

# Campeonatos Nacionais de Estrada

Resumo histórico

## Sinopse

Os Campeonatos Nacionais de Estrada realizam-se, oficialmente, desde 1990. A sua edição inaugural aconteceu em 28 de abril de 1990, no Campo Grande, em Lisboa, com triunfos coletivos de Benfica e Sporting (femininos e masculinos, respetivamente), e de Conceição Ferreira (SC Braga) e Dionísio Castro, os primeiros campeões nacionais de estrada.

Curiosamente, os primeiros campeões coletivos só voltariam a erguer o troféu 24 e 28 anos depois, vendo as equipas do Maratona (13 títulos) e Conforlimpa (11 títulos), alcançarem a hegemonia das provas.

Individualmente, Eduardo Henriques e Dulce Félix, com cinco títulos, dominam as listas dos mais campeões, de uma competição que já se realizaram em 25 locais diferentes (apenas Oeiras, no Jamor, com partida e chegada ao Estádio Nacional, recebeu a edição em quatro ocasiões, entre 2016 e 2020), inclusive nos Açores, na ilha do Pico.



**Imagens dos primeiros Campeonatos Nacionais de Estrada (1990)**

**DATAS, LOCAIS, DISTÂNCIAS E PARTICPANTES NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)**

Época	Data	Local	Dist.	Part.
1990/91	28/abr	Lisboa	15 km	46
1991/92	28-09/06-04	Lisboa/Beja	15 km	27
1995/96	31-08/14/04	Tagarro/V. Verde	10 km	
1996/97	27/abr	Mafra	15 km	
1997/98	02/nov	Nazaré	½ mar.	
1998/99	08/nov	VR St Ant	10 mil.	
1999/00	07/nov	Benavente	15 km	
2000/01	29/out	Avintes	15 km	
2001/02	04/nov	Barcelos	15 km	452
2002/03	03/nov	Azambuja	15 km	
2003/04	02/nov	Moita	½ mar.	
2004/05	31/out	Famalicão	15 km	417
2005/06	29/out	Almeirim	20 km	218
2006/07	22/abr	Quarteira	15 km	127
2007/08	20/jan	V. Castelo	15 km	250
2008/09	18/jan	Mirandela	15 km	217
2009/10	17/jan	Pico	15 km	74
2010/11	16/jan	Ol. Azeméis	15 km	250
2011/12	15/jan	Benavente	15 km	264
2012/13	13/jan	Lisboa	15 km	260
2013/14	12/jan	Elvas	10 km	329
2014/15	11/jan	Maia	10 km	603
2015/16	23/jan	Lisboa	10 km	669
2016/17	14/jan	Oeiras	10 km	809
2017/18	13/jan	Oeiras	10 km	969
2018/19	12/jan	Oeiras	10 km	1008
2019/20	11/jan	Oeiras	10 km	1107
2020/21	04/set	Felgueiras	10 km	510
2021/2022	02/out	Joane	10 km	785
2022/2023	24/set	Viana Castelo	10 km	668
2023/2024	14/jan	Tomar	10 km	
	14/jan	Tomar	milha	

**VENCEDORES (INDIVIDUAIS E COLETIVOS) NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA**


---

<b>Época</b>	<b>Campeão individual</b>	<b>Colectivo</b>	<b>Campeão individual</b>	<b>Colectivo</b>
1990/91	Dionísio Castro (Sporting)	Sporting	Conceição Ferreira (Braga)	Benfica
1991/92	António Pinto (Benfica)	Benfica	Conceição Ferreira (Braga)	SC Braga
1995/96	Fernando Couto (Terbel)	Terbel	Albertina Dias (Maratona)	Maratona
1996/97	Paulo Catarino (Terbel)	Terbel	Marina Bastos (Pasteleira)	Pasteleira
1997/98	Luís Jesus (Conforlimpa)	Conforlimpa	Manuela Machado (Braga)	SC Braga
1998/99	Luís Jesus (Conforlimpa)	Conforlimpa	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	SC Braga
1999/00	Eduardo Henriques (Maratona)	Maratona	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	SC Braga
2000/01	Alberto Maravilha (Conforlimpa)	Conforlimpa	Ana Paula Oliveira (Pasteleira)	SC Braga
2001/02	Eduardo Henriques (Maratona)	Maratona	Helena Sampaio (Maratona)	Maratona
2002/03	Eduardo Henriques (G. Castro)	Conforlimpa	Inês Monteiro (JOMA)	Maratona
2003/04	Eduardo Henriques (G. Castro)	Conforlimpa	Inês Monteiro (JOMA)	Maratona
2004/05	Manuel Magalhães (Joane)	Conforlimpa	Inês Monteiro (JOMA)	Maratona
2005/06	Eduardo Henriques (Conforlimpa)	Conforlimpa	Inês Monteiro (Maratona)	Maratona
2006/07	Luís Jesus (Conforlimpa)	Conforlimpa	Jéssica Augusto (SC Braga)	Maratona
2007/08	Leão Carvalho (Benfica)	Conforlimpa	Jéssica Augusto /Maratona)	Maratona
2008/09	Rui Pedro Silva (Maratona)	Maratona	Sara Moreira (Maratona)	Maratona
2009/10	Licínio Pimentel (Conforlimpa)	Conforlimpa	Sara Moreira (Maratona)	Maratona
2010/11	Hermano Ferreira (Conforlimpa)	Conforlimpa	Dulce Félix (Maratona)	Maratona
2011/12	Manuel Damião (Maratona)	Maratona	Dulce Félix (Maratona)	Maratona
2012/13	Manuel Damião (Maratona)	Benfica	Sara Moreira (Maratona)	Maratona
2013/14	Rui Pedro Silva (Benfica)	Benfica	Dulce Félix (Benfica)	Benfica
2014/15	Rui Pedro Silva (Benfica)	Benfica	Dulce Félix (Benfica)	Benfica
2015/16	Rui Silva (Sporting)	Benfica	Dulce Félix (Benfica)	Benfica
2016/17	Hélio Gomes (Sporting)	Benfica	Jéssica Augusto (Sporting)	Sporting
2017/18	Samuel Barata (Benfica)	Sporting	Inês Monteiro (Sporting)	Sporting
2018/19	Rui Pinto (Benfica)	Sporting	Catarina Ribeiro (Sporting)	Sporting
2019/20	Samuel Barata (Benfica)	Benfica	Salomé Rocha (Sporting)	Sporting
2020/21	Luís Saraiva (SC Braga)	Sporting	Ana Mafalda Ferreira (Sporting)	Sporting
2021/2022	Rui Pinto (Sporting)	Sporting	Solange Jesus (CD Feirense)	Sporting
2022/2023	Hélio Gomes (Sporting)*	Sporting	Mariana Machado (SC Braga)	Sporting

\* O vencedor foi Vincent Rono (Sporting, com 28.52

**OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)**

1990	Dionísio Castro	Sporting	Domingos Castro	Sporting	João Campos	Benfica
1991	António Pinto	Benfica	Paulo Catarino	Benfica	Joaquim Pinheiro	Maratona
.....						
<u>1995/96</u>	Fernando Couto	Terbel	Rui Vieira	Terbel	João Lopes	Terbel
<u>1996/97</u>	Paulo Catarino	Terbel	João Marques	Conforlimpa	Joaquim Pinheiro	Conforlimpa
<u>1997/98</u>	Luís Jesus	Conforlimpa	José Dias	Conforlimpa	Carlos Patrício	Conforlimpa
<u>1998/99</u>	Luís Jesus	Conforlimpa	Alberto Chaíça	Conforlimpa	Carlos Patrício	Conforlimpa
<u>1999/00</u>	Eduardo Henriques	Maratona	Paulo Guerra	Maratona	Alberto Chaíça	Conforlimpa
<u>2000/01</u>	Alberto Maravilha	Conforlimpa	João Lopes	Terbel	Alcídio Costa	Conforlimpa
<u>2001/02</u>	Eduardo Henriques	Maratona	António Pinto	Maratona	Paulo Guerra	Maratona
<u>2002/03</u>	Eduardo Henriques	G. Castro	Paulo Gomes	Conforlimpa	Hélder Ornelas	G. Castro
<u>2003/04</u>	Eduardo Henriques	G. Castro	Luís Jesus	Conforlimpa	Alberto Chaíça	Conforlimpa
<u>2004/05</u>	Manuel Magalhães	NA Joane	Alberto Chaíça	Conforlimpa	Paulo Catarino	Maratona
<u>2005/06</u>	Eduardo Henriques	Conforlimpa	Luís Jesus	Conforlimpa	Manuel Magalhães	Skoda
<u>2006/07</u>	Luís Jesus	Conforlimpa	Rui Pedro Silva	Maratona	Paulo Gomes	Conforlimpa
<u>2007/08</u>	Leão Carvalho	Benfica	Paulo Gomes	Conforlimpa	Eduardo Henriques	Conforlimpa
<u>2008/09</u>	Rui Pedro Silva	Maratona	Hermano Ferreira	Maratona	José Ramos	Conforlimpa
<u>2009/10</u>	Licínio Pimentel	Conforlimpa	Rui Pedro Silva	Maratona	Manuel Damião	Conforlimpa
<u>2010/11</u>	Hermano Ferreira	Conforlimpa	Manuel Damião	Conforlimpa	Marco Morgado	GD Estreito
<u>2011/12</u>	Manuel Damião	Maratona	Yousef el Kalai	Maratona	Sérgio Silva	Maratona
<u>2012/13</u>	Manuel Damião	Maratona	Yousef el Kalai	Maratona	José Moreira	Benfica
<u>2013/14</u>	Rui Pedro Silva	Benfica	Alberto Paulo	Benfica	Hélder Santos	Maia AC
<u>2014/15</u>	Rui Pedro Silva	Benfica	Rui Pinto	Benfica	Licínio Pimentel	Individual
<u>2015/16</u>	Rui Silva	Sporting	Alberto Paulo	Benfica	João Pereira	Benfica
<u>2016/17</u>	Hélio Gomes	Sporting	Alberto Paulo	Benfica	Samuel Barata	Benfica
<u>2017/18</u>	Samuel Barata	Benfica	Rui Pedro Silva	Sporting	Rui Pinto	Benfica
<u>2018/19</u>	Rui Pinto	Benfica	Miguel Marques	Sporting	Bruno Paixão	Beja AC
<u>2019/20</u>	Samuel Barata	Benfica	Luís Saraiva	SC Braga	Rui Pinto	Benfica
<u>2020/21</u>	Luís Saraiva	SC Braga	Francisco Rodrigues	SC Braga	Filipe Vitorino	CN Rio Maior
<u>2021/22</u>	Rui Pinto	Sporting	Bernardo Rocha	SC Salgueiros	Lucas da Silva	Sporting
<u>2022/2023</u>	Hélio Gomes	Sporting	Bernardo Rocha	SC Salgueiros	Rui Pinto	Sporting

\* O vencedor foi Vincent Rono (Sporting, com 28.52)

**OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)**

1990/91	Sporting	12	Benfica	26	Maratona	66
1991/92	Benfica	12	Maratona	28	Maratona	
----						
1995/96	Terbel	14	Conforlimpa	39	Foz Douro	66
1996/97	Terbel	20	Conforlimpa	24	Salgueiros	72
1997/98	Conforlimpa	13	Terbel	33	ND Silva	55
1998/99	Conforlimpa	10	Terbel	37	Salgueiros	46
1999/00	Maratona	20	Terbel	39	Conforlimpa	42
2000/01	Conforlimpa	15	Skoda	30	Salgueiros	40
2001/02	Maratona	10	Conforlimpa	36	Skoda	63
2002/03	Conforlimpa	17	Maratona	64	Skoda	73
2003/04	Conforlimpa	25	NA Joane	34	Maratona	36
2004/05	Conforlimpa	28	NA Joane	34	Gémeos Castro	41
2005/06	Conforlimpa	28	NA Joane	34	Gémeos Castro	41
2006/07	Conforlimpa	13	Maratona CP	26	NA Joane	83
2007/08	Conforlimpa	16	Maratona	33	NA Joane	84
2008/09	Maratona	19	Conforlimpa	23	NA Joane	67
2009/10	Conforlimpa	18	Maratona	20	Maia AC	56
2010/11	Conforlimpa	14	Maratona	33	Maia AC	75
2011/12	Maratona	10	Conforlimpa	34	Maia	56
2012/13	Benfica	21	Maia AC	61	CUA Benaventense	62
2013/14	Benfica	18	Maia AC	28	CUA Benaventense	53
2014/15	Benfica	13	Sporting	47	Maia AC	52
2015/16	Benfica	17	Sporting	29	Maia AC	77
2016/17	Benfica	18	Sporting	30	Maia AC	57
2017/18	Sporting	17	Benfica	23	SC Braga	107
2018/19	Sporting	20	SC Braga	85	Maia AC	97
2019/20	Benfica	30	SC Braga	50	Sporting	56
2020/21	Sporting	29	SC Braga	40	CPT S. Ceira	81
2021/22	Sporting	17	SC Braga	43	RD Águeda	65
2022/23	Sporting	7	SC Braga	33	SC Salgueiros	93

**OS MAIS CAMPEÕES MASCULINOS**

Eduardo Henriques	5
Luís Jesus	3
Rui Pedro Silva	3
Manuel Damião	2
Samuel Barata	2
Hélio Gomes	2

**CAMPEÕES COLETIVOS MASCULINOS**

Conforlimpa	11
Benfica	7
Sporting	6
Maratona	4
Terbel	2

**OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)**

1990	Conceição Ferreira	SC Braga	Lucília Soares	Benfica	Manuela Dias	Benfica
1991	Conceição Ferreira	SC Braga	Fernanda Marques	SC Braga	Manuela Dias	Benfica
.....						
<u>1995/96</u>	Albertina Dias	Maratona	Conceição Ferreira	SC Braga	Ana Paula Oliveira	Maratona
<u>1996/97</u>	Marina Bastos	Pasteleira	Helena Sampaio	Pasteleira	Fernanda Marques	Maratona
<u>1997/98</u>	Manuela Machado	SC Braga	Conceição Ferreira	SC Braga	Rosa Oliveira	SC Braga
<u>1998/99</u>	Fernanda Ribeiro	FC Porto	Albertina Dias	Maratona	Manuela Machado	SC Braga
<u>1999/00</u>	Fernanda Ribeiro	FC Porto	Manuela Machado	SC Braga	Fernanda Miranda	SC Braga
<u>2000/01</u>	Ana Paula Oliveira	Pasteleira	Anália Rosa	SC Braga	Fátima Cabral	SC Braga
<u>2001/02</u>	Helena Sampaio	Maratona	Inês Monteiro	JOMA	Mónica Rosa	Maratona
<u>2002/03</u>	Inês Monteiro	JOMA	Helena Sampaio	Maratona	Anália Torre	Maratona
<u>2003/04</u>	Inês Monteiro	JOMA	Marina Bastos	Maratona	Mónica Rosa	Maratona
<u>2004/05</u>	Inês Monteiro	JOMA	Mónica Rosa	Maratona	Jéssica Augusto	SC Braga
<u>2005/06</u>	Inês Monteiro	Maratona	Jéssica Augusto	SC Braga	Cláudia Pereira	SC Braga
<u>2006/07</u>	Jéssica Augusto	Maratona	Fátima Cabral	Açoreana	Marisa Barros	SC Braga
<u>2007/08</u>	Jéssica Augusto	Maratona	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga
<u>2008/09</u>	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga	Anália Rosa	Maratona
<u>2009/10</u>	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga	Anália Rosa	Maratona
<u>2010/11</u>	Dulce Félix	Maratona	Sara Moreira	Maratona	Anália Rosa	Maratona
<u>2011/12</u>	Dulce Félix	Maratona	Ana Dias	Maratona	Leonor Carneiro	Maratona
<u>2012/13</u>	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	Maratona	Marisa Barros	Benfica
<u>2013/14</u>	Dulce Félix	Benfica	Cláudia Pereira	JOMA	Carla Martinho	Adercus
<u>2014/15</u>	Dulce Félix	Benfica	Sara Moreira	Sporting	Salomé Rocha	Benfica
<u>2015/16</u>	Dulce Félix	Benfica	Sara Moreira	Sporting	Jéssica Augusto	Sporting
<u>2016/17</u>	Jéssica Augusto	Sporting	Catarina Ribeiro	Individual	Marta Pen	Benfica
<u>2017/18</u>	Inês Monteiro	Sporting	Sara Moreira	Sporting	Cátia Santos	GD Estreito
<u>2018/19</u>	Catarina Ribeiro	Sporting	Sara Moreira	Sporting	Neide Dias	Benfica
<u>2019/20</u>	Salomé Rocha	Sporting	Jéssica Augusto	Sporting	Catarina Ribeiro	Sporting
<u>2020/21</u>	Mariana Machado	SC Braga	Ana M. Ferreira	Sporting	Sara Moreira	Sporting
<u>2021/22</u>	Solange Jesus	CD Feirense	Ana M. Ferreira	Sporting	Catarina Ribeiro	Sporting
<u>2022/23</u>	Mariana Machado	SC Braga	Ana M. Ferreira	Sporting	Solange Jesus	CD Feirense

**OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)**

1990/91	Benfica	10	S.C. Braga	11		
1991/92	S.C. Braga	8	Benfica	15		
----						
1995/96	Maratona da Maia	8	S.C. Braga	18		
1996/97	Pasteleira	20	JOMA	38		
1997/98	S.C. Braga	10	JOMA	35		
1998/99	S.C. Braga	23	F.C. Porto	25	Maratona da Maia	33
1999/00	S.C. Braga	14	F.C. Porto	33	Pasteleira	41
2000/01	S.C. Braga	15	JOMA	41	Pasteleira	45
2001/02	Maratona	15	S.C. Braga	28	JOMA	41
2002/03	Maratona	21	S.C. Braga	26	JOMA	40
2003/04	Maratona	14	JOMA	28	Adercus	57
2004/05	Maratona	17	SC Braga	27	JOMA	67
2005/06	Maratona	17	SC Braga	27	JOMA	67
2006/07	Maratona	20	SC Braga	36	C. Açoreana Seguros	50
2007/08	Maratona	16	SC Braga	41	C. Açoreana Seguros	47
2008/09	Maratona	13	SC Braga	29		
2009/10	Maratona	13	SC Braga	27		
2010/11	Maratona	10	SC Braga	36	Adercus	63
2011/12	Maratona	10	SC Braga	43	Adercus	60
2012/13	Maratona	12	Benfica	36	Adercus	40
2013/14	Benfica	25	UD Várzea	31	Adercus	43
2014/15	Benfica	13	Sporting	25	Adercus	76
2015/16	Benfica	16	Sporting	21	Adercus	67
2016/17	Sporting	17	RD Agueda	43	Grecas	90
2017/18	Sporting	20	RD Agueda	59	Grecas	82
2018/19	Sporting	18	RD Agueda	35	SC Braga	66
2019/20	Sporting	21	RD Agueda	45	SC Braga	70
2020/21	Sporting	21	SC Braga	37	RD Agueda	39
2021/22	Sporting	26	RD Agueda	31	CD Feirense	58
2022/23	Sporting	11	CD Feirense	22	SC Braga	23

**AS MAIS CAMPEÃS**

Dulce Félix	5
Inês Monteiro	5
Jéssica Augusto	3
Sara Moreira	3
Conceição Ferreira	2
Fernanda Ribeiro	2
Mariana Machado	2

**CAMPEÕES COLETIVOS**

Maratona	13
Sporting	7
SC Braga	5
Benfica	4
Pasteleira	1

**Nota:** O Nacional de Estrada realizou-se em 1990 e 1991, só voltando a disputar-se a partir da época de 1995/1996. Nessa ocasião, o campeonato foi realizado quer na Primavera, quer no Outono. Entre 1997 e 2005, realizou-se em novembro e a partir de 2007 na primeira parte do ano, razão por que não houve campeonato em 2006.



## OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-23

(Nota: nos primeiros anos nem sempre foram atribuídos os títulos e em alguns deles não foi possível confirmar qual o campeão sub'23)

### MASCULINOS

1995/96			
1996/97	Nuno Guerra (ADR Pasteleira)		
1997/98			
1998/99			
1999/00	José Silva (Skoda MC)		
2000/01	José Silva (Skoda MC)	Manuel Ferreira (Boavista FC)	
2001/02			
2002/03	Fernando Silva (Maratona CP)		
2003/04	Hermano Ferreira (Maratona)	Ruben Cristiano (JOMA)	Primo Silva (NA Cucujães)
2004/05	Hermano Ferreira (Maratona)	Bruno Saramago (ARD G. Castro)	Rui Teixeira (AD Amarante)
2005/06	Ricardo Gomes (Adercus)	Bruno Paixão (AC Portalegre)	Pedro Pelado (SU Caparica)
2006/07	Nuno Costa (Maratona CP)	Ricardo Mendes (Liberdade FC)	Marco Pinto (CA Seia)
2007/08	Leonel Fernandes (Cyclones AC)	Vasco Ferreira (Maia AC)	Bruno Rodrigues (ARC Vila Rei)
2008/09	Leonel Fernandes (Cyclones AC)	José Pires (FC Vizela)	Nuno Nogueira (CP Mangualde)
2009/10	Tiago Costa (SC Braga)	Jorge Santa Cruz (NA Joane)	Rafael Teles (Cyclones AC)
2010/11	José Costa (Cyclones AC)	Miguel Santos (CRD Arrudense)	Luís Mendes (Cyclones AC)
2011/12	Luís Mendes (Cyclones AC)	Nuno Cardoso (AD NúcleOeiras)	Hugo D. Santos (Liberdade FC)
2012/13	Fernando Mendonça (CR P. Salema) (melhor S23 – Andralino Furtado, SL Benfica)	Luís Martins (CA Seia)	Vasco Marta (GD J. Leião)
2013/14	Samuel Barata (SL Benfica)	Fernando Serrão (ACR Sª Desterro)	Adrião Rodrigues (SL Benfica)
2014/15	Samuel Barata (SL Benfica)	André Pereira (SL Benfica)	Luís Martins (CA Seia)
2015/16	André Pereira (SL Benfica)	Ruben Pessoa (SL Benfica)	Davide Silva (Campismo SJM)
2016/17	André Pereira (SL Benfica)	Bruno Batista (CN Rio Maior)	Oswald Freitas (CN Rio Maior)
2017/18	Cristiano Pereira (CP Mangualde)	Bruno Batista (CN Rio Maior)	Hugo Ganchas (SL Benfica)
2018/19	Cristiano Borges (Sporting CP)	João P. Casal (Maia AC)	Bruno Vieira (Maratona CP)
2019/20	Alexandre Figueiredo (SL Benfica)	Duarte Gomes (SL Benfica)	Simão Bastos (AC P. Varzim)
2020/21	Simão Bastos (AC P. Varzim)	Bernardo Rocha (Liberdade SC)	Pedro Saldanha (RunTejo)
2021/22	Bernardo Rocha (SC Salgueiros)	Pedro Amaro (RD Águeda)	Diogo Rosário (SC Braga)
2022/23	João Pais (CA Seia)	Ruben Pires (UD Várzea)	Ricardo Pedra (CA O. Vianense)

### FEMININOS

1995/96			
1996/97	Paula Laneiro (JOMA)		
1997/98	Paula Laneiro (JOMA)		
1998/99	Cláudia Pereira (Maratona CP)		
1999/00	Olga Machado (SC Braga)	Madalena Carriço (Boavista FC)	
2000/01	Olga Machado (SC Braga)	Marisa Barros (SC Braga)	Madalena Carriço (JOMA)
2001/02	Inês Monteiro (JOMA)	Patrícia Pereira (SC Braga)	Alexandra Coelho (JOMA)
2002/03	Inês Monteiro (JOMA)	Jessica Augusto (SC Braga)	Marisa Barros (SC Braga)
2003/04	Mónica Silva (Adercus)	Carla Monteiro (JOMA)	Márcia Martins (Adercus)
2004/05	Dulce Félix (FC Vizela)	Laura Silva (SC Braga)	Mónica Silva (Adercus)
2005/06	Filomena Costa (SC Braga)	Sandra Santos (JOMA)	Ana Sofia Pereira (Águas Belas)
2006/07	Sara Moreira (GD Estreito)	Ercília Machado (SC Braga)	Filomena Costa (SC Braga)
2007/08	Ercília Machado (SC Braga)	Solange Jesus (ADERC)	Liliana Alves (SC Braga)
2008/09	Liliana Alves (SC Braga)	Tânia Ferreira (GJ P. Bemposta)	Amélia Vieira (GDC C. Paiva)
2009/10	Joana Costa (SC Braga)	Diana Correia (AC Portalegre)	
2010/11	Daniela Cunha (Maratona CP)	Catarina Ribeiro (SC Braga)	Bárbara Ferreira (SC Braga)
2011/12	Daniela Cunha (Maratona CP)	Catarina Ribeiro (SC Braga)	Jessica Abranches (ACR Sª Desterro)
2012/13	Cátia Leitão (C Olimp. Oeiras)	Cátia Almeida (CP Mangualde)	

2013/14	Silvana Dias (UD Várzea)	Catarina Gonçalves (UD Várzea)	Susana Godinho (SL Benfica)
2014/15	Silvana Dias (SL Benfica)	Diana Almeida (SL Benfica)	Patrícia Caldas (ACR S <sup>a</sup> Desterro)
2015/16	Rute Simões (Grecas)	Jessica Matos (SC Salgueiros)	Sueli Gomes (UD Várzea)
2016/17	Rute Simões (Grecas)	Sofia Teixeira (UD Várzea)	Lília Martins (Sporting CP)
2017/18	Manuela Martins (Maratona CP)	Catarina Guerreiro (Sporting CP)	Sofia Teixeira (UD Várzea)
2018/19	Sara Duarte (Sporting CP)	Laura Taborda (Sporting CP)	Manuela Martins (Maratona CP)
2019/20	Manuela Martins (Maratona CP)	Mónica Silva (Vitória SC)	Sara Duarte (ACD S.J. Serra)
2020/21	Mariana Machado (SC Braga)	Catarina Carmo (C P. Pessoa)	Cátia Pereira (J. Vidigalense)
2021/22	Lia Lemos (Sporting CP)	Mónica Silva (CD S. S. Campo)	Cátia Pereira (J. Vidigalense)
2022/23	Beatriz Fernandes (SC Braga)	Rita Figueiredo (Sporting CP)	Ana Marinho (CD S.S.Campo)

### OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 MASCULINOS

2013/14	André Pereira (SL Benfica)	Miguel Marques (SL Benfica)	Tiago Silva (C Ped. Pessoa)
2014/15	Fábio Gomes (UD Várzea)	André Cunha (SL Benfica)	Tiago Gonçalves (UD Várzea)
2015/16	Duarte Brás (Oli. Oeiras)	Jorge Moreira (SL Benfica)	Pedro Ferreira (SL Benfica)
2016/17	Alexandre Figueiredo (MCVC)	Pedro Ferreira (SL Benfica)	Miguel Mascarenhas (SL Benfica)
2017/18	Alexandre Figueiredo (SL Benfica)	Simão Bastos (AC Póv. Varzim)	Miguel Ribeiro (SL Benfica)
2018/19	Francisco Cerveira (CN Rio Maior)	Miguel Ribeiro (SL Benfica)	Rafael Lopes (IND)
2019/20	Pedro Saldanha (Sporting CP)	Francisco Cerveira (CN Rio Maior)	Alexandre Silva (SL Benfica)
2020/21	João Pais (CA Seia)	Fábio Simões (RD Águeda)	Marco Melo (ACD S.J. Serra)
2021/22	Ruben Pires (UD Várzea)	Duarte Santos (Sporting CP)	Lourenço Ferreira (Sporting CP)
2022/23	João Azevedo (EA R. Oliveira)	João Santos (Sporting CP)	João Vaz (Sporting CP)

### OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 MASCULINOS

2013/14	SL Benfica	12	C. Pedro Pessoa	38		
2014/15	SL Benfica	10	UD. Várzea	53	Ingleses FC	76
2015/16	SL Benfica	22	Ingleses FC	44	EA Rosa Oliveira	57
2016/17	SL Benfica	24	Ingleses FC	58	C Pedro Pessoa	82
2017/18	SL Benfica	14	Maia AC	46	Fundação CEBI	112
2018/19	Maratona CP	37	SL Benfica	52		
2019/20	Sporting CP	24	AD NucleOeiras	48	C. Pedro Pessoa	107
2020/21	C. Pedro Pessoa	51	C. Benf. Abrantes	51		
2021/22	Sporting CP	16				
2022/23	Sporting CP	9	E. Rosa Oliveira	23	N. Barrosas Amador	67

### OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 FEMININOS

2013/14	Sónia Ferreira (UD Várzea)			
2014/15	Rita Mineiro (CDUL)	Cristina Freitas (C Bf. Paredes)	Sílvia Oliveira (EA R. Oliveiras)	
2015/16	Rita Mineiro (CDUL)	Catarina Rodrigues (Adercus)	Sofia Teixeira (UD Várzea)	
2016/17	Sara Duarte (UD Várzea)	Laura Taborda (CCD L. Fronteira)	Manuela Martins (Maratona CP)	
2017/18	Sara Monteiro (AD NúcleOeiras)	Marta Castro (DO Rangel)	Marta Sousa (GDR MC)	
2018/19	Alice Oliveira (Maia AC)	Eva Fernandes (GC Bragança)	Cristiana Silva (CDUL)	
2019/20	Cátia Pereira (Sporting CP)	Tatiana Moura (Sporting CP)	Mariana Santos (C P. Pessoa)	
2020/21	Ana Marinho (EA R. Oliveira)	Raquel Sampaio (UD Várzea)	Débora Moreira (C P. Pessoa)	
2021/22	Rita Figueiredo (Sporting CP)	Ana Marinho (EA R. Oliveira)	Diana Fernandes (UD Várzea)	
2022/23	Diana Fernandes (UD Várzea)	Beatriz Rocha (Maia AC)	Beatriz Pereira (Maia AC)	

### OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 FEMININOS

2013/14	não houve equipas			
2014/15	CDUL	27		
2015/16	CDUL	24	Ingleses FC	49
2016/17	Ingleses FC	37	AD Nucleoeiras	60
2017/18	não houve equipas			
2018/19	CDUL	28		
2019/20	Sporting CP	16		
2020/21	EA Rosa Oliveira	22		
2021/22	Sporting CP	18	CD Feirense	49
2022/23	Maia AC	9	Sporting CP	24