



ESTRADA

Buarcos
Figueira da Foz

**PROGRAMA-HORÁRIO
& DOSSIÊ ESTATÍSTICO**



CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA 20 KM

SUB-18, SUB-20, VETERANOS E ABSOLUTOS

BUARCOS - FIGUEIRA DA FOZ

12 MARÇO 2023 | 9H00



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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
9h15	20 km	Absolutos	Feminino	Campeonato Nacional
9h15	10 km	Sub-20	Feminino	Campeonato Nacional
9h30	20 km	Absolutos	Masculino	Campeonato Nacional
9h30	10 km	Sub-20	Masculino	Campeonato Nacional
10h15	5 km	Sub-18	Feminino	Campeonato Nacional
10h15	10 km	Veteranos	Feminino	Campeonato Nacional de Veteranos
10h30	10 km	Sub-18	Masculino	Campeonato Nacional
10h30	10 km	Veteranos	Masculino	Campeonato Nacional de Veteranos
11h100	4 km	Sub-16	Fem. / Masc.	Torneio Nacional Marchador Jovem
11h00	3 km	Sub-14	Fem. / Masc.	Troféu Marchador Jovem
11h40	1 km	Sub-12	Fem. / Masc.	Demonstração
12h00	500 m	Benjamins B	Fem. / Masc.	Promoção/Demonstração

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

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

Sub-18

10000 m M (p)	Ricardo Vendeira	Maratona C. Montijo	42.47,08	Maia	18-07-1998
5 000 m M	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.30,91	Schwechat	01-07-1992

Os pódios masculinos das últimas 6 edições

Absolutos 20 km

2022	Rui Coelho	SLB	1.27.47	Paulo Martins	SCP	1.28.10	Hélder Santos	LMA	1.30.17
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

2022	Guilherme Rodrigues	SCP	43.44	Pedro Dias	COP	44.28	Tiago Ramos	CAT	44.33
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			
2019	Paulo Martins	SCP	1.33.35	Vítor Cabral	CFOD	1.41.38	Diogo Peixoto	MAC	1.46.0
2018	Miguel Rodrigues	SLB	1.29.31	Hélder Santos	LMA	1.33.30	Vítor Cabral	CFOD	1.40.34
2017	Miguel Rodrigues	SLB	1.29.51	Hélder Santos	LMA	1.31.44	Cláudio Cotrim	CPA	1.47.47

Sub20 10k M

2022	Rodrigo Araújo	AMont	51.23	Bruno Coelho	CAS	54.19	Eduardo Camarate	JV	54.37
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 6 edições

Absolutos 20 km M

2022	Ana Cabecinha	COP	1.36.10	Joana Pontes	LMA	1.37.19	Maria Bernardo	COP	1.39.17
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

2022	Inês Mendes	IND	47.54	Carina Ferreira	ADCCJC	53.36	Beatriz Gonçalves	GREC	54.11
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

2022	Isa Ferreira	GDP-L	26.25	Matilde Sousa	SCP	27.22	Inês Belbute	ACDRA	29.42
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 – 20.000 M/10.000 M MARCHA

1979	Paulo Alves	CF Santa Iria	52.21,5*
1980	José Pinto	CF Belenenses	1.42.14
1981	José Pinto	CF Belenenses	1.42.05
1982	José Pinto	CF Belenenses	1.31.27
1983	José Pinto	CF Belenenses	1.26.08
1984	José Pinto	CF Belenenses	1.27.24
1985	Hélder Oliveira	Loluleitano DC	1.33.23
1986	José Urbano	SL Benfica	1.29.19
1987	Hélder Oliveira	Sporting CP	1.28.21
1988	não se realizou		
1989	José Urbano	SL Benfica	1.26.26
1990	José Pinto	CF Belenenses	1.29.50
1991	José Urbano	SL Benfica	1.27.17,8
1992	José Urbano	SL Benfica	1.25.17,5
1993	José Urbano	SL Benfica	1.29.13
1994	José Magalhães	Alfenense CA	1.31.51
1995	José Urbano	SL Benfica	1.27.09
1996	João Vieira	CN Rio Maior	1.25.16
1997	José Urbano	SL Benfica	1.28.54
1998	José Urbano	SL Benfica	1.23.46,6
1999	João Vieira	CN Rio Maior	1.22.26,3
2000	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.41,9
2001	João Vieira	CN Rio Maior	1.24.08,8
2002	João Vieira	CN Rio Maior	1.25.14,7
2003	João Vieira	CN Rio Maior	1.27.58,8
2004	João Vieira	CN Rio Maior	1.28.01,6
2005	João Vieira	CN Rio Maior	1.23.46,7
2006	João Vieira	CN Rio Maior	1.24.47,6
2007	João Vieira	CN Rio Maior	1.27.04,97
2008	António Pereira	JOMA	1.26.29,44
2009	João Vieira	CN Rio Maior	1.24.00,4
2010**	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	40.19,45
2011	João Vieira	Sporting CP	39.44,91
2012	João Vieira	Sporting CP	41.40,73
2013	João Vieira	Sporting CP	40.02,78
2014	Sérgio Vieira	SL Benfica	41.09,75
2015	João Vieira	Sporting CP	41.20,75
2016	João Vieira	Sporting CP	41.24,07
2017	João Vieira	Sporting CP	41.26,60
2018	João Vieira	Sporting CP	42.07,4m
2019	João Vieira	Sporting CP	40.29,72
2020	João Vieira	Sporting CP	11.45,85***
2021	Rui Coelho	CA Seia	42.24,28
2022	João Vieira	Sporting CP	41.22,53

(21)

* em 10 000 m)

** a partir de 2010 passou a realizar-se a prova de 10.000 m

*** em 3 000 m

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
2022*	Rui Coelho	SL Benfica	1.27.47

Vencedor: Christian Rojas, COL, 1.27.43

CAMPEÃS DE PORTUGAL – 10/20 KM MARCHA

1985	Paula Gracioso	C Oriental L	55.42	2003	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.33.04
1986	Paula Gracioso	C Oriental L	55.23	2004	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.32
1987	Paula Gracioso	C Oriental L	53.50	2005	Vera Santos	JOMA	1.32.44
1988	Ana Bela Aires	SL Benfica	52.49	2006	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.33.45
1989	Ana Bela Aires	SL Benfica	51.40	2007	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.35
1990	Isilda Gonçalves	U. Montijo	51.42	2008	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.31
1991	Isilda Gonçalves	CD Montijo	51.49	2009	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.34
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24	2010	Vera Santos	JOMA	1.30.09
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05	2011	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.38
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10	2012	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.53
1995	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.22	2013	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.49
1996	Sofia Avoila	CD Montijo	47.50	2014	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.36
1997	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.08	2015	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.27
1998	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.03	2016	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.52
1999	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.34.14	2017	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.32.14
2000	Isilda Gonçalves	CD Montijo	1.39.00	2018	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.08
2001	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.32.40	2019	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.43
2002	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.12	2020	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.18
				2021	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.46
				2022	Ana Cabecinha	CO pechão	1.36.10

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 B ^a 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
2022	Guilherme Rodrigues	SCP	43.44

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
2022	Inês Mendes	IND	47.54

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 Conreiras (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)			
1.28.10	Paulo Martins (Sporting)	22	
1.28.25	Bruno Reis (Olimp. Vianense)	04	
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 (sub-23)

1.20.58	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	Podebrady	19/4/1997
1.20.59	João Vieira	76	CN Rio Maior	Podebrady	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	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	16/7/2017
1.27.08	Augusto Cardoso	70	Alfenense CA	San José	1/6/1991
1.28.10	Paulo Martins	99	Sporting CP	Olhão	06/02/2022
1.28.25	Bruno Reis	82	CAO Vianense	Naumburg	2/5/2004
1.28.39	Rui Coelho	94	CA Seia	Corunha	6/6/2015
(10)					
1.26.05	Miguel Rodrigues	96	SL Benfica	Bydgoszcz	16/7/2017
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 (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	
1.35.36	Carolina Costa (Sporting)	22	
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	
(10)			
1.35.45	Mara Ribeiro (Benfica)	17	
1.36.07	Joana Pontes (Leiria MA)	21	
1.36.30	Maria Bernardo (CO Pechão)	21	
1.36.39	Vitória Oliveira (Sporting)	19	
1.37.36	Inês Mendes (CN Rio Maior)	21	
1.39.54	Adriana Viveiros (ADR Água Pena)	22	
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	
(20)			
1.42.07	Fátima Rodrigues (ADRE Palhaça)	07	
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	
1.44.48	Bruna Marques (J. Vidigalense)	22	
1.45.31	Ana Cláudia Conceição (SC Braga)	09	
1.45.44	Andreia Sousa (CA Seia)	19	
1.46.44	Catarina Marques (CO Pechão)	16	
1.46.45	Sandra Monteiro (Benfica)	12	

20 KM MARCHA (sub23)

1.31.02	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	Corunha	13/5/2006
1.32.43	Vera Santos	81	CN Rio Maior	Paris	24/8/2003
1.34.46,5 p	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	Lisboa	13/7/2002
1.35.03	Edna Barros	96	CO Pechão	Taicang	5/5/2018
1.35.45	Mara Ribeiro	93	SL Benfica	Podebrady	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 Mós	26/1/2020
1.37.36	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	Almeirim	10/4/2021
1.39.54	Adriana Viveiros	02	ADR Ág.Pena	Podebrady	02-04-22
(10)					
1.40.41	Daniela Cardoso	91	Leiria MA	Corunha	1/6/2013
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	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	2/6/2007
1.42.35	Mariana Mota	95	SL Benfica	Corunha	3/6/2017
1.43.50	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	Quarteira	1/2/2014
1.44.48	Bruna Marques	02	J Vidigalense	Dudince	23-04-22

10000 M / 10 KM MARCHA – 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	Tiago Ramos	03	CA Tune	22
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 (10)	João Maral	69	CF Belenenses	88
43.28,03	Pedro Dias	03	CI Pechão	21
43.44	Guilherme Rodrigues	04	Sporting CP	22
43.57,68	Paulo Santos	67	SL Benfca	86

10 000 M / 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

10000 M MARCHA (PISTA) – sub-18

42:47.08	Ricardo Vendeira	81	Maratona C. Montijo	98
44:03.00	Nuno Pereira	79		96
44.31,3	Amilcar Dias	72	CF Belenenses	89
44.32	José Silva	84	Bairro Anjos	00
44.33,38	Ruben Santos	00	CF Oliv. Douro	18

10 KM MARCHA – sub-18

21.30,91	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	92
23.06,0m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	93
23.48,50	Gabriela Santos	06	ACR Sra. Desterro	22
23.58,55	Inês Reis	99	Pent. C Covilhã	16
24.01,0m tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	95
24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Ferr. Zêzere	05
24.19,16	Adriana Viveiros	02	ADR Ág. Pena	19
24.27,95	Carolina Costa	98	CO Pechão	15
24.29,6m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	93
24.31,5m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	94
24.33,18	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	12
(10)				
24.33,63	Vera Santos	81	CN Rio Maior	98
24.35,19	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	01
24.39,06	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	19
24.39,36	Samanta Zueva	05	C Spiridon Gaia	22
24.46,33	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	19
24.54,7m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	95
24.55,14	Carolina Dias	05	SL Almada	22
24.56,1	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	00



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

