

Os 10.000 metros são uma modalidade olímpica de atletismo. A prova é disputada em pista e leva cerca de 25 voltas.

A primeira prova semelhante aos 10,000 metros disputada na era moderna foi a corrida das 6 milhas (9656 m), disputada na Grã-Bretanha. O primeiro recorde aferido para a distância exacta de 10,000 metros foi registado em 1847. A prova entrou no programa olímpico nos Jogos de 1912, com a vitória de Hannes Kolehmainen. Nas edições seguintes dos jogos, os 10,000 metros foram ganhos por atletas do grupo chamado Finlandeses Voadores. A prova de senhoras estreou-se nos Jogos de Seul. A primeira campeã olímpica foi a soviética Olga Bondarenko. A portuguesa Fernanda Ribeiro conquistou a medalha de ouro em Atlanta e a de bronze nos Jogos de Sydney.

Alguns corredores de renome na prova são [Paavo Nurmi](#), [Emil Zátopek](#), [Lasse Virén](#), [Haile Gebrselassie](#), [Fernanda Ribeiro](#), [Derartu Tulu](#) e [Wang Junxia](#).

Fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/10000\\_metros](http://pt.wikipedia.org/wiki/10000_metros)

## Melhores corredores da história

### Homens

*dados de 04.03.2009*<sup>[3]</sup>

- 26:17,53 min [Kenenisa Bekele](#), [Etiópia](#), [Bruxelas](#), 26. August 2005
- 26:22,75 min [Haile Gebrselassie](#), [Etiópia](#), [Hengelo](#), 1. Juni 1998
- 26:27,85 min [Paul Tergat](#), [Quênia](#), [Bruxelas](#), 22. August 1997
- 26:30,03 min [Nicholas Kemboi](#), [Quênia](#), [Bruxelas](#), 5. September 2003
- 26:30,74 min [Abebe Dinkesa](#), [Etiópia](#), [Hengelo](#), 29. Mai 2005
- 26:35,63 min [Micah Kogo](#), [Quênia](#), [Bruxelas](#), 25. August 2006
- 26:36,26 min [Paul Koech](#), [Quênia](#), [Bruxelas](#), 22. August 1997
- 26:37,35 min [Zersenay Tadese](#), [Eritreia](#), [Bruxelas](#), 25. August 2006
- 26:38,08 min [Salah Hissou](#), [Marrocos](#), [Bruxelas](#), 23. August 1996
- 26:38,76 min [Ahmad Hassan Abdullah](#), [Qatar](#), [Bruxelas](#), 5. September 2003

### Mulheres

*dados de 04.03.2009*<sup>[4]</sup>

- 29:31,78 min [Wang Junxia](#), [China](#), [Pequim](#), 8. September 1993
- 29:54,66 min [Tirunesh Dibaba](#), [Etiópia](#), [Pequim](#), 15. August 2008
- 29:56,34 min [Elvan Abeylegesse](#), [Turquia](#), [Pequim](#), 15. August 2008
- 30:01,09 min [Paula Radcliffe](#), [Reino Unido](#), [Munique](#), 6. August 2002
- 30:04,18 min [Berhane Adere](#), [Etiópia](#), [Paris](#), 23. August 2003
- 30:07,15 min [Werknesh Kidane](#), [Etiópia](#), [Paris](#), 23. August 2003
- 30:07,20 min [Sun Yingjie](#), [China](#), [Paris](#), 23. August 2003
- 30:12,53 min [Lornah Kiplagat](#), [Países Baixos](#), [Paris](#), 23. August 2003
- 30:13,37 min [Zhong Huandi](#), [China](#), [Pequim](#), 8. September 1993
- 30:13,74 min [Ingrid Kristiansen](#), [Noruega](#), [Oslo](#), 5. Juli 1986