

Campeões Nacionais de Esperanças / Sub23

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	GDME	Dardo	49,64	1995	Marco Rebelo	CSM	3000m Obs	8 45,92
1994	Helena Gouveia	GDME	Dardo	52,38	1995	Vítor Freitas	CSM	Dardo	54,22
1997	Cristina Gonçalves	CSM	400m	58,77	2002	Alberto Fraga	CSM	Heptatlo pc	4803 p
1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,45	2002	Sérgio Duro	GDE	400mB	54,54
1998	Sandra Turpin	CAM	100mB	13,24v	2005	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 51,34
1998	Sandra Turpin	CAM	Comprim.	6,16	2005	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 18,24
1998	Sónia Martins	CAM	Martelo	53,56	2005	Filipe Santos	CSM	100m	10,47v
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	47,37	2005	Filipe Santos	CSM	200m	21,52v
1999	Tânia Freitas	CAM	60m pc	7,79	2005	Bruno Santos	CSM	400m	49,00
1999	Tânia Freitas	CAM	200m pc	25,36	2005	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 08,55
1999	Nédia Semedo	CAM	1500m pc	4 25,65	2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 23,93
1999	Susana Silva	GDE	400m	57,74	Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves				
1999	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,67	2006	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	8 54,04
1999	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	46,09	2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura pc	2,08
1999	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	4776 p	2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,05
2000	Nédia Semedo	CAM	800m	2 04,28	2007	André Gonçalves	CSM	Peso	15,51
2000	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 28,36	2008	João Almeida	CSM	Altura pc	2,03
2000	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,46	2008	João Almeida	CSM	Altura	2,05
2000	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,88	2008	Hélder Pestana	GDE	Dardo	64,64
2000	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,88	2009	Hélder Pestana	GDE	Dardo	61,04
2000	Cristina Ferreira	CAM	Heptatlo	3934 p	2011	Hugo Silva	CSM	400mB	53,96
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,42	2012	Hugo Silva	CSM	400mB	55,16
2001	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,72	2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m Obs	9 14,11
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 54,65	2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,84
Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas					2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,39
2002	Tânia Freitas	CAM	400m pc	55,99	2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,59v
2002	Tânia Freitas	CAM	200m	24,90v	2017	Paulo Neto	AJS	110mB	14,42
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	57,14	2018	Paulo Neto	AJS	60mB pc	8,17
2002	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,79	2018	Paulo Neto	AJS	110mB	14,32
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	51,44	2018	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,80
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja					2019	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	66,88
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60	2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,76
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo	4563 p	2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara	4,90
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 02,82	2019	Paulo Neto	AJS	110mB	14,28
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire					2019	Décio Andrade	GDE	Martelo	68,01
2004	Liliana Viana	GDE	Altura pc	1,71	2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,15
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso pc	13,67	2021	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,12
2004	Elda Laranja	GDE	400mB	62,51	2022	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,20
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,76	2022	Eduardo Pestana	AJS	Montanha M	46,01
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo	45,03	2022	João Pedro Buaró	GDE	Vara	5,25
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,91	2023	Guilherme Almeida	AJS	Heptatlo pc	5 282p
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana					2023	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	51,63
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 10,43	2023	Guilherme Almeida	AJS	Decatlo	6 923p
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia					2024	Guilherme Almeida	AJS	Heptatlo pc	5490p
2005	Rafaela Almeida	CAM	200m pc	24,66	2024	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	56,66
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 03,35	2024	Luís Gomes	AJS	Montanha-D M	60,32
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2024	Guilherme Almeida	AJS	Decatlo	7588p
2005	Elda Laranja	GDE	400mB	63,55	2024	Gabriel Maia	AJS	200m	21,43
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,18	2025	Simão Alexandre	GDE	Comprim. pc	7,17
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2025	Gabriel Maia	AJS	200m pc	21,73
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 58,82	2025	Rafael M. Santos	AJS	60mB pc	8,07

Campeões Nacionais de Esperanças / Sub23

FEMININOS						MASCULINOS					
	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2025	Vítor Faria	CEE-M	Montanha-Up	M	34,22
2006	Joana Frias	CAM	400m	pc	58,58	2025	Gabriel Maia	AJS	100m		10,55
2006	Elda Laranja	GDE	400mB		61,35	2026	Eduardo Carrolo	GDE	Altura	pc	2,06
2006	Marisela Silva	GDE	Dardo		46,99						
2006	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 00,40						
	Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira										
2007	Sara Moreira	GDE	3000m	pc	9 41,19						
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc	4 03,19						
	Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia										
2007	Sara Moreira	GDE	Estrada	E	52,54						
2007	Sara Moreira	GDE	3000m Obs		10 17,24						
2007	Marisela Silva	GDE	Dardo		49,41						
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 00,51						
	Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja										
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	pc	12,22						
2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc	4 00,71						
	Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias										
2008	Joana Frias	GDE	400m		56,74						
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m		4 05,79						
	Carolina Ornelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques										
2009	Joana Frias	GDE	400m	pc	57,28						
2009	Tânia Caires	CSM	60mB	pc	9,22						
2009	Vanessa Rocha	GDE	Comprim.	pc	5,49						
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	pc	11,87						
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato	CM	30,13						
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		51,47						
2010	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		51,01						
2011	Carolina Duarte	CSM	200m	pc	24,99						
2011	Vanessa Rocha	CSM	Triplo		12,60						
2012	Carolina Duarte	CSM	200m	pc	24,99						
2015	Joana Soares	AJS	1500m	pc	4 42,06						
2015	Joana Soares	AJS	3000m Obs		10 46,05						
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo	pc	3462p						
2019	Catarina Queirós	AJS	Altura	pc	1,65						
2019	Sara Moreira (2)	AJS	60mB	pc	8,51						
2019	Ana Leite	AJS	Altura		1,70						
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo		52,81						
2019	Bárbara Silva	AJS	Heptatlo		4230 p						
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo	pc	12,72						
2020	Catarina Queirós	AJS	100mB		13,91						
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo		12,59						
2020	Ângela Silva	GDE	Martelo		52,36						
2021	Milena Lucena	GDE	Altura	pc	1,62						
2021	Milena Lucena	GDE	Altura		1,63						
2021	Mariana Pestana	GDE	Martelo		56,83						
2022	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	59,78						
2022	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,55						
2022	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,64						
2022	Catarina Karas	GDE	60mB	pc	8,50						
2022	Sara Pereira	AJS	Vara		3,40						
2022	Mariana Pestana	GDE	Martelo		58,63						
2023	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	61,79						
2023	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,65						
2023	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,67						

Campeões Nacionais de Esperanças / Sub23

FEMININOS					MASCULINOS				
2023	Mariana Pestana	GDE	Martelo	60,24					
2023	Mariana Pestana	GDE	Disco	46,06					
2023	Ana Leite	AJS	Altura	1,73					
2024	Rita Figueiredo	GDE	1500m	pc 4 48,45					
2024	Sofia Ferreira	ADRAP	Dardo	CNL 33,48					
2024	Milena Lucena	GDE	Triplo	12,10					
2025	Rita Figueiredo	GDE	1500m	pc 4 25,27					
2025	Rita Figueiredo	GDE	3000m	pc 9 27,47					
2025	Rita Barbosa	AJS	200m	pc 25,20					
2025	Mariana Tavares	CSM	60mB	pc 8,87					
2025	Rita Figueiredo	GDE	Milha	E 4'52					
2025	Rita Barbosa	AJS	200m	24,45					
2026	Maria Avelino	AJS	1500m	pc 4 23'34					
2026	Clara Barbosa	ADRAP	10.000m	36 26,16					
109 Títulos Femininos					56 Títulos Masculinos				

165 Títulos

Notas:	1º Campeonatos de ar livre em 1985 (Lisboa - Torneio Nacional de sub23) Em 1991, de 1994 a 2000 e em 2016 e 2020 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal 1º Campeonatos de pista coberta em 2004 (Espinho - integrado no Campeonato de Portugal de pista coberta) Em 2004 e 2020 e de 2014 a 2016 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal de pista coberta Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (CNL) desde 2009 (Torneio Nacional - até 1999 - e Taça de Portugal - até 2008 - não são considerados)								
Legenda:	pc - pista coberta	CNL - lançamentos longos	CM - corta mato	E - estrada	M - montanha				

Campeões Nacionais de Esperanças / Sub23

FEMININOS		MASCULINOS	
Número de títulos por atleta			
Estafeta - GDE	10	João Pedro Buaró	6
Tânia Freitas	7	Guilherme Almeida	4
Mariana Pestana	6	Paulo Neto	4
Helena Gouveia	5	Alberto Paulo	3
Ana Leite	4	Décio Andrade	3
Catarina Queirós	4	Gabriel Maia	3
Cristina Ferreira	4	Ricardo Ribeiro	3
Marisa Vieira	4	Filipe Santos	2
Rita Figueiredo	4	Francisco Pereira	2
Vanessa Rocha	4	Hélder Pestana	2
Elda Laranja	3	Hugo Silva	2
Joana Frias	3	João Almeida	2
Liliana Viana	3	Marco Rebelo	2
Marisela Silva	3	Paulo J. Gonçalves	2
Milena Lucena	3	Alberto Fraga	1
Nédia Semedo	3	André Gonçalves	1
Sara Moreira	3	Bruno Santos	1
Sara Pereira	3	Diogo Sousa	1
Ângela Silva	2	Eduardo Carrolo	1
Bárbara Silva	2	Eduardo Pestana	1
Carolina Duarte	2	Estafeta - CSM	1
Cláudia Nóbrega	2	José Durão	1
Cristiana Oliveira	2	Luís Gomes	1
Estafeta - CAM	2	Nuno Paulo	1
Joana Soares	2	Rafael M. Santos	1
Rita Barbosa	2	Sérgio Abreu	1
Sandra Turpin	2	Sérgio Duro	1
Ana Mafalda Ferreira	1	Simão Alexandre	1
Catarina Karas	1	Vítor Faria	1
Clara Barbosa	1	Vítor Freitas	1
Cristina Gonçalves	1		
Estafeta - AIS	1		
Joana Arduino	1		
Maria Avelino	1		
Mariana Tavares	1		
Patrícia Vieira	1		
Rafaela Almeida	1		
Sara Moreira (2)	1		
Sofia Ferreira	1		
Sónia Martins	1		
Susana Silva	1		
Tânia Caires	1		

Equipas de estafetas:

Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja	3
Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia	1
Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira	1
Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja	1
Carolina Omelas, 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

Equipas de estafetas:

Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves	1
--	---

Campeões Nacionais de Esperanças / Sub23

FEMININOS	MASCULINOS
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia	1
Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas	1
Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias	1
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire	1

