

INÊS HENRIQUES



PALMARÉS EM 31.05.2017

INÊS PEREIRA HENRIQUES

Data de nascimento: 01.05.80
Naturalidade: Rio Maior
Clube: CN Rio Maior
Início de actividade: 1992 (12 anos)
Treinador: Jorge Miguel



Recordista do Mundo em 50km Marcha com 4.08.26h (15.01.2017)

40 vezes internacional em:

- Jogos Olímpicos (3);
- Campeonatos do Mundo (7);
- Campeonatos da Europa (4);
- Mundiais/Europeus de Juniores/Sub 23 (5);
- Taças do Mundo/Mundial de Nações de Marcha (8);
- Taças da Europa de Marcha (11);
- Outras competições internacionais (2);

Melhores classificações a nível internacional:

- Medalha de Bronze nos 20km - Taça Mundo Marcha – Chihuahua-MEX - 2010
- 7º lugar nos 20km marcha nos Mundiais de Atletismo em Osaka - JPN - 2007
- 10º lugar nos 20km marcha nos Mundiais de Atletismo em Daegu – KOR - 2011
- 11º lugar nos 20km marcha nos Mundiais de Atletismo em Berlim - GER - 2009
- 11º lugar nos 20km marcha nos Mundiais de Atletismo – Moscovo- RUS - 2013
- 12º lugar nos 20km marcha nos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro- BRA - 2016
- 14º lugar nos 20km marcha nos Jogos Olímpicos em Londres - 2012
- 9º lugar nos 20km marcha no Europeu de Atletismo em Barcelona-ESP - 2010
- 7º lugar nos 20km na Taça da Europa de Marcha em Leamington - GBR – 2007
- 8º lugar nos 20km na Taça da Europa de Marcha em Dudince – SVK - 2013
- 13º lugar nos 20km na Taça do Mundo de Marcha na Corunha - ESP - 2006
- 13º lugar nos 20km na Taça da Europa de Marcha em Olhão Portugal - 2011
- 10º lugar nos 20km Marcha no Camp. Europa sub 23, Amesterdão– HOL - 2001
- Medalha de Bronze nos 10.000m marcha - Ibero-Amer. S.Fernando– ESP- 2010
- 2º lugar nos 20km marcha no 11º Challenge Mundial da IAAF - 2013

Melhores classificações Colectivas:

- 1º lugar por equipas na Taça do Mundo de Marcha em Chihuahua - MEX - 2010
- 2º lugar por equipas na Taça do Mundo de Marcha em Cheboksary- RUS - 2008
- 3º lugar por equipas na Taça do Mundo de Marcha em Taicang- CHN - 2014
- 1º lugar por equipas na Taça da Europa de Marcha em Miskolc - HUN - 2005
- 2º lugar por equipas na Taça da Europa de Marcha em Dudince - SVK - 2013
- 3º lugar por equipas na Taça da Europa de Marcha em Murcia – ESP - 2015

Títulos de Campeã Nacional:

- 4 vezes Campeã de Portugal em 20km Marcha em Estrada (2006, 2009, 2011, 2016)
- 4 vezes Campeã de Portugal em 10.000m Marcha em Pista (2006, 2009, 2011, 2013)
- 3 vezes Campeã de Portugal em 3.000m Marcha em P. Coberta (2007, 08, 11)
- 5 vezes Campeã Nacional de sub 23 anos em 20/10km marcha.
- 6 vezes Campeã Nacional de Juniores em 10/5km marcha.

INÊS PEREIRA HENRIQUES

Data de Nascimento: 01.05.1980

Naturalidade: Rio Maior

Clube: CN Rio Maior

Treinador: Jorge Miguel



INTERNACIONALIZAÇÕES (em 31.05.2017):

	Competição:	Local:	País:	Data:	Class/Prova:	Marca:
1	C. Mundo Juniores	Sydney	AUS	24.08.96	22º- 5000mar.	25.17.22
2	C. Europa Juniores	Ljubliana	SLO	24.07.97	21º- 5000mar.	25.09.85
3	T. Europa Marcha	Dudince	SVK	25.04.98	51º- 10km Mx	49.21
4	C. Mundo Juniores	Annecy	FRA	01.08.98	24º- 5000mar.	23.54.51
5	C. Europa Juniores	Riga	LAT	05.08.99	12º- 5000mar.	23.13.25
6	T. Europa Marcha	Eisenhutzenstadt	GER	17.06.00	42º- 20km Mx	1.41.19h
7	T. Europa Marcha	Dudince	SVK	19.05.01	25º- 20km Mx	1.36.08h
8	C. Europa sub23	Amesterdão	NED	15.07.01	10º- 20km Mx	1.34.49h
9	Camp. Mundo	Edmonton	CAN	09.08.01	DQ-20km Mx	-
10	Camp. Europa	Munique	GER	07.08.02	15º- 20km Mx	1.35.07h
11	T. Mundo Marcha	Turim	ITA	12.10.02	23º- 20km Mx	1.35.28h
12	T. Europa Marcha	Cheboksary	RUS	18.05.03	32º- 20km Mx	1.36.03h
13	T. Mundo Marcha	Naumburg	GER	02.05.04	34º- 20km Mx	1.32.32h
14	Jogos Olímpicos	Atenas	GRE	23.08.04	25º- 20km Mx	1.33.53h
15	T. Europa Marcha	Miskolc	HUN	21.05.05	17º- 20km Mx	1.35.12h
16	Camp. Mundo	Helsínquia	FIN	07.08.05	27º- 20km Mx	1.35.44h
17	T. Mundo Marcha	Corunha	ESP	13.05.06	13º- 20km Mx	1.30.28h
18	Camp. Europa	Gotemburgo	SWE	07.08.06	12º- 20km Mx	1.31.58h
19	Triangular Marcha	Callela-Barcelona	ESP	15.10.06	2º - 10km Mx	45.52
20	T. Europa Marcha	Leamington SPA	GBR	20.05.07	7º - 20km Mx	1.30.24h
21	Camp. Mundo	Osaka	JPN	31.08.07	7º - 20km Mx	1.33.06h
22	T. Mundo Marcha	Cheboksary	RUS	11.05.08	19º- 20km Mx	1.32.35h
23	T. Europa Marcha	Metz	FRA	24.05.09	DQ-20km Mx	-
24	Camp. Mundo	Berlim	GER	16.08.09	11º- 20km Mx	1.32.51h
25	T. Mundo Marcha	Chihuahua	MEX	15.05.10	3º - 20km Mx	1.33.28h
26	Ibero-Americanos	S. Fernando	ESP	04.06.10	3º - 10km marc.	44.31,27
27	Camp. Europa	Barcelona	ESP	28.07.10	9º - 20km Mx	1.32.26h
28	T. Europa Marcha	Olhão	POR	21.05.11	13º- 20km Mx	1.34.11h
29	Camp. Mundo	Daegu	KOR	31.08.11	10º- 20km Mx	1.32.06h
30	T. Mundo Marcha	Saransk	RUS	13.05.12	10º- 20km Mx	1.31.43h
31	Jogos Olímpicos	Londres	GBR	11.07.12	14º- 20km Mx	1.29.54h

32	T. Europa Marcha	Dudince	SVK	19.05.13	8° - 20km Mx	1.32.40h
33	Camp. Mundo	Moscovo	RUS	13.08.13	11°- 20km Mx	1.30.28h
34	T. Mundo Marcha	Taicang	CHN	03.05.14	22°- 20km Mx	1.29.33h
35	Camp. Europa	Zurique	SUI	14.08.14	13°- 20km Mx	1.31,32h
36	T. Europa Marcha	Murcia	ESP	17.05.15	16°- 20km Mx	1.30.44h
37	Camp. Mundo	Pequim	CHN	28.08.15	23°- 20km Mx	1.34.47h
38	Mundial Nações	Roma	ITA	07.05.16	8°- 20km Mx	1.29.00h
39	Jogos Olímpicos	Rio de Janeiro	BRA	19.08.16	12°- 20km Mx	1.31.28h
40	T. Europa Marcha	Podebrady	CZE	21.05.17	DQ-20km Mx	-

INÊS HENRIQUES



RANKINGS EM
PROVAS DE MARCHA

Inês Henriques - RANKINGS (em 31.05.2017)

50km marcha

1. 4.08.26h (1) Porto de Mós POR 15.01.2017

35km marcha:

1. 2.50.09h (1) Porto de Mós POR 15.01.2017

30km marcha:

1. 2.24.25h (1) Porto de Mós POR 23.01.2016

20km marcha:

1. 1.29.00h (9) Roma ITA 07.05.2016
2. 1.29.14h (5) Rio Maior POR 09.04.2016
3. 1.29.28h (4) Corunha ESP 28.05.2016
4. 1.29.30h (1) Corunha ESP 01.06.2013
5. 1.29.33h (22) Taicang CHN 03.05.2014
6. 1.29.36h (4) Corunha ESP 19.06.2010
7. 1.29.52h (5) Rio Maior POR 18.04.2015
8. 1.29.54h (15) Londres GBR 11.08.2012
9. 1.29.56h (4) Rio Maior POR 06.04.2013
10. 1.30.23h (1) Montemor-o-Velho POR 08.01.2011

11. 1.30.24h (7) Leamington GBR 20.05.2007
12. 1.30.28h (13) Corunha ESP 13.05.2006
12. 1.30.28h (11) Moscovo RUS 13.08.2013
14. 1.30.29h (3) S. San Giovanni ITA 01.05.2011
15. 1.30.34h (1) V. Nova de Gaia POR 21.02.2009
16. 1.30.38h (1) Batalha POR 19.02.2011
17. 1.30.40h (2) Naumburg GER 24.09.2011
18. 1.30.44h (16) Murcia ESP 17.05.2015
18. 1.30.44h (4) Corunha ESP 03.06.2017
20. 1.30.49h (5) Corunha ESP 31.05.2014

21. 1.30.52h (1) Batalha POR 27.02.2016
22. 1.30.55h (2) Quarteira POR 18.03.2012
23. 1.30.59h (5) Rio Maior POR 09.04.2011
24. 1.31.05h (3) Rio Maior POR 04.04.2009
25. 1.31.06h (4) Corunha ESP 07.06.2008
26. 1.31.21h (8) S. San Giovanni ITA 01.05.2007
27. 1.31.23,7 (p) (2) Lisboa (U) POR 31.07.2004
28. 1.31.25h (2) Montijo POR 16.03.2013
29. 1.31.28h (3) Mealhada POR 01.03.2008
29. 1.31.28h (12) Rio de Janeiro BRA 19.08.2016
31. 1.31.32h (3) Rio Maior POR 14.04.2012

31.	1.31.32h	(13)	Zurique	SUI	14.08.2014
33.	1.31.43h	(5)	Corunha	ESP	05.06.2004
33.	1.31.43h	(10)	Saransk	RUS	13.05.2012
35.	1.31.56h	(8)	S. San Giovanni	ITA	01.05.2006
36.	1.31.58h	(12)	Gotemburgo	SWE	09.08.2006
37.	1.32.03h	(3)	Rio Maior	POR	05.04.2014
38.	1.32.06h	(10)	Daegu	KOR	31.08.2011
39.	1.32.08h	(7)	Corunha	ESP	06.06.2015
40.	1.32.10h	(3)	Quarteira	POR	01.02.2014
41.	1.32.15h	(4)	Rio Maior	POR	01.04.2017
42.	1.32.18h	(6)	Rio Maior	POR	01.04.2006
43.	1.32.19h	(7)	Rio Maior	POR	10.04.2010
44.	1.32.22h	(9)	Rio Maior	POR	05.04.2008
45.	1.32.26h	(9)	Barcelona	ESP	28.07.2010
46.	1.32.28h	(4)	Múrcia	ESP	21.09.2008
46.	1.32.28h	(2)	S. João da Madeira	POR	04.03.2017
48.	1.32.31h	(3)	Lugano	SUI	14.03.2010
49.	1.32.32h	(34)	Naumburg	GER	02.05.2004
50.	1.32.34h	(4)	Ciudad Juarez	MEX	12.03.2017
51.	1.32.35h	(19)	Cheboksary	RUS	11.05.2008
52.	1.32.40h	(8)	Dudince	SVK	18.05.2013
52.	1.32.40h	(1)	Leiria	POR	11.12.2016
54.	1.32.48h	(2)	Ciudad Juarez	MEX	06.03.2016
55.	1.32.51h	(11)	Berlim	GER	16.08.2009
56.	1.33.06h	(7)	Osaka	JPN	31.08.2007
57.	1.33.06h	(2)	S. San Giovanni	ITA	01.05.2013
58.	1.33.18h	(6)	Corunha	ESP	02.06.2007
58.	1.33.18h	(1)	Chihuahua	MEX	03.03.2012
60.	1.33.21h	(2)	Monterrey	MEX	19.03.2017
61.	1.33.24h	(8)	Rio Maior	POR	03.04.2004
61.	1.33.24h	(11)	Rio Maior	POR	02.04.2005
63.	1.33.28h	(3)	Chihuahua	MEX	15.05.2010
64.	1.33.32h	(1)	Ferreira do Alentejo	POR	03.03.2007
64.	1.33.32h	(2)	Rio Maior	POR	31.01.2015
66.	1.33.37h	(4)	Chihuahua	MEX	07.03.2105
67.	1.33.45h	(1)	Viana do Castelo	POR	04.03.2006
68.	1.33.46h	(11)	Corunha	ESP	04.06.2005
68.	1.33.46h	(1)	Chihuahua	MEX	23.02.2013
70.	1.33.47h	(3)	Olhão	POR	21.02.2010

71.	1.33.53h	(25)	Atenas	GRE	23.08.2004
72.	1.34.02h	(2)	Chihuahua	MEX	14.03.2009
72.	1.34.02h	(4)	Chihuahua	MEX	22.02.2014
74.	1.34.09h	(11)	Rio Maior	POR	14.04.2007
75.	1.34.10h	(1)	Chihuahua	MEX	05.03.2011
76.	1.34.11h	(13)	Olhão	POR	21.05.2011
77.	1.34.31h	(1)	Grândola	POR	13.01.2007
78.	1.34.45h	(1)	Grândola	POR	07.01.2006
79.	1.34.46.5 (p)	(2)	Lisboa (U)	POR	13.07.2002
80.	1.34.47h	(23)	Pequim	CHN	28.08.2015
81.	1.34.49h	(10)	Amesterdão	HOL	15.07.2001
82.	1.34.50h	(3)	Beja	POR	21.02.2004
83.	1.35.07h	(15)	Munique	GER	07.08.2002
84.	1.35.09h	(10)	Naumburg	GER	05.05.2002
85.	1.35.12h	(1)	Setúbal	POR	01.06.2002
85.	1.35.12h	(17)	Miscolc	HUN	21.05.2005
87.	1.35.28h	(23)	Turim	ITA	12.10.2002
88.	1.35.44h	(27)	Helsínquia	FIN	07.08.2005
89.	1.35.46h	(3)	Valongo	POR	16.02.2002
90.	1.36.03h	(32)	Cheboksary	RUS	18.05.2003
91.	1.36.08h	(25)	Dudince	SVK	19.05.2001
92.	1.36.12h	(10)	Sesto S. Giovanni	ITA	01.05.2005
93.	1.36.38h	(3)	S. João da Madeira	POR	01.03.2003
93.	1.36.38h	(3)	Chihuahua	MEX	08.03.2008
95.	1.37.50h	(2)	Montijo	POR	27.04.2002
96.	1.38.40h	(2)	Montijo	POR	26.04.2003
97.	1.39.36h	(4)	Grândola	POR	10.01.2004
98.	1.41.09h	(7)	Rio Maior	POR	15.04.2000
99.	1.43.56h	(3)	Ponte de Sôr	POR	05.05.2000
100.	1.41.19h	(42)	Eisenhuttenstad	GER	18.05.2000
101.	1.57.35h	(7)	Rio Maior	POR	27.03.1999

Curiosidades:

9 marcas para 1.29h;
14 marcas para 1.30h;
13 marcas para 1.31h;
19 marcas para 1.32h;

10km marcha:

1.	43.09	(5)	Pequim	CHN	18.09.2010
2.	43.22,05	(2)	Seixal (p)	POR	19.07.2008
3.	43.31,29	(1)	Leiria	POR	27.07.2013
4.	43.38,64	(2)	Leiria (p)	POR	17.07.2010
5.	43.40,68	(2)	Leiria	POR	25.07.2015
6.	43.44,03	(1)	Cartaxo (p)	POR	22.03.2014
7.	43.44,65	(1)	Seia (p)	POR	22.07.2006
8.	43.52	(1)	Barrosas	POR	28.03.2015
9.	43.52,80	(1)	Vagos (p)	POR	19.03.2016
10.	43.59,08	(1)	Lisboa - U (p)	POR	30.07.2011
11.	43.59,73	(1)	Seixal (p)	POR	25.07.2009
12.	44.02,78	(2)	Maia (p)	POR	25.06.2016
13.	44.11,18	(2)	Lisboa (p)	POR	26.07.2014
14.	44.18 tp	(14)	Londres	GBR	11.07.2012
15.	44.20 tp	(1)	Corunha	ESP	31.05.2014
16.	44.21 tp	(4)	Corunha	ESP	19.06.2010
17.	44.22	(6)	Cracow	POL	30.05.2009
18.	44.23 tp	(3)	Rio Maior	POR	10.04.2011
19.	44.28	(9)	Corunha	ESP	17.09.2011
20.	44.31,27	(3)	S. Fernando	ESP	04.06.2010
21.	44.44 tp	(29)	Taicang	CHN	03.05.2014
22.	44.46,34	(1)	Rio Maior (p)	POR	25.04.2008
23.	44.51,52	(2)	Lisboa – U (p)	POR	28.07.2007
24.	44.52	(4)	Cuneo	ITA	16.05.2004
24.	44.52 tp	(1)	Batalha	POR	19.02.2011
26.	44.53 tp	(13)	Corunha	ESP	13.05.2006
27.	44.56	(1)	Montemor-o-Velho	POR	10.01.2009
28.	44.57,69	(1)	Leiria (p)	POR	31.03.2012
29.	44.59 tp	(2)	Múrcia	ESP	21.09.2008
30.	44.59,73	(2)	Lisboa – U (p)	POR	07.07.2012
31.	45.01 tp	(5)	Rio Maior	POR	09.04.2016
32.	45.06,16	(2)	Lisboa – U (p)	POR	23.07.2005
33.	45.08 tp	(13)	Zurique	SUI	14.08.2014
34.	45.09	(2)	Abrantes (p)	POR	20.03.2004
34.	45.09 tp	(21)	Cheboksary	RUS	11.05.2008
36.	45.14,3	(3)	Lisboa - U (p)	POR	21.07.2001
37.	45.16 tp	(7)	Rio Maior	POR	05.04.2008
38.	45.18 tp	(7)	Rio Maior	POR	10.04.2010
39.	45.24	(1)	Avintes	POR	02.01.2005
39.	45.24 tp	(2)	Quarteira	POR	18.03.2012
41.	45.25 tp	(7)	Rio Maior	POR	01.04.2006
42.	45.26 tp	(5)	Rio Maior	POR	18.04.2015
42.	45.26 tp	(12)	Rio de Janeiro	BRA	19.08.2016
44.	45.27 tp	(15)	Helsínquia	FIN	09.08.2006
44.	45.27 tp	(3)	S. San Giovanni	ITA	01.05.2011
44.	45.27	(1)	Rio Maior	POR	04.01.2014

47.	45.28	tp	(9)	Barcelona	ESP	28.07.2010
48.	45.29	tp	(2)	Quarteira (p)	POR	02.02.2008
49.	45.29,66	tp	(3)	Lisboa –U (p)	POR	31.07.2004
50.	45.30	tp	(10)	Leamington	GBR	21.05.2007
50.	45.30	tp	(3)	Olhão	POR	21.02.2010
52.	45.32	tp	(3)	Mealhada	POR	01.03.2008
53.	45.33	tp	(1)	Montemor-o-Velho	POR	08.01.2011
53.	45.33	tp	(2)	Naumburg	GER	24.09.2011
55.	45.35		(1)	Setúbal	POR	27.06.2004
55.	45.35	tp	(2)	V. Nova de Gaia	POR	21.02.2009
57.	45.36	tp	(11)	Moscovo	RUS	13.08.2013
58.	45.39	tp	(6)	Corunha	ESP	05.06.2004
58.	45.39	tp	(9)	Sesto S. Giovanni	ITA	01.05.2006
60.	45.41	tp	(13)	Olhão	POR	21.05.2011
61.	45.42	tp	(12)	Sesto S. Giovanni	ITA	01.05.2007
62.	45.43	tp	(2)	Ferreira do Alentejo	POR	03.03.2007
63.	45.44	tp	(4)	Corunha	ESP	07.06.2008
64.	45.46	tp	(13)	Berlim	GER	16.08.2009
64.	45.46		(1)	Montemor-o-Velho	POR	07.01.2012
66.	45.50	tp	(3)	Rio Maior	POR	14.04.2012
67.	45.52		(2)	Calella – Barcelona	ESP	15.10.2006
68.	45.53	tp	(3)	Rio Maior	POR	04.04.2009
69.	45.55		(2)	Montemor-o-Velho	POR	09.01.2010
70.	45.56	tp	(11)	Rio Maior	POR	14.04.2004
Melhor marca como Juvenil 1 (16 anos)					49.53	(estrada)
Melhor marca como Juvenil 2 (17 anos)					49.21	(estrada)
Melhor marca como Júnior 1 (18 anos)					49.21	(estrada)
Melhor marca como Júnior 2 (19 anos)					48.07	(estrada)

5km marcha:

1.	21.25 tp	(5)	Pequim	CHN	18.09.2010
2.	21.32,08	(1)	Abrantes (p)	POR	10.06.2014
3.	21.34,0 tp	(1)	Seixal (p)	POR	19.07.2008
4.	21.38,05	(2)	Abrantes	POR	10.06.2010
5.	21.41,2 tp	(1)	Leiria	POR	17.07.2010
6.	21.41,35	(1)	Fátima (p)	POR	21.06.2014
7.	21.42	(1)	Ferreira do Zêzere	POR	02.04.2011
8.	21.43	(2)	Olhão	POR	26.04.2014
9.	21.49,2 tp	(1)	Seia (p)	POR	22.07.2006
10.	21.51,63	(1)	Fátima (p)	POR	18.06.2016
11.	21.52,10	(1)	Fátima (p)	POR	30.05.2015
12.	21.54 tp	(1)	Corunha	ESP	17.09.2011
13.	22.00,57	(1)	Abrantes	POR	12.06.2011
14.	22.04,0 tp	(1)	Seixal (p)	POR	25.07.2009
15.	22.05 tp	(15)	Londres	GBR	11.07.2012
16.	22.07 tp	(2)	Corunha	ESP	31.05.2014
16.	22.07,0 tp	(1)	Cartaxo (p)	POR	22.03.2014
16.	22.07,0 tp	(2)	Leiria	POR	25.07.2015
19.	22.08	(1)	Ferreira do Zêzere	POR	04.06.2006
20.	22.10 tp	(3)	Rio Maior	POR	09.04.2011
20.	22.10,0 tp	(1)	Lisboa (U)	POR	30.07.2011
22.	22.10,3 tp	(2)	Quarteira (p)	POR	17.04.2004
23.	22.11,0	(2)	Lisboa U (p)	POR	27.07.2007
24.	22.14,24	(1)	Pombal (pc)	POR	19.12.2015
25.	22.16 tp	(4)	Corunha	ESP	20.06.2010
26.	22.20 tp	(3)	Murcia	ESP	21.09.2008
27.	22.23 tp	(2)	Calella-Barcelona	ESP	15.10.2006
27.	22.23	(2)	Ferreira do Zêzere	POR	28.03.2010
29.	22.27 tp	(1)	Batalha	POR	19.02.2011
30.	22.28,76	(3)	Rio Maior (p)	POR	09.05.2001
31.	22.29 tp	(4)	Cuneo	ITA	16.05.2004
32.	22.30 tp	(30)	Taicang	CHN	03.05.2014
33.	22.33	(2)	Pechão	POR	16.02.2008
33.	22.33,0 tp	(2)	Rio Maior	POR	25.04.2008
35.	22.33,31	(2)	Rio Maior (p)	POR	16.07.2005
36.	22.35	(2)	Lisboa	POR	28.12.2003
36.	22.35 tp	(2)	Rio Maior	POR	25.04.2008
38.	22.36,57	(3)	Quarteira (p)	POR	03.05.2003
39.	22.37 tp	(21)	Cheboksary	RUS	11.05.2008
40.	22.37,4	(3)	Alcanena (p)	POR	12.03.2005
41.	22.38	(2)	Lousã	POR	29.11.2003
42.	22.40 tp	(1)	Vale de Figueira	POR	18.03.2006
43.	22.41 tp	(1)	Avintes	POR	02.01.2006
43.	22.41 tp	(1)	Montemor-o-Velho	POR	10.01.2007

45.	22.42	tp	(2)	Quarteira	POR	18.03.2012
46.	22.43,0	tp	(3)	Lisboa –U (p)	POR	21.07.2008
47.	22.44,43		(1)	Leiria	POR	10.06.2011
48.	22.46		(1)	Corroios	POR	22.09.2009
49.	22.48	tp	(2)	Mealhada	POR	01.03.2008
50.	22.49	tp	(8)	Corunha	ESP	05.06.2004
51.	22.50	tp	(1)	Setúbal	POR	27.06.2004
51.	22.50	tp	(3)	Rio Maior	POR	04.04.2009
51.	22.50	tp	(1)	Montemor-o-Velho	POR	08.01.2011
51.	22.50	tp	(1)	Rio Maior	POR	04.01.2014

Melhor marca como Iniciada 2 (15 anos)	24.12.8	(pista)
Melhor marca como Juvenil 1 (16 anos)	23.51	(estrada)
Melhor marca como Júnior 1 (18 anos)	23.35.66	(pista)
Melhor marca como Júnior 2 (19 anos)	23.13.25	(pista)

3.000m marcha:

1.	12.25,36		(2)	Pombal	POR	16.02.2013
2.	12.28,70		(1)	Pombal	POR	28.02.2011
3.	12.29,52		(1)	Pombal	POR	23.02.2008
4.	12.32,48		(1)	Pombal	POR	29.01.2011
5.	12.32,57		(1)	Espinho	POR	17.02.2007
6.	12.38,75		(2)	Alcanena	POR	25.02.2007
7.	12.40,19		(2)	Alcanena	POR	11.03.2006
8.	12.40,62		(1)	Pombal	POR	16.01.2016
9.	12.43,35		(1)	Pombal	POR	12.01.2013
10.	12.43,68		(1)	Pombal	POR	15.01.2011
11.	12.46,20		(2)	Espinho	POR	27.02.2010
12.	12.56,20		(1)	Abrantes	POR	29.05.2010
13.	12.57,8		(1)	Lisboa (U)	POR	13.06.2004
14.	13.01,0		(3)	V.R. Sto António	POR	02.06.2002
15.	13.03,20		(1)	Pombal	POR	03.01.2009
16.	13.04,5		(1)	Lisboa (U)	POR	10.06.2008
17.	13.05,28		(1)	Alcanena	POR	29.02.2004
18.	13.06,0		(2)	Braga	POR	04.07.2001
19.	13.09,0		(4)	Lisboa	POR	18.05.2002
20.	13.11,22		(2)	Espinho	POR	09.02.2002
21.	13.14,61		(1)	Pombal	POR	31.01.2010
22.	13.19	tp	(3)	Rio Maior	POR	10.04.2011
23.	13.19,90		(2)	Abrantes	POR	03.01.2004
24.	13.20,0		(4)	Espinho	POR	22.02.2003
25.	13.20,87		(2)	Leiria	POR	21.06.2001
26.	13.21,11		(2)	Rio Maior	POR	05.02.2005
27.	13.22,0	tp	(3)	Rio Maior	POR	09.05.2001
28.	13.25,1		(1)	Alcanena	POR	09.03.2003
29.	13.37,53		(3)	Braga	POR	21.06.2000
30.	13.41,44		(4)	Lisboa	POR	03.03.2001

31.	13.44,02	(4)	Lisboa (U)	POR	10.06.2005
32.	13.46,80	(3)	Viseu	POR	19.08.2000
33.	13.47,24	(1)	Braga	POR	13.02.1999
34.	13.48,73	(2)	Aveiro	POR	01.07.2000
35.	13.52 estr.	(1)	Setúbal	POR	04.02.1995
36.	13.53,16	(3)	V.R. Sto António	POR	06.06.1999
37.	13.57,12	(4)	Lisboa (U)	POR	22.05.1997
38.	13.57,77	(3)	Braga	POR	23.06.1999
39.	13.59,70	(1)	Coimbra	POR	26.06.1999
40.	13.59,96	(2)	Rio Maior	POR	20.01.2001

Melhor marca como Iniciada 1 (14 anos)	14.28	(estrada)
Melhor marca como Iniciada 2 (15 anos)	13.52	(estrada)
Melhor marca como Juvenil 2 (17 anos)	13.57.12	(pista)
Melhor marca como Júnior 2 (19 anos)	13.47.24	(pista)