

# Records du Québec féminins

## Course sur route – 5 km

Comité des records – Janvier 2021

**En rouge:** record canadien

Groupe d'âge	Performance	Vent	Nom	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
U23	15:19		Émilie Mondor	1981	MTLO	13 avril 2003	Carlsbad, CA(USA)
Sénior	15:16		Émilie Mondor	1981	MTLO	24 oct. 2004	Chula Vista, CA (USA)
35-39	17:04		Diane Légaré	1951	VAIN	5 oct. 1986	Saint-Léonard, QC
40-44	17:07		Myriam Grenon	1968	VAIN	19 août 2012	Brossard, QC
45-49	17:08		Diane Légaré	1951		13 août 1997	Montréal, QC
50-54	17:54		Diane Légaré	1951		13 oct. 2001	Rochester, MA(USA)
55-59	18:46		Diane Légaré	1951		16 août 2006	Montréal, QC
60-64	19:43		Diane Légaré	1951	IND.	22 mai 2011	Brossard, QC
65-69	21:28		Diane Légaré	1951	IND.	14 août 2016	Laval, QC
70-74	26:41		Diana Smith	1946	IND.	17 août 2016	Montréal, QC
75-79	27:43		Alice Cole	1933	IND.	14 oct. 2012	Montréal, QC
80-84	28:38		Alice Cole	1933	COUB	12 avril 2015	Montréal, QC

## Records du Québec féminins

### Course sur route – 10 km

Comité des records – Janvier 2021

**En rouge:** record canadien

Groupe d'âge	Performance	Vent	Nom	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
U23	33:58		Lizianne Bussières	1961	RMUN	4 déc. 1983	San Diego, CA(USA)
Sénior	32:27		Émilie Mondor	1981	MTLO	27 mai 2006	Ottawa, ON
35-39	33:27		Jacqueline Gareau	1953	IND.	10 avril 1988	Boston, MA(USA)
40-44	35:19		Jacqueline Gareau	1953	IND.	8 mai 1993	Ottawa, ON
45-49	35:49		Diane Légaré	1951		9 sept. 2000	Montréal, QC
50-54	36:30		Diane Légaré	1951		17 juin 2001	Québec, QC
55-59	38:50		Diane Légaré	1951		7 oct. 2006	Ottawa, ON
60-64	41:42		Diane Légaré	1951		10 juil. 2011	Brossard, QC
65-69	44:50		Diane Légaré	1951	IND.	15 oct. 2017	Montréal, QC
70-74	53:11		Diana Smith	1946		16 oct. 2016	Montréal, QC
75-79	53:20		Gladys Kavalec	1937	IND.	12 mai 2013	Châteauguay, QC

## Records du Québec féminins

### Course sur route – Demi-marathon

Comité des records – Janvier 2021

**En rouge:** record canadien

Groupe d'âge	Performance	Vent	Nom	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
U23	1:14:46		Anne-Marie Comeau	1996	CAUL	26 avril. 2015	Montréal, QC
Sénior	1:12:29		Carole Rouillard	1960	MTLO	5 déc. 1987	Orlando, FL(USA)
35-39	1:13:08		Jacqueline Gareau	1953	IND.	29 juillet 1989	Québec, QC
40-44	1:19:00		Isabelle Ledroit	1966	VAIN	9 sept. 2007	Montréal, QC
45-49	1:19:04		Diane Légaré	1951		24 sept. 2000	Toronto, ON
50-54	1:22:08		Diane Légaré	1951		23 sept. 2001	Toronto, ON
55-59	1:34:13		Sylviane Puntous	1960		22 mai 2016	Longueuil, QC
60-64	1:38:16		Hélène Grenon	1952		25 août 2013	Québec, QC
65-69	Record vacant						
70-74	2:29:06		Gladys Kavalec	1937		27 mai 2007	Ottawa, ON
75-79	3:01:26		Gladys Kavalec	1937		27 mai 2012	Ottawa, ON

## Records du Québec féminins

### Course sur route – Marathon

Comité des records – Janvier 2021

**En rouge**: record canadien

Groupe d'âge	Performance	Vent	Nom	Année de naissance	Club	Date du record	Lieu
U23	2:48:45		Sylviane Puntous	1960	TITA	14 mars 1982	Evry (FRA)
Sénior	2:29:32		Jacqueline Gareau	1953	IND.	6 janv. 1985	Houston, TX(USA)
35-39	2:35:35		Carole Rouillard	1960	IND.	7 mai 1995	Toronto, ON
40-44	2:47:50		Maryse Nault	1972	IND.	20 oct. 2013	Toronto, ON
45-49	2:54:41		Louise Voghel	1954	IND.	14 mai 2000	Ottawa, ON
50-54	3:06:07		Louise Voghel	1954	CSR	11 sept. 2005	Montréal, QC
55-59	3:18:01		Louise Voghel	1954	CSEM	20 nov. 2010	Philadelphie, PA(USA)
60-64	3:28:24		Louise Voghel	1954	BORL	20 nov. 2016	Philadelphie, PA(USA)
65-69			Record vacant				