

Campeões Regionais de 10.000 metros

HISTÓRICO

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
2023	Paulo Macedo	AJS	31 12,78	Joana Soares	AJS	36 46,56
2024	Ivan Nunes	VIP-RC	31 58,65	Joana Soares	AJS	35 20,48
2025	Eduardo Pestana	AJS	31 03,50	Joana Soares	AJS	35 04,56
2026	Paulo Cassiano	GDE	31 15,53	Joana Soares	AJS	35 42,10

Regionais de 10.000 metros

	MASCULINOS					FEMININOS				
--	------------	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

Recordes Absolutos

Rec. Mundo	26 11,00	Joshua Cheptegei	12/09/96	UGA	07/10/20	28 54,14	Beatrice Chebet	05/03/00	KEN	25/05/24
Rec. Europa	26 46,57	Mo Farah	23/03/83	GBR	03/06/11	29 06,82	Sifan Hassan	01/01/93	NED	06/06/21
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 04,56	Joana Soares	08/09/93	AJS	01/03/25
3º melhor	30 49,82	Roberto Prioste	15/07/83	GDE	18/03/17	35 38,36	Cátia Santos	09/02/92	GDE	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	32 02,73	Ivan Nunes	26/03/84	Ind-M	01/03/25	42 16,10	Helena Fagundes	25/03/68	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	33 12,11	Amândio Correia	15/12/69	R-TRM	04/03/23	44 48,42	Cecília Andrade	02/09/65	CAFH	19/03/16
melhor V 55	33 03,66	Amândio Correia	15/12/69	ADRAP	01/03/25	43 52,92	Maria José Jardim	08/01/60	CCDTHF	18/03/17
melhor V 60	39 25,95	Raúl Mendes	13/10/61	AAM-M	02/03/24	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	66 28,43	Maria Tavares	16/03/50	GDC-M	05/03/22

Regionais de 10.000 metros

MASCULINOS

FEMININOS

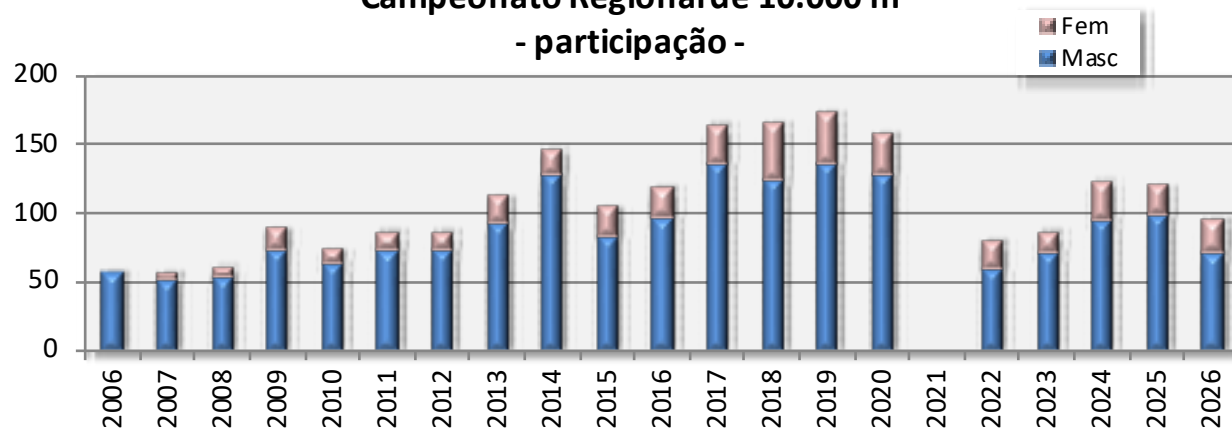
Os mais campeões

Bruno Moniz	ADRAP	4 títulos	Joana Soares	AJS	5 títulos
Tiago F. Silva	ADRAP	4 títulos	Daniela Sousa	ADRAP/GDE	4 títulos
José Marques	GDE	3 títulos	Cátia Santos	GDE	3 títulos
Edwin Nunes	CAFH/CCDTHF	2 títulos	Olga Pinto	GDE / CSM	3 títulos
Eugénio Pinto	Ind/CAFH	2 títulos	Cristina Nascimento	CAFH	2 títulos
Paulo Macedo	ADRAP/AJS	2 títulos			

Os clubes com maior número de títulos individuais

ADR Água de Pena	10	GD Estreito	6
GD Estreito	5	ACD Jardim da Serra	6
ACD Jardim da Serra	2	ADR Água de Pena	3
CI Atletismo Funchal	2	CI Atletismo Funchal	2

Campeonato Regional de 10.000 m - participação -



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
2021				
2022	32:51,4	35:08,8	41:14,6	44:46,3
2023	32:09,6	34:08,3	38:54,3	45:58,0
2024	32:23,0	33:36,0	39:20,6	43:18,6
2025	31:24,0	32:54,4	40:26,5	44:17,7
2026	31:48,8	32:56,4	39:49,2	42:58,8

Regionais de 10.000 metros

MÉDIAS

