



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

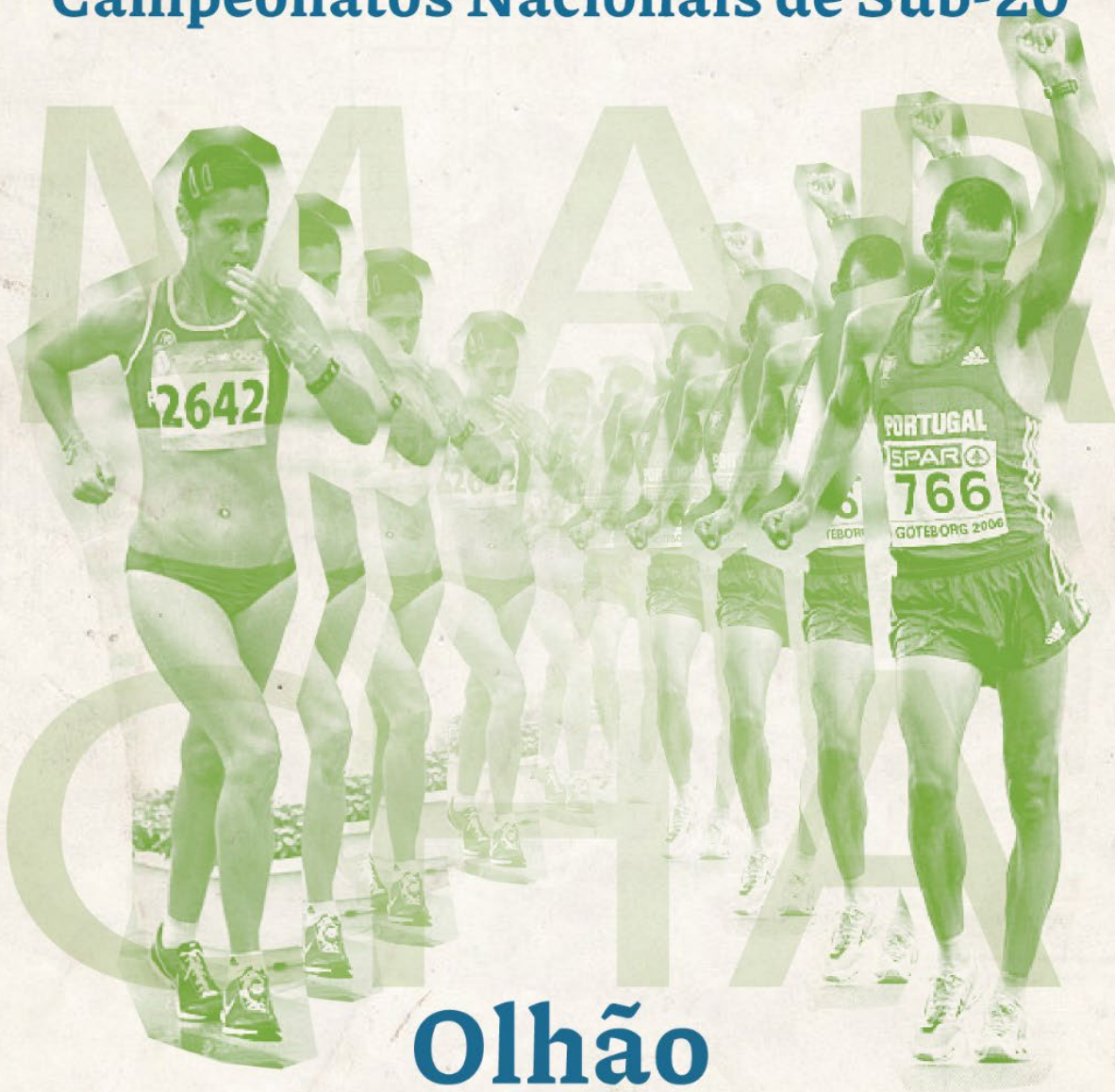
100

ANOS  
1921 - 2021

# PROGRAMA HORÁRIO & DOSSIÊ ESTATÍSTICO

## Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada 20 km

## Campeonatos Nacionais de Sub-20



# Olhão

## 6 DE FEVEREIRO DE 2022

Recorde Nacional Masculinos: 20 km marcha - João Vieira (CN Rio Maior), 1h20m09s, Gotemburgo, 2006  
Recorde Nacional Femininos: 20 km marcha - Ana Cabecinha (CO Pechão), 1h27m46s, Pequim, 2008

[fpatletismo.pt](http://fpatletismo.pt)



Vitalis



f i t y @fpatletismo

## PROGRAMA HORÁRIO

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE 20 KM EM ESTRADA

#### Campeonatos Nacionais Sub-20 (10 km)

#### Campeonatos Nacionais de Veteranos (10 km)

Hora	Distância	Escalão	Género	Observações
9h00	20 km	Absolutos	Feminino	Campeonato Nacional
9h00	10 km	Veteranos	Feminino	Campeonato Nacional de Veteranos
9h00	10 km	Sub-20	Feminino	Campeonato Nacional
9h15	20 km	Absolutos	Masculino	Campeonato Nacional
9h15	10 km	Veteranos	Masculino	Campeonato Nacional de Veteranos
9h15	10 km	Sub-20	Masculino	Campeonato Nacional

### Torneio Nacional Marchador Jovem Ana Cabecinha

Hora	Distância	Escalão	Género	Observações
11h00	3 km	Sub-14	Fem. / Masc.	Troféu Marchador Jovem
11h00	4 km	Sub-16	Fem. / Masc.	Troféu Marchador Jovem
11h30	1 km	Sub-12	Fem. / Masc.	Demonstração
11h45	0,5 km	Sub-10	Fem. / Masc.	Demonstração

Inscrições e resultados: <https://www.fpacompeticoes.pt/933/competicao>

Produção: Comunicação da Federação Portuguesa de Atletismo, com apoio do Departamento de Estatística da FPA e da página Estatísticas do Atletismo Português (<http://atletismo-estatistica.pt/>)

## RECORDES NACIONAIS

### Absolutos

20 km M	João Vieira	CN Rio Maior	1.20.09	Gotemburgo	08-08-2006
20 km M (e)	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.27.46	Pequim	21-08-2008

### Sub23

20 km M	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	1.20.58	Podebrady	19-04-1997
20 km M (e)	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.31.02	Corunha	14-05-2006

### Sub20

10000 m M (p)	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31	Braga	01-07-1995
10 km M (e)	Susana Feitor	CN Rio Maior	43.30	Grândola	15-01-1994

## Os pódios masculinos das últimas 5 edições

### Absolutos 20 km

2021	João Vieira	SCP	1.26.35	Manuel Marques	ACPV	1.34.14	Ruben Santos	SCP	1.37.57
2020	João Vieira	CNRM	1.25.37	Rui Coelho	CAS	1.25.58	Rúben Santos	SCP	1.36.05
2019	João Vieira	SCP	1.26.56	Miguel Rodrigues	SLB	1.27.59	Pedro Isidro	SLB	1.29.09
2018	João Vieira	SCP	1.25.44	Miguel Carvalho	SLB	1.26.45	Miguel Rodrigues	SLB	1.29.31
2017	João Vieira	SCP	1.23.46	Miguel Carvalho	SLB	1.28.06	Pedro Isidro	SLB	1.28.35

### Sub23 20 km

2021	Ruben Santos	SCP	1.37.57	Paulo Martins	SCP	1.39.08	João Olim	ADRAP	1.44.39
2020	Ruben Santos	SCP	1.36.05	João Pedro Vieira	CPTSC	1.54.26	Diogo Peixoto	MAC	1.46.0
2019	Paulo Martins	SCP	1.33.35	Vítor Cabral	CFOD	1.41.38	Vítor Cabral	CFOD	1.40.34
2018	Miguel Rodrigues	SLB	1.29.31	Hélder Santos	LMA	1.33.30	Cláudio Cotrim	CPA	1.47.47
2017	Miguel Rodrigues	SLB	1.29.51	Hélder Santos	LMA	1.31.44			

### Sub20 10k M

2021	Pedro Dias	COP	46.23	Tiago Ramos	CAT	46.51	Artur Costa	GDQFP	68.41
2020	Não houve (pandemia)								
2019	Ruben Santos	SCP	49.05	João Pinel	CABB	56.23			
2018	Paulo Martins	SCP	46.26	Ruben Santos	CFOD	47.25	Daniel Gouveia	CAS	47.39
2017	Rodrigo Marques	COP	45.25	Paulo Martins	SCP	46.08	Vítor Cabral	CFOD	48.41

## Os pódios femininos das últimas 5 edições

### Absolutos 20 km M

2021	Ana Cabecinha	COP	1.35.46	Maria Bernardo	COP	1.36.30	Carolina Costa	SCP	1.37.25
2020	Ana Cabecinha	COP	1.30.18	Inês Henriques	CNRM	1.36.15	Carolina Costa	SCP	1.37.42
2019	Ana Cabecinha	COP	1.35.43	Vitória Oliveira	SCP	1.44.35	Andreia Sousa	CAS	1.47.56
2018	Inês Henriques	CNRM	1.30.08	Ana Cabecinha	COP	1.30.59	Edna Barros	COP	1.37.05
2017	Ana Cabecinha	COP	1.32.14	Inês Henriques	CNRM	1.32.28	Mara Ribeiro	SLB	1.37.33

### Sub23 20 km M

2021	Maria Bernardo	COP	1.36.30	Inês Mendes	CNRM	1.37.36	Joana Pontes	LMA	1.40.22
2020	Carolina Costa	SCP	1.37.42	Maria Bernardo	COP	1.41.38			
2019	Andreia Sousa	CAS	1.47.56	Andreia Reis	ADNL	2.08.12	Ana Leonor	GAF	2.14.11
2018	Edna Barros	COP	1.37.05	Carolina Costa	COP	1.43.24	Laura Leal	COP	1.45.25
2017	Mara Ribeiro	SLB	1.37.33	Edna Barros	COP	1.43.31	Laura Leal	COP	1.46.05

### Sub20 10 km M

2021	Adriana Viveiros	ADRAP	51.43	Bruna Marques	JV	54.18	Beatriz Dionísio	SCP	56.38
2020	Não houve (pandemia)								
2019	Joana Pontes	LMA	52.25	Raquel Pimentel	CFOD	53.47	Catarina Santos	SCP	56.20
2018	Maria Bernardo	COP	49.56	Joana Pontes	GACV	50.38	Inês Reis	SCP	54.21
2017	Carolina Costa	COP	51.20	Inês Reis	CCDLF	52.36	Maria Bernardo	ADRAP	54.25

## CAMPEÕES NACIONAIS

### CAMPEÕES DE PORTUGAL – 20 KM MARCHA

2009	João Vieira	CN Rio Maior	1.25.05
2010	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	1.26.36
2011	João Vieira	Sporting CP	1.27.19
2012	Sérgio Vieira	SL Benfica	1.25.24
2013	João Vieira	Sporting CP	1.26.36
2014	João Vieira	Sporting CP	1.26.02
2015	Sérgio Vieira	SL Benfica	1.23.36
2016	Pedro Isidro	SL Benfica	1.25.08
2017	João Vieira	Sporting CP	1.23.46
2018	João Vieira	Sporting CP	1.25.44
2019	João Vieira	Sporting CP	1.26.56
2020	João Vieira	Sporting CP	1.25.37
2021	João Vieira	Sporting CP	1.26.35

### CAMPEÃS DE PORTUGAL – 10/20 KM MARCHA

1985	Paula Gracioso	C Oriental L	55.42
1986	Paula Gracioso	C Oriental L	55.23
1987	Paula Gracioso	C Oriental L	53.50
1988	Ana Bela Aires	SL Benfica	52.49
1989	Ana Bela Aires	SL Benfica	51.40
1990	Isilda Gonçalves	U. Montijo	51.42
1991	Isilda Gonçalves	CD Montijo	51.49
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10
1995	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.22
1996	Sofia Avoila	CD Montijo	47.50
1997	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.08
1998	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.03
1999	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.34.14
2000	Isilda Gonçalves	CD Montijo	1.39.00
2001	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.32.40
2002	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.12
2003	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.33.04
2004	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.32
2005	Vera Santos	JOMA	1.32.44
2006	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.33.45
2007	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.35
2008	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.31
2009	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.34
2010	Vera Santos	JOMA	1.30.09
2011	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.38
2012	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.53
2013	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.49
2014	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.36
2015	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.27
2016	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.52
2017	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.32.14
2018	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.08
2019	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.43
2020	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.18
2021	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.46

## CAMPEÕES NACIONAIS SUB20

### 20/10 KM MARCHA (ESTRADA)

1985	Jorge Esteves	CF Belenenses	1.38.42
1986	Paulo Pires	SL Benfica	1.43.59
1987	João Maral	CDUL	1.39.43
1988	Augusto Neves	AC Alfenense	1.38.13
1989	Augusto Cardoso	AC Alfenense	1.36.41
1990	Carlos Leitão	SC Banheirense	1.38.52
1991	Jaime Santos	GD Lourocoope	1.53.02
1992	Joaquim Pentieiro	CIPA	1.41.38
1993	Bruno Ferreira	CCD Paivas	1.38.12
1994	João Vieira	CN Rio Maior	1.33.51
1995	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.35
1996	Pedro Veríssimo	CN Rio Maior	1.33.09
1997	Nuno Pereira	CD Montijo	1.37.33
1998	Nuno Pereira	CD Montijo	1.33.20
1999	Acácio Diogo	CA Bª Banheira	1.33.33
2000	Nuno Raimundo	CN Rio Maior	1.37.23
2001	Bruno Reis	Olimp. Vianense	1.43.53
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	1.38.28
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	1.39.05
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	1.43.08
2005	Gonçalo Bejinha	JD Neves	1.36.28
2006	Nuno Valente	CampismoSJ Mad.	1.50.43
2007	Rui Macedo	ADC Tunes	1.44.26
2008	Luís Lopes	CN Rio Maior	1.35.58
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	1.37.46
2010	Diogo Henriques	CN Rio Maior	1.41.09
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	1.36.18
2012	Samuel Pereira	CA Seia	44.32
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	44.32
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	46.16
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	44.53
2016	Vítor Ramos	Sporting CP	47.35
2017	Rodrigo Marques	CO Pechão	48.41
2018	Paulo Martins	Sporting CP	46.26
2019	Ruben Santos	Sporting CP	49.05
2020	não se realizou		
2021	Pedro Dias	COP	46.23

### 10 KM MARCHA (ESTRADA)

1985	Filomena Silva	Olivais Sul	57.00
1986	Filomena Silva	Olivais Sul	55.35
1987	Isilda Gonçalves	U Montijo	57.14
1988	Isilda Gonçalves	U Montijo	55.29
1989	Fátima Costa	CA Galinheiras	55.16
1990	Fátima Costa	GS Loures	57.21
1991	Rita Silva	Sporting CP	55.02
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10
1995	Sofia Avoila	CD Montijo	47.46
1996	Sandra Monteiro	Bairro Anjos	52.01
1997	Vanda Ribeiros	GD Vilamoura	56.08
1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	55.30
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	49.36
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	49.49
2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	50.35
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	51.52
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	49.17
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.32
2005	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	51.24
2006	Márcia Silva	Boavista FC	51.39
2007	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	52.39
2008	Ana C. Conceição	SC Braga	49.08
2009	Liliana Martins	GCA Donas	54.23
2010	Daniela Cardoso	AC Vermoil	55.21
2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	53.42
2012	Filipa Ferreira	CO Pechão	52.10
2013	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	49.49
2014	Mariana Mota	SL Benfica	50.38
2015	Edna Barros	CO Pechão	49.45
2016	Carolina Costa	CO Pechão	52.04
2017	Carolina Costa	CO Pechão	51.20
2018	Maria Bernardo	CO Pechão	49.56
2019	Joana Pontes	Leiria MA	52.25
2020	não se realizou		
2021	Adriana Viveiros	ADRAP	51.43

## Melhores do ano

### Masculinos

#### 20 KM MARCHA

1.30.58	Hélder Santos	96		Leiria MA	1		Sismaria	28-11
1.31.36	Paulo Martins	99		Sporting CP	1		Sismaria	07-11
1.39.28	t.p. Manuel Marques	78	M40	ACD J Serra	1	C. Nac. Vet.	Porto Mós	16-01

#### 10 KM MARCHA (até 46 m)

44.21	tp Hélder Santos	96		Leiria MA	tp		Sismaria	28-11
45.50	Tiago Ramos	03	S20	CA Tunes	1		Porto Mós	16-01

### Femininos

#### 20 KM MARCHA

1.36.07	Joana Pontes	00	S23	Leiria MA	1		Sismaria	07-11
1.39.32	tp Inês Henriques	80	F40	CN Rio Maior	1	C. Nac. Vet.	Porto Mós	16-01
1.45.32	Adriana Viveiros	02	S23	ADR Ág. Pena	1		Sismaria	28-11
1.47.25	Sandra Silva	75	F45	AC P. Varzim	2		Sismaria	28-11
1.53.37	Margarida Sá	02	S23	GA Fátima	2		Sismaria	07-11
1.57.05	Juliana Galvão	03	S23	Ac. Valdevez	3		Sismaria	07-11

#### 10 KM MARCHA (até 55.00)

47.35	Inês Henriques	80	F40	CN Rio Maior	1		Lisboa	11-12
47.58	Joana Pontes	00	S23	Leiria MA	1		Sismaria	29-11
48.46	Inês Mendes	03	S20	Individual	1		Porto Mós	16-01
48.33	Vitória Oliveira	92		SC Braga	1		Celorico Beira	04-12
49.53	Carolina Costa	98		Sporting CP	2		Lisboa	11-12
51.54	Bruna Marques	02	S20	J Vidigalense	2		Celorico Beira	04-12
53.43	Gabriela Santos	06	S18	ACR Srª Desterro	3		Lisboa	11-12
54.19	Beatriz Gonçalves	S20	JN	Greças	2		Porto Mós	16-01

## MELHORES MARCAS DE SEMPRE

### 20 KM MARCHA (absolutos)

1.20.09	João Vieira (CN Rio Maior)	Gotemburgo	08-08-06
1.20.58	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	Podebrady	19-04-97
1.21.41	José Urbano (Benfica)	Montijo	23-05-92
1.22.40	Augusto Cardoso (FC Porto)	99	
1.23.31	Miguel Carvalho (Benfica)	17	
1.24.05	José Pinto (Belenenses)	89	
1.24.31	Miguel Rodrigues (Benfica)	19	
1.24.45	Diogo Martins (Sporting)	07	
1.24.53	Pedro Isidro (Benfica)	15	
1.25.18	Hélder Oliveira (Sporting)	88	
(10)			
1.25.34	António Pereira (JOMA)	09	
1.26.00	Rui Coelho (CA Seia)	19	
1.26.09,4 p	Jorge Costa (CTT-Faro)	01	
1.26.18,9 p	Virgílio Soares (Sombras Negras)	98	
1.26.31	Mário Contreiras (Sporting)	92	
1.26.31	Pedro Martins (CDC Pinheiro)	97	
1.26.54	José Magalhães (Alfenense)	94	
1.27.00	Hélder Santos Leitão (Leiria MA)	17	
1.27.38	Dionísio Ventura (CIAIA)	07	
1.27.50	Jorge Esteves (Belenenses)	90	
(20)			
1.28.25	Bruno Reis (Olimp. Vianense)	04	
1.28.26	Paulo Martins (Sporting)	20	
1.28.49	Francisco Reis (CF Santa Iria)	85	
1.29.15	Pedro Pinto (Académica)	92	
1.29.16	João Martins (CA F Zêzere)	15	
1.29.29,0	Rui Correia (CO Pechão)	06	
1.29.30	Carlos Graça (Alfenense)	92	
1.29.37	Luís Lopes (Gira Sol)	12	
1.29.38	Acácio Diogo (CA Bª Banheira)	01	
1.29.43	Amaro Teixeira (CA Seia)	17	

### 20 KM MARCHA (absolutos)

1.27.46	Ana Cabecinha (CO Pechão)	Pequim	21-08-08
1.27.55	Susana Feitor (CN Rio Maior)	Rio Maior	07-04-01
1.28.02	Vera Santos (Sporting)	Taicang	03-05-14
1.29.00	Inês Henriques (CN Rio Maior)	Roma	07-05-16
1.31.19,2	Maribel Gonçalves (Marítimo)	04	
1.33.46	Daniela Cardoso (Leiria M Atlét.)	16	
1.33.58,1	Sofia Avoila (CD Montijo)	01	
1.35.03	Edna Barros (CO Pechão)	18	
1.35.06	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01	
1.35.45	Mara Ribeiro (Benfica)	17	
(10)			
1.36.07	Joana Pontes (Leiria MA)	21	
1.36.30	Maria Bernardo (CO Pechão)	21	
1.36.39	Vitória Oliveira (Sporting)	19	
1.37.07	Carolina Costa (Sporting)	21	
1.37.36	Inês Mendes (CN Rio Maior)	21	
1.41.04	Nádia Cancela (Grecas)	18	
1.41.12	Sandra Vieira Leitão (FC Porto)	04	
1.41.41	Carla Monteiro (Boavista)	03	
1.41.48,2	Teresa Costa (SC Braga)	03	
1.42.07	Fátima Rodrigues (ADRE Palhaça)	07	
(20)			
1.42.09	Sandra Silva (Grecas)	14	
1.42.35	Mariana Mota (Benfica)	17	
1.43.50	Filipa Ferreira (CO Pechão)	14	
1.44.03	Laura Leal (CO Pechão)	17	
1.45.31	Ana Cláudia Conceição (SC Braga)	09	
1.45.32	Adriana Viveiros (ADR Água Pena)	22	
1.45.44	Andreia Sousa (CA Seia)	19	
1.46.44	Catarina Marques (CO Pechão)	16	
1.46.45	Sandra Monteiro (Benfica)	12	
1.46.52	Cristina Almeida (Boavista)	98	

### 20 KM MARCHA (sub-23)

1.20.58	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	Podebrady/CHE	19/4/1997
1.20.59	João Vieira	76	CN Rio Maior	Podebrady/CHE	19/4/1997
1.24.49	José Urbano	66	SL Benfica	Lisboa	13/6/1987
1.25.40	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	Múrcia/ESP	17/5/2015
1.26.12	Diogo Martins	84	CP Alcanena	Corunha	13/5/2006
1.27.00	Hélder S. Leitão	96	Leiria MA	Bydgoszcz/POL	16/7/2017
1.27.08	Augusto Cardoso	70	Alfenense CA	San José/EUA	1/6/1991
1.28.25	Bruno Reis	82	CAO Vianense	Naumburg/ALE	2/5/2004
1.28.39	Rui Coelho	94	CA Seia	Corunha/ESP	6/6/2015
1.26.05	Miguel Rodrigues	96	SL Benfica	Bydgoszcz/POL	16/7/2017
(10)					
1.28.26	Paulo Martins	99	Sporting CP	Leiria	5/1/2020
1.29.02	Hélder Oliveira	60	SC Olhanense	Beja	24/4/1982
1.29.15	Pedro Pinto	71	A Académica	Grândola	11/1/1992
1.29.16	João Martins	95	CA F. Zêzere	Tallinn/EST	10/7/2015
1.29.37	Luís Lopes	90	Gira Sol	Rio Maior	14/4/2012
1.29.38	Acácio Diogo	80	CA B Banheira	Porto	2/6/2001
1.29.46	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	Montijo	1/3/1997

### 20 KM MARCHA (sub23)

1.31.02	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	Corunha/ESP	13/5/2006
1.32.43	Vera Santos	81	CN Rio Maior	Paris/FRA	24/8/2003
1.34.46,5 p	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	Lisboa/U	13/7/2002
1.35.03	Edna Barros	96	CO Pechão	Taicang/CHN	5/5/2018
1.35.45	Mara Ribeiro	93	SL Benfica	Podebrady/CHE	21/5/2017
1.36.07	Joana Pontes	00	Leiria MA	Sismaria	29/11/2021
1.36.30	Maria Bernardo	99	CO Pechão	Almeirim	10/4/2021
1.37.33	Carolina Costa	98	Sporting CP	Porto de Mós	26/1/2020
1.37.36	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	Almeirim	10/4/2021
1.40.41	Daniela Cardoso	91	Leiria MA	Corunha/ESP	1/6/2013
(10)					
1.41.28	Sofia Avoila	76	CD Montijo	Cacia	8/2/1998
1.41.41	Carla Monteiro	82	Boavista FC	Grândola	25/1/2003
1.41.43	Nádia Cancela	93	J. Vidigalense	Corunha/ESP	28/5/2016
1.41.48,2 p	Teresa Costa	82	SC Braga	Guarda	5/7/2003
1.42.07	Fátima Rodrigues	86	ADREP	Corunha/ESP	2/6/2007
1.42.35	Mariana Mota	95	SL Benfica	Corunha/ESP	3/6/2017
1.43.50	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	Quarteira	1/2/2014

### 10000 M MARCHA (PISTA) – sub-20

41.21,31	João Vieira	76	CN Rio Maior	95
42.23,20	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	99
42.32,79	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	99
42.47,89	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	13
42.53,15	Augusto Cardoso	70	AC Alfenense	89
42.54,23	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	95
42.55,12	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	93
43.01,41	Dionísio Ventura	79	Zona Azul	98
43.10,2m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	98
43.23,4m	João Maral	69	CF Belenenses	88
(10)				
43.28,03	Pedro Dias	03	CI Pechão	21
43.57,68	Paulo Santos	67	SL Benfica	86

### 10 KM MARCHA – sub-20

43.30	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	94
46.51	Sofia Avoila	76	CD Montijo	95
47.01	Adriana Ornelas	02	ADR Ág. Pena	21
47.11,18	Vera Santos	81	CN Rio Maior	00
47.23	Inês Mendes	03	CO Pechão	21
47.36,15	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	03
47.48,33	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	14
47.54	Carla Monteiro	82	CDC Pinheiro	00
48.07	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	99
48.11	Ana Cl. Conceição	89	SC Braga	08
(10)				
48.30,47	Maria Bernardo	99	CO Pechão	18
48.31,93	Edna Barros	96	CO Pechão	15
48.34	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	95
48.42,38	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	08
48.42,42	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	21
48.43,21	Carolina Costa	98	CO Pechão	17
48.33,25	Inês Reis	99	Sporting CP	18
48.47,65	Catarina Marques	96	CO Pechão	15
48.54,23	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	01
49.06,31	Joana Pontes	00	Leiria MA	19



## CAMPEÕES NACIONAIS

### CAMPEÕES DE PORTUGAL – 20 KM MARCHA

2009	João Vieira	CN Rio Maior	1.25.05
2010	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	1.26.36
2011	João Vieira	Sporting CP	1.27.19
2012	Sérgio Vieira	SL Benfica	1.25.24
2013	João Vieira	Sporting CP	1.26.36
2014	João Vieira	Sporting CP	1.26.02
2015	Sérgio Vieira	SL Benfica	1.23.36
2016	Pedro Isidro	SL Benfica	1.25.08
2017	João Vieira	Sporting CP	1.23.46
2018	João Vieira	Sporting CP	1.25.44
2019	João Vieira	Sporting CP	1.26.56
2020	João Vieira	Sporting CP	1.25.37
2021	João Vieira	Sporting CP	1.26.35

### CAMPEÃS DE PORTUGAL – 10/20 KM MARCHA

1985	Paula Gracioso	C Oriental L	55.42
1986	Paula Gracioso	C Oriental L	55.23
1987	Paula Gracioso	C Oriental L	53.50
1988	Ana Bela Aires	SL Benfica	52.49
1989	Ana Bela Aires	SL Benfica	51.40
1990	Isilda Gonçalves	U. Montijo	51.42
1991	Isilda Gonçalves	CD Montijo	51.49
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10
1995	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.22
1996	Sofia Avoila	CD Montijo	47.50
1997	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.08
1998	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.03
1999	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.34.14
2000	Isilda Gonçalves	CD Montijo	1.39.00
2001	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.32.40
2002	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.12
2003	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.33.04
2004	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.32
2005	Vera Santos	JOMA	1.32.44
2006	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.33.45
2007	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.35 (12)
2008	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.31 (13)
2009	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.34
2010	Vera Santos	JOMA	1.30.09
2011	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.38
2012	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.53
2013	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.49
2014	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.36
2015	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.27
2016	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.52
2017	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.32.14
2018	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.08
2019	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.43
2020	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.18
2021	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.46

## CAMPEÕES NACIONAIS SUB20

### 20/10 KM MARCHA (ESTRADA)

1985	Jorge Esteves	CF Belenenses	1.38.42
1986	Paulo Pires	SL Benfica	1.43.59
1987	João Maral	CDUL	1.39.43
1988	Augusto Neves	AC Alfenense	1.38.13
1989	Augusto Cardoso	AC Alfenense	1.36.41
1990	Carlos Leitão	SC Banheirense	1.38.52
1991	Jaime Santos	GD Lourocoope	1.53.02
1992	Joaquim Pentieiro	CIPA	1.41.38
1993	Bruno Ferreira	CCD Paivas	1.38.12
1994	João Vieira	CN Rio Maior	1.33.51
1995	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.35
1996	Pedro Veríssimo	CN Rio Maior	1.33.09
1997	Nuno Pereira	CD Montijo	1.37.33
1998	Nuno Pereira	CD Montijo	1.33.20
1999	Acácio Diogo	CA Bª Banheira	1.33.33
2000	Nuno Raimundo	CN Rio Maior	1.37.23
2001	Bruno Reis	Olimp. Vianense	1.43.53
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	1.38.28
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	1.39.05
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	1.43.08
2005	Gonçalo Bejinha	JD Neves	1.36.28
2006	Nuno Valente	Campismo SJ Mad.	1.50.43
2007	Rui Macedo	ADC Tunes	1.44.26
2008	Luís Lopes	CN Rio Maior	1.35.58
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	1.37.46
2010	Diogo Henriques	CN Rio Maior	1.41.09
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	1.36.18
2012	Samuel Pereira	CA Seia	44.32
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	44.32
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	46.16
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	44.53
2016	Vítor Ramos	Sporting CP	47.35
2017	Rodrigo Marques	CO Pechão	48.41
2018	Paulo Martins	Sporting CP	46.26
2019	Ruben Santos	Sporting CP	49.05
2020	não se realizou		

### 10 KM MARCHA (ESTRADA)

1985	Filomena Silva	Olivais Sul	57.00
1986	Filomena Silva	Olivais Sul	55.35
1987	Isilda Gonçalves	U Montijo	57.14
1988	Isilda Gonçalves	U Montijo	55.29
1989	Fátima Costa	CA Galinheiras	55.16
1990	Fátima Costa	GS Loures	57.21
1991	Rita Silva	Sporting CP	55.02
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10
1995	Sofia Avoila	CD Montijo	47.46
1996	Sandra Monteiro	Bairro Anjos	52.01
1997	Vanda Ribeiros	GD Vilamoura	56.08
1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	55.30
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	49.36
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	49.49
2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	50.35
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	51.52
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	49.17
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.32
2005	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	51.24
2006	Márcia Silva	Boavista FC	51.39
2007	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	52.39
2008	Ana C. Conceição	SC Braga	49.08
2009	Liliana Martins	GCA Donas	54.23
2010	Daniela Cardoso	AC Vermoil	55.21
2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	53.42
2012	Filipa Ferreira	CO Pechão	52.10
2013	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	49.49
2014	Mariana Mota	SL Benfica	50.38
2015	Edna Barros	CO Pechão	49.45
2016	Carolina Costa	CO Pechão	52.04
2017	Carolina Costa	CO Pechão	51.20
2018	Maria Bernardo	CO Pechão	49.56
2019	Joana Pontes	Leiria MA	52.25
2020	não se realizou		