

# CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA 20 KM

INTEGRADOS NO 31º GRANDE  
PRÉMIO INTERNACIONAL  
DE RIO MAIOR

RIO MAIOR  
11 MAIO 2024

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



RIO MAIOR  
SPORTS CENTRE



PATROCINADORES



Vitalis

## PROGRAMA HORÁRIO

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE 20 KM EM ESTRADA

#### (Grande Prémio de Marcha de Rio Maior)

Hora	Distância	Escalão	Género	Observações
18h00	20 km	Absolutos	Feminino	Campeonato Nacional/Grande Prémio
18h00	10 km	Sub-20	Feminino	Grande Prémio
18h12	20 km	Absolutos	Masculino	Campeonato Nacional/Grande Prémio
18h12	10 km	Sub-20	Masculino	Grande Prémio

Inscrições e resultados: <https://lap2go.com/pt/event/gp-rio-maior-2024>

## 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 7 edições

### Absolutos 20 km

2023	João Vieira	SCP	1.25.16	Rui Coelho	SLB	1.27.43	Hélder Santos	GDE	1.31.13
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

2023	Pedro Dias	COP	1.32.58	Tiago Ramos	CAT	1.34.07			
2022	Ruben Santos	SCB	1.41.58						
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	1.46.01
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

## Os pódios femininos das últimas 7 edições

### Absolutos 20 km M

2023	Ana Cabecinha	COP	1.32.20	Vitória Oliveira	IND	1.34.26	Inês Mendes	SLB	1.38.10
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

2023	Inês Mendes	SLB	1.38.10	Bruna Marques	JV	1.41.18	Adriana Viveiros	ADRAP	1.44.27
2022	Joana Pontes	LMA	1.37.19	Bruna Marques	JV	1.45.09	Raquel Pimentel	MAC	1.49.54
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

## 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	Alfense 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 (estrada)

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
2023	João Vieira	Sporting CP	1.25.16

Vencedor: Christian Rojas, COL, 1.27.43

### CAMPEÃS DE PORTUGAL – 10/20 KM MARCHA

1985	Paula Gracioso	C Oriental L	55.42	2004	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.32
1986	Paula Gracioso	C Oriental L	55.23	2005	Vera Santos	JOMA	1.32.44
1987	Paula Gracioso	C Oriental L	53.50	2006	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.33.45
1988	Ana Bela Aires	SL Benfica	52.49	2007	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.35
1989	Ana Bela Aires	SL Benfica	51.40	2008	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.29.31
1990	Isilda Gonçalves	U. Montijo	51.42	2009	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.34
1991	Isilda Gonçalves	CD Montijo	51.49	2010	Vera Santos	JOMA	1.30.09
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.24	2011	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.38
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05	2012	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.53
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.10	2013	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.49
1995	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.22	2014	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.36
1996	Sofia Avoila	CD Montijo	47.50	2015	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.29.27
1997	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.08	2016	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.52
1998	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.03	2017	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.32.14
1999	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.34.14	2018	Inês Henriques	CN Rio Maior	1.30.08
2000	Isilda Gonçalves	CD Montijo	1.39.00	2019	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.43
2001	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.32.40	2020	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.30.18
2002	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.31.12	2021	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.35.46
2003	Susana Feitor	CN Rio Maior	1.33.04	2022	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.36.10
				2023	Ana Cabecinha	CO Pechão	1.32.20

## 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	
1.25.20	Rui Coelho (Benfica)	23	
1.25.56	Hélder Santos Leitão (GD Estreito)	23	
1.26.09,4 p	Jorge Costa (CTT-Faro)	01	
1.26.18,9 p	Virgílio Soares (Sombras Negras)	98	
1.26.31	Mário Contreiras (Sporting)	92	
1.26.31	Pedro Martins (CDC Pinheiro)	97	
1.26.54	José Magalhães (Alfenense)	94	
1.27.38	Dionísio Ventura (CIAIA)	07	
1.27.45	Tiago Ramos (Sporting)	24	
(20)			
1.27.50	Jorge Esteves (Belenenses)	90	
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 (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	
1.32.39	Vitória Oliveira (Benfica)	24	
1.34.38	Carolina Costa (Sporting)	24	
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	
(10)			
1.35.06	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01	
1.35.33	Inês Mendes (Benfica)	24	
1.35.45	Mara Ribeiro (Benfica)	17	
1.36.07	Joana Pontes (Leiria MA)	21	
1.36.30	Maria Bernardo (CO Pechão)	21	
1.37.49	Bruna Marques (J. Vidigalense)	23	
1.37.57	Adriana Viveiros (ADR Água Pena)	23	
1.41.04	Nádia Cancela (Grecas)	18	
1.41.12	Sandra Vieira Leitão (FC Porto)	04	
1.41.41	Carla Monteiro (Boavista)	03	
(20)			
1.41.48,2	Teresa Costa (SC Braga)	03	
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	
1.45.31	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 (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
1.27.45	Tiago Ramos	03	Sporting CP	Podebrady	06/4/2024
1.28.10	Paulo Martins	99	Sporting CP	Olhão	06/02/2022
1.28.25	Bruno Reis	82	CAO Vianense	Naumburg	2/5/2004
(10)					
1.28.39	Rui Coelho	94	CA Seia	Corunha	6/6/2015
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 (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
1.35.33	Inês Mendes	03	Benfica	Dudince	16/3/2024
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
(10)					
1.37.49	Bruna Marques	02	J Vidigalense	Espoo	12/7/2023
1.37.57	Adriana Viveiros	02	ADR Ág.Pena	Espoo	12/7/2023
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