ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

JOANA SOARES

Joana Soares

Joana José Ferraz Soares – 8/9/1993



Apesar de ter começado o atletismo como iniciada, só como júnior de último ano conseguiu a sua primeira medalha em campeonatos nacionais: um 3º lugar nos 3000m obstáculos.
Conseguiu o seu primeiro título nacional apenas no último ano de sub'23, em 2015, ano em que, também pela primeira vez, venceu os Campeonatos de Portugal.
É a atleta madeirense que mais vezes subiu ao degrau mais alto do pódio em campeonatos de Portugal – em pista, em pista coberta, na Montanha e no Trail.
Apesar de ter sido antes, por várias vezes, considerada a atleta do ano da Madeira, só aos 27 anos conseguiu o seu primeiro recorde regional (nos 3000m em pista coberta).
Joana Soares é a atleta que ilustra na perfeição como a persistência e o trabalho sistemático podem produzir belíssimos resultados!

Prova principal: **3.000m obstáculos**

Recorde pessoal: **9 55,86** em 27/7/2019 - Leiria - 8ª melhor portuguesa de sempre
Melhor posição no *World Ranking* – 58ª

Clubes: **A.C.D. Jardim da Serra** (desde 2007)

Treinadores: **Susana Peixoto**

Títulos:

Campeã de Portugal de 3.000m obst. (2015, 2016, 2017, 2019, 2021 e 2022)

Campeã de Portugal de 2.000m obst. (2020 – sem vala)

Campeã de Portugal de 3.000m em pista coberta (2020 e 2022)

Campeã de Portugal de 1.500m em pista coberta (2021)

Campeã de Portugal de corrida em Montanha (2021, 2022, 2023, 2024, 2025 e 2026)

Campeã de Portugal de Trail (2026)

Campeã Nacional de Sub23 de 3.000m obst. (2015) e de 1.500m em pista coberta (2015)

Internacionalizações:

2014	Camp. do Mediterrâneo de Sub23	Marselha /FRA	- 3.000m obst.	- 7ª
2015	Camp. Europa Sub23	Tallinn /EST	- 3.000m obst.	- 11ª (elim)
	Camp. Europa de Corta Mato	Hyères /FRA	- CM sub23	- 48ª
2017	Camp. Europa de Seleções - 1ª Liga	Vaasa /FIN	- 3.000m obst.	- 8ª
2019	Camp. Europa de Seleções - 1ª Liga	Sandnes /NOR	- 3.000m obst.	- 4ª
2021	Camp. Europa de Seleções – Superliga	Silesia /POL	- 3.000m obst.	- 6ª
2022	Camp. Ibero-americanos	La Nucia /ESP	- 3.000m obst.	- 7ª
	Camp. Mundiais de Montanha	Chiang Mai /THA	- Uphill	- 31ª
	Camp. Europa de Montanha	El Paso /ESP	- Uphill	- 20ª
2023	Camp. Mundiais de Montanha	Innsbruck /AUT	- Uphill	- 59ª

ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

JOANA SOARES

Internacionalizações (continuação):

2025	Camp. Mundiais de Montanha	Canfranc-Pirineos /ESP	- Uphill	- 35ª
2026	Campeonatos da Europa Off-Road	Kamnik /SLO	- Uphil	- 40ª

Progressão:

Ano		3.000m obst.	3.000m	1500m
2007	Iniciada	5 58,31 (1.500m obst.)	-	5 42,62
2008		5 50,22 (1.500m obst.)	-	5 27,99
2009	Juvenil	7 50,84 (2.000m obst.)	12 12,91	5 11,11
2010		7 54,50 (2.000m obst.)	12 03,88	5 07,64
2011	Júnior	11 46,12	10 57,70	4 57,39
2012		11 40,56	-	5 05,54
2013	Sub23	11 10,21	11 02,60	4 58,43
2014		10 29,37	10 19,10	4 38,92
2015		10 21,47	9 39,52	4 40,54
2016	Sénior	10 18,95	9 48,48	4 34,43
2017		10 20,29	9 51,12	4 31,30
2018		10 05,41	9 38,35	4 30,83
2019		**9 55,86**	9 24,85	4 27,66
2020		10 03,29	**9 15,05**	**4 20,70**
2021		9 57,69	9 16,87	4 24,46 i
2022		9 55,92	9 32,67 i	4 25,52
2023		10 14,58	9 32,18 i	4 27,18 i
2024		10 14,12	9 35,62	4 30,98
2025		10 11,80	9 30,57	4 31,29
2026		10 37,50	9 57,35	-

Outros Recordes Pessoais:

Prova	400mB	800m	1.000m	Milha	5.000m	10.000m	½ Maratona	Heptatlo	Pentatlo
RP	64,20	2 11,62	2 58,03	4 55,09	16 46,66	35 04,56	1:20'36	3 115 p	2 326 p
Ano	2018	2019	2018	2019	2024	2025	2025	2012	2016

ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

JOANA SOARES



(perfil atualizado em nov/2026)