



CORTA-MATO

Amora '22

27 NOVEMBRO 2022 | 9H00



PROGRAMA-HORÁRIO & DOSSIÊ ESTATÍSTICO

**99º CAMPEONATOS NACIONAIS
DE CORTA-MATO LONGO**

32º Corta-Mato Cidade de Amora

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



APOIO



Introdução

99.^{os} CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (masculinos)

56.^{os} CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (femininos)

Esta será a 99.^a edição dos campeonatos de corta-mato, que se iniciaram na segunda década do século passado (7 de maio de 1911), com triunfo do malogrado Francisco Lázaro (então a representar o Benfica). A competição realizar-se-ia nos dois anos seguintes, mas a primeira Guerra Mundial ditou a sua primeira paragem, retomando-se depois em 1922 (já organizado pela FPA, fundada um ano antes – 5 de novembro de 1921). Nova interrupção surgiu depois de 1923, realizando-se apenas em 1928, e com novo intervalo de um ano, retomou a regularidade em 1930. Depois disso, apenas conheceu nova interrupção em 2020, devido à pandemia.

Em termos individuais, Carlos Lopes, com dez títulos nacionais de corta-mato, é a grande figura, sendo ele o mais titulado dos corredores portugueses, logo seguido de Manuel Dias (8), Fernando Mamede (6), Manuel Faria, Manuel Oliveira, Paulo Guerra e Domingos Castro (estes com cinco títulos). Curiosamente, é Fernando Mamede quem mais vezes esteve no pódio (15), contra 14 de Carlos Lopes e 12 de Domingos Castro.

Coletivamente, o Sporting leva grande vantagem, com 49 títulos (só no crosse longo), contra 22 do Benfica e 11 do Maratona.

Já a competição feminina é mais recente (tem 55 edições realizadas), pois a sua participação só foi autorizada em 1967. Individualmente, Rosa Mota, com oito títulos conquistados entre 1975 e 1985, continua a ser a atleta mais vezes campeã nacional, seguida de Dulce Félix (7), Fernanda Ribeiro (5), Manuela Simões, Aurora Cunha, Conceição Ferreira e Jéssica Augusto (todas com quatro).

Coletivamente, o Maratona, 20 vezes campeão entre 1993 e 2013, detém larga vantagem sobre o SC Braga, com 10 títulos. O Sporting soma agora nove títulos, enquanto o Benfica, primeiro campeão, tem oito títulos.

Os últimos campeões individuais de corta-mato foram Samuel Barata (SL Benfica) e Mariana Machado (SC Braga), com Benfica (masculinos) e Sporting (femininos), a triunfarem coletivamente.

Para a edição deste ano, o corta-mato longo inclui as provas principais, atribuirá ainda os títulos individuais de Sub-23, Sub-20 e Sub-18 (nestas duas últimas categorias será atribuído também o título coletivo), o título de estafeta mista (será a segunda edição) e ainda as provas para os escalões de veteranos (também Campeonatos Nacionais).

As competições terão o seu início às 9h00 (provas jovens do Corta-Mato Cidade de Amora), realizando-se os Campeonatos Nacionais a partir das 9h30.

Paulo Guerra

FICHA DE ATLETA

Nome: PAULO Alexandre Martins GUERRA

Local/data de nascimento: Barrancos, 21-8-70

Clubes: GD Diana (1988), Arraiolense (1989), Sporting (1990 a 1993), Maratona (1994 a 2006), Conforlimpa (2007), Maratona (2008)

Treinadores: Moniz Pereira (1990 a 1992), Bernardo Manuel (1993), Rafael Marques (1994 a 2006)

Destaques

- Campeão europeu de corta-mato em 1994, 1995, 1999 e 2000 (e 2º em 1996)
- Melhor europeu nos Mundiais de corta-mato de 1994 (13º), 1995 (6º) e 1999 (3º)
- 2º no Challenge da IAAF de corta-mato em 1995
- Vencedor individual da Taça dos Clubes Campeões Europeus de corta-mato em 1995, 1996, 1997 e 1999 e de estrada em 1994, 1995 e 2000, tendo feito parte das equipas campeãs coletivas seis e oito vezes, respetivamente.
- 5º nos 10000 m do Europeu de Helsínquia'94
- 8º nos 10000 m do Mundial de Gotemburgo'95
- Vice-campeão ibero-americano de 10000 m em Lisboa'98
- Vencedor dos Campeonatos Ibéricos de 10000 m 1994 e 1995
- 8º no Europeu de Juniores de 1989 (3000 m obstáculos)
- 6º na Maratona de Berlim'98
- 30 vezes internacional, incluindo 1 Jogos Olímpicos, 1 Mundial, 2 Europeus, 11 Mundiais de corta-mato, 10 Europeus de corta-mato e 1 Mundial de Estrada

Melhores marcas

3000 m	7:49.94	Lisboa (POR)	22 MAI 1996
5000 m	13:18.59	Gateshead (GBR)	02 JUL 1995
10,000 m	27:50.17	Lisboa (POR)	04 ABR 1998
3000 m obstáculos	8:43.86	Maia (POR)	11 AGO 1991
10 km	28:33	Madrid (ESP)	26 FEV 2006
Meia maratona	1:01:53	Lisboa (POR)	24 NOV 1996
Maratona	2:11:02	Berlin (GER)	20 SET 1998

Samuel Barata





FICHA DE ATLETA

Nome: **SAMUEL** Vila **BARATA**

Local/data de nascimento: Lausana (Suíça), 19-7-1993

Clubes: GDAC Bouça (2006 a 2011) e Benfica (desde 2012)

Treinadores: David Bizarro (2006 a 2011) e Pedro Rocha (2012 a 2020)

Destaques

- Campeão de Portugal de 10000 m em 2015, 2020, 2021 e 2022, de 5000 m em 2017 e 2018, de 3000 m em 2020, de corta-mato longo em 2021/22, de corta-mato curto em 2017 e de estrada em 2018 e 2020
- Melhor português do ano de 10000 m em 2017, 2018, 2020 e 2021, de 3000 m e 5000 m em 2020 e 2021 e de meia-maratona em 2020; segundo em 5000 m em 2016 e 2017
- Campeão nacional de corta-mato júnior em 2012 e sub'23 em 2015 e de estrada sub'23 em 2014 e 2015
- Melhor português nas meias-maratonas Rock'n'Roll de 2015 (7º da geral) e de Lisboa de 2016 (16º) e 2017 (6º)
- 5º nos 10000 m das Universíadas de 2017

Melhores Marcas

	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	10000 m	½ marat.
2010	1.55,35*					
2017		3.48,59				
2020						1.02.19*
2021			7.53,39pc	13.31,90	28.03,94	

* tem 1.02.01 em Newcastle, ponto a ponto e com declive

Outra marca: maratona – 2.24.15 (Tóquio'2019)

Outras marcas (escalões jovens): Inf.: 1000 m – 3.03,12 (2006); juv.: 2000 obst. – 6.13,59 (2010)

INTERNACIONALIZAÇÕES

- Campeonato do Mundo de Meia-Maratona: 2020 (4º - 1.02.19)
- Campeonato da Europa: 2016 (1/2 maratona – 63º); 2018 (10000 m – des.); 2022 (10000 M – DES.)
- Campeonato da Europa de pista coberta: 2021 (3000 m – 6ºel.)
- Campeonato da Europa de Seleções: 2017 - I Liga (5000 m – 4º); 2021 – SL (5000 m – 6º)
- Taça da Europa de 10000 m: 2021 (des.)
- Campeonato da Europa de Sub'23: 2015 (10000 m – des.)
- Campeonato do Mundo de Juniores: 2012 (10000 m – 17º)
- Campeonato da Europa de corta-mato: 2011 (jun.) – des.; 2012 (jun.) – 94º; 2014 (s'23) – 46º; 2015 (s'23) – des.; 2016 (s'23) – des; 2017 – 20º.

E ainda:

- Universíadas: 2017 (10000 m – 5º; meia-maratona – desistiu)

Miguel Moreira

FICHA DE ATLETA

Nome: **MIGUEL** Baltazar **MOREIRA**

Local/data de nascimento: Almada, 24-11-2000

Clubes: CP Corroios (2012 a 2018), Sporting CP (2018 e 2019); SC Braga (2020 a 2022); SL Benfica (2022)

Treinador: Mário Rodrigo Santos

Destaques

- Finalista (10º) do Europeu de juniores em 2019
- Vice-campeão nacional de 1500 m em 2020 e 2022; campeão nacional sub'23 de 1500 m e corta-mato em 2021

EVOLUÇÃO (e classificações nos rankings anuais)

		800 m	1500 m	3000 m
2018	jun.	1.53,92 (32)	-	-
2019		1.52,43 (18)	3.47,36 (11)	-
2020	s23	1.53,31pc (11)	3.47,22 (3)	-
2021		1.51,67 (10)	3.45,30 (6)	8.16,80pc (14)
2022		1.52,73pc	3.41,06pc	-



PÓDIOS NOS CAMPEONATOS NACIONAIS

	CP	CP pc	S23	S23 pc	JUN
2018	-	-	-	-	2º-800
2019	-	-	-	-	2º-1500
	-	-	-	-	2º-cm
2020	2º-1500	3º-800	2º-1500	-	-
2021	-	-	1º-1500	-	-
	-	-	1º-cm	-	-
2022	2º-1500	3º-1500	2º-1500	-	-

INTERNACIONALIZAÇÕES

- Campeonato da Europa de corta-mato: 2019 – 21º jun.; 2021 – 60º s23; 2022 – 60º s23
- Campeonato da Europa de Juniores: 2019 (800 m – 10º)

[Nelson Cruz](#)

FICHA DE ATLETA

Nome: **NELSON CRUZ**

Data de nascimento: 31-12-1977

Clube: CL Pedro Pessoa

Destaques

- Campeão de Portugal de corta-mato em 2016
- Terceiro nos campeonatos de Portugal de 10 000 metros (2008)
- Sexto na maratona de Lisboa (2006)
- 14º nos Campeonatos de África em 2006 (10 000 m)

Melhores Marcas

3000 m	8:36.72	Lisboa (POR)	25 JUN 2015	
5000 m	14:16.01	Lisboa (POR)	31 JUL 2004	
10,000 m	29:09.51	Lisboa (POR)	28 JUN 2008	NR
10 km	29:55	Maia (POR)	11 JAN 2015	
Meia Maratona	1:04:16	Pombal (POR)	27 JUL 2008	NR
Maratona	2:17:39	Lisboa (POR)	16 ABR 2006	



INTERNACIONALIZAÇÕES (Cabo Verde)

- Jogos Olímpicos 2008 (Pequim: 48º na maratona)
- Campeonato do Mundo de pista: 2005 (38º - maratona - 2.22.12); 2007 (maratona: des.); 2009 (maratona - 58º)
- Jogos de África: 2011 (meia maratona - 11º)

Regulamento

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Setúbal, a Câmara Municipal do Seixal e Junta de Freguesia da Amora, levar a efeito no dia 27 de novembro o 99º Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo na Amora.

Realizam-se simultaneamente os Campeonatos Nacionais de Corta-Mato Longo de Veteranos, cujo regulamento poderá ser consultado em <https://anavportugal.pt/Competicoes/P>. Por este facto, os atletas veteranos deverão optar se querem participar na corrida de Absolutos ou na corrida de Veteranos.

Também se realiza em simultâneo o 32º Corta-Mato Cidade da Amora. Para mais pormenores sobre este evento deverá ser consultado o regulamento próprio, bem como a tabela de prémios, em: <https://www.jf-amora.pt/junta-de-freguesia/servicos/category/32-invisivel?download=1674>

1. PROGRAMA HORÁRIO

Horas	Escalão	Género	Distância*	Observações
09:30	Sub-18	Masc	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m
10:00	Sub-18	Fem	4 km	2 voltas 2000m
10:30	Sub-20	Masc	6 km	3 voltas 2000m
11:05	Sub-20	Fem	4 km	2 voltas 2000m
11:35	Estafeta Mista	Masc e Fem	4x1,5 km	1 volta 1500m / percurso
12:00	Absolutos	Masc	10 km	5 voltas 2000m
12:55	Absolutos	Fem	8 km	4 voltas 2000m
12:55	Veteranas F35 - F40 - F45	Fem	8 km	4 voltas 2000m
13:50	Veteranos M35 - M40 - M45	Masc	8 km	4 voltas 2000m
14:40	Veteranas F50+	Fem	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m
14:40	Veteranos M50+	Masc	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m

* Distâncias em metros aproximadas

2. NORMAS REGULAMENTARES

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de sub-18, sub-20 e de Absolutos que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;

2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

2.1.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;

2.1.4. Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

2.2. Estafeta Mista:

2.2.1. Na estafeta mista cada equipa será composta por dois atletas masculinos e dois femininos dos escalões de Sub-20 ou Sub-23 ou Seniores;

2.2.2. A ordem de participação dos atletas será: 1º percurso – masculino, 2º percurso – feminino, 3º percurso – masculino, 4º percurso – feminino;

2.3. Nestes campeonatos serão adotados os escalões etários da época 2021/2022.

2.4. Os atletas dos escalões de Sub-18 e Sub-20 só poderão competir nos campeonatos das suas categorias.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 21 de novembro, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.

3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;

4. CLASSIFICAÇÕES

4.1. Neste campeonato haverá classificação individual e coletiva;

4.1.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Corta-mato serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube (ver regra dos estrangeiros no Regulamento Geral de Competições).

4.1.2. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.

4.1.3. Os atletas que sejam menores de idade, e que tenham estado filiados na FPA em pelo menos duas épocas, são para este efeito considerados portugueses.

4.1.4. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

5. PRÉMIOS

5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos);

5.1.1. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivo lugar de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa, salvo se for menor de idade e tenha estado filiado na FPA em pelo menos duas épocas.

5.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e de Absolutos em cada género e da Estafeta Mista.

6. APURAMENTO PARA A TAÇA DE CLUBES CAMPEÕES EUROPEUS 2023 (TCCE)

Na TCCE de 2023 podem participar duas equipas por escalão e género (Absolutos e Sub-20) e duas equipas na Estafeta Mista;

6.1. Para a edição da TCCE de 2023:

6.1.1. Apuram-se no Campeonato Nacional de Corta-mato Longo do dia 27 de novembro de 2022, para representar a Federação Portuguesa de Atletismo no Taça dos Clubes Campeões Europeus de Corta-mato de 2023:

6.1.1.1. As equipas classificadas nas duas primeiras posições do escalão de Sub-20 e Absolutos de cada género;

6.1.1.2. As equipas classificadas nas duas primeiras posições da Estafeta Mista de cada género;

6.2. Se alguma equipa apurada para a TCCE não aceitar o convite para participar, será convidada a equipa classificada no Campeonato Nacional de Corta-mato Longo na posição subsequente.

LOCAIS DE REALIZAÇÃO DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO

MASCULINOS	MASC.	M/F	FEM	CURTO	MASC.	M/F	FEM	CURTO
1911	Lisboa	1967	Lisboa		2013	Torres Vedras		Coimbra
1912	Lisboa	1968	Lisboa	VN Gaia	2014	Pombal		Portalegre
1913	Lisboa	1969	Lisboa		2015	Almeirim		Guarda
.....		1970	Lisboa	Porto	2016	Açoteias		Famalicão
1922	Lisboa	1971	Lisboa		2017	Mira		Torres Vedras
1923	Lisboa	1972	Coimbra	Guimarães	2018	Monforte		Açoteias
.....		1973	Lisboa	Coimbra	2019	Lisboa		Mar. Grande
1928	Lisboa	1974		Lisboa	2020	não se realizou		Figueira Foz
.....		1975		Lisboa	2021	Amora		não se realizou
1930	Lisboa	1976		Lisboa	2021/22	Vale Cambra		Guimarães
1931	Lisboa	1977	Vilamoura	Porto				
1932	Lisboa	1978		Vilamoura				
1933	Lisboa	1979		Fig. Foz				
1934	Lisboa	1980	Espinho	Braga				
1935	Lisboa	1981		Ílhavo				
1936	Lisboa	1982		Braga				
1937	Oeiras (Jamor)	1983		Leiria				
1938	Oeiras (Jamor)	1984		Viseu				
1939	Lisboa	1985		Tróia				
1940	Lisboa	1986	Lisboa	Felgueiras				
1941	Lisboa	1987		Anadia				
1942	Lisboa	1988	Fig. Foz	Famalicão				
1943	Lisboa	1989	Amadora	Gouveia				
1944	Lisboa	1990	Guarda	V. Castelo				
1945	Lisboa	1991	Vidago	Açoteias				
1946	Porto	1992	Braga	C. Rainha				
1947	Lisboa	1993	Moita	Stª Marta Portuzelo				
1948	Oeiras (Jamor)	1994	Coimbra	Évora				
1949	Oeiras (Jamor)	1995		Porto				
1950	Oeiras (Jamor)	1996		Marvão				
1951	Oeiras (Jamor)	1997		Seia				
1952	Oeiras (Jamor)	1998		Santarém				
1953	Porto	1999		T. Vedras				
1954	Porto	2000		Vilamoura				Vilamoura
1955	Oeiras (Jamor)	2001		Bragança				Moita
1956	Lisboa	2002		Santarém				Sines
1957	Lisboa	2003		Oeiras				Monção
1958	Lisboa	2004		Fig. Foz				Lagos
1959	Oeiras (Jamor)	2005		Guimarães				S. Mª Feira
1960	Oeiras (Jamor)	2006		Guimarães				Vagos
1961	Santarém	2007		Campo Maior				Sintra
1962	Setúbal	2008		Porto				Porto Mós
1963	Lisboa	2009		C. Branco				Figueira Foz
1964	Matosinhos	2010		Açoteias				Vagos
1965	Lisboa	2011		Felgueiras				V. N. Barquinha
1966	Lisboa	2012		Açoteias				Guimarães

Nota: os campeonatos femininos iniciaram-se em 1967. Os campeonatos dos vários escalões foram descentralizados até 1971, inclusive. A partir de 1972, os escalões jovens passaram a realizar-se conjuntamente com os seniores, com exceção de 1973, em que, tirando os juniores (realizados em Lisboa), todos os escalões jovens (então desde infantis) tiveram Coimbra como palco.

Galeria de campeões – Crosse Longo

Ano	Campeão individual	Venc. colectivo	Ano	Campeão individual	Venc. colectivo
1911	Francisco Lázaro (Benfica)	S.C. Império	1974	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1912	Matias de Carvalho (Sporting)	Sporting	1975	Aniceto Simões (Benfica)	Benfica
1913	Germano Garcês (CIF)	Benfica	1976	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1922	Mário Assunção (Esc. Náutica)	Lisboa	1977	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1923	Albano Martins (Sporting)	Vend. Jornais	1978	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1928	Manuel Dias (Sporting)	Sporting	1979	Fernando Mamede (Sporting)	Sporting
1930	Manuel Dias (Sporting)	Sporting	1980	Fernando Mamede (Sporting)	Sporting
1931	Manuel Dias (Sporting)	Sporting	1981	Fernando Mamede (Sporting)	Benfica
1932	Manuel Dias (Benfica)	Benfica	1982	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1933	Manuel Dias (Benfica)	Benfica	1983	Fernando Mamede (Sporting)	Sporting
1934	Manuel Dias (Benfica)	Benfica	1984	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting
1935	Adelino Tavares (Sporting)	Sporting	1985	Fernando Mamede (Sporting)	Sporting
1936	Manuel Dias (Benfica)	Benfica	1986	Fernando Mamede (Sporting)	Sporting
1937	Manuel Dias (Benfica)	Benfica	1987	Dionísio Castro (Sporting)	Sporting
1938	Manuel Nogueira (Belenenses)	Belenenses	1988	Ezequiel Canário (Imortal)	Sporting
1939	Manuel Nogueira (Belenenses)	Belenenses	1989	Ezequiel Canário (Imortal)	Sporting
1940	Manuel Nogueira (Belenenses)	Belenenses	1990	Domingos Castro (Sporting)	Benfica
1941	Manuel Nogueira (Sporting)	Sporting	1991	Dionísio Castro (Sporting)	Sporting
1942	Anibal Barão (Sporting)	Sporting	1992	António Pinto (Benfica)	Maratona
1943	Alberto Ferreira (Sporting)	Sporting	1993	Domingos Castro (Sporting)	Sporting
1944	João Silva (Benfica)	Benfica	1994	Domingos Castro (Sporting)	Maratona
1945	João Silva (Benfica)	Benfica	1995	Paulo Guerra (Maratona)	Sporting
1946	João Silva (Benfica)	Benfica	1996	Paulo Guerra (Maratona)	Maratona
1947	Filipe Luís (Sporting)	Benfica	1997	Paulo Guerra (Maratona)	Sporting
1948	Filipe Luís (Sporting)	Sporting	1998	Domingos Castro (Sporting)	Maratona
1949	Afonso Marques (Sporting)	Sporting	1999	Paulo Guerra (Maratona)	Maratona
1950	Alvaro Conde (Sporting)	Sporting	2000	Eduardo Henriques (Maratona)	Maratona
1951	Filipe Luís (Sporting)	Belenenses	2001	Paulo Guerra (Maratona)	Maratona
1952	Filipe Luís (Sporting)	Sporting	2002	Eduardo Henriques (Maratona)	Maratona
1953	António Martins (F.C. Porto)	Académico	2003	Domingos Castro (G. Castro)	G. Castro
1954	José Araújo (Benfica)	Benfica	2004	Fernando Silva (Maratona)	Maratona
1955	Manuel Faria (Sporting)	Benfica	2005	Fernando Silva (Maratona)	Conforlimpa
1956	Manuel Faria (Sporting)	Benfica	2006	Eduardo Henriques (Conforlimpa)	Conforlimpa
1957	Manuel Faria (Sporting)	Benfica	2007	Rui Pedro Silva (Maratona)	Maratona
1958	Manuel Faria (Sporting)	Benfica	2008	Eduardo Henriques (Conforlimpa)	Conforlimpa
1959	Manuel Faria (Sporting)	Sporting	2009	Rui Pedro Silva (Maratona)	Conforlimpa
1960	Joaquim Ferreira (Sporting)	Sporting	2010	Youssef el Kalai (Conforlimpa)	Conforlimpa
1961	Maximiano Pinheiro (Benfica)	Sporting	2011	Youssef el Kalai (Conforlimpa)	Conforlimpa
1962	Manuel Oliveira (Sporting)	Sporting	2012	Manuel Damião (Maratona)	Maratona
1963	Manuel Marques (Benfica)	Sporting	2013	Manuel Damião (Maratona)	Benfica
1964	Manuel Oliveira (Sporting)	Benfica	2014	Manuel Damião (Sporting)	Benfica
1965	Manuel Oliveira (Sporting)	Sporting	2015	Rui Pinto (Benfica)	Benfica
1966	Anacleto Pinto (Benfica)	Sporting	2016	Nelson Cruz (Cl Pedro Pessoa)	Sporting
1967	Manuel Oliveira (Sporting)	Sporting	2017	Rui Pinto (Benfica)	Sporting
1968	Manuel Oliveira (Sporting)	Sporting	2018	Rui Teixeira (Sporting)	Sporting
1969	Maximiano Pinheiro (1º maio)	Sporting	2019	Rui Teixeira (Sporting)	Sporting
1970	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting	2020	não se realizou (pandemia)	
1971	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting	2021	Rui Pinto (4Run)	Sporting
1972	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting	21/22	Samuel Barata (SLB)	Benfica
1973	Carlos Lopes (Sporting)	Sporting			

PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (2010 – 2022)

Ano	Primeiro	Segundo	Terceiro
2010	Youssef el Kalai (Conforlimpa)	Hélder Ornelas (Conforlimpa)	Manuel Damião (Conforlimpa)
2011	Youssef el Kalai (Conforlimpa)	Marco Morgado (GD Estreito)	Nuno Costa (Maratona)
2012	Manuel Damião (Maratona)	Rui Teixeira (Maratona)	Hermano Ferreira (Conforlimpa)
2013	Manuel Damião (Maratona)	Alberto Paulo (Benfica)	Tiago Costa (Benfica)
2014	Manuel Damião (Sporting)	Rui Pinto (Benfica)	Alberto Paulo (Benfica)
2015	Rui Pinto (Benfica)	Licínio Pimentel (Individual)	Rui Pedro Silva (Benfica)
2016	Nelson Cruz (C Pd Pessoa)	Ricardo Ribas (Benfica)	Rui Teixeira (Sporting)
2017	Rui Pinto (Benfica)	Licínio Pimentel (Sporting)	Ricardo Dias (Sporting)
2018	Rui Teixeira (Sporting)	Rui Pinto (Benfica)	Samuel Barata (Benfica)
2019	Rui Teixeira (Sporting)	Licínio Pimentel (Sporting)	Miguel Marques (Sporting)
2020	não se realizou		
2021	Rui Pinto (4Run)	Rui Teixeira (Sporting)	João P. Pereira (VFC)
21/22	Samuel Barata (SLB)	Miguel Marques (SCP)	Rui Teixeira (SCP)

* os atletas representaram seleções regionais

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (2010 – 2022)

Ano	Primeiro	Pontuação	Segundo	Pontuação	Terceiro	Pontuação
2010	Conforlimpa	10	Maratona	53	Maia AC	56
2011	Conforlimpa	17	Maratona	34	Maia AC	91
2012	Maratona	15	Conforlimpa	43	Maia AC	50
2013	Benfica	17	Maia AC	59	Benaventense	72
2014	Benfica	20	Sporting	36	Maia AC	52
2015	Benfica	16	Sporting	44	Maia AC	49
2016	Sporting	24	Benfica	27	Maia AC	72
2017	Sporting	19	Benfica	21	Maia AC	84
2018	Sporting	16	Benfica	24	Salv. Campo	105
2019	Sporting	11	Maia AC	54	SC Braga	79
2020	não se realizou					
2021	Sporting	28	SC Braga	34	Maia AC	56
21/22	Benfica	17	Sporting	19	SC Braga	49

* os atletas representaram seleções regionais

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO – Campeões Jovens (2010-2022)

SUB23 – Cross Longo

2010	Tiago Costa (SC Braga)	2015	Samuel Barata (SL Benfica)	2020	não se realizou
2011	João Silva (J Vidigalense)	2016	André Pereira (SL Benfica)	2021	Miguel Moreira (SC Braga)
2012	Ricardo Pereira (ACR Cambra)	2017	Miguel Marques (Sporting CP)	21/22	Duarte Gomes (SL Benfica)
2013	Rui Pinto (SL Benfica)	2018	João Ferreira (AC P. Varzim)		
2014	Rui Pinto (SL Benfica)	2019	Jorge Moreira (Sporting CP)		

SUB20 – Cross Longo

Ano	Atleta (clube)	Equipa
2010	Rui Pinto (UD Várzea)	AA Pêgo Longo
2011	Rui Pinto (SL Benfica)	SL Benfica
2012	Samuel Barata (SL Benfica)	SL Benfica
2013	Miguel Marques (SL Benfica)	SL Benfica
2014	André Pereira (SL Benfica)	SL Benfica
2015	Fábio Gomes (UD Várzea)	SL Benfica
2016	Filipe Fialho (GD Diana)	SL Benfica
2017	Filipe Vitorino (CN Rio Maior)	SL Benfica
2018	Ruben Sousa (Sporting)	SL Benfica
2019	Eton Barros (SL Benfica)	Sporting CP
2020	não se realizou	
2021	não se realizou	
21/22	João Amaro (RDA)	Sporting CP

SUB18 – Cross Longo

Ano	Atleta (clube)	Equipa
2010	José Santos (SFRA Amadora)	SFRA Amadora
2011	Miguel Borges (C Bf Paredes)	SC Braga
2012	Hélder Costa (SL Benfica)	SL Benfica
2013	Fábio Gomes (UD Várzea)	Dragões V Vizela
2014	Jorge Moreira (C Bf Paredes)	C Bf. Paredes
2015	Pedro Ferreira (C Bf Paredes)	UD Várzea
2016	Miguel Ribeiro (N Sp Lourinhã)	UD Várzea
2017	Eton Barros (CO Pechão)	SC Braga
2018	Eton Barros (CO Pechão)	SL Benfica
2019	Rúben Pires (UD Várzea)	SL Benfica
2020	não se realizou	
2021	não se realizou	
21/22	Alexandre Lucas (CPT Sobral Ceira)	EA Rosa Oliveira

Galeria de campeões – Crosse Longo

Ano	Campeão individual	Venc. coletivo			
1967	Manuela Simões (Benfica)	Benfica	1995	Albertina Dias (Maratona)	Maratona
1968	Manuela Simões (Benfica)	Benfica	1996	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	Maratona
1969	Manuela Simões (Benfica)	Benfica	1997	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	Maratona
1970	Manuela Simões (Benfica)	Benfica	1998	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	Maratona
1971	Branca Seabra (individual)	Benfica	1999	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	SC Braga
1972	Céu Lopes (Sporting)	Sporting	2000	Carla Sacramento (Maratona)	Maratona
1973	Filomena Vieira (Sporting)	Sporting	2001	Carla Sacramento (Maratona)	Maratona
1974	Branca Seabra (individual)	Sporting	2002	Carla Sacramento (Maratona)	Maratona
1975	Rosa Mota (FC Foz)	-	2003	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	Maratona
1976	Rosa Mota (FC Foz)	FC Foz	2004	Anália Rosa (SC Braga)	Maratona
1977	Rosa Mota (FC Foz)	FC Foz	2005	Anália Rosa (Maratona)	Maratona
1978	Rosa Mota (FC Porto)	FC Porto	2006	Jéssica Augusto (SC Braga)	Maratona
1979	Aurora Cunha (FC Porto)	FC Foz	2007	Jéssica Augusto (Maratona)	Maratona
1980	Aurora Cunha (FC Porto)	FC Porto	2008	Jéssica Augusto (Maratona)	Maratona
1981	Rosa Mota (CAP)	FC Porto	2009	Inês Monteiro (Maratona)	Maratona
1982	Rosa Mota (CAP)	FC Porto	2010	Dulce Félix (SC Braga)	Maratona
1983	Aurora Cunha (FC Porto)	SC Braga	2011	Dulce Félix (Maratona)	Maratona
1984	Rosa Mota (CAP)	SC Braga	2012	Dulce Félix (Maratona)	Maratona
1985	Rosa Mota (CAP)	SC Braga	2013	Dulce Félix (Maratona)	Maratona
1986	Aurora Cunha (FC Porto)	SC Braga	2014	Dulce Félix (Benfica)	Sporting
1987	Albertina Machado (SC Braga)	SC Braga	2015	Dulce Félix (Benfica)	Benfica
1988	Albertina Machado (SC Braga)	SC Braga	2016	Salomé Rocha (Benfica)	Benfica
1989	Conceição Ferreira (SC Braga)	SC Braga	2017	Jéssica Augusto (Sporting)	Sporting
1990	Conceição Ferreira (SC Braga)	Benfica	2018	Catarina Ribeiro (Sporting)	Sporting
1991	Conceição Ferreira (SC Braga)	SC Braga	2019	Dulce Félix (Benfica)	Sporting
1992	Albertina Dias (Maratona)	SC Braga	2020	não se realizou)	
1993	Albertina Dias (Maratona)	Maratona	2021	Salomé Rocha (Sporting)	Sporting
1994	Conceição Ferreira (SC Braga)	Maratona	21/22	Mariana Machado (SC Braga)	Sporting

PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (2010 – 2022)

Ano	Primeiro	Segundo	Terceiro
2010	Dulce Félix (SC Braga)	Sara Moreira (Maratona)	Ana Dias (C Bf Faro)
2011	Dulce Félix (Maratona)	Sara Moreira (Maratona)	Ana Dias (C Bf Faro)
2012	Dulce Félix (Maratona)	Anália Rosa (Maratona)	Salomé Rocha (Sporting)
2013	Dulce Félix (Maratona)	Sara Moreira (Maratona)	Clarisse Cruz (Sporting)
2014	Dulce Félix (Benfica)	Salomé Rocha (Sporting)	Catarina Ribeiro (Sporting)
2015	Dulce Félix (Benfica)	Sara Moreira (Sporting)	Catarina Ribeiro (Benfica)
2016	Salomé Rocha (Benfica)	Dulce Félix (Benfica)	Mónica Silva (Benfica)
2017	Jéssica Augusto (Sporting)	Salomé Rocha (Individual)	Daniela Cunha (Sporting)
2018	Catarina Ribeiro (Sporting)	Sara Moreira (Sporting)	Inês Monteiro (Sporting)
2019	Dulce Félix (Benfica)	Catarina Ribeiro (Sporting)	Salomé Rocha (Sporting)
2020	não se realizou (pandemia)		
2021	Salomé Rocha (Sporting)	Sara Moreira (Sporting)	Catarina Ribeiro (Sporting)
21/22	Mariana Machado (SC Braga)	Neide Dias (CD Feirense)	Jéssica Augusto (Sporting)

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO (2010 – 2022)

Ano	Primeiro	Pontuação	Segundo	Pontuação	Terceiro	Pontuação
2010	Maratona	20	SC Braga	46	Adercus	76
2011	Maratona	12	SC Braga	39	Sr ^a Desterro	99
2012	Maratona	12	SC Braga	49	Adercus	72
2013	Maratona	17	Sporting	20	Adercus	56
2014	Sporting	23	Benfica	47	Maratona	48
2015	Benfica	14	Sporting	23	Adercus	65
2016	Benfica	11	Sporting	27	Adercus	55
2017	Sporting	13	RD Águeda	67	Sr ^a Desterro	78
2018	Sporting	20	RD Águeda	35	SC Braga	53
2019	Sporting	15	RD Águeda	43	SC Braga	82
2020	não se realizou					
2021	Sporting	10	RD Águeda	32	CD Feirense	89
21/22	Sporting	29	SC Braga	37	CD Feirense	57

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO LONGO – Campeões Jovens

SUB23 – Cross Longo

2010	Daniela Cunha (UD Várzea)	2014	Catarina Gonçalves (UD Várzea)	2020	não se realizou
2011	Daniela Cunha (UD Várzea)	2015	Diana Almeida (SL Benfica)	2021	Lia Lemos (Maia AC)
2012	Salomé Rocha (Sporting CP)	2016	Sónia Ferreira (UD Várzea)	21/22	Mariana Machado (SC Braga)
2013	Catarina Gonçalves (UD Várzea)	2017	Rute Simões (Grecas)		
		2018	Manuela Martins (Maratona CP)		
		2019	Rita Ribeiro (Sporting CP)		

SUB20 – Cross Longo

Ano	Atleta (clube)	Equipa	Ano	Atleta (clube)	Equipa
2010	Débora Santos (Adercus)	SL Benfica	2016	Lília Martins (N Sp Lourinhã)	UD Várzea
2011	Susana Godinho (SL Benfica)	SL Benfica	2017	Beatriz Rodrigues (RD Águeda)	Sporting CP
2012	Silvana Dias (UD Várzea)	UD Várzea	2018	Mariana Machado (SC Braga)	Sporting CP
2013	Silvana Dias (UD Várzea)	SL Benfica	2019	Mariana Machado (SC Braga)	Maia AC
2014	Sónia Ferreira (UD Várzea)	AD NúcleoOeiras	2020	não se realizou	
2015	Anais Silva (individual)	CDUL	2021	não se realizou	
			21/22	Rita Figueiredo (Sporting)	Sporting

SUB18 – Cross Longo

Ano	Atleta (clube)	Equipa	Ano	Atleta (clube)	Equipa
2010	Ana Queirós Alves (J Vidigalense)	UD Várzea	2016	Mariana Machado (SC Braga)	SL Benfica
2011	Silvana Dias (UD Várzea)	UD Várzea	2017	Mariana Machado (SC Braga)	SL Benfica
2012	Sónia Ferreira (UD Várzea)	UD Várzea	2018	Bárbara Neiva (Almada Fig.)	SL Benfica
2013	Sofia Teixeira (UD Várzea)	J Vidigalense	2019	Beatriz Rios (Am. Montanha)	Sporting CP
2014	Sofia Teixeira (UD Várzea)	UD Várzea	2020	não se realizou	SL Benfica
2015	Eduarda Barbosa (C Bf Paredes)	UD Várzea	2021	não se realizou	
			21/22	Beatriz Fernandes (AD Nucleoeias)	Maia AC

PÓDIOS DA ESTAFETA MISTA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO LONGO

2021/22	UD Várzea	19.48	S. C. Braga	19.59	RunTejo	20.17
	Catarina Lima		João Alves Lopes		Filipe Rebelo	
	Helena Alves		Diana Almeida		Ana Rebelo	
	Hugo Teles		Tiago Freitas		Miguel Rebelo	
	Joaquim Antunes		Carla Reis		Kcénia Bougrova	

Vencedores 2021/2022



Samuel Barata (SL Benfica) – Abs.



Mariana Machado (SC Braga) – Abs. e Sub-23



Duarte Gomes (SL Benfica) – Sub-23



Joaquim Antunes (UD Várzea) – Estafeta Mx



João Amaro (RD Águeda) – Sub-20



Rita Figueiredo (Sporting) – Sub-20



Alexandre Lucas (CPT Sobral de Ceira) – Sub-18



Beatriz Fernandes (AD NúcleOeiras) – Sub-18



CORTA-MATO

Amora '22

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



APOIO

