

**Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23 - ar livre**

FEMININOS					MASCULINOS				
1988	Helena Gouveia	CSM	Dardo	40,16	1988	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	57,02
1989	Helena Gouveia	CSM	Dardo	43,22	1990	José Durão	CSM	Altura	2,00
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	48,32	1993	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 00,46
1993	Helena Gouveia	ME	Dardo	49,64	1995	Marco Rebelo	CSM	3000m Obs	8 45,92
1994	Helena Gouveia	ME	Dardo	52,38	1995	Vítor Freitas	CSM	Dardo	54,22
1997	Cristina Gonçalves	CSM	400m	58,77	2002	Sérgio Duro	GDE	400mB	54,54
1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,45	2005	Filipe Santos	CSM	100m	10,47v
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo /TNL	45,94	2005	Filipe Santos	CSM	200m	21,52v
1998	Sandra Turpin	CAM	100mB	13,24v	2005	Bruno Santos	CSM	400m	49,00
1998	Sandra Turpin	CAM	Comprim.	6,16	2005	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 08,55
1998	Sónia Martins	CAM	Martelo	53,56	2005		CSM	4x 400m	3 23,93
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	47,37		Ivo Graça + Bruno Santos + Rui Paulo Silva + Dany Gonçalves			
1999	Susana Silva	GDE	400m	57,74	2006	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	8 54,04
1999	Sónia Martins	CAM	Martelo /TPL	51,54	2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,05
1999	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,67	2007	André Gonçalves	CSM	Peso	15,51
1999	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	46,09	2008	João Almeida	CSM	Altura	2,05
1999	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	4776 p	2008	Hélder Pestana	GDE	Dardo	64,64
2000	Nédia Semedo	CAM	800m	2 04,28	2009	Hélder Pestana	GDE	Dardo	61,04
2000	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 28,36	2011	Hugo Silva	CSM	400mB	53,96
2000	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,46	2012	Hugo Silva	CSM	400mB	55,16
2000	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,88	2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m Obs	9 14,11
2000	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,88	2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,84
2000	Cristina Ferreira	CAM	Heptatlo	3934 p	2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,39
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,42	2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,59v
2001	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,72	2017	Paulo Neto	AJS	110mB	14,42
2001		CAM	4x 400m	3 54,65					
	Dina Vieira + Gorety Batista + Neide Vieira + Tânia Freitas								
2002	Tânia Freitas	CAM	200m	24,90v					
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	57,14					
2002	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,79					
2002		GDE	4x 100m	51,44					
	Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Anabela Correia + Elda Laranja								
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60					
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo	4563 p					
2003		CAM	4x 400m	4 02,82					
	Elisa Cruz + Gorety Batista + Joana Arduino + Rute Freire								
2004	Elda Laranja	GDE	400mB	62,51					
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,76					
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo	45,03					
2004		GDE	4x 100m	49,91					
	Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Mafalda Ribeiro + Liliana Viana								
2004		GDE	4x 400m	4 10,43					
	Cizina Pestana + Mafalda Ribeiro + Ana Carneiro + Jessica Gouveia								
2005	Elda Laranja	GDE	400mB	63,55					
2005		GDE	4x 100m	49,18					



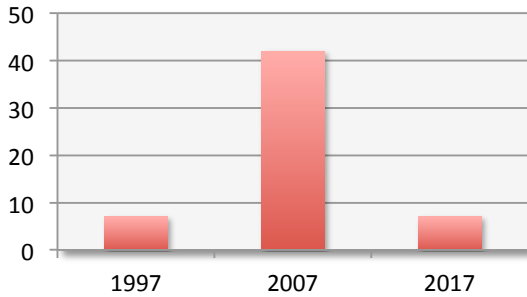
**Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23 - ar livre****FEMININOS****MASCULINOS****Número de títulos por atleta**

Cristina Ferreira	5	Ricardo Ribeiro	3
Helena Gouveia	5	Alberto Paulo	2
Marisa Vieira	4	Filipe Santos	2
Marisela Silva	4	Hélder Pestana	2
Tânia Freitas	4	Hugo Silva	2
Elda Laranja	3	Marco Rebelo	2
Cláudia Nóbrega	2	André Gonçalves	1
Liliana Viana	2	Bruno Santos	1
Nédia Semedo	2	João Almeida	1
Sandra Turpin	2	José Durão	1
Sara Moreira	2	Nuno Paulo	1
Sónia Martins	2	Paulo J. Gonçalves	1
Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Ana Martins + Elda Laranja	2	Paulo Neto	1
Ana Mafalda Ferreira	1	Sérgio Abreu	1
Cristiana Oliveira	1	Sérgio Duro	1
Cristina Gonçalves	1	Vítor Freitas	1
Joana Arduino	1	Ivo Graça + Bruno Santos + Rui Paulo Silva + Dany Gonçalves	1
Joana Frias	1		
Joana Soares	1		
Patrícia Vieira	1		
Susana Silva	1		
Vanessa Rocha	1		
Ana Martins + Elda Laranja + Jessica Gouveia + Sara Moreira	1		
Ana Martins + Elisa Pegado + Inocência Faria + Elda Laranja	1		
Carolina Ornelas + Camila João + Mariana Mendonça + Liliana Henriques	1		
Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Anabela Correia + Elda Laranja	1		
Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Mafalda Ribeiro + Liliana Viana	1		
Cizina Pestana + Mafalda Ribeiro + Ana Carneiro + Jessica Gouveia	1		
Dina Vieira + Gorety Batista + Neide Vieira + Tânia Freitas	1		
Elisa Cruz + Gorety Batista + Joana Arduino + Rute Freire	1		

# Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23 - ar livre

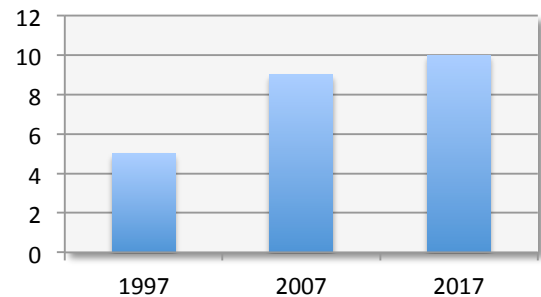
## FEMININOS

Títulos por períodos (até...)

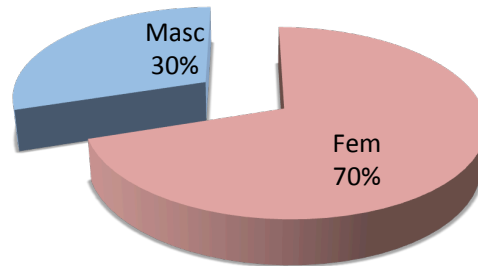


## MASCULINOS

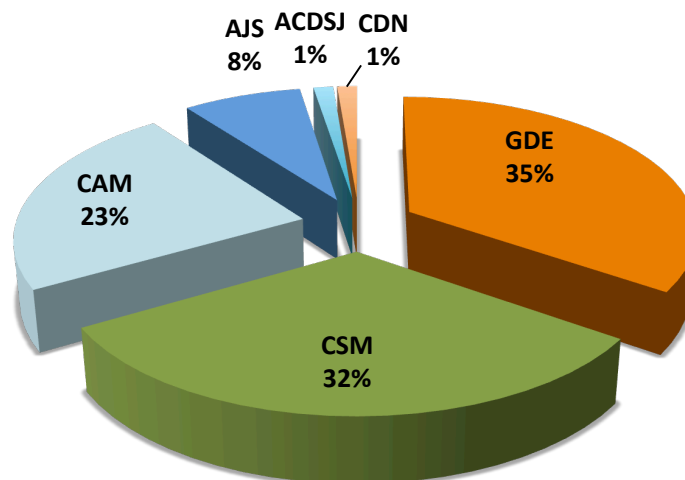
Títulos por períodos (até...)



Distribuição por sexo



Títulos por Clube



**Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23 em pista coberta**

FEMININOS					MASCULINOS				
1999	Tânia Freitas	CAM	60m	7,79	2002	Alberto Fraga	CSM	Heptatlo	4803 p
1999	Tânia Freitas	CAM	200m	25,36	2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,08
1999	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 25,65	2008	João Almeida	CSM	Altura	2,03
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	55,99	2005	Diogo Sousa	GDE	800m	1 51,34
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,71	2005	Alberto Paulo	CSM	3000m	8 18,24
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,67					
2005	Rafaela Almeida	CAM	200m	24,66					
2005		GDE	4x 400m	4 03,35					
	Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Ana Martins + Elda Laranja								
2006	Joana Frias	CAM	400m	58,58					
2007	Sara Moreira	GDE	3000m	9 41,19					
2007		GDE	4x 400m	4 03,19					
	Ana Martins + Elda Laranja + Elisa Pegado + Jessica Gouveia								
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,22					
2008		GDE	4x 400m	4 00,71					
	Elda Laranja + Elisa Pegado + Jessica Gouveia + Joana Frias								
2009	Joana Frias	GDE	400m	57,28					
2009	Tânia Caires	CSM	60mB	9,22					
2009	Vanessa Rocha	GDE	Comprim.	5,49					
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	11,87					
2011	Carolina Duarte	CSM	200m	24,99					
2012	Carolina Duarte	CSM	200m	24,99					
2015	Joana Soares	AJS	1500m	4 42,06					

**20 Títulos Femininos****5 Títulos Masculinos****25 Títulos**

Notas: 1º Campeonato em 2004 (Espinho - integrado no Campeonato de Portugal de pista coberta)  
Em 2004 e de 2014 a 2016 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal de pista coberta

**Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23** em pista coberta

## FEMININOS

## MASCULINOS

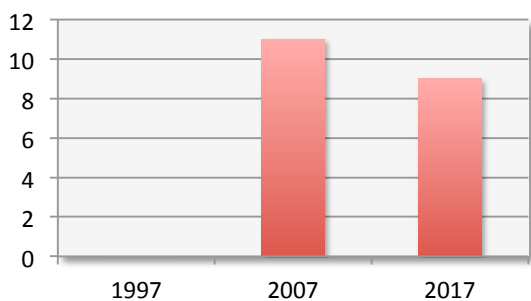
**Número de títulos por atleta**

Tânia Freitas	3	Alberto Fraga	1
Vanessa Rocha	3	Alberto Paulo	1
Carolina Duarte	2	Diogo Sousa	1
Joana Frias	2	João Almeida	1
Cristiana Oliveira	1	Paulo J. Gonçalves	1
Joana Soares	1		
Liliana Viana	1		
Nédia Semedo	1		
Rafaela Almeida	1		
Sara Moreira	1		
Tânia Caires	1		
Ana Martins + Elda Laranja + Elisa Pegado + Jessica Gouveia	1		
Cizina Pestana + Jessica Gouveia + Ana Martins + Elda Laranja	1		
Elda Laranja + Elisa Pegado + Jessica Gouveia + Joana Frias	1		

**Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23 em pista coberta**

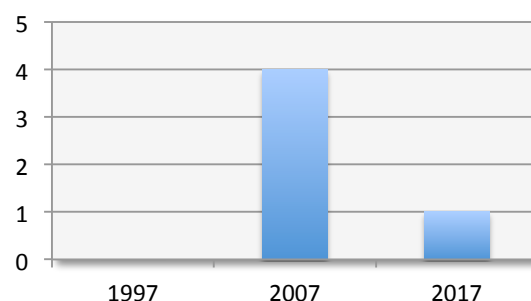
## FEMININOS

Títulos por períodos (até...)

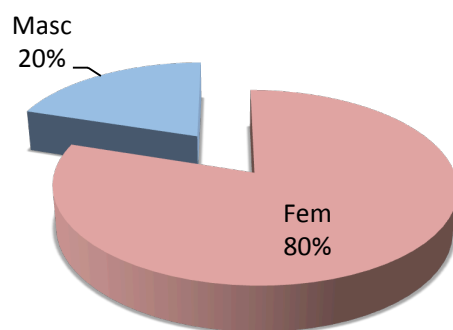


## MASCULINOS

Títulos por períodos (até...)



Distribuição por sexo



C.Portugal - Títulos por Clube

