

# LAS MEJORES MARCAS E HITOS ESTADÍSTICOS DE LA TEMPORADA AL AIRE LIBRE 2022 (Mujeres - Carreras)

Por Antonio Aparicio

## Aclaraciones:

“Año” = Año de nacimiento de la atleta.

“Marca 2022” = Mejor marca de la atleta en esta temporada al aire libre. Entre paréntesis se indica si supuso mejor marca personal (MMP).

“Progresión 2022” = Se indica primero la MMP al aire libre que tenía la atleta antes de iniciar la temporada, y a continuación la MMP que ostenta la atleta tras concluir la temporada.

“Sube en top20” = Puesto que ocupa la atleta en el ranking nacional de todos los tiempos (“ranking TT”) en caso de haber avanzado esta temporada entre las 20 mejores en dicho ranking.

“Podio en Cto. Esp.” = Medalla y marca obtenida en el Campeonato de España absoluto al aire libre 2022.

“Rk. Eur.” / “Rk. Mund.” = Puesto entre las 20 primeras del ranking europeo del año (“Rk. Eur.”) y/o entre las 40 primeras del ranking mundial del año (“Rk. Mund.”). No se tiene en cuenta a las atletas rusas por estar suspendida su federación (se indica entre paréntesis los puestos que descendería la atleta en caso de tenerlas en cuenta).

**Nombre de la atleta en negrita** = Indica que dicha atleta representó a España en el Mundial de Oregón y/o en el Europeo de Múnich, y se añade abajo cuál(es) fue(ron) su(s) resultado(s) allí en la prueba correspondiente.

**Notas generales:** Aunque estas estadísticas se han recopilado con el mayor rigor y minuciosidad posibles, NO se trata de un ranking oficial y no están exentas de posibles errores. // A todos los efectos, solamente se tienen en cuenta marcas al aire libre (y NO en pista cubierta). // Joselyn Daniely Brea (5000 m), con doble nacionalidad española y venezolana, representa a Venezuela como internacional.

## 100 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2022	Progresión 2022	Sube en top20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1ª <b>María Isabel Pérez (*)</b> <b>MUN: Elim. (11.30)</b> <b>EUR: 6ª (11.28)</b>	93	11.07 (MMP)	(11.29 → 11.07)	2ª ranking TT		7ª	-
2ª <b>Jaël-Sakura Bestué (*)</b> <b>EUR: Sf. (11.40, 12ª global -11.39 en Elim-)</b>	00	11.19 (MMP)	(11.40 → 11.19)	4ª ranking TT	ORO (11.26)	13ª	-
3ª <b>Sonia Molina-Prados (*)</b> <b>EUR: Elim. (11.64)</b>	93	11.31 (MMP)	(11.48 → 11.31)	6ª ranking TT	PLATA (11.31)		
4ª Paula Sevilla (*)	97	11.35 (=MMP)					
5ª Lucía Carrillo (*)	02	11.40 (MMP)	(11.70 → 11.40)	11ª ranking TT			
6ª Carmen Marco (*)	99	11.41 (MMP)	(11.54 → 11.41)	13ª ranking TT	BRONCE (11.45)		
7ª Elena Guiu	04	11.46 (MMP)	(11.54 → 11.46)	16ª ranking TT			
8ª Ainhoa Repáraz	05	11.53 (MMP)	(12.08 → 11.53)				
9ª Alba Borrero	98	11.55 (MMP)	(11.59 → 11.55)				
10ª Cristina Lara	95	11.59					

## (\*) 4x100 metros

**Sonia Molina-Prados, Jaël-Sakura Bestué, Paula Sevilla, Maribel Pérez**

**MUN: 5ª con 42.58 – 1ª marca ranking TT (42.61 en Sf. – 2ª marca ranking TT)**

**EUR: 4ª con 43.03 – 4ª marca ranking TT (42.95 en Sf. – 3ª marca ranking TT)**

Previamente, Sonia Molina-Prados, Lucía Carrillo, Paula Sevilla y Carmen Marco corrieron en 43.28 (5ª marca ranking TT)

## 200 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2022	Progresión 2022	Sube en top20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1ª <b>Paula Sevilla</b> <b>EUR: Sf. (23.19, 10ª global)</b>	97	22.86 (MMP)	(23.27 → 22.86)	2ª ranking TT	ORO (22.73v)	11ª	-
2ª Jaël-Sakura Bestué	00	23.01 (MMP)	(23.19 → 23.01)	4ª ranking TT			
3ª <b>Lucía Carrillo</b> <b>EUR: Elim. (23.64)</b>	02	23.09 (MMP)	(23.32 → 23.09)	6ª ranking TT	PLATA (23.10v)		
4ª Eva Santidrián	00	23.33 (MMP)	(23.68 → 23.33)	11ª ranking TT			
5ª Sonia Molina-Prados	93	23.40 (MMP)	(23.86 → 23.40)	15ª ranking TT			
6ª= Carmen Marco	99	23.62 (MMP)	(23.83 → 23.62)	20ª ranking TT			
6ª= Aitana Rodrigo	00	23.62 (MMP)	(24.25 → 23.62)	20ª ranking TT	BRONCE (23.12v)		
8ª María Vicente	01	23.65					
9ª Paula García	98	23.68 (MMP)	(23.70 → 23.68)				
10ª Cristina Lara	95	23.69					

**400 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)**

	<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur. Rk. Mund.</i>
1ª	Eva Santidrián (*) (+)	00	52.39 (MMP)	(55.00 → 52.39)	10ª ranking TT	ORO (52.39)	
2ª	Berta Segura (*)	03	52.50 (MMP)	(54.11 → 52.50)	11ª ranking TT	PLATA (52.66)	
3ª	Laura Hernández (*)	95	52.67 (MMP)	(54.13 → 52.67)	12ª ranking TT	BRONCE (52.67)	
4ª	Sara Gallego (*) (+)	00	52.85 (MMP)	(53.12 → 52.85)	16ª ranking TT		
5ª	Carmen Avilés (*)	02	53.13 (MMP)	(53.86 → 53.13)	20ª ranking TT		
6ª	Lucía Pinacchio	02	53.22 (MMP)	(53.52 → 53.22)			
7ª	Laura Bou	90	53.41 (MMP)	(55.35 → 53.41)			
8ª	Ángela García	99	53.48 (MMP)	(54.03 → 53.48)			
9ª	Aauri Bokesa (*)	88	53.59				
10ª	Rocío Arroyo	03	53.70 (MMP)	(54.53 → 53.70)			

**(\*) 4x400 metros**

**Eva Santidrián, Aauri Bokesa, Laura Hernández, Carmen Avilés**  
**MUN: Elim. (3:32.87)**

**Eva Santidrián, Aauri Bokesa, Berta Segura, Sara Gallego**

**EUR: 8ª con 3:29.70 – 5ª marca ranking TT**

**(3:27.76 en Sf. de Santidrián, Bokesa, Segura y Laura Hernández – 2ª marca ranking TT)**

**(+) 4x400 metros MIXTO**

**Iñaki Cañal, Sara Gallego, Óscar Husillos, Eva Santidrián**

**MUN: Elim. (3:16.14 – 2ª marca ranking TT)**

**800 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)**

	<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur. Rk. Mund.</i>
1ª	<b>Lucía Pinacchio</b>	02	2:01.63 (MMP)	(2:06.66 → 2:01.63)	13ª ranking TT	ORO (2:03.85)	
	<b>EUR: Sf. (2:06.82 -2:01.63 en Elim-)</b>						
2ª	<b>Marina Martínez</b>	02	2:02.29 (MMP)	(2:04.05 → 2:02.29)		PLATA (2:04.08)	
	<b>EUR: Elim. (2:03.45)</b>						
3ª	Zoya Naumov	95	2:02.53 (MMP)	(2:03.49 → 2:02.53)			
4ª	Daniela García	01	2:02.67 (MMP)	(2:04.13 → 2:02.67)			
5ª	Yurena Hueso	99	2:03.72 (MMP)	(2:05.92 → 2:03.72)		BRONCE (2:04.21)	
6ª	Marta Pérez	93	2:03.97				
7ª	Lorea Ibarzabal	94	2:04.02 (MMP)	(2:04.60 → 2:04.02)			
8ª	Rosalía Tárraga	96	2:06.21 (MMP)	(2:06.89 → 2:06.21)			
9ª	Érika Torner	98	2:06.40 (MMP)	(2:10.31 → 2:06.40)			
10ª	Marta Olmedo	98	2:06.58 (MMP)	(2:08.65 → 2:06.58)			

**1500 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)**

	<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur. Rk. Mund.</i>
1ª	<b>Marta Pérez</b>	93	4:04.24			ORO (4:19.11)	16ª -
	<b>MUN: 11ª (4:04.25 -4:04.24 en Sf.-)</b>						
	<b>EUR: Elim. (4:07.27)</b>						
2ª	Esther Guerrero	90	4:05.03				
3ª	Marta García	98	4:07.31 (MMP)	(4:08.43 → 4:07.31)	15ª ranking TT		
4ª	<b>Águeda Marqués</b>	99	4:07.51 (MMP)	(4:10.41 → 4:07.51)	16ª ranking TT	PLATA (4:19.32)	
	<b>EUR: Elim. (4:07.78)</b>						
5ª	Marina Martínez	02	4:10.51 (MMP)	(4:14.59 → 4:10.51)			
6ª	Mireya Arnedillo	03	4:11.06 (MMP)	(4:12.24 → 4:11.06)			
7ª	Solange Pereira	89	4:13.37				
8ª	Rosalía Tárraga	96	4:13.72 (MMP)	(4:15.81 → 4:13.72)		BRONCE (4:23.33)	
9ª	Lucía Rodríguez	98	4:13.95				
10ª	Naima Ait Alibou	99	4:14.46 (MMP)	(4:26.82 → 4:14.46)			

**5000 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)**

	<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur. Rk. Mund.</i>
1ª	<b>Carla Gallardo</b>	99	15:10.62 (MMP)	(15:54.54 → 15:10.62)	4ª ranking TT		16ª -
	<b>EUR: 16ª (15:52.64)</b>						
2ª	<b>Marta García</b>	98	15:23.36 (MMP)	(15:31.50 → 15:23.36)	11ª ranking TT	ORO (16:10.88)	
	<b>EUR: 12ª (15:23.36)</b>						
3ª	Isabel Barreiro	99	15:27.47 (MMP)	(15:40.60 → 15:27.47)	18ª ranking TT	BRONCE (16:13.60)	
4ª	Carmela Cardama	96	15:32.23				
5ª	<b>Cristina Ruiz</b>	99	15:34.49 (MMP)	(15:54.8m → 15:34.49)			
	<b>EUR: 17ª (16:07.70)</b>						
6ª	Carolina Robles	91	15:37.98 (MMP)	(16:15.38 → 15:37.98)			
7ª	Carla Domínguez	03	15:38.61 (MMP)	(16:09.05 → 15:38.61)			
8ª	Joselyn Daniely Brea	94	15:42.70				
9ª	Beatriz Álvarez	94	15:45.88			PLATA (16:12.22)	
10ª	Ester Navarrete	90	15:56.35				

**10.000 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)**

<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1ª <b>Maitane Melero</b> <i>EUR: 17ª (33:46.71)</i>	83	32:08.57 (MMP)	(32:27.00 → 32:08.57)	13ª ranking TT	ORO (32:14.57)	15ª	-
2ª Carmela Cardama	96	32:19.11				19ª	-
3ª Irene Sánchez-Escribano	92	32:22.58 (MMP)	( --- → 32:22.58)	17ª ranking TT	PLATA (32:22.58)		
4ª <b>Beatriz Álvarez</b> <i>EUR: 15ª (33:04.18)</i>	94	32:25.82 (MMP)	(34:08.54 → 32:25.82)	19ª ranking TT	BRONCE (32:25.82)		
5ª Meritxell Soler	92	32:54.28 (MMP)	(33:14.19 → 32:54.28)				
6ª Rosalía Tárraga	96	33:15.28 (MMP)	( --- → 33:15.28)				
7ª Ester Navarrete	90	33:23.49 (MMP)	(33:23.98 → 33:23.49)				
8ª Laura Luengo	97	33:45.80 (MMP)	(34:07.40 → 33:45.80)				
9ª Carlota Rodés	01	34:09.21 (MMP)	(34:56.53 → 34:09.21)				
10ª Gemma Rebollo	03	34:33.48 (MMP)	( --- → 34:33.48)				

**Maratón (las 10 mejores marcas españolas del año + la de 1 medallista nacional)**

<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1ª <b>Marta Galimany</b> <i>EUR: 11ª (2:31:14) – PLATA POR EQUIPOS</i>	85	2:26:14 (MMP)	(2:27:08 → 2:26:14)	1ª ranking TT		9ª	-
2ª <b>Irene Pelayo</b> <i>EUR: 16ª (2:33:15) – PLATA POR EQUIPOS</i>	80	2:33:15					
3ª <b>Elena Loyo</b> <i>EUR: 18ª (2:34:56) – PLATA POR EQUIPOS</i>	83	2:34:56					
4ª Cristina Giurcanu	79	2:37:44 (MMP)	(2:38:42 → 2:37:44)				
5ª <b>Laura Méndez</b> <i>EUR: 32ª (2:39:15) – PLATA POR EQUIPOS</i>	88	2:39:15					
6ª Cristina McKnight	95	2:39:29 (MMP)	(2:45:47 → 2h39:29)				
7ª Yésica Mas	90	2:41:22			ORO (2h41:22)		
8ª Mireia Guarner	92	2:41:25 (MMP)	(2:58:14 → 2:41:25)				
9ª Bárbara Ramón	83	2:43:07					
10ª Elena García Grimau	86	2:43:12 (MMP)	( --- → 2:43.12)		PLATA (2h43:12)		
...							
12ª Pilar Rubio	77	2:44:32 (MMP)	(3:03:08 → 2:44:32)		BRONCE (2h44:32)		

**100 metros vallas (las 10 mejores marcas españolas del año)**

<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1ª <b>Xenia Benach</b> <i>EUR: Sf. (13.18)</i>	00	13.03 (MMP)	(13.23 → 13.03)	6ª ranking TT	ORO (12.94v)		
2ª= Elba Parmo	99	13.34					
2ª= Paula Blanquer	03	13.34 (MMP)	(14.67 → 13.34)	12ª ranking TT	BRONCE (13.32v)		
4ª Aitana Radsma	02	13.39 (=MMP)			PLATA (13.29v)		
5ª Carmen Sánchez	97	13.45 (MMP)	(13.53 → 13.45)	16ª ranking TT			
6ª Patricia Ortega	94	13.51					
7ª Emilia del Hoyo	97	13.53 (MMP)	(13.78 → 13.53)				
8ª Mireia López	00	13.61 (MMP)	(13.74 → 13.61)				
9ª Claudia Conte	99	13.65 (MMP)	(13.81 → 13.65)				
10ª Caridad Jerez	91	13.71					

**400 metros vallas (las 10 mejores marcas españolas del año)**

<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1ª <b>Sara Gallego</b> <i>MUN: Sf. (54.49, 12ª global)</i> <i>EUR: 4ª (54.97)</i>	00	54.34 (MMP)	(55.20 → 54.34)	1ª ranking TT	ORO (54.34)	7ª	17ª
2ª <b>Carla García</b> <i>EUR: Elim. (57.03)</i>	01	56.54 (MMP)	(56.89 → 56.54)	8ª ranking TT	PLATA (56.54)		
3ª Geena Stephens	99	57.89 (MMP)	(1:00.73 → 57.89)	17ª ranking TT	BRONCE (57.89)		
4ª Daniela Fra	00	58.10					
5ª Paulette N. Fernández	94	58.33					
6ª Nora Suárez	95	58.41 (MMP)	(1:01.06 → 58.41)				
7ª Paula Soria	97	58.45 (MMP)	(59.52 → 58.45)				
8ª Ghaita El Jarraz	01	58.49 (MMP)	(59.39 → 58.49)				
9ª Lidia Abad	97	58.83 (MMP)	(59.69 → 58.83)				
10ª Paula de Juan	99	59.15 (MMP)	(59.42 → 59.15)				

**3000 metros obstáculos (las 10 mejores marcas españolas del año)**

	<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2022</i>	<i>Progresión 2022</i>	<i>Sube en top20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1 <sup>a</sup>	<b>Irene Sánchez-Escribano</b> <b>MUN: Elim. (9:23.94)</b> <b>EUR: 10<sup>a</sup> (9:37.84)</b>	92	9:23.94 (MMP)	(9:27.53 → 9:23.94)	2 <sup>a</sup> ranking TT	PLATA (9:32.40)	9 <sup>a</sup> (+2)	25 <sup>a</sup> (+2)
2 <sup>a</sup>	<b>Carolina Robles</b> <b>MUN: Elim. (9:28.24)</b> <b>EUR: 11<sup>a</sup> (9:38.96)</b>	91	9:28.24 (MMP)	(9:34.30 → 9:28.24)	5 <sup>a</sup> ranking TT	ORO (9:32.24)	13 <sup>a</sup> (+2)	36 <sup>a</sup> (+2)
3 <sup>a</sup>	<b>Blanca Fernández</b> <b>EUR: Elim. (10:00.26)</b>	92	9:43.28					
4 <sup>a</sup>	Clara Viñarás	93	9:44.24 (MMP)	(9:49.38 → 9:44.24)	11 <sup>a</sup> ranking TT			
5 <sup>a</sup>	June Arbeo	99	9:44.83 (MMP)	(10:02.36 → 9:44.83)	12 <sup>a</sup> ranking TT			
6 <sup>a</sup>	Carmen Riaño	01	9:46.91 (MMP)	(10:19.78 → 9:46.91)	13 <sup>a</sup> ranking TT			
7 <sup>a</sup>	Marta Serrano	03	9:48.64 (MMP)	(10:21.76 → 9:48.64)	14 <sup>a</sup> ranking TT	BRONCE (9:48.64)		
8 <sup>a</sup>	Maite González	00	10:07.37 (MMP)	(10:13.50 → 10:07.37)				
9 <sup>a</sup>	Marina Guerrero	94	10:11.45 (MMP)	(10:14.87 → 10:11.45)				
10 <sup>a</sup>	Nara Elipe	02	10:17.98 (MMP)	(10:21.28 → 10:17.98)				