



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MILHA EM ESTRADA

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MILHA

O Campeonato Nacional de Milha é uma competição única no panorama do atletismo português. Centrada numa das distâncias mais emblemáticas da história- a MILHA (1609 metros), esta é, também, uma das distâncias mais antigas da modalidade. Disputado frequentemente em formato de estrada, em contexto urbano, este evento combina tradição, espetáculo e proximidade ao público, reunindo atletas de vários escalões, desde jovens talentos até à elite nacional.

Mais do que uma corrida, a milha é uma prova intensa e emocionante, onde a velocidade e a tática se cruzam num formato acessível e altamente apelativo para quem assiste. As chegadas são frequentemente decididas ao segundo, criando momentos de grande espetáculo e envolvimento do público.

Em 2024 assistiu-se à disputa dos primeiros Campeonatos Nacionais de Milha (1.609 metros), em estrada, competição que se realizou na cidade de Tomar, a 13 janeiro. Foi uma estreia da competição com forte participação (300 participantes), registando-se como os primeiros campeões individuais, José Carlos Pinto do SL Benfica, e Sara Inácio, do Água de Pena, coletivamente, para os masculinos o Sport Lisboa e Benfica, e em femininos a Run Tejo.

A terceira edição dos Campeonatos Nacionais da Milha em Estrada terá lugar na tarde do dia 18 de abril, na localidade de Eiras, em Coimbra. O evento, organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, do Município de Coimbra, União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades e do Grupo Recreativo Eirense, promete transformar as ruas de Eiras num palco de alta competição.

O programa-horário estende-se ao longo da tarde, com início às 16:40 para o escalão de Sub-18 masculinos, seguindo-se as provas de Sub-18 femininos, Sub-20 e culminando com as categorias de Absolutos (Sub-23 a Master), com a última partida agendada para as 18:10. Esta edição em Coimbra reforça a descentralização da modalidade e a aposta na milha como uma prova de grande proximidade com o público, unindo a exigência técnica do meio-fundo ao entusiasmo das corridas urbanas.



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Masculinos
Recorde de Portugal

Milha	Isaac Nader	(SL Benfica)	04:11	Berango	12-10-2024
-------	-------------	--------------	-------	---------	------------

Recorde Nacional de Sub-23

Milha	Rodrigo Lima	(Sporting CP)	04:11.6	M ^a .Grande	24-04-2025
-------	--------------	---------------	---------	------------------------	------------

Recorde Nacional de Sub-20

Milha	Ricardo Alves	(CF Feirense)	04:22.8	M ^a .Grande	24-04-2025
-------	---------------	---------------	---------	------------------------	------------

Recorde Nacional de Sub-18

Milha	David Moura	(CD Feirense)	04:28.8	M ^a .Grande	24-04-2025
-------	-------------	---------------	---------	------------------------	------------

Femininos
Recorde de Portugal

Milha	Salomé Afonso	(Sporting CP)	04:52	Berango	07-10-2023
-------	---------------	---------------	-------	---------	------------

Recorde Nacional de Sub-23

Milha	Rita N.Figueiredo	(GD Estreito)	04:52.2	M ^a .Grande	24-04-2025
-------	-------------------	---------------	---------	------------------------	------------

Recorde Nacional de Sub-20

Milha	Beatriz Azevedo	(Sporting)	05:07.55	Tomar	13-01-2024
-------	-----------------	------------	----------	-------	------------

Recorde Nacional de Sub-18

Milha	Mariana Moreira	(UD Várzea)	05:05.27	Tomar	13-01-2024
-------	-----------------	-------------	----------	-------	------------

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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

Edição	Época	Data	Local	Distância
I	2023/2024	13/jan	Tomar	Milha
II	2024/2025	24/abril	Marinha Grande	Milha
III	2025/2026	18/abr	Eiras	Milha

VENCEDORES (INDIVIDUAIS E COLETIVOS) NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA

Época	Campeão individual - M	Coletivo - M	Campeão individual - F	Coletivo - F
2023/2024	José Carlos Pinto (SL Benfica)	SL Benfica	Sara Inácio (Água de Pena)	Run Tejo
2024/2025	Rodrigo Lima (Sporting CP)	Sporting CP	Rita N.Figueiredo (GD Estreito)	Sporting CP
2025/2026				

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)

2023/2024	José Carlos Pinto (Benfica)	4:13.03	Etson Barros (Benfica)	4:15.00	Nuno Pereira (Sporting CP)	4:16.17
2024/2025	Rodrigo Lima (Sporting CP)	4:11.6	Alexandre Lucas (Sporting CP)	4:12.8	Diogo Fraga (Run Tejo)	4:13.5
2025/2026						

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (MASCULINOS)

2023/2024	SL Benfica	14	Sporting CP	23	AD NúcleoOeiras	85
2024/2025	Sporting CP	14	Run Tejo	71	CA Seia	79
2025/2026						

OS MAIS CAMPEÕES

José Carlos Pinto	1
Rodrigo Lima	1

CAMPEÕES COLETIVOS

SL Benfica	1
Sporting CP	1

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)

2023/2024	Sara Inácio (ADR Água Pena)	5:02.44	Petra Santos (NúcleoOeiras)	5:05.50	Marta Castro (Sporting CP)	5:09.26
2024/2025	Rita N Figueiredo (GD Estreito)	4:52.2	Beatriz Azevedo (J. Vidígalense)	4:53.1	Marta Castro (Sporting CP)	4:55.8
2025/2026						

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA (FEMININOS)

2023/2024	Run Tejo	59	CD Feirense	64	Penta Clube Covilhã	67
2024/2025	Sporting CP	27	Run Tejo	75	Thomar Athletics	90
2025/2026						

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



AS MAIS CAMPEÃS

Sara Inácio	1
Rita N Figueiredo	1

CAMPEÕES COLETIVOS

Run Tejo	1
Sporting CP	1

OS PÓDIOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-23

MASCULINOS

2023/2024	João Pedro Santos (Sporting)	4:17.93	Nuno Alves (CD Feirense)	4:23.14	Pedro Monteiro (Pasteleira)	4:25.76
2024/2025	Rodrigo Lima (Sporting)	4:11.6	Alexandre Lucas (Sporting)	4:12.8	João Azevedo (EA Rosa Oliveira)	4:13.6
2025/2026						

FEMININOS

2023/2024	Petra Santos (NúcleoOeiras)	5:05.50	Marta Castro (Sporting)	5:09.26	Alexandra Canedo (Grecas)	5:13.59
2024/2025	Rita N.Figueiredo (Estreito)	4:52.2	Beatriz Azevedo (JV)	4:53.1	Marta Castro (Sporting)	4:55.8
2025/2026						

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 MASCULINOS

2023/2024	João Brito (CO Pechão)	4:27.44	Alexandre Lucas (Sporting)	4:27.78	Tiago Machado (C. Pedro Pessoa)	4:30.46
2024/2025	Ricardo Alves (CD Feirense)	4:22.8	Tiago Machado (C. Pedro Pessoa)	4:23.8	Afonso Oliveira (Sporting)	4:24.3
2025/2026						

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 MASCULINOS

2023/2024	AD NúcleoOeiras	32	N. Barrosas Amador	75		
2024/2025	Sporting CP	51	Run Tejo	68	C. Pedro Pessoa	71
2025/2026						

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 FEMININOS

2023/2024	Beatriz Azevedo (Sporting)	5:07.55	Stela Fernandes (Gira Sol)	5:12.98	Lara Machado (UD Várzea)	5:24.20
2024/2025	Stela Fernandes (Sporting)	5:14.9	Carolina Correia (Sporting)	5:18.2	Lara Costa (Sporting)	5:20.4
2025/2026						

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-20 FEMININOS

2023/2024	Sporting CP	16	N. Barrosas Amador	79	AD NúcleoOeiras	86
2024/2025	Sporting CP	10				
2025/2026						

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-18 MASCULINOS

2023/2024	Duarte Vilas Boas (Oliv. Bairro)	4:31.52	Guilherme Filipe (NúcleoOeiras)	4:32.78	Afonso Oliveira (Sporting)	4:34.81
2024/2025	David Moura (CD Feirense)	4:28.8	Diogo Pinto (NúcleoOeiras)	4:29.9	Santiago Fernandes (Gira Sol)	4:29.9
2025/2026						

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-18 MASCULINOS

2023/2024 Sporting CP	43	AD NúcleoOeiras	77	CD Feirense	79
2024/2025 AD NucleoOeiras	21	C. Oriental Pechão	82	EA Rosa Oliveira	94
2025/2026					

OS PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-18 FEMININOS

2023/2024 Mariana Moreira (UD Várzea) 5:05.27	Maria Jesus (AC Batalha)	5:12.40	Fátima Silva (C. Benfica Paredes)	5:24.14
2024/2025 Mariana Moreira (UD Várzea) 5:06.3	Mariana Maciel (SC Braga)	5:14.2	Carolina Cruz (CA Oliveira do Bairro)	5:19.2
2025/2026				

OS PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE ESTRADA – SUB-18 FEMININOS

2023/2024 Sporting CP	33	Luz Vida Gondomar.	44	UD Várzea	68
2024/2025 Sporting CP	49	UD Várzea	62	Luz Vida Gondomar 73	
2025/2026					

Percurso



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo