



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA DE 10 KM

Figueira da Foz, 17 de janeiro de 2025

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

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 do Sport Lisboa e Benfica e do Sporting Clube de Portugal (femininos e masculinos, respetivamente). Individualmente Conceição Ferreira (SC Braga) e Dionísio Castro (Sporting), foram os primeiros campeões nacionais de estrada.

Curiosamente, os primeiros campeões coletivos só voltariam a erguer o troféu 24 e 28 anos depois respetivamente, vendo as equipas do Maratona (13 títulos) e da 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 realizou em 25 locais diferentes (apenas Oeiras, no Jamor, com partida e chegada no

Estádio Nacional, recebeu a edição em quatro ocasiões, entre 2016 e 2020), inclusive nos Açores, na ilha do Pico.

Também as distâncias variaram entre a meia-maratona e os 10 quilómetros, sendo esta a quilometragem oficial desde 2013/2014, ano em que os atletas sub-20 começaram a ser distinguidos.

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 pela qual não se realizou campeonato em 2006



Imagens dos primeiros Campeonatos Nacionais de Estrada (1990)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



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

Época	Data	Local	Distância	Participantes
1990/91	28/04	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	27/04	Mafra	15 km	
1997/98	02/11	Nazaré	½ mar.	
1998/99	08/11	VR St Ant	10 mil.	
1999/00	07/11	Benavente	15 km	
2000/01	29/10	Avintes	15 km	
2001/02	04/11	Barcelos	15 km	452
2002/03	03/11	Azambuja	15 km	
2003/04	02/11	Moita	½ mar.	
2004/05	31/10	Famalicão	15 km	417
2005/06	29/10	Almeirim	20 km	218
2006/07	22/04	Quarteira	15 km	127
2007/08	20/01	V. Castelo	15 km	250
2008/09	18/01	Mirandela	15 km	217
2009/10	17/01	Pico	15 km	74
2010/11	16/01	Ol. Azeméis	15 km	250
2011/12	15/01	Benavente	15 km	264
2012/13	13/01	Lisboa	15 km	260
2013/14	12/01	Elvas	10 km	329
2014/15	11/01	Maia	10 km	603
2015/16	23/01	Lisboa	10 km	669
2016/17	14/01	Oeiras	10 km	809
2017/18	13/01	Oeiras	10 km	969
2018/19	12/01	Oeiras	10 km	1008
2019/20	11/01	Oeiras	10 km	1107
2020/21	04/09	Felgueiras	10 km	510
2021/2022	02/10	Joane	10 km	785
2022/2023	24/09	Viana Castelo	10 km	668
2023/2024	14/01	Tomar	10 km	1326
2024/2025	04/01	Figueira da Foz	10 km	1442

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Recordes de Portugal e nacionais de 10 km

Absoluto	31.30	Mariana Machado	SC Braga	Bruxelas	13.04.2025
Sub-23	32.05	Sara Moreira	GD Estreito	P. Varzim	01.07.2007
Sub-20	33.46	Lia Lemos	Sporting CP	Lisboa	18.12.2021
Absoluto	27:53	José Carlos Pinto	Individual	Hole (NOR)	18.10.2025
Sub-23	29.21	Isaac Nader	SL Benfica	Lisboa	18.12.2021
Sub-20	30.15	Diogo Rosário	SC Braga	Viana do Castelo	24.09.2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



VENCEDORES (INDIVIDUAIS E COLETIVOS) NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

Época	Campeão individual	Coletivo	Campeão individual	Coletivo
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
2023/2024	Isaac Nader (SL Benfica)	Benfica	Mariana Machado (SC Braga)	SC Braga
2024/2025	Isaac Nader (SL Benfica)**	Benfica	Mariana Machado (SC Braga)	SC Braga

* O vencedor foi Vincent Rono (Sporting, com 28.52; ** o vencedor foi Charles Rotich (Sporting), com 27:55

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)

Época	1.º Classificado	Clube	2.º Classificado	Clube	3.º Classificado	Clube
1990	Dionísio Castro	Sporting	Domingos Castro	Sporting	João Campos	Benfica
1991	António Pinto	Benfica	Paulo Catarino	Benfica	Joaquim Pinheiro	Maratona
.....						
1995/96	Fernando Couto	Terbel	Rui Vieira	Terbel	João Lopes	Terbel
1996/97	Paulo Catarino	Terbel	João Marques	Conforlimpa	Joaquim Pinheiro	Conforlimpa
1997/98	Luís Jesus	Conforlimpa	José Dias	Conforlimpa	Carlos Patrício	Conforlimpa
1998/99	Luís Jesus	Conforlimpa	Alberto Chaíça	Conforlimpa	Carlos Patrício	Conforlimpa
1999/00	Eduardo Henriques	Maratona	Paulo Guerra	Maratona	Alberto Chaíça	Conforlimpa
2000/01	Alberto Maravilha	Conforlimpa	João Lopes	Terbel	Alcídio Costa	Conforlimpa
2001/02	Eduardo Henriques	Maratona	António Pinto	Maratona	Paulo Guerra	Maratona
2002/03	Eduardo Henriques	G. Castro	Paulo Gomes	Conforlimpa	Hélder Ornelas	G. Castro
2003/04	Eduardo Henriques	G. Castro	Luís Jesus	Conforlimpa	Alberto Chaíça	Conforlimpa
2004/05	Manuel Magalhães	NA Joane	Alberto Chaíça	Conforlimpa	Paulo Catarino	Maratona
2005/06	Eduardo Henriques	Conforlimpa	Luís Jesus	Conforlimpa	Manuel Magalhães	Skoda
2006/07	Luís Jesus	Conforlimpa	Rui Pedro Silva	Maratona	Paulo Gomes	Conforlimpa
2007/08	Leão Carvalho	Benfica	Paulo Gomes	Conforlimpa	Eduardo Henriques	Conforlimpa
2008/09	Rui Pedro Silva	Maratona	Hermano Ferreira	Maratona	José Ramos	Conforlimpa
2009/10	Licínio Pimentel	Conforlimpa	Rui Pedro Silva	Maratona	Manuel Damião	Conforlimpa
2010/11	Hermano Ferreira	Conforlimpa	Manuel Damião	Conforlimpa	Marco Morgado	GD Estreito
2011/12	Manuel Damião	Maratona	Yousef el Kalai	Maratona	Sérgio Silva	Maratona
2012/13	Manuel Damião	Maratona	Yousef el Kalai	Maratona	José Moreira	Benfica
2013/14	Rui Pedro Silva	Benfica	Alberto Paulo	Benfica	Hélder Santos	Maia AC
2014/15	Rui Pedro Silva	Benfica	Rui Pinto	Benfica	Licínio Pimentel	Individual
2015/16	Rui Silva	Sporting	Alberto Paulo	Benfica	João Pereira	Benfica
2016/17	Hélio Gomes	Sporting	Alberto Paulo	Benfica	Samuel Barata	Benfica
2017/18	Samuel Barata	Benfica	Rui Pedro Silva	Sporting	Rui Pinto	Benfica
2018/19	Rui Pinto	Benfica	Miguel Marques	Sporting	Bruno Paixão	Beja AC
2019/20	Samuel Barata	Benfica	Luís Saraiva	SC Braga	Rui Pinto	Benfica
2020/21	Luís Saraiva	SC Braga	Francisco Rodrigues	SC Braga	Filipe Vitorino	CN Rio Maior
2021/22	Rui Pinto	Sporting	Bernardo Rocha	SC Salgueiros	Lucas da Silva	Sporting
2022/23*	Hélio Gomes	Sporting	Bernardo Rocha	SC Salgueiros	Rui Pinto	Sporting
2023/24	Isaac Nader	Benfica	Rui Pinto	Sporting	Duarte Gomes	Benfica
2024/25**	Isaac Nader	Benfica	Miguel Moreira	Benfica	André Pereira	Benfica

* O vencedor foi Vincent Rono (Sporting, com 28m52s); ** o vencedor foi Charles Rotich (Sporting, 27:55)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)

Época	1.º Classificado	Pontos	2.º Classificado	Pontos	3.º Classificado	Pontos
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
2023/24	Benfica	15	Sporting	21	SC Braga	72
2024/25	Benfica	14	Sporting	27	SC Braga	63

OS MAIS CAMPEÕES MASCULINOS

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

CAMPEÕES COLETIVOS MASCULINOS

Conforlimpa	11
Benfica	9
Sporting	6
Maratona	4
Terbel	2

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)

Época	1.º Classificado	Pontos	2.º Classificado	Pontos	3.º Classificado	Pontos
1990	Conceição Ferreira	SC Braga	Lucília Soares	Benfica	Manuela Dias	Benfica
1991	Conceição Ferreira	SC Braga	Fernanda Marques	SC Braga	Manuela Dias	Benfica
.....						
1995/96	Albertina Dias	Maratona	Conceição Ferreira	SC Braga	Ana Paula Oliveira	Maratona
1996/97	Marina Bastos	Pasteleira	Helena Sampaio	Pasteleira	Fernanda Marques	Maratona
1997/98	Manuela Machado	SC Braga	Conceição Ferreira	SC Braga	Rosa Oliveira	SC Braga
1998/99	Fernanda Ribeiro	FC Porto	Albertina Dias	Maratona	Manuela Machado	SC Braga
1999/00	Fernanda Ribeiro	FC Porto	Manuela Machado	SC Braga	Fernanda Miranda	SC Braga
2000/01	Ana Paula Oliveira	Pasteleira	Anália Rosa	SC Braga	Fátima Cabral	SC Braga
2001/02	Helena Sampaio	Maratona	Inês Monteiro	JOMA	Mónica Rosa	Maratona
2002/03	Inês Monteiro	JOMA	Helena Sampaio	Maratona	Analídia Torre	Maratona
2003/04	Inês Monteiro	JOMA	Marina Bastos	Maratona	Mónica Rosa	Maratona
2004/05	Inês Monteiro	JOMA	Mónica Rosa	Maratona	Jéssica Augusto	SC Braga
2005/06	Inês Monteiro	Maratona	Jéssica Augusto	SC Braga	Cláudia Pereira	SC Braga
2006/07	Jéssica Augusto	Maratona	Fátima Cabral	Açoreana	Marisa Barros	SC Braga
2007/08	Jéssica Augusto	Maratona	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga
2008/09	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga	Anália Rosa	Maratona
2009/10	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	SC Braga	Anália Rosa	Maratona
2010/11	Dulce Félix	Maratona	Sara Moreira	Maratona	Anália Rosa	Maratona
2011/12	Dulce Félix	Maratona	Ana Dias	Maratona	Leonor Carneiro	Maratona
2012/13	Sara Moreira	Maratona	Dulce Félix	Maratona	Marisa Barros	Benfica
2013/14	Dulce Félix	Benfica	Cláudia Pereira	JOMA	Carla Martinho	Adercus
2014/15	Dulce Félix	Benfica	Sara Moreira	Sporting	Salomé Rocha	Benfica
2015/16	Dulce Félix	Benfica	Sara Moreira	Sporting	Jéssica Augusto	Sporting
2016/17	Jéssica Augusto	Sporting	Catarina Ribeiro	Individual	Marta Pen	Benfica
2017/18	Inês Monteiro	Sporting	Sara Moreira	Sporting	Cátia Santos	GD Estreito
2018/19	Catarina Ribeiro	Sporting	Sara Moreira	Sporting	Neide Dias	Benfica
2019/20	Salomé Rocha	Sporting	Jéssica Augusto	Sporting	Catarina Ribeiro	Sporting
2020/21	Mariana Machado	SC Braga	Ana M. Ferreira	Sporting	Sara Moreira	Sporting
2021/22	Solange Jesus	CD Feirense	Ana M. Ferreira	Sporting	Catarina Ribeiro	Sporting
2022/23	Mariana Machado	SC Braga	Ana M. Ferreira	Sporting	Solange Jesus	CD Feirense
2023/24*	Mariana Machado	SC Braga	Solange Jesus	SC Braga	Ana M. Ferreira	Sporting
2024/25**	Mariana Machado	SC Braga	Solange Jesus	SC Braga	Mónica Silva	M. Cavaleiros

* a contar para os clubes: 2.^a Ester Navarrete – Esp, SC Braga; 4.^a Fancy Cherono – QUE, Sporting; ** a contar para os clubes: 3.^a Ester Navarrete – Esp, SC Braga

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)

Época	1.º Classificado	Pontos	2.º Classificado	Pontos	3.º Classificado	Pontos
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
2023/24	SC Braga	18	RD Águeda	33	Sporting	37
2024/25	SC Braga	14	RD Águeda	43	S. Salv. Campo	67

OS MAIS CAMPEÕES FEMININOS

Dulce Félix	5
Inês Monteiro	5
Mariana Machado	4
Jéssica Augusto	3
Sara Moreira	3
Conceição Ferreira	2
Fernanda Ribeiro	2

CAMPEÕES COLETIVOS FEMININOS

Maratona	13
Sporting	7
SC Braga	7
Benfica	4
Pasteleira	1

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-23 (MASCULINOS)

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

Época	1.º Classificado	2.º Classificado	3.º Classificado
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 (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. Leão)
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)
2023/24	Pedro Amaro (SL Benfica)	João Amaro (SL Benfica)	Rúben Pires (CD S. Salv. Campo)
2024/25	Duarte Santos (Sporting)	Ruben Pires (CD S. Salv. Campo)	André Barbosa (El Comandante)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-23 (FEMININOS)

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

Época	1.º Classificado	2.º Classificado	3.º Classificado
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 Sª 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)
2023/24	Lara Costa (UD Várzea)	Ana Marinho (CD S. Salv. Campo)	Diana Fernandes (CD Feirense)
2024/25	Ana Marinho (CD S. Salv. Campo)	Beatriz Rios (AC P. Varzim)	Solange Nunes (GD Estreito)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 (MASCULINOS)

Época	1.º Classificado	2.º Classificado	3.º Classificado
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)
2023/24	Evandro Pires (Runtejo)	João Ferreira (Sporting CP)	Rodrigo Martins (Sporting CP)
2024/25	Guilherme Filipe (AD Nucleoeiras)	Leonardo Oliveira (El Comandante)	Tomás Costa (Sporting CP)

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA SUB-20 MASCULINOS

Época	1.º Classificado	Pontos	2.º Classificado	Pontos	3.º Classificado	Pontos
2013/14	SL Benfica	12	C. Pedro Pessoa	38		
2014/15	SL Benfica	10	UD. Várzea	53	Inglese FC	76
2015/16	SL Benfica	22	Inglese FC	44	EA Rosa Oliveira	57
2016/17	SL Benfica	24	Inglese 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
2023/24	RunTejo		N. Barrosas Amador			
2024/25	AD Nucleoeiras		C. Pedro Pessoa		N. Barrosas Amador	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 (FEMININOS)

Época	1.º Classificado	2.º Classificado	3.º Classificado
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 NúcleoOeiras)	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)
2023/24	Lara Costa (UD Várzea)	Beatriz Rocha (Maia AC)	Maria Pimentel (CF Ol. Douro)
2024/25	Solange Nunes (GD Estreito)	Clara Barbosa (Sporting)	Ema Simão (Sporting)

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA SUB-20 MASCULINOS

Época	1.º Classificado	Pontos	2.º Classificado	Pontos	3.º Classificado	Pontos
2013/14	não houve equipas					
2014/15	CDUL	27				
2015/16	CDUL	24	Ingleses FC	49	AD Nucleoeiras	50
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		
2023/24	UD Várzea		N. Barrosas Amador			
2024/25	Sporting CP					

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS MELHORES DE SEMPRE - MASCULINOS

27:53	(1)	José Carlos Pinto	1997	Individual	Hole (NOR)	18/10/2025
28:00	(11)	Samuel Barata	1993	SL Benfica	Brasov (ROU)	05/10/2025
28:01	(1)	Isaac Nader	1999	SL Benfica	Figueira Foz	04/01/2025
28:03	(1)	Isaac Nader		SL Benfica	Lisboa	28/12/2024
28:06	(2)	José Carlos Pinto		SL Benfica	Lisboa	28/12/2024
28:08	(14)	Duarte Gomes	2000	Individual	Lille	16/11/2024
28:11	(1)	Fernando Mamede	1951	Sporting	Londres	02/06/1985
28:12	(9)	Samuel Barata	1993	Benfica	Valência	10/01/2022
28:12	(3)	Miguel Moreira		SL Benfica	Lisboa	28/12/2024
28:13	(4)	Duarte Gomes			Lisboa	28/12/2024
		(10 marcas / 6 atletas)				
28:15	(14)	Duarte Gomes	2000	Sporting CP	Tokyo (JPN)	03/05/2025
28:16	(1)	António Pinto	1966	Maratona	Praga	19/09/1999
28:17*	(1)	Carlos Lopes	1947	Sporting	N. Orleans	30/03/1985
28:27	(1)	Ezequiel Canário	1960	Imortal	Bolzano	31/12/1989
28:30*	(3)	Joaquim Pinheiro	1961	Sporting	Atlanta	04/07/1990
28:30	(5)	Samuel Barata	1993	Benfica	Valência	03/10/2021
28:32	(3)	Dionísio Castro	1963	Sporting	Madrid	13/12/1987
28:33	(7)	Youssef el Kalai	1981	Maratona	Houilles	18/12/2011
28:34	(5)	Domingos Castro	1963	Sporting	Boulder	29/05/1995
28:34	(1)	Rui Pedro Silva	1981	individual	Porto	18/12/2011
		(20 / 14)				
28:38	(3)	Miguel Moreira	2000	SL Benfica	Figueira Foz	04/01/2025
28:41	(2)	Joaquim Pinheiro	1961	Sporting	Paris	12/11/1989
28:41	(2)	Paulo Pereira	1980		Fafe	20/05/2001
28:41*	(1)	Hélio Gomes	1984	Sporting	Lisboa	11/12/2017
28:42	(3)	Ezequiel Canário	1960	Imortal	Oslo	26/04/1987
28:42	(10)	Yousef el Kalai	1981	Maratona	Houilles	30/12/2012
28:42	(11)	Samuel Barata	1993		Schoorl (NED)	09/02/2025
28:43	(3)	Paulo Guerra	1970	Sporting	Porto	25/04/1995
28:43	(7)	Alberto Chaiça	1973	Conforlimpa	Manchester	21/05/2006
28:43	(4)	Rui Pinto	1992	Sporting CP	San Sebastián	09/02/2025
		(30 marcas / 21 atletas)				
28:45*	(2)	Hermano Ferreira	1982	Benfica	Lisboa	11/12/2017
28:46	(1)	Diogo Rosário	2000	S. C. Braga	Braga	22/12/2024
28:46	(64)	Luís Miguel Borges	1994	SC Braga	Valência (ESP)	12/01/2025
28:48*	(5)	Fernando Mamede	1951	Sporting	N. Orleans	30/03/1985
28:48*	(3)	Tiago Costa	1988	Benfica	Lisboa	11/12/2017
28:50	(3)	Delfim Conceição	1971		Fafe	20/05/2001
28:50	(4)	Rui Silva	1977	Sporting	Manchester	16/05/2010
28:51	(2)	Paulo Catarino	1963		Porto	28/12/2003
28:51	(4)	André Pereira	1995	SL Benfica	Figueira Foz	04/01/2025
28:52	(3)	Luís Oliveira		R. D. Águeda	Braga	22/12/2024
		(40 / 31)				
28:53	(4)	Manuel Damião	1978		Lisboa	20/12/2008
28:54	(4)	Fernando Silva	1980		Ourense ESP	06/11/2005
28:55	(5)	António Travassos	1971		Lisboa	20/12/2008
28:57	(1)	Rui Vieira	1970		Pontevedra ESP	01/06/2003
29:00	(1)	Hélio Gomes	1984		Viana do Castelo	24/09/2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



29.03	(1)	Rui Pinto	1992		Lisboa	12/12/2021
29.05	(6)	Pedro Ribeiro	1981		Lisboa	20/12/2008
29.07	(2)	Bruno Jesus	1982		Porto POR	18/12/2011
29.09	(1)	Miguel Marques (40)	1995		Lisboa	18/12/2022
29.11	(2)	Fernando Serrão	1993		Lisboa	12/12/2021
29.11	(1)	Nuno Pereira		Sporting CP	Lisboa	15/12/2024
29.12	(2)	Bernardo Rocha	2000		Viana do Castelo	24/09/2023
29.12	(5)	Etson Barros		SL Benfica	Lisboa	28/12/2024
29.12	(37)	Hugo Rocha	1997		Brussels-Leuven	13/04/2025
29.16	(3)	Alberto Paulo	1985		Porto POR	18/12/2011
29.17	(2)	Licínio Pimentel	1977		Porto POR	15/12/2013
29.17	(6)	Samuel Varela Freire		Sporting CP	Lisboa	28/12/2024
29.17	(6)	Rúben Amaral	2001	Sporting CP	Figueira Foz	04/01/2025
29.19	(3)	José Moreira (50)	1980		Porto POR	15/12/2013
29.19	(6)	Ruben Amaral	2001	Sporting CP	Tomar	14/01/2024
29.20	(7)	Pedro Amaro	2002	SL Benfica	Tomar	14/01/2024
29.23	(4)	Paulo Gomes	1973		Porto POR	18/12/2011
29.23	(8)	Luís Oliveira	1999	SL Benfica	Tomar	14/01/2024
29.26	(1)	José Rocha	1976		Negreira ESP	11/11/2007
29.28	(4)	Hugo Almeida	1988		Porto POR	15/12/2013
29.28	(2)	Francisco Rodrigues	1995		Lisboa	18/12/2022
29.28	(9)	André Pereira	1995	SL Benfica	Tomar	14/01/2024
29.29	(2)	João Pereira	1991		Lisboa	29-12-2012

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


OS MELHORES DE SEMPRE - FEMININOS

31:30	(4)	Mariana Machado	2000	SC Braga	Brussels-Leuven	13/04/2025
31:35	(1)	Rosa Mota	1958	CAP	Ome	15/02/1987
31:42	(7)	Catarina Ribeiro	1990	Sporting	Madrid	31/12/2018
31:47	(2)	Jéssica Augusto	1981	individual	Manchester	16/05/2010
31:52	(1)	Jessica Augusto	1981	individual	Lisboa	26/12/2010
31:52	(3)	Salomé Rocha	1990	Sporting	Madrid	31.12.2019
31:53	(1)	Sara Moreira	1985	Maratona	P. Varzim	04/07/2010
31:56	(2)	Fernanda Ribeiro	1969	(Espanha)	Dublin	09/04/2006
31:59	(2)	Conceição Ferreira	1962	SC Braga	N. Iorque	04/06/1994
31:59	(1)	Jessica Augusto	1981	individual	Madrid	31/12/2010
		(10 marcas / 8 atletas)				
32:02	(3)	Inês Monteiro	1980	individual	Manchester	16/05/2010
32:02	(1)	Mariana Machado		SC Braga	Braga	22/12/2024
32:03	(1)	Jessica Augusto	1981	individual	Póvoa Varzim	06/07/2014
32:05	(1)	Sara Moreira	1985	Estreito	P. Varzim	01/07/2007
32:05	(3)	Inês Monteiro	1980	Maratona	Tilburg	06/09/2009
32:08	(1)	Jessica Augusto	1981	individual	Barcelona	18/04/2010
32:11	(1)	Albertina Dias	1965	Boavista	Ottawa	13/05/1989
32:11	(4)	Sara Moreira	1985	Maratona	Manchester	15/05/2011
32:11	(1)	Jessica Augusto	1981	individual	Pombal	26/07/2014
32:12	(1)	Mariana Machado	2000	SC Braga	Figueira Foz	04/01/2025
		(20 marcas / 10 atletas)				
32:16	(1)	Sara Moreira	1985	Maratona	P. Varzim	06/07/2008
32:16	(4)	Marisa Barros	1980	Benfica	Houilles	30/12/2012
32:16	(1)	Dulce Félix	1982	SL Benfica	Lisboa	27/12/2014
32:17	(1)	Salomé Afonso		SL Benfica	Lisboa	28/12/2024
32:18	(1)	Dulce Félix	1982	SC Braga	Dublin	05/04/2009
32:18	(3)	Marisa Barros	1980	Benfica	Houilles	26/12/2010
32:18	(2)	Laura Taborda		S. C. Braga	Braga	22/12/2024
32:20	(2)	Marina Bastos	1971	Maratona	Amadora	31/12/2004
32:20	(1)	Sara Moreira	1985	Maratona	Lisboa	16/12/2012
33:21	(1)	Mariana Machado	2000	SC Braga	Porto	29/12/2024
		(30 marcas / 15 atletas)				
32:22	(4)	Helena Sampaio	1973	Maratona	Milão	21/05/2000
32:27	(2)	Aurora Cunha	1959	FC Porto	Attleboro	03/06/1990
32:28	(1)	Clarisse Cruz	1978	Sporting	Silva/Barcelos	27/10/2013
32:43	(3)	Vanessa Carvalho		S. C. Braga	Braga	22/12/2024
32:52	(2)	Ana Dias	1974	C. Benfica Faro	Barcelona ESP	31/12/2009
		(20)				
33:01	(1)	Daniela Cunha	1990	Sporting CP	Póvoa Varzim	03/07/2016
33:05	(2)	Mónica Silva	1983	SL Benfica	Póvoa Varzim	03/07/2016
33:07	(3)	Olga Machado	1978	SC Braga	Fafe	20/05/2001
33:14	(1)	Marina Bastos	1971	Maratona CP	Porto	29/12/2002
33:14	(7)	Mónica Rosa	1978	Maratona CP	Amadora	31/12/2004
33:17	(1)	Susana G. Santos	1992	RD Águeda	Póvoa Varzim	07/07/2024
33:19	(1)	Solange Jesus	1987	CD Feirense	Lisboa	12/12/2021
33:21	(4)	Ana Paula Oliveira	1970	ADR Pasteleira	Fafe	20/05/2001
33:24	(3)	Filomena Costa	1985	A. J. Serra	Póvoa Varzim	03/07/2016
33:26	(3)	Anália Rosa	1976	Maratona CP	Lisboa	31/12/2008

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



	(30)					
33.30	(1)	Vanessa Fernandes	1985	SL Benfica	Algés/Oeiras	21/10/2007
33.31	(2)	Ana Mafalda Ferreira	1988	Sporting CP	Viana Castelo	24/09/2023
33.36	(4)	Laura Silva		CD. S. S. Campo	Braga	22/12/2024
33.40	(2)	Leonor Carneiro	1978	Boavista FC	Ourense ESP	06/11/2005
33.47	(3)	Lia Lemos	2001	Maia AC	Lisboa	18/12/2021
33.47	(5)	Susana Cunha	1988	RD Águeda	Tomar	14/01/2024
33.47	(2)	Solange Jesus	1987	SC Braga	Figueira da Foz	04/01/2025
33.49	(3)	Doroteia Peixoto	1983	Sporting CP	Porto POR	15/12/2013
33.49	(4)	Monica Silva	1983		Figueira da Foz	04/01/2025
33.54	(1)	Marta Pen Freitas	1993	SL Benfica	Birmingham USA	04/11/2017

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES
