

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data	
<b>60 m</b>													
60 m		F	35	7,70	pc	7,70	Carla Gama		24-11-1990	35	ADRAP	Lisboa (CAR)	07-03-2026
60 m		F	40	9,77	-2,4	9,61	Vanessa Serrão		14-09-1983	42	ADAM-M	Ribeira Brava	31-01-2026
60 m		F	45	10,70	-0,7	10,29	Marta Serrão		17-01-1980	45	ADAM-M	Ribeira Brava	25-01-2025
60 m		F	50	9,19	0,5	8,33	Merlina Papadopulu	BUL	06-06-1971	53	ADRAP	Ribeira Brava	21-12-2024
60 m		F	55			0,00							
60 m		F	65			0,00							
60 m		F	70	13,28	-2,4	10,57	Maria José Freitas		30-12-1954	71	ADRAP	Ribeira Brava	31-01-2026
60 m		F	75			0,00							
<b>100 m</b>													
100 m		F	35	12,34	0,9	12,34	Carla Gama		24-11-1990	35	ADRAP	Lisboa (U)	20-06-2026
100 m		F	40	15,40	0,8	15,00	Vanessa Serrão		14-09-1983	41	ADAM-M	Ribeira Brava	07-06-2025
100 m		F	45	17,93	-1,6	16,67	Sancha Campanella		08-09-1973	47	ADC	Ribeira Brava	19-06-2021
100 m		F	50	19,17	-1,0	17,41	Lenka Mendonça	CZE	31-12-1972	50	CAFH	Ribeira Brava	07-07-2023
100 m		F	55	21,33	-0,1	18,62	Luísa Monteiro		06-01-1967	55	GDE	Câmara de Lobos	08-06-2022
100 m		F	60	19,95	1,4	16,58	Zita Jesus		26-08-1963	61	ADRAP	Ribeira Brava	21-06-2025
100 m		F	65	-		0,00							
100 m		F	70	21,08	1,7	16,25	Maria José Freitas		30-12-1954	70	ADRAP	Ribeira Brava	21-06-2025
100 m		F	75			0,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data	
<b>200 m</b>													
200 m		F	35	25,86	-0,8	25,86	Carla Gama		24-11-1990	35	ADRAP	Lisboa (U)	21-06-2026
200 m		F	40	27,43	-2,2	26,65	Susana Estriga		16-07-1975	41	ADRAP	Fátima	07-05-2017
200 m		F	45	34,62	1,4	32,33	Sónia Quelhas		20-12-1975	46	CDCPM	Ribeira Brava	30-01-2022
200 m		F	50	30,90	pc	27,26	Merlina Papadopulu	BUL	06-06-1971	53	ADRAP	Pombal - pc	02-03-2025
200 m		F	55	34,55	1,4	29,72	Cecília Andrade		02-09-1965	56	VIP-RC	Ribeira Brava	30-01-2022
200 m		F	60	44,13	1,6	36,04	Teresa M. Sousa		15-10-1961	62	CAFH	Ribeira Brava	09-06-2024
200 m		F	65	-		0,00							
200 m		F	70	42,98	pc	32,64	Maria José Freitas		30-12-1954	70	ADRAP	Pombal - pc	02-03-2025
200 m		F	75	70,57		51,11	Maria Tavares		16-03-1950	75	GDC-M	Ribeira Brava	01-02-2026
<b>400 m</b>													
400 m		F	35	58,72		56,66	Tânia Freitas		17-06-1980	37	GDE	Ribeira Brava	15-07-2017
400 m		F	40	61,10		56,83	Susana Estriga		16-07-1975	42	ADRAP	Leiria	22-07-2017
400 m		F	45	82,09		72,75	Filipa José		13-07-1977	48	GDC-M	Ribeira Brava	31-01-2026
400 m		F	50	81,15		70,08	Patrícia Camacho		26-03-1974	51	ADAM-M	Ribeira Brava	31-01-2026
400 m		F	55	112,58		93,72	Diva Sousa		15-02-1969	55	ADAM-M	Ribeira Brava	25-01-2025
400 m		F	60	96,37		74,79	Zita Jesus		26-08-1963	62	ADRAP	Ribeira Brava	31-01-2026
400 m		F	65	-		0,00							
400 m		F	70	105,17		73,60	Maria José Freitas		30-12-1954	71	ADRAP	Ribeira Brava	31-01-2026
400 m		F	75	145,14		96,48	Maria Tavares		16-03-1950	75	GDC-M	Ribeira Brava	31-01-2026

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>800 m</b>												
800 m		F	35	02:16,70	02:15,73	Olga Pinto		31-05-1975	35	CSM	Ribeira Brava	10-07-2010
800 m		F	40	02:46,30	02:35,34	Michele Faria		27-04-1981	43	GDE	Ribeira Brava	09-06-2024
800 m		F	45	02:44,56	02:26,29	Miriam Paurat	GER	20-05-1973	49	GDE	Ribeira Brava	29-01-2023
800 m		F	50	02:56,46	02:32,85	Iolanda Henriques		30-05-1966	52	CFA-M	Ribeira Brava	27-01-2019
800 m		F	55	03:03,49	02:34,72	Iolanda Henriques		30-05-1966	55	CFA-M	Ribeira Brava	30-01-2022
800 m		F	60	03:29,36	02:46,78	Teresa M. Sousa		15-10-1961	61	CAFH	Ribeira Brava	29-01-2023
800 m		F	65	-	00:00,00							
800 m		F	70	04:10,05	03:01,39	Maria José Freitas		30-12-1954	70	ADRAP	Ribeira Brava	22-06-2025
800 m		F	75		00:00,00							
<b>1 500 m</b>												
1 500 m		F	35	04:37,22	04:32,01	Olga Pinto		31-05-1975	35	CSM	Lisboa (U)	12-06-2010
1 500 m		F	40	05:23,12	05:05,06	Michele Faria		27-04-1981	40	CDI-M	Ribeira Brava	19-06-2021
1 500 m		F	45	05:27,19	04:47,01	Miriam Paurat	GER	20-05-1973	49	GDE	Ribeira Brava	28-01-2023
1 500 m		F	50	05:56,39	05:07,32	Luísa Monteiro		06-01-1967	51	GDE	Ribeira Brava	14-07-2018
1 500 m		F	55	06:13,46	05:10,87	Luísa Monteiro		06-01-1967	55	GDE	Ribeira Brava	15-01-2022
1 500 m		F	60	06:51,89	05:24,40	Zita Jesus		26-08-1963	61	ADRAP	Ribeira Brava	21-06-2025
1 500 m		F	65	-	00:00,00							
1 500 m		F	70	08:16,00	pc 05:57,22	Maria José Freitas		30-12-1954	70	ADRAP	Pombal - pc	01-03-2025
1 500 m		F	75		00:00,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data	
<b>3 000 m</b>													
3 000 m		F	35	09:59,64	pc	09:59,64	Cristina Ponte		24-12-1972	35	CSM	Espinho - pc	03-02-2008
3 000 m		F	40	10:35,12	pc	10:04,70	Anabela Pereira		17-09-1960	43	CSM	Espinho - pc	01-02-2004
3 000 m		F	45	11:02,96	pc	10:09,13	Anabela Pereira		17-09-1960	47	CSM	Pombal - pc	26-01-2008
3 000 m		F	50	12:33,32		10:53,88	Luísa Monteiro		06-01-1967	53	GDE	Ribeira Brava	12-01-2020
3 000 m		F	55	13:06,89		11:02,80	Cecília Andrade		02-09-1965	56	VIP-RC	Ribeira Brava	30-01-2022
3 000 m		F	60	14:50,43		11:51,36	Teresa M. Sousa		15-10-1961	61	CAFH	Ribeira Brava	15-01-2023
3 000 m		F	65	-		00:00,00							
3 000 m		F	70	17:44,06		12:45,38	Maria José Freitas		30-12-1954	70	ADRAP	Ribeira Brava	26-01-2025
3 000 m		F	75			00:00,00							
<b>5 000 m</b>													
5 000 m		F	35	17:30,34		17:05,24	Filomena Costa		22-02-1985	38	AJS	Ribeira Brava	27-05-2023
5 000 m		F	40	18:02,90		17:21,21	Anabela Pereira		17-09-1960	40	CSM	Braga	09-06-2001
5 000 m		F	45	19:07,39		17:40,07	Anabela Pereira		17-09-1960	45	CSM	Viseu	20-05-2006
5 000 m		F	50	22:49,04		19:49,01	Luísa Monteiro		06-01-1967	52	GDE	Ribeira Brava	29-06-2019
5 000 m		F	55	-		00:00,00							
5 000 m		F	60	30:07,56		23:37,49	Angelika Fanai	GER	03-10-1962	62	GDC-M	Ribeira Brava	10-05-2025
5 000 m		F	65			00:00,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>10 000 m</b>												
10 000 m		F	35	38:01,99	37:00,60	Cristina Nascimento		23-10-1979	37	AJS	Ribeira Brava	18-03-2017
10 000 m		F	40	42:16,10	39:55,85	Helena Fagundes		25-03-1968	41	CAMAD	Ribeira Brava	06-06-2009
10 000 m		F	45	43:42,16	39:00,28	Cecília Andrade		02-09-1965	48	CAFH	Ribeira Brava	08-02-2014
10 000 m		F	50	44:48,42	39:17,74	Cecília Andrade		02-09-1965	50	CAFH	Ribeira Brava	18-03-2016
10 000 m		F	55	43:52,92	36:01,63	Maria José Jardim		08-01-1960	57	CCDTHF	Ribeira Brava	18-03-2017
10 000 m		F	60	51:52,78	41:18,08	Maria Silva		26-03-1958	60	CCDTHF	Ribeira Brava	20-03-2019
10 000 m		F	65	1:01:54,09	46:39,31	Maria Tavares		16-03-1950	65	ZAPCAR	Ribeira Brava	21-03-2015
10 000 m		F	70	1:06:28,43	46:36,29	Maria Tavares		16-03-1950	71	GDC-M	Ribeira Brava	05-03-2022
10 000 m		F	75		00:00,00							
<b>10 km - Estrada</b>												
10 km	Estrada	F	35	39:14	Estrada 37:54	Edna Rodrigues		17-04-1987	38	GDE	Figueira da Foz	16-01-2026
10 km	Estrada	F	40	42:40	Estrada 40:37	Bárbara Correia		12-11-1983	40	GDE	Tomar	14-01-2024
10 km	Estrada	F	45	42:57	Estrada 38:00	Alice Sousa	BRA	19-10-1976	49	GDE	Figueira da Foz	16-01-2026
10 km	Estrada	F	50	45:46	Estrada 39:03	Luísa Monteiro		06-01-1967	53	GDE	Funchal	29-10-2020
10 km	Estrada	F	55		00:00							
<b>MEIA MARATONA</b>												
Meia Maratona	21 097,5 m	F	35	1:18:27	1:15:17	Filomena Costa		22-02-1985	38	AJS	Braga	02-04-2023
Meia Maratona	21 097,5 m	F	40	1:21:47	1:17:20	Filomena Costa		22-02-1985	40	AJS	Braga	09-03-2025
Meia Maratona	21 097,5 m	F	45	1:28:05	1:18:04	Miriam Paurat	GER	20-05-1973	48	GDE	Funchal	23-01-2022
Meia Maratona	21 097,5 m	F	50	1:41:57	1:25:30	Orlanda Pereira		09-06-1968	54	CAFH	Porto Santo	11-03-2023
Meia Maratona	21 097,5 m	F	55	1:40:56	1:23:00	Maria José Jardim		08-01-1960	56	CCDTHF	Funchal	31-01-2016
Meia Maratona	21 097,5 m	F	60	1:53:08	1:29:15	Maria Silva		26-03-1958	60	CCDTHF	Funchal	27-05-2018
Meia Maratona	21 097,5 m	F	65	2:19:13	1:43:49	Elisa Branco		22-02-1954	65	CDI-M	Porto Santo	16-11-2019
Meia Maratona	21 097,5 m	F	70	2:34:42	1:47:03	Maria Tavares		16-03-1950	71	GDC-M	Porto Santo	12-03-2022
Meia Maratona	21 097,5 m	F	75	3:05:25	2:01:28	Maria Tavares		16-03-1950	75	GDC-M	Funchal	17-01-2026

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>MARATONA</b>												
Maratona	42 195 m	F	35	3:30:12	3:28:29	Sandra Gonçalves Goulart		29-05-1979	36	CAFH	Paris	03-04-2016
Maratona	42 195 m	F	40	2:58:23	2:52:13	Anabela Pereira		17-09-1960	40	CSM	Lisboa	12-02-2001
Maratona	42 195 m	F	45	3:20:08	3:04:35	Sandra Gonçalves Goulart		29-05-1979	46	MCDON	Sevilha /ESP	15-02-2026
Maratona	42 195 m	F	50	3:41:00	3:13:28	Felicidade Soares		09-02-1965	52	CCDTHF	Funchal	28-01-2018
Maratona	42 195 m	F	55		0:00:00							
Maratona	42 195 m	F	60	5:16:35	4:07:02	Angelika Fanai	GER	03-10-1962	63	GDC-M	Funchal	17-01-2026
Maratona	42 195 m	F	65		0:00:00							
<b>OBSTÁCULOS</b>												
3 000 m Obst.	76,2cm (28x obst + 7x vala)	F	35	11:50,14	11:25,64	Sandra Pinto		15-03-1976	35	CSM	Lisboa (U)	28-05-2011
2 000 m Obst.	76,2cm (18x obst + 5x vala)	F	35	...	00:00,00							
2 000 m Obst.	76,2cm (18x obst + 5x vala)	F	40		00:00,00							
<b>60 m BARREIRAS</b>												
60 m Barr.	13+8,5m / 84cm - 5b	F	35	9,85	1,60	9,85	Cláudia Rodrigues	11-11-1989	36	ADRAP	Ribeira Brava	01-02-2026
60 m Barr.	12+8m / 76,2cm - 5b	F	40	9,18	pc	8,48	Susana Estriga	16-07-1975	41	ADRAP	Pombal - pc	18-03-2017
60 m Barr.	12+8m / 76,2cm - 5b	F	45			0,00						
<b>BARREIRAS CURTAS</b>												
100 m Barr.	13+8,5m / 84cm - 10b	F	35	17,23	-2,8	17,12	Patrícia Vieira	18-04-1979	35	GDE	Ribeira Brava	19-05-2014
80 m Barr.	12+8m / 76,2cm - 8b	F	40			0,00						
<b>BARREIRAS LONGAS</b>												
400 m Barr.	45+35m / 76,2cm - 10b	F	35	62,09		59,32	Tânia Freitas	17-06-1980	38	GDE	Braga	22-07-2018
400 m Barr.	45+35m / 76,2cm - 10b	F	40	66,47		62,12	Susana Estriga	16-07-1975	41	ADRAP	Ribeira Brava	28-05-2017
400 m Barr.	45+35m / 76,2cm - 10b	F	45			0,00						

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data	
<b>ALTURA</b>													
Altura		F	35	1,67	pc	1,73	Nora Araújo		29-09-1959	37	CSM	Braga - pc	16-02-1997
Altura		F	40	...		0,00							
Altura		F	45	1,10		1,23	Filipa Franco		04-05-1979	45	AAM-M	Ribeira Brava	09-06-2024
Altura		F	50			0,00							
<b>VARA</b>													
Vara		F	35	3,65		3,65	Januária Pereira		10-04-1979	35	AJS	Ribeira Brava	24-05-2014
Vara		F	40	3,20		3,40	Januária Pereira		10-04-1979	40	AJS	Ribeira Brava	02-07-2019
Vara		F	45	3,20		3,61	Januária Pereira		10-04-1979	45	AJS	Ribeira Brava	25-05-2024
Vara		F	50			0,00							
<b>COMPRIMENTO</b>													
Comprimento		F	35	5,42	0,5	5,59	Januária Pereira		10-04-1979	35	AJS	Ribeira Brava	04-05-2014
Comprimento		F	40	4,50	0,2	4,90	Cristina F. Gonçalves		01-01-1976	40	AJS	Ribeira Brava	18-06-2016
Comprimento		F	45	2,62	0,2	3,09	Josefina Caires		06-11-1977	47	ADRAP	Ribeira Brava	25-01-2025
Comprimento		F	50	4,05	0,2	5,13	Merlina Papadopulu	BUL	06-06-1971	53	ADRAP	Ribeira Brava	25-01-2025
Comprimento		F	55			0,00							
<b>TRIPLO</b>													
Triplo		F	35	11,20	0,4	11,24	Cláudia Rodrigues		11-11-1989	35	ADRAP	Câmara de Lobos	17-10-2025
Triplo		F	40	9,91	0,0	11,15	Januária Pereira		10-04-1979	44	AJS	Ribeira Brava	14-01-2024
Triplo		F	45			0,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>PESO</b>												
Peso	4 kg	F	35	14,49	15,46	Nora Araújo		29-09-1959	37	CSM	Lisboa (U)	30-07-1997
Peso	4 kg	F	40	13,07	14,59	Antónia Borges		11-10-1983	40	GDE	Pombal - pc	10-02-2024
Peso	4 kg	F	45	10,51	12,88	Cristina Ferreira		22-11-1979	46	AJS	Funchal	06-06-2026
Peso	3 kg	F	50	8,10	9,17	Ana Paula Sousa		13-11-1964	50	CSM	Funchal	11-07-2015
Peso	3 kg	F	55	8,10	10,00	Ana Paula Sousa		13-11-1964	55	IND-M	Funchal	25-01-2020
Peso	3 kg	F	60		0,00							
<b>DISCO</b>												
Disco	1 kg	F	35	47,25	47,25	Fernanda A. M. Pereira		02-04-1975	36	CSM	Lovelhe	27-07-2011
Disco	1 kg	F	40	36,60	40,75	Sónia Grácio		26-03-1974	42	ADRAP	Vagos	16-07-2016
Disco	1 kg	F	45	39,50	49,21	Elisa Costa		20-04-1955	48	CAM	Lisboa (U)	07-06-2003
Disco	1 kg	F	50	24,97	32,33	Ana Paula Sousa		13-11-1964	50	CSM	Funchal	11-07-2015
Disco	1 kg	F	55	23,57	34,40	Ana Paula Sousa		13-11-1964	56	IND-M	Ribeira Brava	20-06-2021
Disco	1 kg	F	60		0,00							
Disco	1 kg	F	65		0,00							
Disco	1 kg	F	70	7,03	14,40	Maria José Freitas		30-12-1954	71	ADRAP	Ribeira Brava	01-02-2026
Disco	750 g	F	75		0,00							
<b>DARDO</b>												
Dardo	600 g	F	35	43,59	44,61	Cristina Ferreira		22-11-1979	35	AJS	Machico	10-07-2015
Dardo	600 g	F	40	43,15	49,73	Cristina Ferreira		22-11-1979	41	AJS	Guimarães	04-07-2021
Dardo	600 g	F	45	42,16	53,77	Cristina Ferreira		22-11-1979	46	AJS	Ribeira Brava	06-06-2026
Dardo	500 g	F	50	34,48	43,61	Melissa Tipene	NZL	12-12-1972	50	CSM	Ribeira Brava	28-01-2023
Dardo	500 g	F	55	13,87	19,95	Diva Sousa		15-02-1969	56	ADAM-M	Ribeira Brava	31-01-2026
Dardo	500 g	F	60		0,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>MARTELO</b>												
Martelo	4 kg	F	35	40,12	44,87	Antónia Borges		11-10-1983	38	GDE	Maisons Alfort /FRA	21-05-2022
Martelo	4 kg	F	40	38,74	46,74	Sónia Grácio		26-03-1974	42	ADRAP	Coimbra	10-06-2016
Martelo	4 kg	F	45	31,15	42,24	Elisa Costa		20-04-1955	48	CAM	Lisboa (U)	07-06-2003
Martelo	3 kg	F	50	22,68	30,09	Jennifer Alves		25-06-1970	54	AAM-M	Funchal	21-06-2025
Martelo	3 kg	F	55		0,00							
<b>MARTELÃO</b>												
Martelão	9,08 kg	F	35	...	0,00							
Martelão	9,08 kg	F	40	12,28	14,18	Sónia Grácio		26-03-1974	42	ADRAP	Coimbra	14-05-2016
Martelão	9,08 kg	F	45		0,00							
<b>3 000 m MARCHA</b>												
3 000 m Marcha		F	35	14:45,25	14:27,10	Maribel Gonçalves		01-04-1978	37	GDE	Vagos	13-06-2015
3 000 m Marcha		F	40	15:32,31	14:49,42	Andreia Freitas		02-04-1983	40	AJS	Ribeira Brava	27-05-2023
3 000 m Marcha		F	45	19:03,52	17:12,71	Sónia Quelhas		20-12-1975	46	CDCPM	Ribeira Brava	29-01-2022
3 000 m Marcha		F	50		00:00,00							
<b>5 000 m MARCHA</b>												
5 000 m Marcha		F	35	26:29,98	26:17,74	Andreia Freitas		02-04-1983	36	AJS	Ribeira Brava	18-01-2020
5 000 m Marcha		F	40	27:28,20	26:28,70	Andreia Freitas		02-04-1983	40	AJS	Ribeira Brava	10-06-2023
5 000 m Marcha		F	45	28:32,28	26:27,63	Sónia Quelhas		20-12-1975	45	CNSV	Ribeira Brava	20-06-2021
5 000 m Marcha		F	50		00:00,00							
<b>10 000 m MARCHA</b>												
10 000 m Marcha	Pista	F	35	53:33,73	53:08,02	Maribel Gonçalves		01-04-1978	37	GDE	Ribeira Brava	11-07-2015
10 000 m Marcha	Pista	F	40		00:00,00							

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>10 km MARCHA</b>												
10 km Marcha	Estrada	F	35	55:37	54:20	Maribel Gonçalves		01-04-1978	39	GDE	Oeiras	13-01-2018
10 km Marcha	Estrada	F	40	57:37	54:05	Sónia Quelhas		20-12-1975	44	CNSV	Funchal	29-10-2020
10 km Marcha	Estrada	F	45		00:00							
<b>20 Km MARCHA</b>												
20 km Marcha		F	35	...	0:00:00							
20 km Marcha		F	40		0:00:00							
<b>PENTATLO - Outdoor</b>												
Pentatlo	100b <sup>84</sup> . Alt . Ps <sup>4</sup> . Cp . 800	F	35	...								
Pentatlo		F	35			Parciais:						
<b>PENTATLO DE LANÇAMENTOS</b>												
Pentatlo Lançamentos	Mt <sup>4</sup> . Ps <sup>4</sup> . Dc <sup>1</sup> . Dd <sup>6</sup> . MT <sup>9</sup>	F	35	...								
Pentatlo Lançamentos		F	35			Parciais:						
Pentatlo Lançamentos	Mt <sup>4</sup> . Ps <sup>4</sup> . Dc <sup>1</sup> . Dd <sup>6</sup> . MT <sup>9</sup>	F	40	3 075p		Sónia Grácio		26-03-1974	42	ADRAP	Coimbra	10-06-2016
Pentatlo Lançamentos		F	40			Parciais:	38,74 . 9,95 . 30,75 . 19,73 . 12,11					
<b>HEPTATLO</b>												
Heptatlo		F	35	...								
Heptatlo		F	35			Parciais:						
<b>4 x 100 m</b>												
4x 100 m		F	35	67,40		Equipa Mista		12-11-1983	35	Eq. Mista	Ribeira Brava	26-01-2019
4x 100 m		F	35			Constituição:	Bárbara Correia 83, Sandra Gonçalves 79, Belinda Rodrigues 79, Ana Luísa Viveiros 80					
4x 100 m		F	40	80,15		CA Funchal		17-05-1980	44	CAFH	Ribeira Brava	10-05-2025
4x 100 m		F	40			Constituição:	Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73, Ana Gouveia 80					

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>4 x 400 m</b>												
4x 400 m		F	35	05:03,24		ADR Água de Pena		22-10-1990	35	ADRAP	Ribeira Brava	01-02-2026
4x 400 m		F	35			Constituição: Cláudia Rodrigues 89, Vanessa Furtado 89, Carla Macedo 90, Ekaterina Zubareva 82						
4x 400 m		F	40	05:41,84		AD Atlético da Madeira		14-09-1983	41	ADAM-M	Ribeira Brava	22-06-2025
4x 400 m		F	40			Constituição: Vanessa Serrão 83, Marta Serrão 80, Diva Sousa 69, Patrícia Camacho 74						
4x 400 m		F	45	06:31,92		CA Funchal		17-05-1980	45	CAFH	Ribeira Brava	01-02-2026
4x 400 m		F	45			Constituição: Lenka Mendonça 72, Carla Neves 79, Teresa M. Sousa 61, Ana Gouveia 80						
<b>Estafeta Sueca</b>												
Estaf. Sueca	100+200+300+400m	F	35	---								
Estaf. Sueca		F	35			Constituição:						
Estaf. Sueca	100+200+300+400m	F	40	3 35,49		CA Funchal		25-11-1981	42	CAFH	Ribeira Brava	13-04-2024
Estaf. Sueca		F	40			Constituição: Sofia Calafatinho 81, Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73						
<b>Estafeta Olímpica</b>												
Estaf. Olímpica	100+200+400+800m	F	35	---								
Estaf. Olímpica		F	35			Constituição:						
Estaf. Olímpica	100+200+400+800m	F	40	5 50,99		CA Funchal		17-05-1980	44	CAFH	Ribeira Brava	10-05-2025
Estaf. Olímpica		F	40			Constituição: Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73, Ana Gouveia 80						
<b>4 x 800 m</b>												
4x 800 m		F	35	---								
4x 800 m		F	35			Constituição:						
4x 800 m		F	40	12 48,98		CA Funchal		31-10-1984	40	CAFH	Ribeira Brava	05-04-2025
4x 800 m		F	40			Constituição: Mariza Góis 73, Sofia Calafatinho 81, Sandra Goulart 79, Graciela Olival 84						
4x 800 m		F	45	14 08,20		Atlético da Madeira		03-07-1975	49	ADAM-M	Ribeira Brava	05-05-2025
4x 800 m		F	45			Constituição: Sónia Castro 73, Patrícia Camacho 74, Diva Sousa 69, Anna Afonso 75						

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-06-2026

Prova	Características	Sexo	Escalã	Marca	Factor Idade	Atleta	País	DN	Idade	Clube	Local	Data
<b>4 x 1 500 m</b>												
4x 1 500 m		F	35	24:43,45		CA Funchal		12-11-1983	38	CAFH	Ribeira Brava	23-04-2022
4x 1 500 m		F	35			Constituição: Sandra Goulart 79, Sofia Calafatinho 81, Orlanda Pereira 68, Bárbara Correia 83						
4x 1 500 m		F	40	24 17,54		CA Funchal		31-10-1984	40	CAFH	Ribeira Brava	15-06-2025
4x 1 500 m		F	40			Constituição: Ana Gouveia 80, Graciela Olival 84, Sandra Góis 80, Sandra Goulart 79						
4x 1 500 m		F	45	...		Constituição:						
4x 1 500 m		F	45			Constituição:						
4x 1 500 m		F	50	26:59,97		Horários do Funchal		04-06-1966	50	CCDTHF	Ribeira Brava	29-04-2017
4x 1 500 m		F	50			Constituição: M <sup>a</sup> José Jardim 60 + Maria Silva 58 + Celina Rodrigues 66 + Felicidade Soares 65						