

## C. R. ABSOLUTO - Verão

Prova	Femininos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Tânia Freitas	1980	CAM	12"10	2000	Funchal
200 m	Rosalina Santos	1998	GDE	24"71	2017	Ribeira Brava
400 m	Nédia Semedo	1978	CAM	55"79	2002	Funchal
800 m	Nédia Semedo	1978	CAM	2'02"79	2000	Funchal
1.500 m	Nédia Semedo	1978	CAM	4'19"2	1999	Funchal
3.000 m	Joana Soares	1993	AJS	9'15"05	2020	Ribeira Brava
5.000 m	Madalena Carriço	1979	CAM	17'28"94	2005	Funchal
10.000 m	Cátia Santos	1992	GDE	35'49"92	2018	Ribeira Brava
3.000 m Obst.	Joana Soares	1993	AJS	9'58"43	2019	Ribeira Brava
100 m Barr.	Rosalina Santos	1998	GDE	14"50	2016	Ribeira Brava
400 m Barr.	Tânia Freitas	1980	CAM	60"86	2002	Funchal
Altura	Liliana Viana	1985	GDE	1,76	2003	Funchal
Vara	Marisa Vieira	1979	CAM	4,01	2000	Funchal
Comprimento	Januária Pereira	1979	CSM	5,85	2007	Machico
Triplo	Januária Pereira	1979	CSM	12,57	2009	Ribeira Brava
Peso (4 kg)	Antónia Borges	1983	GDE	13,74	2018	Funchal
Disco (1 kg)	Sandra Leitão	1982	CAM	42,11	2000	Funchal
Dardo (600g)	Cristina Ferreira	1979	CAM	52,15	2003	Funchal
Martelo (4 kg)	Mariana Pestana	2001	ACDSJ	57,29	2019	Funchal
3.000m Marcha	Maribel Gonçalves	1978	CSM	12'37"89	2008	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Andreia Freitas	1983	GDE	52'48"32	2009	Ribeira Brava
4x 100 m	Sofia Ferreira	2002				
	Tatiana Silva	2000	GDE	48"51	2018	Ribeira Brava
	Ema Camacho	1999				
	Cátia Garcia Santos	1994				
4x 400 m	Jessica Gouveia	1986				
	Elda Laranja	1986	GDE	3'58"03	2004	Funchal
	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>68,39</b>	2019	Funchal
5.000m Marcha	Diogo E. Fernandes	2001	AJS	<b>22'43"35</b>	2019	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				

## JUNIORES

Prova	Femininos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Tânia Freitas	1980	CAM	12"59	1998	Funchal
200 m	Rosalina Santos	1998	GDE	25"04	2017	Ribeira Brava
400 m	Tânia Freitas	1980	CAM	58"22	1999	Funchal
800 m	Lúcia Costa	1973	CDN	2'20"4	1989	Funchal
1.500 m	Lúcia Costa	1973	CDN	4'48"49	1990	Funchal
3.000 m	Salomé Ascensão	1984	CAM	10'33"29	2003	Funchal
3.000 m Obst.	Daniela Sousa	1993	ADRAP	11'40"47	2011	Ribeira Brava
100 m Barr.	Rosalina Santos	1998	GDE	14"57	2016	Ribeira Brava
400 m Barr.	Joana Frias	1988	CAM	62"31	2006	Machico
Altura	Milena Lucena	2002	GDE	1,60	2019 e 2020	Ribeira Brava
Vara	Marisa Vieira	1979	CAM	3,30	1998	Funchal
Comprimento	Milena Lucena	2002	GDE	5,59	2019	Ribeira Brava
Triplo	Joana Frias	1988	CAM	11,98	2006	Machico
Peso (4 kg)	Cristiana Oliveira	1984	CSM	13,79	2003	Funchal
Disco (1 kg)	Ana Beatriz Gomes	2000	CSM	38,43	2018	Ribeira Brava
Dardo (600g)	Marisela Silva	1986	GDE	46,00	2004	Funchal
Martelo (4 kg)	Mariana Pestana	2001	GDE	54,50	2020	Funchal
5.000m Marcha	Adriana Viveiros	2002	ADRAP	23'57"63	2020	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Andreia Freitas	1983	CAM	54'57"61	2004	Funchal
4x 100 m	Renata Rocha	1999				
	Ema Camacho	2000	GDE	49,65	2017	Ribeira Brava
	Joana C. Gonçalves	1999				
	Rosalina Santos	1998				
4x 400 m	Sandra Camacho	1979				
	Marisa Vieira	1979	CAM	4'16"13	1995	Funchal
	Isabel Gouveia	1978				
	Neide Vieira	1979				

## JUNIORES

Prova	Masculinos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Sérgio Mendes	1993	GDE	<b>10"91</b>	2012	Ribeira Brava
200 m	Tito Fernandes	1999	ADRAP	<b>22"74</b>	2017	Ribeira Brava
400 m	Hugo Silva	1991	CSM	<b>49"6</b>	2010	Machico
800 m	Nuno Pereira	2000	GDE	<b>1'53"36</b>	2018	Ribeira Brava
1.500 m	Manuel Fernandes	1992	CSM	<b>4'02"7</b>	2010	Machico
3.000 m	Alberto Paulo	1985	CSM	<b>8'59"12</b>	2004	Funchal
5.000 m	José Frias	1959	CSM	<b>14'53"4</b>	1978	Funchal
110 m Barr.	Roberto Gonçalves	1989	GDE	<b>15"13</b>	2008	Ribeira Brava
400 m Barr.	João Santos	1983	GDE	<b>54"71</b>	2002	Funchal
3.000 m Obst.	Nuno Paulo	1993	ACDSJ	<b>8'57"51</b>	2012	Ribeira Brava
Altura	Frederico Spínola	1978	GDE	<b>1,95</b>	1997	Funchal
	Pedro Buaró	2001	GDE	<b>1,95</b>	2019	Ribeira Brava
Vara	Pedro Buaró	2001	GDE	<b>5,00</b>	2019 e 2020	Ribeira Brava
Comprimento	Alberto Fraga	1980	GDE	<b>6,92</b>	1998	Funchal
Triplo	Renato Araújo	1993	CSM	<b>13,88</b>	2012	Ribeira Brava
Peso (6 kg)	André Gonçalves	1986	CSM	<b>17,07</b>	2005	Funchal
Disco (1,75kg)	Miguel Pinto	1984	CSM	<b>49,82</b>	2003	Funchal
Dardo (800g)	Helder Pestana	1987	GDE	<b>56,70</b>	2005	Funchal
Martelo (6 kg)	Diogo M. Freitas	2002	GDE	<b>63,13</b>	2021	Funchal
5.000m Marcha	Diogo E. Fernandes	2001	AJS	<b>23'27"96</b>	2020	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Daniel Neves	1982	CSM	<b>48'13"6</b>	2001	Funchal
4x 100 m	Ivo Graça	1984				
	Filipe Santos	1984	CSM	<b>43,59</b>	2003	Funchal
	Bruno Santos	1985				
	José Moura	1986				
	Marco Rebelo	1973				
4x 400 m	Vitor Betencourt	1975		<b>3'34"06</b>	1990	Funchal
	Lino Jardim	1973	CDN			
	Maurício Ribeiro	1973				