

# CAMPEONATO NACIONAL DE MARCHA EM ESTRADA **15km**

SUB-20 (10km) e VETERANOS (10km)



**OLHÃO**

**4 FEVEREIRO 2024**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Os Campeonatos Nacionais de 15 km realizam-se este ano pela primeira vez. Sem relevância internacional, a distância de 15 km nunca foi tratada estatisticamente. Assim, as marcas apresentadas no final deste documento não são conclusivas e podem ter alterações, assim se consiga apurar mais resultados. Nalgumas provas em que eram aceites os tempos de passagem conseguimos ter alguns dados.

No que respeita aos nacionais sub-20, vamos para a 39ª edição (existem desde 1985), sendo que em femininos sempre se realizaram na distância de 10 km, enquanto em masculinos se disputaram em 20k m até 2011, sendo depois substituídos pela distância de 10 km.

## Os pódios masculinos das últimas 6 edições (sub-20)

### Sub20 10k M

2023	Guilherme Rodrigues	SCP	46.58	Tiago Sucena	CAMG	50.44	Rodrigo Araújo	AM/ER	52.14
2022	Guilherme Rodrigues	SCP	43.44	Pedro Dias	COP	44.28	Tiago Ramos	CAT	44.33
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

### Sub20 10 km M

2023	Beatriz Gonçalves	CDCSL	52.52	Carolina Dias	SCP	54.14	Carina Ferreira	ADCCJC	55.37
2022	Inês Mendes	IND	47.54	Carina Ferreira	ADCCJC	53.36	Beatriz Gonçalves	GREC	54.11
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 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
<b>1996</b>	<b>Pedro Veríssimo</b>	<b>CN Rio Maior</b>	<b>1.33.09</b>
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
<b>2022</b>	<b>Guilherme Rodrigues</b>	<b>SCP</b>	<b>43.44</b>
2023	Guilherme Rodrigues	SCP	46.58

### 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
<b>1993</b>	<b>Susana Feitor</b>	<b>CN Rio Maior</b>	<b>45.05</b>
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
2023	Beatriz Gonçalves	CDCSL	52.52

## MELHORES MARCAS DE SEMPRE

### 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	João Maral	69	CF Belenenses	88
(10)				
43.28,03	Pedro Dias	03	CI Pechão	21
43.44	Guilherme Rodrigues	04	Sporting CP	22
43.57,68	Paulo Santos	67	SL Benfica	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

### MELHORES MARCAS 15 KM (MASCULINOS) - incompleto

<b>1:04.08</b>	<b>João Vieira</b>	<b>76</b>	<b>SCP</b>	<b>tp</b>	<b>CN</b>	<b>Olhão</b>	<b>20/12/2020</b>	
1:04.36	João Vieira	76	SCP	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	
1:05.34	João Vieira		SCP	tp		Leiria	16/12/2018	
<b>1:05.48</b>	<b>Paulo Martins</b>	<b>99</b>	<b>SCP</b>	<b>tp</b>	<b>CN</b>	<b>Olhão</b>	<b>06/02/2022</b>	
<b>1:05.48</b>	<b>Rui Coelho</b>	<b>94</b>	<b>SLB</b>	<b>tp</b>	<b>CN</b>	<b>Olhão</b>	<b>06/02/2022</b>	
<b>1:06.26</b>	<b>Miguel Rodrigues</b>		<b>SLB</b>	<b>1</b>		<b>P. Mós</b>	<b>17/12/2017</b>	
1:07.01	Rui Coelho	94	CAs	tp	CN	Olhão	20/12/2020	
<b>1:07.35</b>	<b>Pedro Dias</b>	<b>3</b>	<b>COP</b>	<b>1</b>		<b>P. Mós</b>	<b>15/01/2023</b>	<b>s</b>
<b>1:07.49</b>	<b>Hélder Santos</b>	<b>96</b>	<b>LMA</b>	<b>tp</b>	<b>CN</b>	<b>Olhão</b>	<b>06/02/2022</b>	
1:08.43	Helder Santos		LMA	2		P. Mós	17/12/2017	
	(10 marcas / 6 atletas)							
1:08.51	Miguel Carvalho		SLB	3		P. Mós	17/12/2017	
1:09.40	Manuel Marques	78	ACPV	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	
1:10.09	Cristiano António		JV	4		P. Mós	17/12/2017	
1:10.09	Amaro Teixeira		CAS	5		P. Mós	17/12/2017	
1:10.47	Pedro Isidro		SLB	tp		P. Mós	07/01/2018	
1:11.23	Rúben Santos	0	SCP	tp	CN	P. Mós	10/01/2021	<b>s</b>
1:11.44	Manuel Marques	78	ACDJS	tp	CN	Olhão	06/02/2022	

## MELHORES MARCAS 15 KM (FEMININOS) - incompleto

<b>1:07.32</b>	<b>Ana Cabecinha</b>	<b>84</b>	<b>COP</b>	<b>tp</b>	<b>CN</b>	<b>Olhão</b>	<b>20/12/2020</b>	
1:07.40	Ana Cabecinha	84	COP	1		P. Mós	23/01/2016	
1:08.23	Ana Cabecinha		COP	1		P. Mós	26/01/2020	
<b>1:09.09</b>	<b>Inês Henriques</b>		<b>CNRM</b>	<b>1</b>		<b>P. Mós</b>	<b>17/12/2017</b>	
<b>1:10.24</b>	<b>Edna Barros</b>		<b>COP</b>	<b>2</b>		<b>P. Mós</b>	<b>26/01/2020</b>	
1:11.13	Edna Barros	96	COP	tp	CN	P. Mós	10/01/2021	
<b>1:11.25</b>	<b>Daniela Stofel</b>	<b>91</b>	<b>LMA</b>	<b>2</b>		<b>P. Mós</b>	<b>23/01/2016</b>	
1:11.30	Ana Cabecinha	84	COP	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	
1:11.45	Inês Henriques		CNRM	tp		P. Mós	07/01/2018	
1:11.55	Ana Cabecinha (10 marcas / 4 atletas)	84	COP					
1:12.22	Maria Bernardo	99	COP	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	S
1:12.34	Carolina Costa	98	SCP	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	
1:12.39	Joana Pontes	0	LMA	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	S
1:12.39	Inês Mendes	3	CNRM	tp	CN	Almeirim	10/04/2021	J