

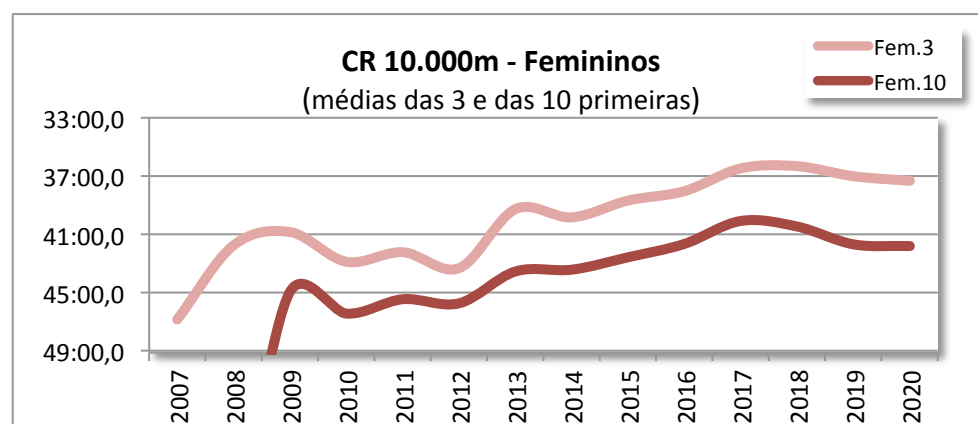
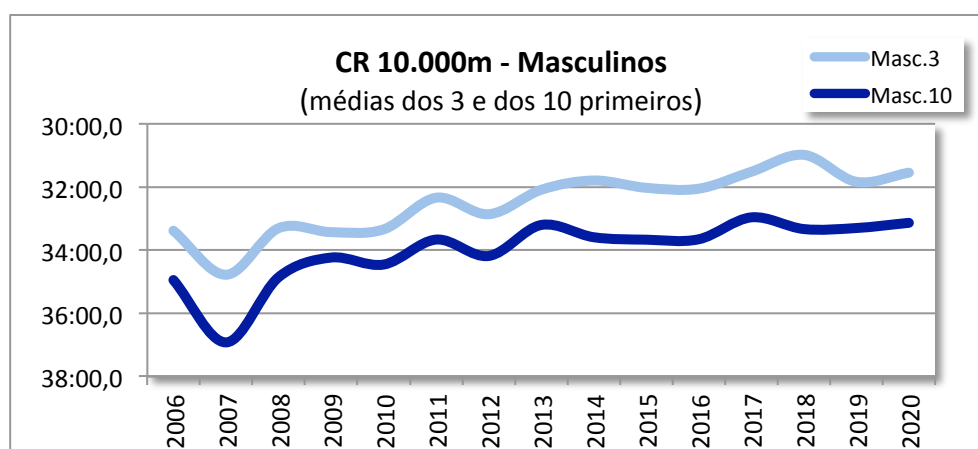
## Campeões Regionais de 10.000 metros HISTÓRICO

Ano	MASCULINOS			FEMININOS		
1998	-			-		
1999	-			-		
2000	-			-		
2001	<b>Eugénio Pinto</b>	Indiv.	31 53,0	-		
2002	-			-		
2003	-			-		
2004	-			-		
2005	<b>Eugénio Pinto</b>	CAFH	33 58,30	-		
2006	<b>José Marques</b>	GDE	33 00,1	-		
2007	<b>José Marques</b>	GDE	33 40,0	<b>Julieta Gonçalves</b>	CCDTHF	43 56,0
2008	<b>José Marques</b>	GDE	32 18,4	<b>Olga Pinto</b>	GDE	36 48,83
2009	<b>Tiago F. Silva</b>	ADRAP	33 14,17	<b>Olga Pinto</b>	GDE	37 01,50
2010	<b>Edwin Nunes</b>	CAFH	33 10,03	<b>Olga Pinto</b>	CSM	37 47,87
2011	<b>Tiago F. Silva</b>	ADRAP	31 02,30	<b>Cristina Nascimento</b>	CAFH	39 24,02
2012	<b>Carlos E. Freitas</b>	ADRAP	32 26,67	<b>Cristina Nascimento</b>	CAFH	42 31,42
2013	<b>Tiago F. Silva</b>	ADRAP	30 53,86	<b>Daniela Sousa</b>	ADRAP	38 49,43
2014	<b>Tiago F. Silva</b>	ADRAP	30 39,90	<b>Daniela Sousa</b>	ADRAP	38 53,09
2015	<b>Bruno Moniz</b>	ADRAP	31 48,96	<b>Daniela Sousa</b>	ADRAP	36 59,22
2016	<b>Bruno Moniz</b>	ADRAP	31 54,23	<b>Joana Soares</b>	AJS	37 13,41
2017	<b>Roberto Prioste</b>	GDE	30 49,82	<b>Cátia Santos</b>	GDE	35 38,36
2018	<b>Bruno Moniz</b>	ADRAP	30 30,24	<b>Cátia Santos</b>	GDE	35 49,92
2019	<b>Paulo Macedo</b>	ADRAP	31 43,55	<b>Daniela Sousa</b>	GDE	34 51,37
2020	<b>Bruno Moniz</b>	ADRAP	30 57,89	<b>Cátia Santos</b>	GDE	35 52,76

## Regionais de 10.000 metros

### MÉDIAS

Ano	MASCULINOS		FEMININOS	
	média 3	média 10	média 3	média 10
2006	33:23,4	34:56,9		
2007	34:47,0	36:55,8	46:52,7	
2008	33:18,3	34:51,5	41:45,9	
2009	33:25,9	34:14,3	40:52,0	44:57,2
2010	33:20,6	34:27,6	42:54,1	46:27,5
2011	32:20,4	33:40,1	42:14,7	45:28,3
2012	32:51,8	34:11,2	43:20,3	45:45,1
2013	32:05,3	33:12,3	39:17,2	43:33,9
2014	31:47,6	33:35,6	39:51,3	43:26,7
2015	32:01,6	33:40,3	38:42,0	42:35,5
2016	32:03,2	33:39,4	38:03,4	41:40,5
2017	31:30,9	32:57,8	36:29,6	40:06,0
2018	30:58,8	33:20,0	36:20,5	40:29,0
2019	31:50,1	33:18,1	37:01,9	41:42,4
2020	31:32,7	33:08,2	37:20,8	41:49,4



## Regionais de 10.000 metros

### MASCULINOS

### FEMININOS

#### Recordes Absolutos

Rec. Mundo	<b>26 17,53</b>	<b>Kenenisa Bekele</b>	13/06/82	ETH	26/08/05	<b>29 17,45</b>	<b>Almaz Ayana</b>	21/11/91	ETH	12/08/16
Rec. Europa	<b>26 46,57</b>	<b>Mohamed Farah</b>	23/03/83	GBR	03/06/11	<b>30 01,09</b>	<b>Paula Radcliffe</b>	17/12/73	GBR	06/08/02
Rec. Portugal	<b>27 12,47</b>	<b>António Pinto</b>	22/03/66	MCP	30/07/99	<b>30 22,88</b>	<b>Fernanda Ribeiro</b>	23/06/69	FCP	30/09/00
Rec. Regional	<b>29 40,3</b>	<b>José Frias</b>	20/06/59	GSS	21/04/84	<b>33 21,98</b>	<b>Cátia Santos</b>	09/10/92	GDE	19/05/18

#### Os melhores dos campeonatos regionais de 10.000 m

Rec. Campeonato	<b>30 30,24</b>	<b>Bruno Moniz</b>	08/10/91	ADRAP	10/03/18	<b>34 51,37</b>	<b>Daniela Sousa</b>	14/09/93	GDE	23/03/19
2º melhor	30 39,90	Tiago F. Silva	31/05/86	ADRAP	08/02/14	35 38,36	Cátia Santos	09/10/92	GDE	18/03/17
3º melhor	30 49,82	Roberto Prioste	15/07/83	GDE	18/03/17	35 56,90	Joana Soares	08/09/93	AJS	18/03/17
melhor Junior	33 06,41	Manuel Fernandes	16/03/92	CSM	16/04/11	42 18,92	Rute Soares	04/06/99	AJS	18/03/17
melhor sub-23	31 56,17	J. Manuel Gomes	09/04/94	ADRAP	08/02/14	36 59,22	Daniela Sousa	14/09/93	ADRAP	21/03/15
melhor V 35	31 48,54	Roberto Prioste	15/07/83	GDE	23/03/19	38 01,99	Cristina Nascimento	23/10/79	AJS	18/03/17
melhor V 40	33 16,29	Carlos Nóbrega	21/04/70	CAFH	21/04/12	42 16,10	Helena Fagundes	01/01/68	CAMAD	06/06/09
melhor V 45	33 49,75	Eugénio Pinto	16/02/68	RCT	08/02/14	43 42,16	Cecília Andrade	02/09/65	CAFH	08/02/14
melhor V 50	35 41,18	Alexandre Monteiro	02/09/66	GDE	29/02/20	43 52,92				
melhor V 55	37 14,35	Raúl Mendes	13/10/61	RCT	18/03/17	43 52,92	Maria José Jardim	08/01/60	CCDTHF	18/03/17
melhor V 60	41 38,13	João Abel Melim	13/08/57	CAFH	23/03/19	51 52,78	Maria Silva	26/03/58	CCDTHF	20/03/19
melhor V 65	44 38,90	Juvenal Sousa	06/10/48	CMOF	08/02/14	61 54,09	Maria Tavares	16/03/50	ZAPCAR	21/03/15
melhor V 70	46 55,29	Juvenal Sousa	06/10/48	CPC-M	20/03/19	65 30,35	Teresinha Henriques	23/05/40	CDG	28/04/10

## MASCULINOS

## FEMININOS

### Os mais campeões

<b>Bruno Moniz</b>	ADRAP	4 títulos	<b>Daniela Sousa</b>	ADRAP	4 títulos
<b>Tiago F. Silva</b>	ADRAP	4 títulos	<b>Cátia Santos</b>	GDE	3 títulos
<b>José Marques</b>	GDE	3 títulos	<b>Olga Pinto</b>	GDE / CSM	3 títulos
<b>Eugénio Pinto</b>	Ind/CAFH	2 títulos	<b>Cristina Nascimento</b>	CAFH	2 títulos

### Os clubes com maior número de títulos individuais

ADR Água de Pena	10	GD Estreito	6
GD Estreito	4	ADR Água de Pena	3
CI Atletismo Funchal	2	CI Atletismo Funchal	2

