



# CAMPEONATOS DE PORTUGAL 10.000m

## CALDAS DA RAINHA

20 ABRIL 2024 | 19h30

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10 000 METROS

20 abril 2024 – Caldas da Rainha

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Disciplina	Género	Escalão
18h30	10.000m	Masculino	Sénior
19h45	10.000m	Feminino	Sénior

## CAMPEÕES DE PORTUGAL DE 10000 M

+			
1913	Aquilino de Sousa	CIF- Internacional	35.17,0
1914	Fernando Paula	SL Benfica	36.47,2
1922	Domingos Jorge	Vendedores Jornais	35.05,8
1923	Cecílio Costa	Sporting CP	35.54,2
1924	Cecílio Costa	Sporting CP	35.37,2
1925	António Almeida	Vendedores Jornais	33.29,0
1926	António Almeida	Vendedores Jornais	34.43,6
1927	António Almeida	Vendedores Jornais	34.05,0
1928	António Almeida	Vendedores Jornais	33.14,0
1929	António Almeida	Sporting CP	34.04,6
1930	António Almeida	Sporting CP	33.54,8
1931	António Almeida	Sporting CP	34.25,0
1932	António Almeida	Sporting CP	33.37,0
1933	Adelino Tavares	Vendedores Jornais	33.50,0
1934	Tiago Ribeiro	SL Benfica	35.08,6
1935	Adelino Tavares	Sporting CP	33.28,4
1936	António Fonseca	Sporting CP	35.19,2
1937	António Fonseca	Sporting CP	34.08,4
1938	Albino Silva	FC Porto	32.52,4
1939	Manuel Nogueira	CF Belenenses	34.15,4
1940	Manuel Nogueira	CF Belenenses	33.14,4
1941	Manuel Nogueira	Sporting CP	33.58,0
1942	Filipe Luís	CF Belenenses	33.59,4
1943	Manuel Nogueira	Sporting CP	35.06,0
1944	João Silva	SL Benfica	34.23,8
1945	João Silva	SL Benfica	34.45,2
1946	João Silva	SL Benfica	36.34,2
1947	Filipe Luís	Sporting CP	33.44,8
1948	João Silva	SL Benfica	33.47,7
1949	Filipe Luís	Sporting CP	33.42,8
1950	Filipe Luís	Sporting CP	33.00,6
1951	Filipe Luís	Sporting CP	32.55,6
1952	António Martins	FC Porto	37.23,2
1953	Filipe Luís	Sporting CP	31.53,8
1954	José Araújo	SL Benfica	31.09,8
1955	José Araújo	SL Benfica	33.16,6
1956	Manuel Faria	Sporting CP	30.45,6
1957	Manuel Faria	Sporting CP	30.56,4
1958	Manuel Faria	Sporting CP	31.53,2
1959	Álvaro Conde	Sporting CP	32.12,0
1960	Álvaro Conde	Sporting CP	31.08,6
1961	Álvaro Conde	Sporting CP	31.22,8
1962	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.44,2
1963	Manuel Marques	Sporting CP	31.10,6
1964	Armando Aldegalega	Sporting CP	30.49,2
1965	Manuel Oliveira	Sporting CP	31.00,6
1966	Manuel Marques	Individual	32.27,0
1967	Armando Aldegalega	Sporting CP	30.38,0
1968	Américo Barros	CDUL	32.32,0
1969	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.02,4
1970	Carlos Lopes	Sporting CP	30.26,6
1971	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.26,2
1972	Aniceto Simões	CF Santa Clara	30.07,8
1973	Aniceto Simões	SL Benfica	29.18,0
1974	Francisco Assis	SL Benfica	31.05,2
1975	Tavares da Silva	SL Benfica	30.28,2
1976	Aniceto Simões	CF Santa Clara	28.57,6
1977	Fernando Mamede	Sporting CP	29.10,6
1978	Carlos Lopes	Sporting CP	28.21,0
1979	Fernando Mamede	Sporting CP	28.16,4
1980	Fernando Mamede	Sporting CP	28.04,2
1981	Fernando Miguel	SL Benfica	29.09,8
1982	José Sena	Sporting CP	28.54,0
1983	Luís Horta	SL Benfica	29.20,08
1984	Luís Horta	SL Benfica	28.52,2
1985	Hélder Jesus	Sporting CP	28.49,6
1986	Domingos Castro	Sporting CP	28.25,20
1987	Domingos Castro	Sporting CP	28.25,23
1988	José Regalo	FC Porto	28.02,4
1989	João Campos	SL Benfica	28.26,35
1990	Carlos Patrício	Sporting CP	28.40,58
1991	Dionísio Castro	Sporting CP	28.21,18
1992	Domingos Castro	Sporting CP	27.59,60
1993	Domingos Castro	Sporting CP	28.01,40
1994	Paulo Guerra	Maratona CP	27.52,44
1995	Paulo Guerra	Maratona CP	28.16,3
1996	José Ramos	Maratona CP	27.58,89
1997	Pedro Monteiro	GDR Conforlimpa	30.20,72
1998	Joaquim Pinheiro	GDR Conforlimpa	28.51,55
1999	Paulo Catarino	Maratona CP	28.22,07
2000	José Ramos	GDR Conforlimpa	28.03,52
2001	não se realizou		
2002	não se realizou		
2003	Alberto Chaiça	GDR Conforlimpa	29.04,50
2004	José Moreira	ACR Vale Cambra	30.01,31
2005	Manuel Magalhães	NA Joane	29.28,44
2006	Luís Jesus	GDR Conforlimpa	28.56,14
2007	António Silva	CP Mungalde	29.38,2
2008	Rui Pedro Silva	Maratona CP	28.37,39
2009	José Moreira	Cyclones AC	29.55,13
2010	Youssef el Kalai	GDR Conforlimpa	28.39,60
2011	Manuel Ferraz	CR Alturense	30.33,28
2012	Ricardo Ribas	Maratona CP	28.47,16
2013	Daniel Pinheiro	Maia AC	29.59,27

2014	Manuel Damião	Sporting CP	28.50,70	2019	António Pedro Rocha	S. Salv. Campo	29.33,04
2015	Samuel Barata	SL Benfica	29.26,96	2020	Samuel Barata	SL Benfica	28.30,73
2016	Bruno Albuquerque	SL Benfica	29.07,10	2021	Samuel Barata	SL Benfica	28.03,94
2017	Bruno Albuquerque	Sporting CP	29.06,13	2022	Samuel Barata	SL Benfica	28.20,11
2018	Ricardo Dias	Sporting CP	29.26,28	2023	Miguel Marques	Sporting CP	28.52,42

\* José Rocha (Maratona CP), o vencedor da prova, com 28.37,94, foi posteriormente desclassificado por doping (passaporte biológico)

Nota: 1991 a 1996 - englobado no Campeonato Ibérico; 2000 - englobado no Challenge Europeu; 2012 e 2014 a 2019 englobado no Troféu Ibérico.

## CAMPEÃS DE PORTUGAL DE 10000 M

1986	Conceição Ferreira	SC Braga	33.21,25	2005	Dina Malheiro	CA Ferr. Zézere	35.37,35
1987	Albertina Machado	SC Braga	32.42,35	2006	Mónica Rosa	Maratona CP	35.30,31
1988	Conceição Ferreira	SC Braga	32.28,6	2007	Dulce Félix	FC Vizela	34.24,57
1989	Albertina Machado	SC Braga	32.36,87	2008	Fernanda Ribeiro	(Espanha)	32.07,54
1990	Lucília Soares	SL Benfica	33.11,79	2009	Joana Nunes	JOBRA	38.59,86
1991	Fernanda Marques	SC Braga	32.57,37	2010	Mónica Silva	Maratona CP	34.54,44
1992	Fernanda Ribeiro	FC Porto	32.22,70	2011	Anabela Tavares	CRD Arrudense	37.14,41
1993	Albertina Dias	Maratona C Maia	31.44,57	2012	Ana Dias	Maratona CP	32.13,62
1994	Conceição Ferreira	SC Braga	31.32,11	2013	Dulce Félix	Maratona CP	35.17,70
1995	Albertina Dias	Maratona C Maia	32.06,5	2014	Jéssica Augusto	Individual	31.57,02
1996	Fernanda Ribeiro	FC Porto	31.33,51	2015	Sara Moreira	Sporting CP	31.12,93
1997	Conceição Ferreira	SC Braga	32.59,33	2016	Salomé Rocha	SL Benfica	32.23,68
1998	Conceição Ferreira	SC Braga	32.51,07	2017	Salomé Rocha	Individual	32.17,73
1999	não se realizou			2018	Sara Moreira	Sporting CP	32.10,50
2000	Helena Sampaio	Maratona C Maia	32.08,67	2019	Dulce Félix	SL Benfica	31.55,95
2001	não se realizou			2020	Salomé Rocha	Sporting CP	sem tempo*
2002	não se realizou			2021	Salomé Rocha	Sporting CP	33.18,73
2003	Inês Monteiro	JOMA	33.20,73	2022	Susana Godinho	CD Feirense	33.56,24
2004	não se realizou			2023	Catarina Ribeiro	Sporting CP	33.03,10

\* tempo (32.49,93) não homologado pela FPA por uso de calçado não homologado.

Nota: 1991 a 1996 - englobado no Campeonato Ibérico; 2000 - englobado no Challenge Europeu; 2012 e 2014 a 2022 - englobado no Troféu Ibérico.

**PÓDIOS MASCULINOS (ainda incompletos)**

1913	Aquilino de Sousa	CIF	35.17,0	Francisco Oliveira	SL Benfica	Armando Almeida	Sporting CP	
1914	Fernando Paula	SL Benfica	36.47,2	Adelino Ferreira		António Paula		
1922	Domingos Jorge	V. Jornais	35.05,8	-		-		
1923	Cecílio Costa	Sporting CP	35.54,2	?				
1924	Cecílio Costa	Sporting CP	35.37,2	?				
1925	António Almeida	V. Jornais	33.29,0	Domingos Jorge	V. Jornais	Cecílio Costa	Sporting CP	
1926	António Almeida	V. Jornais	34.43,6	Domingos Jorge	V. Jornais	Manuel Silva	FC Porto	
1927	António Almeida	V. Jornais	34.05,0	Joaquim Barata	V. Jornais	-		
1928	António Almeida	V. Jornais	33.14,0	?				
1929	António Almeida	Sporting CP	34.04,6	Adelino Tavares	V. Jornais	Mário José	Sporting CP	
1930	António Almeida	Sporting CP	33.54,8	?				
1931	António Almeida	Sporting CP	34.25,0	Joaquim Moreira	FC Porto	Joaquim Barata	V. Jornais	
1932	António Almeida	Sporting CP	33.37,0	Mário José	SC Porto	Fernando Santos	SC Porto	
1933	Adelino Tavares	V. Jornais	33.50,0	Manuel Dias	SL Benfica	António Almeida	Sporting CP	
1934	Tiago Ribeiro	SL Benfica	35.08,6	A. Coutinho Mourão	CS N Alvares	35.21,4	Mário José	SC Porto 35.39,8
1935	Adelino Tavares	Sporting CP	33.28,4	Tiago Ribeiro	SL Benfica	34.22,2	Ernesto Vaz	Sporting CP 36.35,6
1936	António Fonseca	Sporting CP	35.19,2	Adelino Tavares	Sporting CP		A. Coutinho Mourão	FC Porto
1937	António Fonseca	Sporting CP	34.08,4	Jaime Mendes	V. Jornais	34.18	João Rangel	SL Benfica 35.31
1938	Albino Silva	FC Porto	32.52,4	José Marques Costa	Académico P		-	
1939	Manuel Nogueira	CF Belenenses	34.15,4	Albino Silva	FC Porto	34.27,5	João Correia	CF Belenenses
1940	Manuel Nogueira	CF Belenenses	33.14,4	Aníbal Barão	CF Belenenses	33.14,6	Manuel Dias	SL Benfica 35.25,4
1941	Manuel Nogueira	Sporting CP	33.58,0	?				
1942	Filipe Luís	CF Belenenses	33.59,4	Manuel Nogueira	Sporting CP	34.00,9	João Miguel	SL Benfica 34.01,4
1943	Manuel Nogueira	Sporting CP	35.06,0	?				
1944	João Silva	SL Benfica	34.23,8	Manuel Nogueira	Sporting CP	34.44,8	Manuel Gonçalves	SL Benfica 35.18,8
1945	João Silva	SL Benfica	34.45,2	Afonso Marques	Sporting CP	34.47,5	Galvão Duarte	SL Benfica 35.14,8
1946	João Silva	SL Benfica	36.34,2	Afonso Marques	Sporting CP	36.35,0	Filipe Luís	Sporting CP 36.52,8
1947	Filipe Luís	Sporting CP	33.44,8	Afonso Marques	Sporting CP	33.49,2	João Silva	SL Benfica 33.55,6
1948	João Silva	SL Benfica	33.47,7	Filipe Luís	Sporting CP	33.53,5	Afonso Marques	Sporting CP 34.57,8
1949	Filipe Luís	Sporting CP	33.42,8	Afonso Marques	Sporting CP	33.45,0	Manuel Gonçalves	SL Benfica 35.01,4
1950	Filipe Luís	Sporting CP	33.00,6	Fernando Carvalho	Sporting CP	33.13,2	Claudino Martins	SL Benfica 34.04,4
1951	Filipe Luís	Sporting CP	32.55,6	Claudino Martins	SL Benfica	32.55,9	Álvaro Conde	Sporting CP 34.04,6
1952	António Martins	FC Porto	37.23,2	Fernando Vieira	CF Operário P.	40.14,6	Manuel Figueiredo	CF Operário P. 41.41,0
1953	Filipe Luís	Sporting CP	31.53,8	Armando Silva	SL Benfica	32.06,2	José Araújo	SL Benfica 32.13,6
1954	José Araújo	SL Benfica	31.09,8	Júlio Silva	SL Benfica	31.33,2	Filipe Luís	Sporting CP 32.03,6
1955	José Araújo	SL Benfica	33.16,6	Júlio Silva	SL Benfica	33.49,2	Filipe Luís	Sporting CP 34.15,8
1956	Manuel Faria	Sporting CP	30.45,6	António Ventura	SL Benfica	31.15,8	José Araújo	SL Benfica 31.42,2
1957	Manuel Faria	Sporting CP	30.56,4	António Ventura	SL Benfica	31.07,4	José Araújo	SL Benfica 32.16,8
1958	Manuel Faria	Sporting CP	31.53,2	José Araújo	SL Benfica	32.13,0	Álvaro Conde	Sporting CP 32.55,0
1959	Álvaro Conde	Sporting CP	32.12,0	José Araújo	SL Benfica	32.48,2	Armando Aldegalega	Sporting CP 33.12,6
1960	Álvaro Conde	Sporting CP	31.08,6	Maximiano Pinheiro	SL Benfica	32.00,8	José Araújo	SL Benfica 32.15,0
1961	Álvaro Conde	Sporting CP	31.22,8	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.33,2	Maximiano Pinheiro	SL Benfica 31.38,2
1962	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.44,2	Dias Santos	Sporting CP	33.01,6	Manuel Faria	Sporting CP 33.10,6
1963	Manuel Marques	Sporting CP	31.10,6	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.15,6	Álvaro Conde	Sporting CP 31.48,8
1964	Armando Aldegalega	Sporting CP	30.49,2	Maximiano Pinheiro	SL Benfica	31.24,6	Manuel Marques	SL Benfica 31.35,6
1965	Manuel Oliveira	Sporting CP	31.00,6	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.29,4	Óscar Silva	Sporting CP 32.25,6
1966	Manuel Marques	IND	32.27,00	Armando Aldegalega	Sporting CP	33.24,08	Aniceto Simões	Salatinas 34.36,06
1967	Armando Aldegalega	Sporting CP	30.38,0	Maximiano Pinheiro	Sporting CP	30.59,8	Amilcar Peres	Sporting CP 32.23,4
1968	Américo Barros	CDUL	32.32,0	Américo Cabica	SL Benfica	33.13,6		
1969	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.02,4	Leonardo Caetano	SL Benfica	31.45,6	Mário Cordeiro	Sporting CP 33.01,4
1970	Carlos Lopes	Sporting CP	30.26,6	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.12,6	Mário Cordeiro	Sporting CP 32.05,8
1971	Armando Aldegalega	Sporting CP	31.26,2	Vasco Pereira	SL Benfica	31.43,2	Vasco Medeiros	CF Belenenses 34.41,8
1972	Aniceto Simões	CF St. Clara	30.07,8	Armando Aldegalega	Sporting CP	30.16,6	Cidálio Caetano	SL Benfica 30.33,0
1973	Aniceto Simões	SL Benfica	29.18,0	Anacleto Pinto	SC Luanda	29.23,8	Francisco Assis	SL Benfica 30.09,0
1974	Francisco Assis	SL Benfica	31.05,2					
1975	Tavares da Silva	SL Benfica	30.28,2	António Riscado	INAT	30.30,4	Américo Barros	Sporting CP 30.46,6
1976	Aniceto Simões	CF St. Clara	28.57,6	José Sena	FC Porto	30.01,8	Tavares da Silva	SL Benfica 30.02,4
1977	Fernando Mamede	Sporting CP	29.10,6	Aniceto Simões	Sporting CP	29.19,0	Manuel Paiva	CA Porto 29.37,2

1978	Carlos Lopes	Sporting CP	28.21,0	Fernando Mamede	Sporting CP	28.39,6	Tavares da Silva	SL Benfica	29.54,4
1979	Fernando Mamede	Sporting CP	28.16,4	José Sena	FC Porto	28.19,8	Rafael Marques	Sporting CP	29.38,3
1980	Fernando Mamede	Sporting CP	28.04,2	Aniceto Simões	Sporting CP	28.52,6	José Sena	FC Porto	28.57,2
1981	Fernando Miguel	SL Benfica	29.09,8	Luís Horta	GDP Farauto	29.10,8	Delfim Moreira	FC Porto	29.16,1
1982	José Sena	Sporting CP	28.54,0	Luís Horta	GDP Farauto	28.58,5	Carlos Capitulo	SL Benfica	29.04,0
1983	Luís Horta	SL Benfica	29.20,8	Fernando Miguel	SL Benfica	29.33,5	Rui Lopes	GAG	29.36,0
1984	Luís Horta	SL Benfica	28.52,2	Joaquim Pinheiro	Sporting CP	29.00,3	Hélder de Jesus	Sporting CP	29.22,2
1985	Hélder Jesus	Sporting CP	28.49,6	Elísio Rios	Sporting CP	28.50,2	José Regalo	FC Porto	28.53,5
1986	Domingos Castro	Sporting CP	28.25,20	Dionísio Castro	Sporting CP	28.25,74	Manuel Matias	CF Belenenses	28.52,52
1987	Domingos Castro	Sporting CP	28.25,23	António Pinto	FC Porto	28.28,73	João Campos	SL Benfica	28.34,02
1988	José Regalo	FC Porto	28.02,4	António Pinto	SL Benfica	28.08,9	Luís Horta	SL Benfica	28.10,4
1989	João Campos	SL Benfica	28.26,35	Carlos Monteiro	SL Benfica	28.26,49	Joaquim Silva	SL Benfica	28.28,49
1990	Carlos Patrício	Sporting CP	28.40,58	João Campos	SL Benfica	28.40,59	Elísio Rios	Sporting CP	28.42,33
1991	Dionísio Castro	Sporting CP	28.21,18	Paulo Catarino	SL Benfica	28.40,38	Carlos Patrício	Sporting CP	28.46,21
1992	Domingos Castro	Sporting CP	27.59,60	Dionísio Castro	Sporting CP	28.00,57	Fernando Couto	Maratona CP	28.03,69
1993	Domingos Castro	Sporting CP	28.01,40	Luís Jesus	Maratona CP	28.06,70	José Regalo	SL Benfica	28.06,91
1994	Paulo Guerra	Maratona CP	27.52,44	João Junqueira	Sporting CP	27.53,74	José Ramos	Maratona CP	28.16,27
1995	Paulo Guerra	Maratona CP	28.16,3	Alcídio Costa	Maratona CP	28.37,7	Carlos Monteiro	N. Balance	28.38,9
1996	José Ramos	Maratona CP	27.58,89	Carlos Patrício	Sporting CP	28.01,04	Alfredo Brás	Maratona CP	28.01,54
1997	Pedro Monteiro	Conforlimpa	30.20,72	Carlos Marques	Campismo SJM	30.49,20	Carlos Alves	Boavista SM	30.59,45
1998	Joaquim Pinheiro	ADRP	28.51,55	Delfim Conceição	SC Salgueiros	29.00,43	Alberto Maravilha	Sporting CP	29.23,70
1999	Paulo Catarino	Maratona CP	28.22,07	Rui Borges	CA Terbel	29.04,70	João Junqueira	Maratona CP	29.18,20
2000	José Ramos	Conforlimpa	28.03,52	Alberto Chaiça	Conforlimpa	28.06,15	Eduardo Henriques	Maratona CP	28.06,71
2001	não se realizou								
2002	não se realizou								
2003	Alberto Chaiça	Conforlimpa	29.04,50	Manuel Pacheco	NA Joane	29.05,34	Manuel Magalhães	NA Joane	29.25,44
2004	José Moreira	ACR V. Cambra	30.01,31	Bruno Silva	Maia AC	30.01,54	Nelson Cruz	GD Ribeirinho	30.04,89
2005	Manuel Magalhães	NA Joane	29.28,44	Pedro Sampaio	GC	29.29,19	Nuno Costa	AD Amarante	29.38,44
2006	Luís Jesus	Conforlimpa	28.56,14	Rui Teixeira	AD Amarante	29.38,51	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	29.43,90
2007	António Silva	CP Mangualde	29.38,2	Sérgio Silva	J. Vidigalense	29.40,0	Nuno Costa	Maratona CP	29.42,1
2008	Rui Pedro Silva	Maratona CP	28.37,39	Licínio Pimentel	Conforlimpa	29.05,03	Nelson Cruz	GD U. Caparica	29.09,51
2009	José Moreira	Cyclones AC	29.55,13	Bruno Silva	Maia AC	29.56,12	Rui Teixeira	NA Joane	29.57,64
2010	Yousef el Kalai	Conforlimpa	28.39,60	Tiago Costa	SC Braga	29.35,28	Bruno Silva	Maia AC	30.11,51
2011	Manuel Ferraz	CR Alturense	30.33,28	Paulo Pinheiro	L. Pastora SC	30.38,41	Ricardo Figueiredo	CA Seia	31.24,12
2012	Ricardo Ribas	Maratona CP	28.47,16	José Ramos	Conforlimpa	29.22,18	Luís Pinto	Sporting CP	29.53,54
2013	Daniel Pinheiro	Maia AC	29.59,27	Artur Rodrigues	NA Cucujães	30.16,17	Nelson Cruz	CR P. Salema	30.20,77
2014	Manuel Damião	Sporting CP	28.50,70	Ricardo Ribas	SL Benfica	28.53,24	Tiago Costa	SL Benfica	29.06,35
2015	Samuel Barata	SL Benfica	29.26,96	Hermano Ferreira	Sporting CP	29.29,88	Daniel Pinheiro	Maia AC	30.00,73
2016	Bruno Albuquerque	SL Benfica	29.07,10	Miguel Ribeiro	CA O.Vianense	29.15,76	Hélder Santos	Maia AC	29.19,22
2017	Bruno Albuquerque	Sporting CP	29.06,13	Miguel Marques	Sporting CP	29.51,27	Nuno Lopes	CA Seia	30.00,20
2018	Ricardo Dias	Sporting CP	29.26,28	Nuno Lopes	Sporting CP	29.41,12	Miguel Ribeiro	CA O.Vianense	29.43,13
2019	António Pedro Rocha	S. S. Campo	29.33,04	Daniel Gregório	CA Seia	29.34,69	Bruno Albuquerque	Sporting CP	29.43,90
2020	Samuel Barata	SL Benfica	28.30,73	André Pereira	SL Benfica	29.17,46	Miguel Marques	Sporting CP	29.25,63
2021	Samuel Barata	SL Benfica	28.03,94	Miguel Marques	Sporting CP	29.01,65	João P. Pereira	Vitória FC	29.22,03
2022	Samuel Barata	SL Benfica	28.10,11	Miguel Borges	Sporting CP	28.51,90	Miguel Marques	Sporting CP	29.07,93
2023	Miguel Marques	Sporting CP	28.52,42	Duarte Gomes	SL Benfica	29.13,01	André Pereira	SL Benfica	29.23,46

**PÓDIOS FEMININOS (COMPLETOS)**

1986	Conceição Ferreira	SC Braga	33.21,25	Albertina Dias	Boavista FC	34.12,81	Lucília Soares	SL Benfica	34.35,47
1987	Albertina Machado	SC Braga	32.45,35	Conceição Ferreira	SC Braga	33.15,26	Albertina Dias	Boavista FC	33.24,29
1988	Conceição Ferreira	SC Braga	32.28,6	Albertina Dias	Boavista FC	32.48,5	Mónica Gama	FC Porto	33.25,3
1989	Albertina Machado	SC Braga	32.36,87	Fernanda Ribeiro	FC Porto	32.38,07	Mónica Gama	SL Benfica	32.44,70
1990	Lucília Soares	SL Benfica	33.11,79	Rosário Pia	SL Benfica	35.06,60	Carla Azeiteiro	SL Benfica	35.17,1
1991	Fernanda Marques	SC Braga	32.57,37	Fernanda Ribeiro	FC Porto	33.45,45	Albertina Machado	SC Braga	34.26,45
1992	Fernanda Ribeiro	FC Porto	32.22,70	Fátima Silva	Varzim SC	34.21,67	Lucinda Moreiras	GC Chaves	35.03,61
1993	Albertina Dias	Maratona CM	31.44,57	Fernanda Ribeiro	Maratona CM	31.46,98	Conceição Ferreira	SC Braga	31.47,90
1994	Conceição Ferreira	SC Braga	31.32,11	Ana Paula Oliveira	Boavista FC	33.09,35	Rosa Oliveira	Maratona CM	33.10,57
1995	Albertina Dias	Maratona CM	32.06,5	Ana Correia	Maratona CM	33.41,0	Fátima Neves	Maratona CM	34.36,6
1996	Fernanda Ribeiro	FC Porto	31.33,51	Albertina Dias	Maratona CM	31.56,30	Conceição Ferreira	SC Braga	32.16,01
1997	Conceição Ferreira	SC Braga	32.59,33	Fátima Silva	CD Póvoa	33.21,29	Fátima Neves	SC Braga	34.34,05
1998	Conceição Ferreira	SC Braga	32.51,07	Fátima Cabral	Maratona CM	34.02,00			
1999	não se realizou								
2000	Helena Sampaio	Maratona CM	32.08,67	Marina Bastos	Maratona CM	32.09,53	Ana Dias	Sporting CP	32.25,58
2001	não se realizou								
2002	não se realizou								
2003	Inês Monteiro	JOMA	33.20,73	Fátima Silva	CD Póvoa	35.00,40	Lucinda Moreiras	NA Matosinhos	35.22,84
2004	não houve concorrentes								
2005	Dina Malheiro	CA F. Zêzere	35.37,35	Mónica Silva	ADERCUS	35.56,39	Goreti Oliveira	GJ P.Bemposta	38.35,42
2006	Mónica Rosa	Maratona CP	35.30,31	Mónica Silva	ADERCUS	36.07,54			
2007	Dulce Félix	FC Vizela	34.24,57	Marina Agostinho	J. Vidigalense	39.33,92	Ana Sofia Pereira	ADR Ág. Belas	41.54,74
2008	Fernanda Ribeiro	(Esp)	32.07,54	Inês Monteiro	Maratona CP	32.16,19	Dulce Félix	SC Braga	32.28,63
2009	Joana Nunes	JOBRA	38.59,86	Tânia Ferreira	GJ P. Bemposta	40.13,67	Amélia Vieira	GDC C. Paiva	40.22,10
2010	Mónica Silva	Maratona CP	34.54,44	Elisabete Lopes	Maratona CP	35.35,12	Susana Godinho	SL Benfica	36.47,56
2011	Anabela Tavares	CRD Arrudense	37.14,41	Margarida Dionísio	L.Pastora SC	38.15,11			
2012	Ana Dias	Maratona CP	32.13,62	Salomé Rocha	Sporting CP	32.40,86	Doroteia Peixoto	NA Joane	33.20,37
2013	Dulce Félix	Maratona CP	35.17,70	Daniela Cunha	Maratona CP	35.19,60	Susana Godinho	SL Benfica	35.40,82
2014	Jéssica Augusto	IND	31.57,02	Salomé Rocha	Sporting CP	32.19,98	Catarina Ribeiro	Sporting CP	32.54,60
2015	Sara Moreira	Sporting CP	31.12,93	Dulce Félix	SL Benfica	31.34,17	Catarina Ribeiro	SL Benfica	32.42,67
2016	Salomé Rocha	SL Benfica	32.23,68	Carla Martinho	ADERCUS	33.38,93	Daniela Cunha	Sporting CP	34.08,71
2017	Salomé Rocha	IND	32.17,73	Catarina Ribeiro	IND	32.27,88	Inês Monteiro	CA Seia	32.40,84
2018	Sara Moreira	Sporting CP	32.10,50	Cátia Santos	GD Estreito	33.35,45	Susana Cunha	L. Pastora SC	34.31,51
2019	Dulce Félix	SL Benfica	31.55,95	Salomé Rocha	Sporting CP	32.28,02	Susana Godinho	Sporting CP	33.23,31
2020	Salomé Rocha	Sporting CP	s/tempo	Sara Moreira	Sporting CP	33.04,94	Carla Martinho	RD Águeda	34.19,72
2021	Salomé Rocha	Sporting CP	33.18,73	Emília Pisoeiro	RD Águeda	33.52,59	Susana Francisco	SC Braga	33.53,33
2022	Susana Godinho	CD Feirense	33.56,24	Sara Duarte	SC Braga	33.57,05	Vanessa Pedreira	CA A Valdevez	48.26,54
2023	Catarina Ribeiro	Sporting CP	33,03,10	Joana Ferreira	RD Águeda	34.09,12	Sara Duarte	SC Braga	34.18,55