

| Ano | MASCULINOS | | | FEMININOS | | |
|------|--------------------------|--------|----------|----------------------------|--------|----------|
| 1998 | - | | | - | | |
| 1999 | - | | | - | | |
| 2000 | - | | | - | | |
| 2001 | Eugénio Pinto | Indiv. | 31 53,0 | - | | |
| 2002 | - | | | - | | |
| 2003 | - | | | - | | |
| 2004 | - | | | - | | |
| 2005 | Eugénio Pinto | CAFH | 33 58,30 | - | | |
| 2006 | José Marques | GDE | 33 00,1 | - | | |
| 2007 | José Marques | GDE | 33 40,0 | Julieta Gonçalves | CCDTHF | 43 56,0 |
| 2008 | José Marques | GDE | 32 18,4 | Olga Pinto | GDE | 36 48,83 |
| 2009 | Tiago F. Silva | ADRAP | 33 14,17 | Olga Pinto | GDE | 37 01,50 |
| 2010 | Edwin Nunes | CAFH | 33 10,03 | Olga Pinto | CSM | 37 47,87 |
| 2011 | Tiago F. Silva | ADRAP | 31 02,30 | Cristina Nascimento | CAFH | 39 24,02 |
| 2012 | Carlos E. Freitas | ADRAP | 32 26,67 | Cristina Nascimento | CAFH | 42 31,42 |
| 2013 | Tiago F. Silva | ADRAP | 30 53,86 | Daniela Sousa | ADRAP | 38 49,43 |
| 2014 | Tiago F. Silva | ADRAP | 30 39,90 | Daniela Sousa | ADRAP | 38 53,09 |
| 2015 | Bruno Moniz | ADRAP | 31 48,96 | Daniela Sousa | ADRAP | 36 59,22 |
| 2016 | Bruno Moniz | ADRAP | 31 54,23 | Joana Soares | AJS | 37 13,41 |
| 2017 | Roberto Prioste | GDE | 30 49,82 | Cátia Santos | GDE | 35 38,36 |
| 2018 | Bruno Moniz | ADRAP | 30 30,24 | Cátia Santos | GDE | 35 49,92 |
| 2019 | Paulo Macedo | ADRAP | 31 43,55 | Daniela Sousa | GDE | 34 51,37 |
| 2020 | Bruno Moniz | ADRAP | 30 57,89 | Cátia Santos | GDE | 35 52,76 |
| 2021 | (cancelado) | | | (cancelado) | | |
| 2022 | Edwin Nunes | CCDTHF | 31 54,27 | Adília Fernandes | AJS | 39 30,59 |

Regionais de 10.000 metros

MASCULINOS

FEMININOS

Recordes Absolutos

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

Os melhores dos campeonatos regionais de 10.000 m

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|----------|-------|----------|-----------------|----------------------|----------|--------|----------|
| Rec. Campeonato | 30 30,24 | Bruno Moniz | 08/10/91 | ADRAP | 10/03/18 | 34 51,37 | Daniela Sousa | 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 23,71 | | | | | 43 42,16 | Cecília Andrade | 02/09/65 | CAFH | 08/02/14 |
| melhor V 50 | 33 23,71 | Amândio Correia | 15/12/69 | R-TRM | 05/03/22 | 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 | 40 53,41 | Raúl Mendes | 13/10/61 | CKC | 05/03/22 | 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

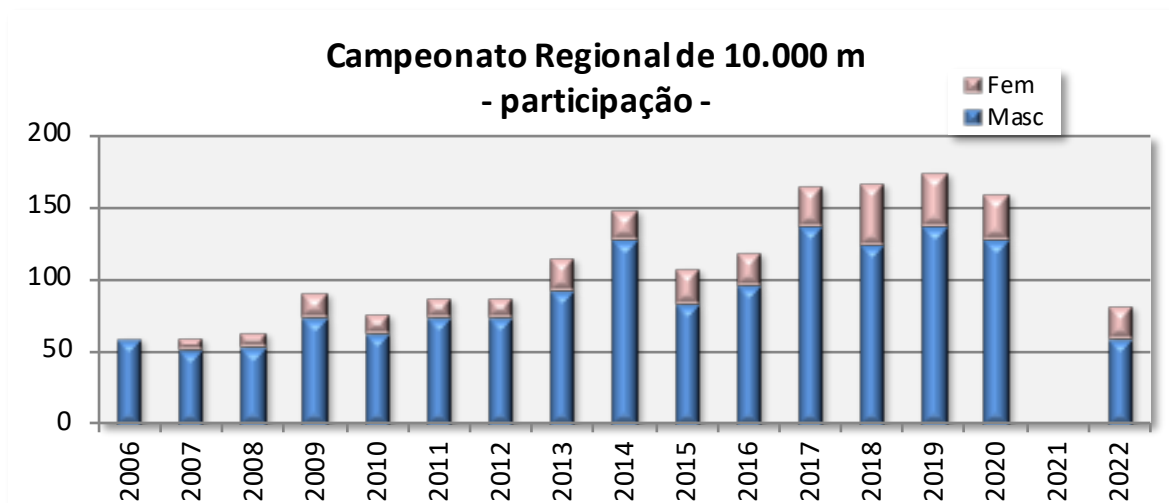
FEMININOS

Os mais campeões

| | | | | | |
|-----------------------|------------|------------------|----------------------------|-----------|------------------|
| Bruno Moniz | ADRAP | 4 títulos | Daniela Sousa | ADRAP | 4 títulos |
| Tiago F. Silva | ADRAP | 4 títulos | Cátia Santos | GDE | 3 títulos |
| José Marques | GDE | 3 títulos | Olga Pinto | GDE / CSM | 3 títulos |
| Edwin Nunes | CAFH/CCDHF | 2 títulos | Cristina Nascimento | CAFH | 2 títulos |
| Eugénio Pinto | Ind/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 | ACD Jardim da Serra | 2 |
| | | CI Atletismo Funchal | 2 |



| 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 |
| 2021 | | | | |
| 2022 | 32:51,4 | 35:08,8 | 41:14,6 | 44:46,3 |

