

CAMPEONATOS NACIONAIS DE 10 KM MARCHA EM ESTRADA

Campeonatos Nacionais Sub-18 (10 e 5 km)

RECORDES NACIONAIS

Absolutos

10 km M	João Vieira	CN Rio Maior	39.06	Pequim-CHN	18-09-2010
10 km M (e)	Susana Feitor	CN Rio Maior	42.39	Lanciano-ITA	11-03-2001

Sub23

10 km M (e)	José Urbano	SL Benfica	39.51	Voghera-ITA	17-05-1997
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-AUT	01-07-1992

PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA 10 KM MARCHA

1985	Paula Gracioso	COL	55.42	Fátima Batuca	NAO	56.20	Elvira Ferreira	ES	58.38
1986	Paula Gracioso	COL	55.23	Filomena Silva	OS	55.35	Fátima Batuca	CPMA	59.29
1987	Paula Gracioso	COL	53.50	Filomena Silva	IND	53.53	Anabela Aires	CPMA	54.14
1988	Anabela Aires	SLB	52.49	Paula Gracioso	SLB	55.18			
1989	Anabela Aires	SLB	51.40	Lígia Gonçalves	UDMt	51.54	Isilda Gonçalves	UDMt	52.40
1990	Isilda Gonçalves	UDMt	51.42	Filomena Silva	CFB	56.10	Fátima Costa	GSL	57.21
1991	Isilda Gonçalves	CDMt	51.49	Anabela Aires	SLB	52.17	Rita Silva	SCP	55.02
1992	Susana Feitor	CNRM	45.24	Isilda Gonçalves	CDMt	47.22	Lígia Gonçalves	CDMt	51.56
1993	Susana Feitor	CNRM	45.05	Isilda Gonçalves	CCMt	46.27	Lígia Gonçalves	CDMt	51.14
1994	Susana Feitor	CNRM	46.10	Isilda Gonçalves	CCMt	46.13	Sofia Avoila	CDMt	49.31
1995	Susana Feitor	CNRM	44.22	Isilda Gonçalves	CDMt	45.59	Sofia Avoila	CDMt	47.46
1996	Sofia Avoila	CDMt	47.50	Isilda Gonçalves	CDTt	47.59	Lígia Gonçalves	CDMt	50.27
1997	Susana Feitor	CNRM	46.08	Sofia Avoila	CDMt	48.37	Isilda Gonçalves	CDMt	50.35

(a partir de 1998 os nacionais de estrada cumpriram-se na distância de 20 km)

PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA 10 KM MARCHA (SUB-18)

Masculinos (10km)

1985	Paulo Pires	SLB	49.40	João Rodrigues	CFB	49.51	Paulo Mendes	NDCG	50.22
1986	Luís Carapinha	SLB	49.33	Vítor Taveira	ANA	49.46	António Fortes	SLB	51.35
1987	Augusto Neves	ACA	49.52	Paulo Esteves	CFB	50.08	Amílcar Dias	CFB	51.01
1988	Amílcar Dias	CFB	48.21	Vítor Almeida	OS	49.03	Luís Martins	CFB	50.04
1989	Amílcar Dias	CFB	45.12	Luís Mota	OS	50.26	Pedro Soares	IND	50.50
1990	Luís Mota	OS	48.00	Luís Rocha	GREC	48.48	Avelino Costa	CAG	49.32
1991	Joaquim Pentieiro	CIPA	50.48	Sérgio Marques	CIPA	51.21	Avelino Costa	CAG	51.29
1992	Bruno Ferreira	CCDP	47.11	Sérgio Vieira	CNRM	48.01	Sérgio Marques	ACA	48.21
1993	Sérgio Vieira	CNRM	45.38	João Vieira	CNRM	47.20	Edgar Santos	GDL	52.42
1994	Pedro Veríssimo	CNRM	48.55	Luís Correia	CUAB	51.16	Ricardo Encarnação	FCFe	52.36
1995	Luís Correia	CUAB	46.34	Bruno Silva	ACA	48.13	Nuno Pereira	CDMt	48.59
1996	Nuno Pereira	CDMt	48.40	Bruno Silva	ACA	49.30	Gonçalo Fonseca	BA	49.48
1997	Acácio Diogo	CABB	46.22	Rui Sousa	ACA	48.13	Hélio Almeida	ACA	48.31
1998	Ricardo Vendeira	MCMt	47.40						
1999	Ivo Madaleno	GDS	48.18	Cláudio Estrela	COP	49.28	Mário Madeira	COP	50.20
2000	José Silva	BA	48.03	Bruno Barbosa	ACA	50.47	Leonel Dias	CUAB	50.55
2001	José Silva	BA	48.03	Bruno Barbosa	ACA	50.47	Leonel Dias	CUAB	50.55
2002	Rui Vilarinho	CAG	50.21	Mário Vicente	GDROA	50.44	Bruno Fernandez	JDN	52.09
2003	Gonçalo Bejinha	JDN	50.16	Pedro Santos	ACRS	51.04	Vítor Xavier	CAG	51.10
2004	Bruno Gomes	ACA	53.20	João Parreira	ADECT	54.21	André Oliveira	CDASJ	54.38
2005	Pedro Ribeiro	ACA	52.11	Nuno Santos	CPC	54.15	Rui Macedo	ADECT	54.49

2006	Luís Lopes	CNRM	50.11	Fábio Ramos	CBF	50.59	Rui Macedo	OCL	51.28
2007	Luís Lopes	CNRM	48.50	Nuno Silva	ARES	50.53	António Câmara	CNRM	53.02
2008	Diogo Henriques	CNRM	51.10	Jorge Fialho	MrAC	52.26	Eduardo Cardoso	ARES	55.30
2009	Bruno Pedro	GACV	49.19	Flávio Silva	CAOV	50.22	Diogo Henriques	CNRM	51.05
2010	Samuel Pereira	UAG	47.04	Bruno Pedro	CAGV	48.35	Fábio Conceição	ADA	52.33
2011	Miguel Carvalho	CNRM	49.56	João Martins	CAFZ	51.06	André Salgueiro	GDPL	54.48
2012	João Martins	CAFZ	47.39	Grigore Navin	NDETC	48.47	Paulo Afonso	CAG	54.05
2013	Hélder Santos	GDPCD	47.42	Miguel Rodrigues	CNRM	48.08	Marco Graça	GACV	54.58
2014	Vasco Santos	CAMG	51.16	Vítor Ramos	MGBOOS	54.42	Rui Rodrigues	ACRM	58.42
2015	Rodrigo Marques	COP	50.20	Paulo Martins	CAG	50.35	Ricardo Bernardino	CPC	53.04
2016	Paulo Martins	SCP	47.35	Rodrigo Marques	COP	48.01	Ruben Santos	CFOD	48.32
2017	Daniel Gouveia	CAS	48.32	Ruben Santos	CFOD	49.39	João Bernardo	PCC	51.06
2018	João Bernardo	PCC	48.56	João Pinel	CABB	54.17	Diogo Batista	COP	56.32
2019	Pedro Dias	COP	49.04	Tiago Ramos	CATn	49.47	Guilherme Alves	CATn	54.19
2020	não houve								
2021	Guilherme Rodrigues	SCP	49.38	Rodrigo Araújo	AMt	58.54	Filipe Fernandes	CDQ	59.33
2022	Rodrigo Araújo	AMont	51.23	Bruno Coelho	CAS	54.19	Eduardo Camarate	JV	54.37
2023	Leandro Silva	Maia AC	48.21	Eduardo Camarate	JV	49.10	Bruno Coelho	CAS	52.20

Femininos (5km)

1985	Gracinda Pinto	CAMd	28.54	Ana Cláudia	CFSI	30.06	Sandra Silva	And	30.41
1986	Ana Cláudia	CFB	29.12	Paula Marques	COL	29.26	Elisabete Silva	ACA	33.58
1987	Ana Cláudia	CFB	26.47	Anabela Mendes	CAG	28.24	Elisabete Silva	ACA	28.51
1988	Isabel Conceição	CVT	27.18	Ana Aires	CVT	28.02	Isabel Sobral	SCG	29.06
1989	Carla Gonçalves	CFOM	26.43	Rita Silva	ARCO	27.07	Elsa Ferreira	UDMt	27.36
1990	Rita Silva	ARCO	27.42	Carla Gonçalves	OIMd	28.22	Fátima Afonso	OS	29.26
1991	Sofia Avoila	CDMt	25.42	Sandra Silva	GDL	27.01	Cátia Wiljoen	CDMt	27.35
1992	Sofia Avoila	CDMt	23.58	Isilda Jorge	CNRM	26.20	Sandra Silva	GDL	26.55
1993	Sofia Avoila	CDMt	23.31	Isilda Jorge	CNRM	25.38	Sandra Monteiro	BA	26.19
1994	Salomé Rodrigues	GDL	25.06	Sandra Monteiro	BA	26.24	Susana Carvalho	ACA	27.12
1995	Salomé Rodrigues	GDL	25.30	Carla Batista	CNRM	25.46	Sónia Henriques	CNRM	58.48
1996	Inês Henriques	CNRM	25.03	Cláudia Almeida	CNRM	26.54	Mónica Gomes	ACA	28.29
1997	Inês Henriques	CNRM	24.16	Vera Santos	CNRM	25.36	Liliana Silva	CNRM	27.46
1998	Vera Santos	CNRM	25.38						
1999	Carla Monteiro	CDCP	25.48	Raquel Carvalho	BA	26.21	Cátia Ramalho	GDC	27.20
2000	Ana Cabecinha	COP	25.22	Raquel Carvalho	BA	27.09	Mónica Gonçalves	CNRM	28.39
2001	Ana Cabecinha	COP	25.22	Raquel Carvalho	BA	27.09	Mónica Gonçalves	CNRM	28.39
2002	Joana Matos	COP	26.50	Filipa Rodrigues	JDF	27.13	Fátima Rodrigues	ADREP	27.20
2003	Cristiana Vaz	CPC	26.36	Fátima Rodrigues	ADREP	27.14	Filipa Rodrigues	JDF	27.22
2004	Elisabete Alexandre	CDASJ	25.28	Cristiana Vaz	CPC	26.10	Márcia Silva	ACA	27.39
2005	Catarina Godinho	CAFZ	26.48	Ana Conceição	CSG	27.00	Carla Cerqueira	SCRD	28.53
2006	Catarina Godinho	CAFZ	25.43	Ana Conceição	CSG	26.26	Liliana Martins	FCAD	28.06
2007	Liliana Martins	GCAD	26.31	Andreia Monteiro	CAR	27.40	Carla Raquel Silva	CAA	29.37
2008	Susana Godinho	CAA	28.25	Daniela Vasconcelos	CAA	28.36	Andreia Coelho	GDL	29.20
2009	Rita Rosa	ADRAB	26.57	Sandra Monteiro	CAA	27.42	Ana Amaro	CPC	29.31
2010	Nádia Cancela	CBPar	27.17	Joana Monteiro	ACV	27.344	Anna Hurlebaus	CNRM	27.35
2011	Mara Ribeiro	CNRM	25.54	Filipa Ferreira	NDETC	26.01	Anna Hurlebaus	CNRM	28.00
2012	Mara Ribeiro	CNRM	25.56	Edna Barros	COP	27.08	Elisabete Pinho	CSG	27.43
2013	Edna Barros	COP	24.53	Laura Leal	COP	26.21	Marisa Paulino	CAMG	25.46
2014	Carolina Costa	COP	26.40	Ana Leonor	LAFM	26.50	Salomé Santos	CNRM	27.00
2015	Carolina Costa	COP	25.24	Ana Leonor	GRQL	27.21	Andreia Jesus	GDPCD	28.26
2016	Inês Reis	PCC	25.00	Rita Vazão	GDP-L	26.27	Ângela Carvalho	CNRM	27.32
2017	Ângela Carvalho	CNRM	26.22	Joana Pontes	GACV	26.40	Catarina Santos	SCP	27.24
2018	Catarina Santos	SCP	25.33	Bruna Marques	CFOD	26.20	Ana Catarina Mestre	COP	26.56
2019	Adriana Viveiros	ADRAP	26.07	Catarina Torres	SCP	26.14	Inês Mendes	CNRM	26.25
2020	não houve								
2021	Carolina Dias	NSpA	26.35	Samanta Zueva	ACPV	26.58	Beatriz Gonçalves	ACSJS	28.05
2022	Isa Ferreira	GDP	26.25	Matilde Sousa	SCP	27.22	Inês Belbute	ACDRA	29.42
2023	Gabriela Santos	ACRSD	24.56	Isa Ferreira	GDP	25.43	Lara Beato	GDP	27.47

MELHORES MARCAS DE SEMPRE
10 000 M/10 KM MARCHA (absolutos)

39.06 e	João Vieira (Sporting)	2010
39.51 e	José Urbano (Benfica)	1988
40.02,93	Sérgio Vieira (Benfica)	2013
40.52 e	João Pedro Vieira (S. Ceira)	2023
41.20,3m	José Pinto (Belenenses)	1985
41.26,8m tp	Augusto Cardoso (FC Porto)	1999
41.30,71	Pedro Isidro (Benfica)	2015
41.34,0m	Hélder Oliveira (Sporting)	1988
41.36,72	António Pereira (JOMA)	2008
41.44,21	Virgílio Soares (Somb. Negras)	1998
(10)		
41.48 e	Miguel Carvalho (CN Rio Maior)	2017
42.04,0m	Francisco Reis (Grã-Bretanha)	1987
42.15,8m	Acácio Diogo (CA Bª Banheira)	2000
42.16 e	Diogo Martins (CP Alcanena)	2008
42.25 tp	Miguel Rodrigues (Benfica)	2018
42.16,92	Rui Coelho (Benfica)	2023
42.22 e	Dionisio Ventura (CIA Ilha Azul)	2007
42.32,79	Ricardo Vendeira (Marat.Montijo)	1999
42.25,93	Tiago Ramos (CA Tunes)	2023
42.26,27	Hélder Santos Leitão (Leiria MA)	2022
(20)		

10 000 M/10 KM MARCHA (absolutos)

42.39 e	Susana Feitor (CN Rio Maior)	2001
43.08,17	Ana Cabecinha (CO Pechão)	2008
43.09 e	Inês Henriques (CN Rio Maior)	2010
43.32,05	Vitória Oliveira (Individual)	2023
43.52,73	Vera Santos (JOMA)	2010
43.59,27	Maribel Gonçalves (Marítimo)	2008
44.59,77	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	2001
45.34 e	Sofia Avoila (CD Montijo)	1996
45.51,88	Edna Barros (CO Pechão)	2021
46.03,44	Daniela Cardoso (Leiria MA)	2016
(10)		
46.13,08	Mara Ribeiro (Benfica)	2017
46.22,81	Carolina Costa (Sporting)	2022
46.57,25	Maria Bernardo (CO Pechão)	2021
47.01 e	Adriana Viveiros (ADR Ág. Pena)	2021
47.16,50	Bruna Marques (J. Vidigalense)	2022
47.20,01	Joana Pontes (Leiria MA)	2021
47.23 e	Inês Mendes (CN Rio Maior)	2021
47.42,92	Nádia Cancela (Grecas)	2018
47.43,1	Laura Leal (CO Pechão)	2018
47.54 e	Carla Monteiro (CDC Pinheiro)	2000
(20)		

10 000 M/10 KM MARCHA (sub-23)

39.51 e	José Urbano (SL Benfica)	1988
40.02 e	João Vieira (CN Rio Maior)	1998
40.02 e	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	1998
41.57,22	Miguel Carvalho (CN Rio Maior)	2015
42.15,8	Acácio Diogo (CA Bx Banheira)	2000
42.18,29	Miguel Rodrigues (SL Benfica)	2017
42.25,93	Tiago Ramos (CA Tunes)	2023
42.32,79	Ricardo Vendeira (Maratona C Montijo)	1999
42.51 e	Pedro Dias (CO Pechão)	2021
42.53 e	Nuno Pereira (CD Montijo)	1999
(10)		
42.55,12	Joaquim Pentieiro (CIPA)	1993
43.19 tp	Bruno Reis (CAO Vianense)	2004
43.23,4	João Maral (CF Belenenses)	1988
43.42 tp	Gonçalo Beijinha (JD Neves)	2005
43.57,68	Paulo Santos (SL Benfica)	1986
(20)		

10 000 M/10 KM MARCHA (sub-23)

43.30 e	Susana Feitor (CN Rio Maior)	1994
44.19,12	Ana Cabecinha (CO Pechão)	2006
45.05,42	Edna Barros (CO Pechão)	2018
45.34	Sofia Avoila (CD Montijo)	1996
46.13,08	Mara Ribeiro (SL Benfica)	2017
46.57,25	Maria Bernardo (CO Pechão)	2021
47.01 e	Adriana Viveiros (ADR Água Pena)	2021
47.11,18	Vera Santos (CN Rio Maior)	2000
47.20,01	Joana Pontes (Leiria Marcha)	2021
47.22	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	1992
(10)		
47.23	Inês Mendes (CN Rio Maior)	2021
47.26,6	Carolina Costa (CO Pechão)	2018
47.43,1	Laura Leal (CO Pechão)	2018
47.54	Carla Monteiro (CDC Pinheiro)	2000

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	Amílcar Dias	72	CF Belenenses	89
44.32	José Silva	84	Bairro Anjos	00
44.33,38	Ruben Santos	00	CF Oliv. Douro	18

10000 M/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
(10)				
24.33,18	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	12
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