



Campeonatos de Portugal de 10.000 metros

FPA COMPETIÇÕES

Braga - 03/05/2025

5.000 metros (extra) | SUB-20 a SUB-23 - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Marta Castro	2003	SUB-23		SPORTING C P	16:53.64
2	Carolina Correia	2007	SUB-20		SPORTING C P	17:29.64
3	Maria Rijo	2006	SUB-20		SPORTING C P	18:50.24
4	Leonor Rijo	2006	SUB-20		SPORTING C P	18:52.87
5	Márcia França	2006	SUB-20		F C E SUSANENSES	20:07.51
DNS	Diana Fernandes	2004	SUB-23		A D R ÁGUA DE PENA	x

5.000 metros (extra) | SUB-20 a SUB-23 - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Leonardo Oliveira	2007	SUB-20		TEAM EL COMANDANTE	14:59.42
2	Santiago Agatão	2006	SUB-20		Individual	15:06.64
3	Evandro Pires	2005	SUB-23		SPORTING C P	15:17.18
4	Tomás Rosário	2007	SUB-20		C ATLETISMO DE SEIA	15:50.37
5	Christian Sierpes	2007	SUB-20	ESP	S L BENFICA	15:52.64
6	Simão Flor	2007	SUB-20		C ATLETISMO DO PORTO	15:58.35
7	Salvador Santos	2007	SUB-20		SPORTING C P	16:04.00
DNF	Afonso Oliveira	2007	SUB-20		SPORTING C P	x

10.000 metros | SUB-23 a MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Bernardo Rocha	2000	SEN		S C SALGUEIROS	29:41.22
2	Rafael Lopes	2000	SEN		GDR SANTA TECLA	29:42.71
3	Alex Macuácu	2004	SUB-23	MOZ	SPORTING C P	30:01.34
4	Paulo Barbosa	1994	SEN		S CLUBE DE BRAGA	30:13.87
5	João Almeida	1996	SEN		RECREIO DESP ÁGUEDA	30:26.02
6	João Azevedo	2005	SUB-23		E A ROSA OLIVEIRA	30:32.02
7	João Pais	2002	SEN		C ATLETISMO DE SEIA	30:32.93
8	Alexandre Venâncio	1998	SEN		RECREIO DESP ÁGUEDA	30:37.38
9	Lourenço Ferreira	2003	SUB-23		C F OS BELENENSES	30:50.11
10	Afonso Simão	1998	SEN		C ATLETISMO DE SEIA	31:04.70
11	Pedro Moreira	1998	SEN		A C R VALE DE CAMBRA	31:23.40
12	Nuno Carraça	1989	M 35		RUN TEJO-PREV.SPRAIN	31:26.46
13	João Baiôa	2000	SEN		C BENFICA R MONSARAZ	31:41.29
14	Valter Costa	1990	M 35		C A MARINHA GRANDE	32:59.61
15	Francisco Laranjeira	1998	SEN		GRUPO DESP DIANA	33:10.14
16	Cláudio Paulinho	1981	M 40		RECREIO DESP ÁGUEDA	33:46.84
DNF	João Valente	1993	SEN		THOMAR ATHLETICS	x
DNF	Luís Oliveira	1999	SEN		RECREIO DESP ÁGUEDA	x
DNF	Paulo Mendes	1992	SEN		C ATLETISMO DE SEIA	x

10.000 metros | SUB-23 a MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Ana Marinho	2003	SUB-23		C D S SALVADOR CAMPO	34:00.99
2	Joana Ferreira	1997	SEN		RECREIO DESP ÁGUEDA	34:21.93
3	Sara Duarte	1999	SEN		S CLUBE DE BRAGA	34:30.59
4	Mariana Regalo	2001	SEN		MAIA A C	35:57.83
5	Maria Pia Nehme	1981	M 40	CAN	1º DEZEMBRO QUEIJAS	36:00.50
6	Estela Melo	1976	M 45		U DESP DA VÁRZEA	36:18.88
7	Sofia Silva	2003	SUB-23		SPORTING C P	36:52.39
DNF	Solange Jesus	1987	M 35		S CLUBE DE BRAGA	x



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
DNF	Carla Martinho	1976	M 45		RECREIO DESP ÁGUEDA	x



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
ACRVC	Aveiro	1	0	1	1	0	1
ADRAP	Madeira	0	1	1	0	1	1
CAMG	Leiria	1	0	1	1	0	1
CAP	Porto	1	0	1	1	0	1
CAS	Guarda	4	0	4	4	0	4
CBRM	Évora	1	0	1	1	0	1
CDSSC	Porto	0	1	1	0	1	1
CFB	Lisboa	1	0	1	1	0	1
EAROS	Braga	1	0	1	1	0	1
ELCT	Braga	1	0	1	1	0	1
FCES	Porto	0	1	1	0	1	1
GDD	Évora	1	0	1	1	0	1
GDRST	Braga	1	0	1	1	0	1
GM1DQ	Lisboa	0	1	1	0	1	1
IND	None	1	0	1	1	0	1
MAC	Porto	0	1	1	0	1	1
RDA	Aveiro	4	2	6	4	2	6
RUNTEJO	Lisboa	1	0	1	1	0	1
SCB	Braga	1	2	3	1	2	3
SCP	Lisboa	4	5	9	4	5	9
SCS	Porto	1	0	1	1	0	1
SLB	Lisboa	1	0	1	1	0	1
THA	Santarém	1	0	1	1	0	1
UDV	Porto	0	1	1	0	1	1
_Total		27	15	42	27	15	42



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SUB-20	7	4	11	7	4	11
SUB-23	4	4	8	4	4	8
SEN	13	3	16	13	3	16
M 35	2	1	3	2	1	3
M 40	1	1	2	1	1	2
M 45	0	2	2	0	2	2



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt