



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W35

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	17:22.99	BRA 2296	EDILAINE MARIA VIDOTTO RECH	08/03/1976		FECOP/SINDRURAL	BELO HORIZONTE/MG	2015
2	19:00.93		CORDELIA CORDEIRO		DF	TORNADO	BELO HORIZONTE/MG	2015
3	20:53.60		ELIZANGELA ALVES PORTUGAL RIBEIRO		MG	AMAVA	IPATINGA/MG	2014
4	21:55.11	BRA 0616	MARCIA FERREIRA GUIMARAES	29/07/1975	MG		MARINGÁ/PR	2010
5	24:15.42		NEUSA ROSA DE SOUZA		SP	P.M. SALTO	SÃO PAULO/SP	2013
6	25:04.21		MIRIAM RODRIGUES SIMÃO				SÃO PAULO/SP	2014



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W40

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	16:36.37	BRA 2296	EDILAINE MARIA VIDOTTO RECH	08/03/1976			PORTO ALEGRE/RS	2016
2	17:22.97	BRA 1717	SARA RODRIGUES ACCESSOR MEDEIROS	22/10/1969	SP		PORTO ALEGRE/RS	2012
3	18:17.67		IVANILDA MINA ALVES GARCIA				SÃO PAULO/SP	2014
4	18:39.00	BRA 0627	CLÁUDIA GERALDINO	06/07/1969	SP	ARPAM	JOÃO PESSOA/PB	2014
5	22:36.79	BRA 0223	ALBERTA CRISTINA LOPES C. JAEGER	30/10/1965	SP		MARINGÁ/PR	2010
6	22:53.94	BRA 2182	MARINALVA MARIA DE BRITO			OPTC	BELO HORIZONTE/MG	2015
7	25:55.21	BRA 0684	ZENILDA SOARES FELIX	20/06/1969	MG	USIPA	VIÇOSA/MG	2010



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W45

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	16:52.45	BRA 1717	SARA RODRIGUES ACCESSOR MEDEIROS	22/10/1969	SP	BRASIL	PORTO ALEGRE/RS	2016
2	17:24.75	BRA 2066	ESMERALDA ROCHA S. BAGUR TRYAY	26/11/1964		AABLU	SÃO PAULO/SP	2013
3	18:56.80	BRA 2410	MARCIA DE PINHO TAMASIRO	29/01/1963	SP	SPFC	CAMPINAS/SP	2011
4	19:33.08	BRA 0627	CLAUDIA GERALDINO	06/07/1969	SP	ARPAM	BELO HORIZONTE/MG	2015
5	19:51.00		RAQUEL M. LIMA				JOÃO PESSOA/PB	2014
6	22:33.00		ROSILENE SILVA		PE		JOÃO PESSOA/PB	2014
7	22:57.78	BRA 0223	ALBERTA CRISTINA LOPES C. JAEGER	30/10/1965	SP		BELO HORIZONTE/MG	2015
8	23:07.55		DILCINEIA LUCIA GRECCO	25/06/1965	SP	ACECAMP	CAMPINAS/SP	2011
9	24:42.98		DEUZELIA XAVIER DE MIRANDA	10/05/1970	DF	TORNADO	PORTO ALEGRE/RS	2019
10	25:44.45		SILVIA HELENA FERREIRA MACHADO		SP	JUNDCPA	SÃO PAULO/SP	2013



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W50

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	16:52.26	BRA 2066	ESMERALDA ROCHA S. BAGUR TRYAY	26/11/1964		BRASIL	PORTO ALEGRE/RS	2016
2	17:56.47	BRA 2410	MARCIA DE PINHO TAMASIRO	29/01/1963	SP	SPFC	SÃO PAULO/SP	2013
3	19:18.04	BRA 1717	SARA RODRIGUES ACCESSOR MEDEIROS	22/10/1969	SP	JACAREI ATLETISMO	PORTO ALEGRE/RS	2019
4	21:26.22		SUELI ROSA		SP	JUNDCPA	SÃO PAULO/SP	2013
5	24:15.69	BRA 0223	ALBERTA CRISTINA LOPES C. JAEGER	30/10/1965	SP	SPFC	BRASILIA/DF	2015
6	26:46.00		MARIA G. SANTOS		PE		JOÃO PESSOA/PB	2014
7	27:30.00		VALDIZIA G. LIMA		PB		JOÃO PESSOA/PB	2014

W55

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	21:35.80	BRA 0290	JULIETA PEIXOTO DE FREITAS	19/10/1951	SP	SÃO PAULO	PORTO ALEGRE/RS	2007
2	22:11.63	BRA 0296	LEONISA ALVES DE LIMA	02/05/1948	SP		SÃO LEOPOLDO/RS	2006
3	22:37.53	BRA 1156	EDIANA CARUSO CAVALLARO	02/07/1957	MG	USIPA	BELO HORIZONTE/MG	2015
4	24:53.08		CARMEM LUCIA ANTONIA DA SILVA	29/06/1962	DF	TORNADO	PORTO ALEGRE/RS	2019
5	26:22.00		EDNA MARIA DA SILVA LIRA		PE	AAPPD	JOÃO PESSOA/PB	2014



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W60

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	21:27.28	BRA 0290	JULIETA PEIXOTO MONTANHER		SP	SPFC	SÃO PAULO/SP	2013
2	22:21.75	BRA 0296	LEONISA ALVES DE LIMA	02/05/1948	SP	SPFC	VIÇOSA/MG	2009
3	23:00.00	BRA 0168	HELENICE AZEVEDO LOPES	22/10/1949	SP		JOÃO PESSOA/PB	2014
4	24:20.84	BRA 0156	MERCES DE MORAES C. OLIVEIRA		DF	ABRAVA	PORTO ALEGRE/RS	2019
5	24:51.74	BRA 0166	ALICE MANCINI BERSANETI	12/08/1945	SP	ESPERIA	PORTO ALEGRE/RS	2019
6	27:22.00		HELENA M. HOLANDA		PB		JOÃO PESSOA/PB	2014

W65

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	23:49.19	BRA 1136	MARIA DA GLORIA GUERREIRO E CASTRO	18/10/1940		ABRAVA	PORTO ALEGRE/RS	2009
2	24:43.35	BRA 0495	NAIDA DOS SANTOS FREITAS	29/01/1950	SC	U.C.A.	PORTO ALEGRE/RS	2019
3	24:48.19	BRA 0167	KIYOKO KOHIGASHI	16/05/1953	SP	ANASP	VIÇOSA/MG	2009
4	24:51.00	BRA 0296	LEONISA ALVES DE LIMA	02/05/1948	SP		JOÃO PESSOA/PB	2014
5	25:04.38	BRA 0166	ALICE MANCINI BERSANETI	12/08/1945	SP	ESPERIA	SÃO PAULO/SP	2013
6	31:40.00	BRA 1137	JUDITH TANAKA KAWASAKI	18/12/1942	SP	ANASP	VIÇOSA/MG	2011



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W70

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	23:22.7	BRA 0322	NORMA LANFRANCHI DE MARTIN	20/09/1935	SP	SPFC	PORTO ALEGRE/RS	2007
2	25:49.18	BRA 1136	MARIA DA GLORIA GUERREIRO E CASTRO	18/10/1940		SEBRAM	SÃO PAULO/SP	2013
3	28:06.00	BRA 0167	KIYOKO KOHIGASHI	16/05/1953	SP		JOÃO PESSOA/PB	2014

W75

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	25:00.18	BRA 0315	MITIKO NAKATANI	06/05/1932	SP	A.A IBIRAPUERA	VIÇOSA/MG	2008
2	25:16.41	BRA 1136	MARIA DA GLORIA GUERREIRO E CASTRO	18/10/1940	DF	ABRAVA	BRASILIA/DF	2015

W80

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	26:46.1	BRA 0151	CHIEKO SHINMY MINAMI	17/04/1927	SP		MANAUS/AM	2008



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

3000M Marcha Atlética

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

Atualização: JANEIRO/2020

Notas sobre o ranking brasileiro:

- Esse ranking contém os melhores resultados dos atletas nas competições oficiais como: Campeonatos Estaduais, Brasileiros, Sulamericanos e Mundiais de atletismo master; Troféu Brasil, Grand Prix do Mercosul e eventos oficiais com supervisão da ABRAM.
- Se o atleta participou de algum evento master e não teve seu resultado inserido aqui, entre em contato pelo e-mail: romaniatleta@gmail.com, enviando em anexo, o resultado oficial, com nome completo, data e local do evento ou o link onde foi divulgado o(s) resultado(s). Os mesmos serão analisados e posteriormente publicados.
- As atualizações serão feitas constantemente e só farão parte desse ranking, atletas com registro ativo na ABRAM.
- Dúvidas e mais informações, entre em contato pelos e-mails: abrambrasil@abrambrasil.com ou romaniatleta@gmail.com