

# Melhor Atleta Regional

(pela Tabela IAAF/WA)

| Época     | FEMININOS                  |         |           |         | MASCULINOS               |          |         |         |
|-----------|----------------------------|---------|-----------|---------|--------------------------|----------|---------|---------|
|           | ATLETA                     | PROVA   | MARCA     | PTS     | ATLETA                   | PROVA    | MARCA   | PTS     |
| 1997/1998 | <b>Tânia Freitas</b>       | 100     | 12"10     | 995 p   | <b>Marco Rebelo</b>      | 3000obs  | 8'35"66 | 1 097 p |
| 1998/1999 | <b>Tânia Freitas</b>       | 400mb   | 60"06     | 1 020 p | <b>Marco Rebelo</b>      | 3000obs  | 8'43"4  | 1 064 p |
| 1999/2000 | <b>Tânia Freitas</b>       | 400mb   | 59,47     | 1 037 p | <b>Marco Rebelo</b>      | 3000     | 8'08"15 | 1 008 p |
| 2000/2001 | <b>Tânia Freitas *</b>     | 400mb   | 59,58     | 1 034 p | <b>Marco Rebelo</b>      | 3000obs  | 9'05"68 | 971 p   |
| 2001/2002 | <b>Maribel Gonçalves *</b> | 20km Mx | 1:35'37"1 | 1 082 p | <b>Diogo Sousa</b>       | 800      | 1'50"0  | 1 028 p |
| 2002/2003 | <b>Maribel Gonçalves *</b> | 20km Mx | 1:35'55"  | 1 078 p | <b>Diogo Sousa</b>       | 800      | 1'50"13 | 1 024 p |
| 2003/2004 | <b>Maribel Gonçalves *</b> | 20km Mx | 1:31'19"1 | 1 140 p | <b>Diogo Sousa</b>       | 800      | 1'47"46 | 1 100 p |
| 2004/2005 | <b>Maribel Gonçalves *</b> | 20km Mx | 1:34'07"  | 1 102 p | <b>Diogo Sousa</b>       | 800      | 1'49"51 | 1 041 p |
| 2005/2006 | <b>Maribel Gonçalves *</b> | 3000 Mx | 13'18"00  | 1 061 p | <b>Alberto Paulo</b>     | 3000obs  | 8'49"89 | 1 036 p |
| 2006/2007 | <b>Maribel Gonçalves</b>   | 3000 Mx | 13'36"98  | 1 033 p | <b>Alberto Paulo *</b>   | 3000obs  | 8'36"98 | 1 092 p |
| 2007/2008 | <b>Maribel Gonçalves</b>   | 20km Mx | 1:32'22"  | 1 125 p | <b>Alberto Paulo *</b>   | 3000obs  | 8'24"2  | 1 148 p |
| 2008/2009 | <b>Maribel Gonçalves</b>   | 3000 Mx | 12'49"64  | 1 104 p | <b>Alberto Paulo</b>     | 3000obs  | 8'29"86 | 1 123 p |
| 2009/2010 | <b>Maribel Gonçalves</b>   | 3000 Mx | 13'36"30  | 1 034 p | <b>Alberto Paulo</b>     | 3000obs  | 8'24"06 | 1 148 p |
| 2010/2011 | <b>Liliana Henriques</b>   | 400     | 57"05     | 963 p   | <b>Alberto Paulo</b>     | 3000obs  | 8'22"41 | 1 156 p |
| 2011/2012 | <b>Daniela Sousa</b>       | 3000obs | 11'14"75  | 922 p   | <b>Dany Gonçalves</b>    | 100      | 10"57   | 1 018 p |
| 2012/2013 | <b>Joana Soares</b>        | 3000obs | 11'10"21  | 933 p   | <b>Nuno Paulo</b>        | 3000obs  | 8'55,84 | 1 011 p |
| 2013/2014 | <b>Joana Soares</b>        | 3000obs | 10'29"37  | 1 025 p | <b>Tiago F. Silva</b>    | Maratona | 2:19'31 | 998 p   |
| 2014/2015 | <b>Rosalina Santos *</b>   | 60      | 7"52      | 1 045 p | <b>Dany Gonçalves *</b>  | 100      | 10"54   | 1 027 p |
| 2015/2016 | <b>Joana Soares *</b>      | 3000obs | 10'18"95  | 1 050 p | <b>Ricardo Ribeiro *</b> | 200      | 21"39   | 1 011 p |
| 2016/2017 | <b>Joana Soares *</b>      | 3000obs | 10'20"29  | 1 046 p | <b>Nuno Pereira</b>      | 800      | 1'53"09 | 940 p   |
| 2017/2018 | <b>Joana Soares *</b>      | 3000obs | 10'05"41  | 1 082 p | <b>Nuno Pereira *</b>    | 1500     | 3'47"28 | 1 011 p |
| 2018/2019 | <b>Joana Soares *</b>      | 3000obs | 9'55"86   | 1 105 p | <b>Décio Andrade *</b>   | Martelo  | 70,42   | 1 047 p |

| Época     | FEMININOS                |         |          |         | MASCULINOS               |         |         |         |
|-----------|--------------------------|---------|----------|---------|--------------------------|---------|---------|---------|
|           | ATLETA                   | PROVA   | MARCA    | PTS     | ATLETA                   | PROVA   | MARCA   | PTS     |
| 2019/2020 | <b>Joana Soares *</b>    | 3000obs | 10'03"29 | 1 087 p | <b>Pedro Buaró *</b>     | Vara    | 5,15    | 1 034 p |
| 2020/2021 | <b>Joana Soares *</b>    | 3000obs | 9'57"69  | 1 101 p | <b>Pedro Buaró *</b>     | Vara    | 5,25    | 1 061 p |
| 2021/2022 | <b>Joana Soares *</b>    | 3000obs | 9'55"92  | 1 105 p | <b>Pedro Buaró *</b>     | Vara    | 5,35    | 1 089 p |
| 2022/2023 | <b>Mariana Pestana *</b> | Martelo | 68,50    | 1 069 p | <b>Eduardo Pestana *</b> | 3000obs | 8'51"83 | 1 028 p |
| 2023/2024 | <b>Joana Soares *</b>    | 3000obs | 10'14"12 | 1 061 p | <b>Eduardo Pestana *</b> | 3000obs | 8'48"52 | 1 042 p |
| 2024/2025 | <b>Joana Soares *</b>    | 3000obs | 10'11"80 | 1 067 p | <b>Eduardo Pestana</b>   | 3000obs | 8'59"81 | 995 p   |

\* Vencedores do Prémio AARAM