino Gonçalves	1970	GDE	<b>47,24</b>	2000	Funchal
Dardo (800g)	Hélder Pestana	1987	GDE	<b>63,94</b>	2014	Ribeira Brava
Martelo (7 kg)	Décio Andrade	1997	GDE	<b>62,42</b>	2018	Funchal
5.000m Marcha	Vítor Silva	1990	ADRAP	<b>23'29"0</b>	2011	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Xavier Sousa	1996	AJS	<b>45'11"36</b>	2016	Ribeira Brava
4x 100 m	Rodrigo Ramos	1998	AJS	<b>42"99</b>	2015	Ribeira Brava
	José Fernandes	1993				
	Roberto Faria	1991				
	Dany Gonçalves	1985				
	Rúben Alves	1983				
4x 400 m	Hermano Gouveia	1981	CSM	<b>3'24"53</b>	2004	Funchal
	Filipe Santos	1984				
	Bruno Santos	1985				