Mariana Pestana

Mariana Sofia Quintal Pestana – 18/4/2001



Mariana Pestana iniciou-se como infantil na ACD de São João (Ribeira Brava). Era uma menina rebelde do grupo de infantis de Hugo Coelho. Fazia um pouco de tudo, mas sem grande vontade e de forma pouco assídua...
Foi apenas como juvenil de último ano, quando experimentou o lançamento de martelo com Sérgio Cruz, que a motivação e os resultados surgiram com toda a força! Em dezembro de 2017 fez os seus primeiros resultados abrindo a época com 47 metros com o engenho de 3kg, revelando todo o seu potencial para esta disciplina. Ainda nessa época, mas já em 2018, sagrou-se campeã nacional de juvenis e de juniores e participou nos campeonatos europeus de Sub-18.
Depois, com vários títulos e internacionalizações pelo meio, progrediu rapidamente até aos 61,07m (já com o engenho de 4kg), segunda melhor júnior de sempre, a que se seguiram dois anos sem progressos, devido a algumas lesões.
Em 2023 explodiu até aos 68,50m, estabelecendo um novo recorde de sub-23 e tornando-se a segunda melhor portuguesa de sempre, a apenas um metro da recordista absoluta Vânia Silva, o que a fez sonhar com os Jogos Olímpicos de Paris'24. Infelizmente as lesões voltaram a condicionar o seu progresso e o sonho ainda não se tornou realidade. Mas Los Angeles'28 é já ali...

Prova principal: **Lançamento do Martelo**

Recorde pessoal: **68,50 m** (RNs23) em 10/6/2023 - Funchal - 2ª melhor portuguesa de sempre
Melhor posição no *World Ranking* – 83ª

Clubes: **A.C.D. São João** (2014 a 2019); **G.D. Estreito** (desde 2020)

Treinadores: **Hugo Coelho** (2014 a 2016); **Sérgio Cruz** (desde 2017)

Títulos:

Campeã de Portugal de lançamento de Martelo (2023, 2024, 2025 e 2026)

Campeã Nacional de Lançamentos Longos - Martelo (2022, 2023 e 2024)

Campeã Nacional de Sub-23 de lançamento de Martelo (2021, 2022 e 2023) e lançamento do Disco (2023)

Campeã Nacional de Sub-23 de Lançamentos Longos - Martelo (2022 e 2023)

Campeã Nacional de Sub-20 de lançamento de Martelo (2018, 2019 e 2020) e Peso (2020)

Campeã Nacional de Sub-20 de Lançamentos Longos - Martelo (2020)

Campeã Nacional de Sub-18 de lançamento de Martelo (2018)

Recordes Nacionais:

2023	Martelo	68,50 m	- RN de Sub23

ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

MARIANA PESTANA

Internacionalizações:

2018	Torneio Ibérico de Sub-18	Abrantes /POR	- Martelo	- NM
			- Disco	- 4ª
	Campeonatos da Europa de Sub-18	Gyor /HUN	- Martelo	- 25ª
2019	Encontro Internacional de Lançamentos sub-20	Madrid /ESP	- Martelo	- 6ª
	Camp. Europa de Sub-20	Borås /SWE	- Martelo	- 22ª
2021	Taça da Europa de Lançamentos – Sub-23	Split /CRO	- Martelo	- 13ª
2022	Taça da Europa de Lançamentos – Sub-23	Leiria /POR	- Martelo	- 15ª
	Campeonatos do Mediterrâneo – Sub-23	Pescara /ITA	- Martelo	- 5ª
2023	Taça da Europa de Lançamentos – Sub-23 (2º lugar coletivo)	Leiria /POR	- Martelo	- 7ª
	Camp. Europa de Seleções – Superliga	Silesia/POL	- Martelo	- 13ª
	Campeonatos da Europa de Sub-23	Espoo /FIN	- Martelo	- 9ª
2024	Taça da Europa de Lançamentos	Leiria /POR	- Martelo	- 22ª
	Campeonatos Ibero-americanos	Cuiabá /BRA	- Martelo	- 7ª
2025	Camp. Europa de Seleções – 1ª div.	Madrid /ESP	- Martelo	- 8ª
	Jogos Mundiais Universitários	Bochum /GER	- Martelo	- 11ª
2026	Campeonatos Ibero-americanos	Lima /PER	- Martelo	- 4ª

Progressão:

Ano		Martelo	Disco	Peso
2014	Sub-14	-	-	6,67 – 2k
2015	Sub-16	-	-	-
2016		-	-	-
2017	Sub-18	47,24 – 3k	24,23	10,92 – 3k
2018		61,80 – 3k	35,50	12,94 – 3k
2019	Sub-20	57,36	40,03	12,30
2020		61,07	36,65	12,15
2021	Sub-23	60,15	42,76	-
2022		60,68	39,86	-
2023		**68,50 – RNs23**	46,06	11,57
2024	Sénior	64,11	40,77	11,72
2025		67,28	43,48	11,87
2026		66,98	42,89	11,68

Legenda: RNs23 – Recorde Nacional de Sub-23

Outros Recordes Pessoais (rp):

Prova	Dardo	Comprim.	Altura	Heptatlo
rp	33,00	4,72	1,53	3.201p
Ano	2020	2019	2019	2019

ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

MARIANA PESTANA



(perfil atualizado em nov/2026)