



CAMPEONATO NACIONAL DE ESTRADA Mascullinos

O Campeonato Nacional de Estrada já se realizou por 26 vezes. A primeira edição reporta-se ao ano de 90 e repetiu-se em 91. Teve depois um interregno até 1996, e daí para cá não voltou a ter qualquer interrupção anual, à excepção no ano de 2006.

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL	PÓDIO COLECTIVO
89/90	Lisboa 28.04.90 (15Kms)	Dionísio Castro (SCP) 43.59 Domingos Castro (SCP) 44.00 João Campos (SLB) 44.06	SCP 12 pontos Benfica 26 pontos Maratona 66 pontos
90/91	Lisboa 28.09.91 (15Kms)	António Pinto (SLB) 43.22 Paulo Catarino (SLB) 43.23 Joaquim Pinheiro (MCP) 43.36	Benfica 12 pontos Maratona 28 pontos
95/96	Tagarro 31.08.96 (10Kms)	Fernando Couto (CATE) 29.55 Rui Vieira (CATE) 29.56 João Lopes (CATE) 30.03	Terbel 14 pontos Conforlimpa 39 pontos Foz Douro 66 pontos
96/97	Mafra 27.04.97 (15Kms)	Paulo Catarino (CATE) 44.17 João Marques (GDRC) 44.20 Joaquim Pinheiro (GDRC) 44.24	Terbel 20 pontos GDRC 24 pontos Salgueiros 72 pontos
97/98	Nazaré 21.11 (1/2 maratona)	Luis Jesus (GDRC) 1.03.20 José Dias (GDRC) 1.03.21 Carlos Patrício (GDRC) 1.03.22	Conforlimpa 13 pontos CATE 33 pontos N.D.Silva 55 pontos
98/99	V.R.Stº.Antº. 08.11 (10 Milhas)	Luis Jesus (GDRC) 47.00 Alberto Chaiça (GDRC) 47.01 Carlos Patrício (GDRC) 47.47	Conforlimpa 10 pontos CATE 37 pontos Salgueiros 46 pontos
99/00	Benavente 07.11 (15 Kms)	Eduardo Henriques (MCP) 43.19 Paulo Guerra (MCP) 43.29 Alberto Chaiça (GDRC) 43.49	Maratona 20 pontos CATE 39 pontos GDRC 42 pontos
00/01	Avintes 29.10 (15 Kms)	Alberto Maravilha (GDRC) 44,44 João Lopes (CATE) 44.46 Alcídio Costa (GDRC) 44.48	Conforlimpa 15 pontos SKODA 30 pontos Salgueiros 40 pontos



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

    @fpatletismo

01/02	Barcelos 04.11 (15Kms)	Eduardo Henriques (MCP) 44.16 António Pinto (MCP) 44.17 Paulo Guerra (MCP) 44.18	Maratona 10 pontos GDRC 36 pontos SKODA 63 pontos
02/03	Azambuja 03.11 (15 Kms)	Eduardo Henriques (G.Castro) 44.33 Paulo Gomes (GDRC) 45.11 Luís Jesus (GDRC) 45.23	Conforlimpa 17 pontos Maratona 64 pontos SKODA 73 pontos
03/04	Moita 02.11 (1/2 maratona)	Eduardo Henriques (MCP) 1.02.35 Luís Jesus (GDRC) 1.02.58 Alberto Chaiça (GDRC) 1.03.08	Conforlimpa 25 pontos N.A.Joane 34 pontos Maratona 36 pontos
04/05	V.N.Famalicão 31.10 (15 Kms)	Manuel Magalhães (NAJ) 45.13 Alberto Chaiça (GDRC) 45.23 Paulo Catarino (MCP) 45.24	Conforlimpa 28 pontos N.A.Joane 34 pontos Gémeos Castro 41 pontos
05/06	Almeirim 29.10 (20 Kms)	Eduardo Henriques (GDRC) 59.51 Luís Jesus (GDRC) 1.00.05 Manuel Magalhães (NAJ) 1.06.16	Conforlimpa 14 pontos N.A.Joane 34 pontos Gémeos Castro 41 pontos
06/07	Quarteira 22.04 (15 Kms)	Luís Jesus (GDRC) 45.16 Rui Pedro Silva (MCP) 45.18 Paulo Gomes (GDRC) 45.19	Conforlimpa 13 pontos Maratona 26 pontos N.A.Joane 83 pontos
07/08	V.Castelo 20.01 (15 Kms)	Leão Carvalho (SLB) 43.30 Paulo Gomes (GDRC) 43.31 Eduardo Henriques (GDRC) 43.35	Conforlimpa 16 pontos Maratona 33 pontos N.A.Joane 84 pontos
08/09	Mirandela 18.01 (15 Kms)	Rui Pedro Silva (MCP) 44.31 Hermano Ferreira (MCP) 44.33 José Ramos (GDRC) 44.34	Maratona 19 pontos GDRC 23 pontos N.A.Joane 67 pontos
09/10	Pico 17.01 (15 Kms)	Licínio Pimentel (GDRC) 45.44 Rui Pedro Silva (MCP) 45.54 Manuel Damião (GDRC) 45.57	Conforlimpa 18 pontos Maratona 20 pontos Maia A.C. 56 pontos
10/11	Vila de César 16.01 (15 Kms)	Hermano Ferreira (GDRC) 45.13 Manuel Damião (GDRC) 45.14 Marco Morgado (GDE) 45.15	Conforlimpa 14 pontos MCP 33 pontos Maia A.C. 75 pontos
11/12	Benavente 15.01 (15 Kms)	Manuel Damião (MCP) 44.09 José Rocha (MCP) 44.12 Youssef el Kalai (MCP) 44.13	Maratona 10 pontos GDRC 34 pontos MAC 56 pontos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





12/13	S.Domingos de Benfica – Lx. 13.01 (15 Kms)	Manuel Damião (MCP) 45.19 Youssef el Kalai (MCP) 45.27 José Moreira (SLB) 45.59	SLB 21 pontos MAC 61 pontos CUAB 62 pontos
13/14	Elvas 12.01 (10 Kms)	Rui Pedro Silva (SLB) 29.38 Alberto Paulo (SLB) 29.45 Helder Santos (MAC) 29.52	SLB 18 pontos MAC 28 pontos CUAB 53 pontos
14/15	Maia - Porto 11.01 (10 Kms)	Rui Pedro Silva (SLB) 28.59 Rui Pinto (SLB) 29.08 Licínio Pimentel (Ind.-Porto) 29.08	SLB 11 pontos SCP 40 pontos MAC 44 pontos
15/16	Lisboa 23.01 (10 Kms)	Rui Silva (SCP) 29.50 Alberto Paulo (SLB) 29.53 João Pereira (SLB) 29.57	SLB 17 pontos SCP 29 pontos MAC 76 pontos
16/17	Jamor 14.01 (10 Kms)	Hélio Gomes (SCP) 29.58 Alberto Paulo (SLB) 30.06 Samuel Barata (SLB) 30.07	SLB 18 pontos SCP 30 pontos MAC 85 pontos
17/18	Jamor 13.01 (10 Kms)	Samuel Barata (SLB) 29.36 Rui Pedro Silva (SCP) 29.43 Rui Pinto (SLB) 29.48	SCP 17 pontos SLB 23 pontos SCB 107 pontos
18/19	Jamor 12.01 (10 Kms)	Rui Pinto (SLB) 29.36 Miguel Marques (SCP) 29.44 Bruno Paixão (BAC) 29.47	SCP 23 pontos SCB 89 pontos MAC 101 pontos

EQUIPAS VENCEDORAS

1) Dionísio Castro (1), Domingos Castro (2), Fernando Couto (4), Carlos Patrício (5)
2) António Pinto (1), Paulo Catarino (2), Henrique Crisóstomo (4), José Regalo (5)
3) Fernando Couto (2), Rui Vieira (3), João Lopes (4), Henrique Crisóstomo (5)
4) Paulo Catarino (1), Rui Vieira (4), Joaquim Silva (7), Henrique Crisóstomo (8)
5) Luis Jesus (1), José Dias (2), Carlos Patrício (3), João Marques (7)
6) Luis Jesus (1), Alberto Chaiça (2), Carlos Patrício (3), José Dias (4)
7) Eduardo Henriques (1), Paulo Guerra (2), João Junqueira (8), Pedro Cunha (9)
8) Alberto Maravilha (1), Alcídio Costa (3), Alberto Chaiça (4), João Marques (7)
9) Eduardo Henriques (1), António Pinto (2), Paulo Guerra (3), Elijha Yator (4)
10) Paulo Gomes (2), Luis Jesus (4), Alberto Chaiça (5), Alberto Maravilha (9)
11) Luis Jesus (2), Alberto Chaiça (3), José Ramos (7), Alcídio Costa (13)
12) Alberto Chaiça (2), Paulo Gomes (5), Luís Feiteira (9), Alberto Maravilha (12)
13) Eduardo Henriques (1), Luís Jesus (2), Luís Feiteira (4), Paulo Gomes (7)
14) Luís Jesus (1), Paulo Gomes (3), Manuel Magalhães (4), Luís Feiteira (5)
15) Paulo Gomes (2), Eduardo Henriques (3), Luís Jesus (5), Luís Feiteira (6)
16) Rui Pedro Silva (1), Hermano Ferreira (2), Fernando Silva (5), Ricardo Ribas (11)
17) Licínio Pimentel (1), Manuel Damião (3), Paulo Gomes (6), Eduardo Mbengani (8)
18) Hermano Ferreira (1), Manuel Damião (2), Licínio Pimentel (5), Paulo Gomes (6)



- 19) Manuel Damião (1), José Rocha (2), Youssef el Kalai (3), Sérgio Silva (4)
- 20) José Moreira (3), Ricardo Ribas (5), Licínio Pimentel (6), Filipe Costa (7)
- 21) Rui Pedro Silva (1), Alberto Paulo (2), José Moreira (6), Bruno Jesus (9)
- 22) Rui Pedro Silva (1), Rui Pinto (2), Alberto Paulo (4), José Moreira (6)
- 23) Alberto Paulo (2), João Pereira (3), Tiago Costa (5), Samuel Barata (7)
- 24) Alberto Paulo (2), Samuel Barata (3), Hermano Ferreira (4), João Pedro Silva (9)
- 25) Rui Pedro Silva (2), Bruno Albuquerque (4), Licínio Pimentel (5), Alberto Paulo (6)
- 26) Miguel Marques (2), Alberto Paulo (6), Rui Teixeira (7), Helder Santos (8)

TOTAIS COLECTIVOS

GDRC	11	97=98=00=02=03=04=05=07=08=10=11
SLB	6	91=13=14=15=16=17
Maratona	4	99=01=09=12
SCP	3	90=18=19
CATerbel	2	96=97

TOTAIS INDIVIDUAIS

Eduardo Henriques	5	99=01=02=03=05
Luís Jesus	3	97=98=07
Rui Pedro Silva	3	09=14=15
Manuel Damião	2	12=13
Dionísio Castro	1	90
António Pinto	1	91
Fernando Couto	1	96
Paulo Catarino	1	96/97
Alberto Maravilha	1	00
Manuel Magalhães	1	04
Leão Carvalho	1	08
Licínio Pimentel	1	10
Hermano Ferreira	1	11
Rui Silva	1	16
Hélio Gomes	1	17
Samuel Barata	1	18
Rui Pinto	1	19



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

@fpatletismo

SUB-23

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL
2014	Elvas 12.01 (10 Kms)	Samuel Barata (SLB) 31.36 Fernando Serrão (ACRSO) 31.44 Adrião Rodrigues (SLB) 32.19
2015	Maia 11.01 (10Kms)	Samuel Barata (SLB) 29.41 André Pereira (SLB) 30.21 Luís Martins (CAS) 31.19
2016	Lisboa 23.01 (10 Kms)	André Pereira (SLB) 30.24 Ruben Pessoa (SLB) 31.00 Davide Silva (CCSJM) 31.20
2017	Jamor 14.01 (10Kms)	André Pereira (SLB) 30.43 Bruno Baptista (CNRM) 31.26 Oswald Freitas (CNRM) 31.32
2018	Jamor 13.01 (10 Kms)	Cristiano Pereira (CPM) 30.57 Bruno Baptista (CNRM) 31.08 Hugo Ganchas (SLB) 31.33
2019	Jamor 12.01 (10Kms)	Cristiano Borges (SCP) 31.35 João Pedro Casal (MAC) 32.16 Bruno Vieira (MCP) 32.25

TOTAIS COLECTIVOS

TOTAIS INDIVIDUAIS

Samuel Barata	2	14=15
André Pereira	2	16=17
Cristiano Pereira	1	18
Cristiano Borges	1	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





JUNIORES

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL
2014	Elvas 12.01 (10 Kms)	André Pereira (SLB) 31.40 Miguel Marques (SLB) 32.08 Tiago Silva (CPP-EA) 32.22
2015	Maia 11.01 (10 Kms)	Fábio Gomes (UDV) 31.09 André Cunha (SLB) 31.45 Tiago Gonçalves (UDV) 31.46
2016	Lisboa 23.01 (10 Kms)	Duarte Brás (Olimp.Oeiras) 32.06 Jorge Moreira (SLB) 32.17 Pedro Ferreira (SLB) 33.07
2017	Jamor 14.01 (10 Kms)	Alexandre Figueiredo (MVCV) 32.30 Pedro Ferreira (SLB) 32.48 Miguel Mascarenhas (SLB) 32.51
2018	Jamor 13.01 (10 Kms)	Alexandre Figueiredo (SLB) 31.44 Simão Bastos (ACPV) 32.20 Miguel Ribeiro (SLB) 32.34
2019	Jamor 12.01 (10 Kms)	Francisco Cerveira (CNRM) 32.38 Miguel Ribeiro (SLB) 33.10 Rafael Lopes (IND-Porto) 33.21

EQUIPAS VENCEDORAS

- 1)
- 2) André Cunha (2), Daniel Moreira (4), Jorge Moreira (6), Hugo Ganchas (7)
- 3) Jorge Moreira (2), Pedro Ferreira (3), Hugo Rocha (5), Luís Monteiro (12)
- 4) Pedro Ferreira (2), Miguel Mascarenhas (3), Luís Monteiro (7), Bernardo Aguiar (12)
- 5) Alexandre Figueiredo (1), Miguel Ribeiro (3), Duarte Gomes (4), Isaac Nader (6)
- 6) Miguel Baptista (6), Gonçalo Baptista (7), Leonardo Pita (11), Rodrigo Godinho (13)

TOTAIS COLECTIVOS

SLB	4	15=16=17=18
MCP	1	19

TOTAIS INDIVIDUAIS

Alexandre Figueiredo	2	17=18
André Pereira	1	14
Fábio Gomes	1	15
Duarte Brás	1	16
Francisco Cerveira	1	19



Femininos

O Campeonato Nacional de Estrada já se realizou por 26 vezes. A primeira edição reporta-se ao ano de 90 e repetiu-se em 91. Teve depois um interregno até 1996, e daí para cá não voltou a ter qualquer interrupção anual, à excepção no ano de 2006.

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL	PÓDIO COLECTIVO
89/90	Lisboa 28.04.90 (15Kms)	Conceição Ferreira (SCB) 50.51 Lucília Soares (SLB) 51.06 Manuel Dias (SLB) 51.21	Benfica 10 pontos S.C.Braga 11 pontos
90/91	Beja 06.04.91 (15Kms)	Conceição Ferreira (SCB) 49.42 Fernanda Marques (SCB) 50.02 Manuela Dias (SLB) 50.17	S.C.Braga 8 pontos Benfica 15 pontos
95/96	Figueira da Foz 14.04.96 (10 Kms)	Albertina Dias (MCM) 33.26 Conceição Ferreira (SCB) 33.46 Ana Paula Oliveira (MCM) 34.02	Maratona C.Maia 8 pontos S.C.Braga 18 pontos
96/97	Mafra 27.04.97 (15 Kms)	Marina Bastos (ADRP) 50.44 Helena Sampaio (ADRP) 50.44 Fernanda Marques (SCB) 51.35	Pasteleira 20 pontos JOMA 38 pontos
97	Nazaré 02.11 (1/2 Maratona)	Manuela Machado (SCP) 1.13.28 Conceição Ferreira (SCB) 1.15.32 Rosa Oliveira (SCB) 1.15.32	S.C.Braga 10 pontos JOMA 35 pontos
98	V.R.Stº.Antº. 08.11 (10 milhas)	Fernanda Ribeiro (FCP) 53.53 Albertina Dias (Maratona) 54.04 Manuela Machado (SCB) 54.17	S.C.Braga 23 pontos F.C.Porto 25 pontos Maratona 33 pontos
99	Benavente 07.11 (15 Kms)	Fernanda Ribeiro (FCP) 49.59 Manuela Machado (SCB) 50.37 Fernanda Miranda (SCB) 51.05	S.C.Braga 14 pontos F.C.Porto 33 pontos Pasteleira 41 pontos
2000	Avintes 29.10 (15Kms)	Ana Paula Oliveira (ADRP) 52.46 Anália Rosa (SCB) 53.03 Fátima Cabral (SCB) 53.31	S.C.Braga 15 pontos JOMA 41 pontos Pasteleira 45 pontos
2001	Barcelos 04.11 (15Kms)	Helena Sampaio (Maratona) 51.13 Inês Monteiro (JOMA) 51.21 Mónica Rosa (Maratona) 51.26	Maratona C.Maia 15 pontos S.C.Braga 28 pontos JOMA 41 pontos



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

@fpatletismo

2002	Azambuja 03.11 (15Kms)	Inês Monteiro (JOMA) 53.52 Helena Sampaio (Maratona) 54.03 Anália Torre (Maratona) 54.30	Maratona 21 pontos S.C.Braga 26 pontos JOMA 40 pontos
2003	Moita 02.11 (1/2 maratona)	Inês Monteiro (JOMA) 1.14.12 Marina Bastos (Maratona) 1.14.13 Mónica Rosa (Maratona) 1.16.09	Maratona 14 pontos JOMA 28 pontos ADERCUS 57 pontos
2004	V.N.Famalicão 31.10 (15Km)	Inês Monteiro (JOMA) 50.47 Mónica Rosa (Maratona) 51.24 Jessica Augusto (SCB) 51.29	Maratona 17 pontos S.C.Braga 27 pontos JOMA 67 pontos
2005	Almeirim 29.10 (20Km)	Inês Monteiro (Maratona) 1.09.14 Jessica Augusto (SCB) 1.09.21 Cláudia Pereira (SCB) 1.09.50	Maratona 16 pontos S.C.Braga 27 pontos JOMA 67 pontos
2007	Quarteira 22.04 (15Km)	Jessica Augusto (Maratona) 51.04 Fátima Cabral (Açor.Seguros) 52.16 Marisa Barros (SCB) 52.19	Maratona 20 pontos S.C.Braga 36 pontos Açoreana Seguros 50 pontos
2008	V.Castelo 20.01 (15Km)	Jessica Augusto (Maratona) 48.40 Sara Moreira (Maratona) 49.42 Dulce Félix (SCB) 50.16	Maratona 16 pontos S.C.Braga 41 pontos Açoreana Seguros 47 pontos
2009	Mirandela 18.01 (15Km)	Sara Moreira (Maratona) 49.23 Dulce Félix (SCB) 49.55 Anália Rosa (Maratona) 50.09	Maratona 13 pontos S.C.Braga 29 pontos
2010	Pico 17.01 (15Km)	Sara Moreira (Maratona) 49.48 Dulce Félix (SCB) 51.08 Anália Rosa (Maratona) 52.55	Maratona 13 pontos S.C.Braga 27 pontos
2011	Vila de César 16.01 (15Km)	Dulce Félix (Maratona) 50.17 Sara Moreira (Maratona) 50.30 Anália Rosa (Maratona) 51.58	Maratona 10 pontos S.C.Braga 36 pontos ADERCUS 63 pontos
2012	Benavente 15.01 (15Kms)	Dulce Félix (Maratona) 49.45 Ana Dias (Maratona) 50.37 Leonor Carneiro (Maratona) 50.56	Maratona 10 pontos S.C.Braga 38 pontos ADERCUS 64 pontos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





2013	S.Domingos de Benfica – Lx. 13.01 (15 Kms)	Sara Moreira (Maratona) 48.48 Dulce Félix (Maratona) 49.15 Marisa Barros (SLB) 50.06	Maratona 12 pontos SLB 36 pontos ADERCUS 40 pontos
2014	Elvas 12.01 (10Kms)	Dulce Félix (SLB) 33.44 Cláudia Pereira (JOMA) 34.22 Carla Martinho (ADERCUS) 35.30	SLB 25 pontos U.D.Várzea 31 pontos ADERCUS 43 pontos
2015	Maia – Porto 11.01 (10 Kms)	Dulce Félix (SLB) 31.25 Sara Moreira (SCP) 32.09 Carla Salomé Rocha (SLB) 32.22	SLB 13 pontos SCP 29 pontos ADERCUS 69 pontos
2016	Lisboa 23.01 (10Kms)	Dulce Félix (SLB) 32.52 Sara Moreira(SCP) 33.06 Jessica Augusto(SCP) 33.07	SLB 16 pontos SCP 21 pontos ADERCUS 67 pontos
2017	Jamor 14.01 (10 Kms)	Jessica Augusto (SCP) 33.14 Catarina Ribeiro (IND-P) 34.16 Marta Pen Freitas (SLB) 34.58	SCP 17 pontos RDA 43 pontos GRECAS 90 pontos
2018	Jamor 13.01 (10Kms)	Inês Monteiro (SCP) 33.37 Sara Moreira (SCP) 34.08 Cátia Santos (GDE) 34.32	SCP 20 pontos RDÁgueda 59 pontos GRECAS 82 pontos
2019	Jamor 12.01 (10 Kms)	Catarina Ribeiro (SCP) 32.45 Sara Moreira (SCP) 33.22 Neide Dias (SLB) 34.09	SCP 18 pontos RDA 35 pontos SCB 66 pontos

EQUIPAS VENCEDORAS

- 1) Lucília Soares (2), Manuela Dias (3), Ana Correia (5)
- 2) Conceição Ferreira (1), Fernanda Marques (2), Felicidade Sena (5)
- 3) Albertina Dias (1), Ana Paula Oliveira (3), Fernanda Marques (4)
- 4) Marina Bastos (1), Helena Sampaio (2), Rosa Oliveira (6), Fátima Cabral (11)
- 5) Manuela Machado (1), Conceição Ferreira (2), Rosa Oliveira (3), Albertina Machado (4)
- 6) Manuela Machado (3), Conceição Ferreira (4), Rosa Oliveira (6), Fernanda Miranda (10)
- 7) Manuela Machado (2), Fernanda Miranda (3), Conceição Ferreira (4), Rosa Oliveira (5)
- 8) Anália Rosa (2), Fátima Cabral (3), Olga Machado (4), Sameiro Oliveira (6)
- 9) Helena Sampaio (1), Mónica Rosa (3), Analídia Torre (5), Elisabete Lopes (6)
- 10) Helena Sampaio (2), Analídia Torre (3), Elisabete Lopes (4), Adélia Elias (12)
- 11) Marina Bastos (2), Mónica Rosa (3), Elisabete Lopes (4), Helena Sampaio (5)
- 12) Mónica Rosa (2), Marina Bastos (4), Helena Sampaio (5), Anália Rosa (6)



- 13) Inês Monteiro (1), Mónica Rosa (4), Helena Sampaio (5), Elisabete Lopes (6)
- 14) Jessica Augusto (1), Mónica Rosa (5), Elisabete Lopes (6), Inês Monteiro (8)
- 15) Jessica Augusto (1), Sara Moreira (2), Inês Monteiro (6), Leonor Carneiro (7)
- 16) Sara Moreira (1), Anália Rosa (3), Inês Monteiro (4), Elisabete Lopes (5)
- 17) Sara Moreira (1), Anália Rosa (3), Mónica Silva (4), Leonor Carneiro (5)
- 18) Dulce Félix (1), Sara Moreira (2), Anália Rosa (3), Mónica Silva (4)
- 19) Dulce Félix (1), Ana Dias (2), Leonor Carneiro (3), Anália Rosa (4)
- 20) Sara Moreira (1), Dulce Félix (2), Anália Rosa (4), Daniela Cunha (5)
- 21) Dulce Félix (1), Vanessa Fernandes (6), Vera Nunes (8), Susana Godinho (10)
- 22) Dulce Félix (1), Carla Salomé Rocha (3), Sara Catarina Ribeiro (4), Vanessa Fernandes (5)
- 23) Dulce Félix (1), Carla Salomé Rocha (4), Catarina Ribeiro (5), Vanessa Fernandes (6)
- 24) Jessica Augusto (1), Susana Godinho (4), Ana Mafalda Ferreira (5), Daniela Cunha (7)
- 25) Inês Monteiro (1), Sara Moreira (2), Susana Godinho (4), Solange Jesus (13)
- 26) Catarina Ribeiro (1), Sara Moreira (2), Ana Mafalda Ferreira (6), Daniela Cunha (8)

TOTAIS COLECTIVOS

MCP	11	02=03=04=05=07=08=09= 10=11=12=13
SCB	5	91=97=98=99=00
SLB	4	90=14=15=16
SCP	3	17=18=19
MCM	2	96=01
Pasteleira	1	96/97

TOTAIS INDIVIDUAIS

Dulce Félix	5	11=12=14=15=16
Inês Monteiro	5	02=03=04=05=18
Sara Moreira	3	09=10=13
Jessica Augusto	3	07=08=17
Conceição Ferreira	2	90=91
Fernanda Ribeiro	2	98=99
Albertina Dias	1	96
Marina Bastos	1	96/97
Manuela Machado	1	97
Ana Paula Oliveira	1	00
Helena Sampaio	1	01
Catarina Ribeiro	1	19



SUB-23

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL
2014	Elvas 12.01 (10 Kms)	Silvana Dias (UDV) 35.41 Catarina Gonçalves (UDV) 36.00 Susana Godinho (SLB) 36.23
2015	Maia 11.01 (10Kms)	Silvana Dias (SLB) 35.10 Diana Almeida (SLB) 37.05 Patrícia Caldas (ACRSD) 37.25
2016	Lisboa 23.01 (10 Kms)	Rute Simões (GRECAS) 37.45 Jéssica Matos (Salgueiros) 37.55 Sueli Gomes (UDV) 39.20
2017	Jamor 14.01 (10Kms)	Rute Simões (UDV) 37.23 Sofia Teixeira (UDV) 37.52 Rita Mineiro (CDUL) 38.23
2018	Jamor 13.01 (10 Kms)	Manuela Martins (MCP) 37.01 Catarina Guerreiro (SCP) 37.26 Sofia Teixeira (UDV) 37.57
2019	Jamor 12.01 (10Kms)	Sara Duarte (SCP) 36.46 Laura Taborda (SCP) 37.06 Manuela Martins (MCP) 37.08

TOTAIS COLECTIVOS

TOTAIS INDIVIDUAIS

Silvana Dias	2	14=15
Rute Simões	2	16=17
Manuela Martins	1	18
Sara Duarte	1	19



JUNIORES

ÉPOCA	LOCAL	PÓDIO INDIVIDUAL
2014	Elvas 12.01 (10 Kms)	Sónia Ferreira (UDV) 38.09
2015	Maia 11.01 (10 Kms)	Rita Mineiro (CDUL) 37.50 Cristina Freitas (CBP) 38.26 Sílvia Oliveira (EARO) 38.36
2016	Lisboa 23.01 (10 Kms)	Rita Mineiro (CDUL) 37.33 Catarina Rodrigues (ADERCUS) 40.12 Sofia Teixeira (UDV) 40.52
2017	Jamor 14.01 (10 Kms)	Sara Duarte (UDV) 38.11 Laura Taborda (CCDLF) 38.31 Manuela Martins (MCP) 41.17
2018	Jamor 13.01 (10 Kms)	Sara Monteiro (ADNO) 39.51 Marta Castro (DOR) 42.29 Marta Sousa (GDRMC) 42.53
2019	Jamor 12.01 (10 Kms)	Alice Vieira (MAC) 41.51 Eva Fernandes (GCB) 43.13 Cristiana Silva (CDUL) 45.28

EQUIPAS VENCEDORAS

- 1)
- 2) Rita Mineiro (1), Leonor Abecassis (7), Liliya Umanets (9), Marta Castanho (10)
- 3) Rita Mineiro (1), Leonor Abecassis (5), Laura Leon (6), Inês Freire (12)
- 4) Patrícia Romão (6), Beatriz Sanguino (7), Patrícia Tavares (11), Daniela Gordino (13)
- 5) não existem equipas classificadas nos termos do regulamento da competição.
- 6) Cristiana Silva (3), Nádía Sousa (6), Juliana Domingues (7), Marta Ferreira (12)

TOTAIS COLECTIVOS

CDUL	3	15=16=19
IFC	1	17

TOTAIS INDIVIDUAIS

Sónia Ferreira	1	14
Rita Mineiro	2	15=16
Sara Duarte	1	17
Sara Monteiro	1	18
Alice Vieira	1	19