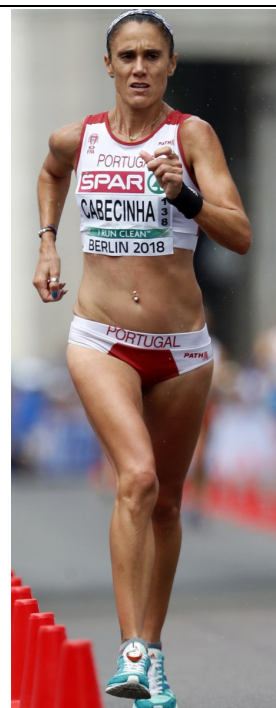


CABECINHA ANA

29 - 04 - 1984



Personal Best

5.000	(track)	21:22:23	Faro (Por)	21.03.2015
5 km.	(road)	21:20	Olhão (Por)	26.04.2014
10.000	(track)	43:08.17	Seixal (Por)	19.07.2008
10 km.	(road)	43:15	La Coruña	17.09.2011
20 km.	(road)	1:27:46	Beijing (Chn)	21.08.2008

Ranking 10.000 Mt. Track (average = 43:38.20)

01	43:08.17	Seixal	19.07.2008
02	43:18.72	Vagos	10.06.2017
03	43:19.12	Leiria	25.07.2015
04	43:29.51	Leiria	17.07.2010
05	43:29.57	Maia	25.06.2016
06	43:31.21	San Fernando	04.06.2010
07	43:37.91	Lisboa	07.07.2012
08	43:47.84	Lisboa	26.07.2014
09	43:51.80	Leiria	07.07.2018
10	43:53.65	Leiria	23.07.2013

Ranking 20 km. (average = 1:28:37)

01	1:27:46	Beijing	21.08.2008
02	1:27:49	Taichang	04.05.2014
03	1:28:03	London	11.08.2012
04	1:28:28	Murcia	17.05.2015
05	1:28:40	Zürich	14.08.2014
06	1:28:40	Rome	07.05.2016
07	1:28:57	London	13.08.2017
08	1:29:11	Dudince	19.03.2016
09	1:29:17	Moskva	13.08.2013
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° 2012 = 7° 2016 = 6° 2021 = 20°	2011 = 5° 2013 = 7° 2015 = 4° 2017 = 6° 2019 = 9°	2004 = 56° 2006 = 14° 2008 = 11° 2010 = 8° 2012 = 7° 2014 = 8° 2016 = 6° 2018 = 18°	2010 = 7° 2014 = 6° 2018 = 8°	2007 = Dnf. 2009 = 13° 2011 = 15° 2013 = 5° 2015 = 9° 2017 = 2° 2019 = 5° 2021 = Dnf.	2005 = 4°

10 km.

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

* update at 31 December 2021





Others Results 20 km.

11	1:29:23	Rio de Janeiro	19.08.2016	43	1:32:36	Olhão	21.02.2010
12	1:29:27	Rio Maior	18.04.2015	44	1:32:44	Rio Maior	14.04.2007
13	1:29:29	Beijing	28.08.2015	45	1:33:05	Rio Maior	04.04.2009
14	1:29:39	Cheboksary	11.05.2008	46	1:33:10	Bataiha	19.02.2011
15	1:29:41	La Coruña	02.06.2018	47	1:33:15	Lugano	14.03.2010
16	1:29:44	Podebrady	21.05.2017	48	1:33:18	Sesto San Giovanni	01.05.2013
17	1:29:49	Berlin	11.08.2018	49	1:33:26	Chihuahua	07.03.2015
18	1:29:53	Quarteira	18.03.2012	50	1:33:29	Chihuahua	22.02.2014
19	1:29:53	Rio Maior	07.04.2018	51	1:33:52	Ferreira do Alentejo	03.03.2007
20	1:29:56	Rio Maior	05.04.2008	52	1:34:03	Sesto San Giovanni	01.05.2011
21	1:30:12	La Coruña	31.05.2014	53	1:34:05	Rio Maior	06.04.2019
22	1:30:18	Olhão	20.12.2020	54	1:34:08	Sapporo	06.08.2021
23	1:30:19	La Coruña	06.06.2015	55	1:34:13	La Coruña	04.06.2005
24	1:30:36	Quarteiro	01.02.2014	56	(p) 1:34:16	Quarteira	23.06.2006
25	1:30:39	Taicang	05.05.2018	57	1:34:14	Chihuahua	23.02.2013
26	(p) 1:30:49	Quartera	02.02.2008	58	1:34:14	Porto	21.02.2009
27	1:30:59	Algarve	04.02.2018	59	1:34:16	Monterrey	19.03.2017
28	1:31:02	La Coruña	13.05.2006	60	1:34:30	Sesto San Giovanni	01.05.2007
29	1:31:08	Lugano	20.03.2011	61	1:34:31	Olhão	21.05.2011
30	1:31:08	Rio Maior	14.04.2012	62	1:34:40	La Coruña	02.06.2007
31	1:31:13	Alytus	19.05.2019	63	1:34:57	Chihuahua	15.05.2010
32	1:31:14	Rio Maior	10.04.2010	64	1:35:32	Rio Maior	01.04.2006
33	1:31:14	Rio Maior	31.01.2015	65	1:35:43	Santarém	09.03.2019
34	1:31:17	Rio Maior	09.04.2016	66	1:35:46	Almeirim	10.04.2021
35	1:31:20	Lázaro Cárdenas	20.04.2019	67	1:36:13	Erfurt	15.07.2005
36	1:31:36	Daegu	31.08.2011	68	1:36:31	Doha	29.09.2019
37	1:31:42	Saransk	13.05.2012	69	1:36:45	Viano do Castelo	04.03.2006
38	1:31:47	Ciudad Juárez	10.03.2017	70	1:37:39	Naumburg	02.05.2004
39	1:31:48	Barcelona	28.07.2010	71	1:38:01	Metz	24.05.2009
40	1:31:48	Dudince	19.05.2013	72	1:38:25	Baixa	26.02.2005
41	1:31:54	Rio Maior	01.04.2017	73	1:40:56	Rio Maior	03.04.2004
42	1:32:14	S. Joao da Maderia	04.03.2017	74	1:41:43	Beja	21.02.2004

