

CABECINHA ANA

29 - 04 - 1984



<i>Personal Best</i>							
5.000	<i>(track)</i>	22:16.81	Vila Real de S. A. (Por)	25.05.2013			
5.000	<i>(road)</i>	21:48	Lisboa (Por)	26.07.2006			
10.000	<i>(track)</i>	43:18.72	Vagos (Por)	10.06.2017			
10 km.	<i>(road)</i>	43:08	Seixal (Por)	19.07.2008			
20 km.	<i>(road)</i>	1:27:46	Beijing (Chn)	21.08.2008			
<i>Ranking 10 km.</i> (average = 43:20.11)				<i>Ranking 20 km.</i> (average = 1:28:37)			
01	43:08	Seixal	19.07.2008	01	1:27:46	Beijing	21.08.2008
02	43:15	La Coruña	17.09.2011	02	1:27:49	Taicang	04.05.2014
03	43:17	Beijing	18.09.2010	03	1:28:03	London	11.08.2012
04	<i>(t)</i> 43:18.72	Vagos	10.06.2017	04	1:28:28	Murcia	17.05.2015
05	<i>(t)</i> 43:19.12	Leiria	25.07.2015	05	1:28:40	Zürich	14.08.2014
06	<i>(t)</i> 43:29.51	Leiria	17.07.2010	06	1:28:40	Rome	07.05.2016
07	<i>(t)</i> 43:29.57	Maia	25.06.2016	07	1:28:57	London	13.08.2017
08	43:31	Erdos	14.09.2012	08	1:29:11	Dudince	19.03.2016
09	<i>(t)</i> 43:31.21	San Fernando	04.06.2010	09	1:29:17	Moskva	13.08.2013
10	<i>(t)</i> 43:37.91	Lisboa	07.07.2012	10	1:29:21	Rio Maior	06.04.2013

Career Highlights

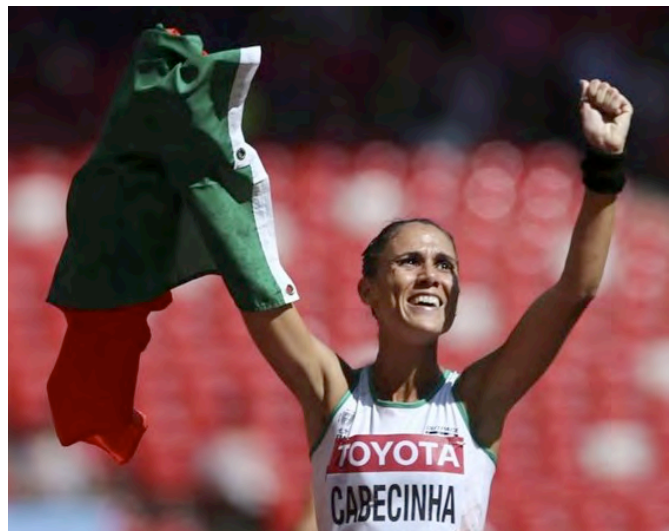
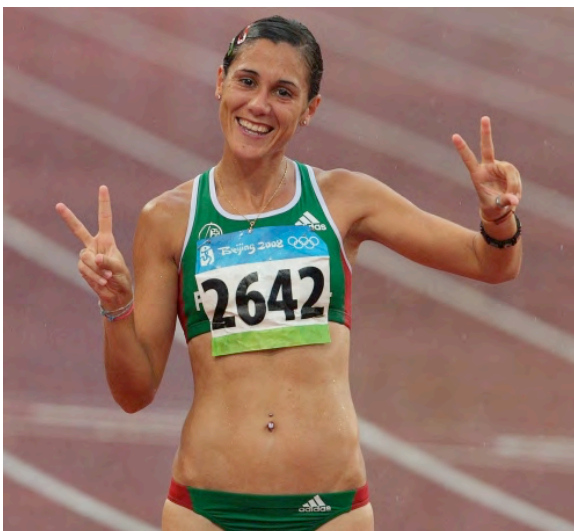
20 km.

Olympic Games	World Championships	World Cup	European Championships	European Cup	European Under 23
2008 = 8°	2011 = 6°	2004 = 56°	2010 = 7°	2007 = Dnf.	2005 = 4°
2012 = 8°	2013 = 8°	2006 = 14°	2014 = 6°	2009 = 13°	
2016 = 6°	2015 = 4°	2008 = 11°	2018 = 8°	2011 = 15°	
	2017 = 6°	2010 = 8°		2013 = 5°	
		2012 = 8°		2015 = 9°	
		2014 = 8°		2017 = 2°	
		2016 = 6°			
		2018 = 18°			

10 km.

World Junior Championships	European Junior Championships	European Junior Cup
2002 = 12°	2003 = 3°	2003 = 14°

* update at 31 December 2018



Others Results 20 km.

11	1:29:23	Rio de Janeiro	19.08.2016	39	1:32:36	Olhão	21.02.2010
12	1:29:27	Rio Maior	18.04.2015	40	1:32:44	Rio Maior	14.04.2007
13	1:29:29	Beijing	28.08.2015	41	1:33:05	Rio Maior	04.04.2009
14	1:29:39	Cheboksary	11.05.2008	42	1:33:10	Bataiha	19.02.2011
15	1:29:41	La Coruña	02.06.2018	43	1:33:15	Lugano	14.03.2010
16	1:29:44	Podebrady	21.05.2017	44	1:33:18	Sesto San Giovanni	01.05.2013
17	1:29:49	Berlin	11.08.2018	45	1:33:26	Chihuahua	07.03.2015
18	1:29:53	Quarteira	18.03.2012	46	1:33:29	Chihuahua	22.02.2014
19	1:29:53	Rio Maior	07.04.2018	47	1:33:52	Ferreira do Alentejo	03.03.2007
20	1:29:56	Rio Maior	05.04.2008	48	1:34:03	Sesto San Giovanni	01.05.2011
21	1:30:12	La Coruña	31.05.2014	49	1:34:13	La Coruña	04.06.2005
22	1:30:19	La Coruña	06.06.2015	50	1:34:14	Chihuahua	23.02.3013
23	1:30:36	Quarteiro	01.02.2014	51	1:34:14	Porto	21.02.2009
24	1:30:39	Taicang	05.05.2018	52	1:34:16	Quarteira	23.06.2006
25	1:30:59	Algarve	04.02.2018	53	1:34:16	Monterrey	19.03.2017
26	1:31:02	La Coruña	13.05.2006	54	1:34:30	Sesto San Giovanni	01.05.2007
27	1:31:08	Lugano	20.03.2011	55	1:34:31	Olhão	21.05.2011
28	1:31:08	Rio Maior	14.04.2012	56	1:34:40	La Coruña	02.06.2007
29	1:31:14	Rio Maior	10.04.2010	57	1:34:57	Chihuahua	15.05.2010
30	1:31:14	Rio Maior	31.01.2015	58	1:35:32	Rio Maior	01.04.2006
31	1:31:17	Rio Maior	09.04.2016	59	1:36:13	Erfurt	15.07.2005
32	1:31:36	Daegu	31.08.2011	60	1:36:45	Viano do Castelo	04.03.2006
33	1:31:42	Saransk	13.05.2012	61	1:37:39	Naumburg	02.05.2004
34	1:31:47	Ciudad Juárez	10.03.2017	62	1:38:01	Metz	24.05.2009
35	1:31:48	Barcelona	28.07.2010	63	1:38:25	Baixa	26.02.2005
36	1:31:48	Dudince	19.05.2013	64	1:40:56	Rio Maior	03.04.2004
37	1:31:54	Rio Maior	01.04.2017	65	1:41:43	Beja	21.02.2004
38	1:32:14	S. Joao da Maderia	04.03.2017				

