



Madrid - 10.11.1957 - 1,62m/47kg  
 Entrenador: Fernando Marquina  
 Club 2020: Durango Kirol Taldea  
 Internacional Absoluta: 8 (1986-1997)


**Historial Español (Absoluto) 11 medallas**

Campeona de España absoluta de 3.000m pista cubierta (1989)  
 Campeona de España absoluta de maratón (1996)  
 Sub-campeona de España absoluta de 1.500m (1986)  
 Sub-campeona de España absoluta de 1.500m en pista cubierta (1986)  
 Sub-campeona de España absoluta de 3.000m pista cubierta (1987-1988-1991)  
 Sub-campeona de España absoluta de maratón (1997)  
 3ª Cto. de España absoluto de 1.500m en pista cubierta (1983)  
 3ª Cto. de España absoluto de 3.000m en pista cubierta (1984)  
 3ª Cto. de España absoluto de maratón (1994)

**Otros:**

Campeona de España Universtiaría de 800m (1979)  
 Sub-campeona de España Universtiaría de 1.500m (1980)  
 Sub-campeona de España Universtiaría de Cross (1985)  
 3ª Cto. de España Universtiaría de 1.500m (1985)

**Historial Internacional (Absoluto) 8 participaciones**

Cto. Iberoamericano	1988 - México	1.500m (2ª)
Copa Mundo Maratón	1993 - San Sebasti.	Maratón (2ª Equipos (2ª))
Copa de Europa de 10.000m	1998 - Lisboa	10.000m (19ª)
Trofeo Ibérico 10.000m	1994 - Braga	10.000m
Encuentro 6 Naciones	1993 - París	3.000m (6ª)
Trofeo Ibérico 10.000m	1992 - Maia	10.000m
Ekiden	1991 - Barcelona	10,2km
Encuentro ESP-FRA-BUL	1986 - Epinal	1.500m (5ª)

**Otros:**

ESP-POR 10.000m	1991 - Vigo	10.000m
Ekiden	1991 - Chiba	5km
Copa Europa de Cross de Clubes	1986 - Albufeira	Cross (45ª)
Copa Europa de Clubes	1993 - Nicosia	3.000m (10ª)
	1995 - Antrim	3.000m (3ª)
	1996 - Milán	5.000m (12ª)
	1997 - Valencia	5.000m (6ª)
Valencia Terra i Mar-Sporting	1998 - Lisboa	3.000m

**Historial Español Master 46 medallas**

Cto. de España Aire Libre	1	1993 - Burgos	800m F35 (1ª)	
	2	1999 - Barcelona	800m F40 (1ª) 1.500m F40 (1ª)	
	2	2000 - Talavera	800m F40 (1ª) 1.500m F40 (2ª)	
	2	2002 - Ourense	800m F40 (1ª) 1.500m F40 (1ª)	
	2	2003 - Tarragona	800m F45 (1ª) 1.500m F45 (1ª)	
	3	2004 - Sevilla	800m F45 (1ª) 1.500m F45 (1ª) 4x400m F45 (1ª)	
	3	2005 - Torremolino:	800m F45 (1ª) 1.500m F45 (1ª) 4x100m F45 (1ª)	
	1	2008 - Gandía	400m F50 (1ª)	
	2	2009 - Vitoria	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)	
	2	2010 - Arona	100m F50 (1ª) 400m F50 (1ª)	
	1	2011 - Águilas	1.500m F50 (1ª)	
	Cto. de España Pista Cubierta	2	2000 - Zaragoza	800m F40 (1ª) 3.000m F40 (1ª)
		2	2001 - Valencia	800m F40 (1ª) 1.500m F40 (1ª)
		1	2002 - San Sebasti.	800m F40 (1ª)
		1	2005 - Oviedo	800m F45 (1ª)
1		2006 - Oviedo	800m F45 (1ª)	
2		2007 - Oviedo	800m F45 (1ª) 1.500m F45 (1ª)	
2		2008 - Oviedo	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)	
2		2009 - Zaragoza	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)	
2		2011 - Antequera	400m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)	
2		2012 - Zaragoza	400m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)	
2	2014 - Zaragoza	1.500m F55 (1ª) 3.000m F55 (1ª)		
2	2015 - San Sebasti.	800m F55 (1ª) 1.500m F55 (1ª)		

	1 2018 - Salamanca	800m F60 (1ª)
	1 2019 - Ourense	800m F60 (1ª)
	2 2020 - Antequera	800m F60 (2ª) 1.500m F60 (2ª)
Cto. de España de Cross	1 2004 - A Rua	Cross F45 (2ª)
Cto. de España de Milla en Ruta	1 2011 - Aranda de D	Milla F50 (1ª)

### Historial Internacional Master 49 medallas

Cto. Mundo Aire Libre	3 2005 - San Sebasti.	800m F45 (1ª) 1.500m F45 (1ª) 5.000m F45 (2ª)
	1 2009 - Lahti	1.500m F50 (2ª)
Cto. Mundo Pista Cubierta	2 2004 - Sindelfingen	1.500m F45 (2ª) 3.000m F45 (1ª)
	3 2006 - Linz	800m F45 (2ª) 1.500m F45 (1ª) 3.000m F45 (3ª)
	3 2008 - Clermont Fe	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª) 3.000m F50 (1ª)
	1 2010 - Kamloops	1.500m F50 (2ª)
	3 2012 - Jyvaskyla	800m F50 (2ª) 1.500m F50 (3ª) 3.000m F50 (2ª)
	3 2014 - Budapest	800m F55 (2ª) 1.500m F55 (1ª) 3.000m F55 (2ª)
Cto. Mundo Ruta	1 2000 - Valladolid	10km F40 (1ª)
Cto. Europa Aire Libre	2 2000 - Jyvaskyla	800m F40 (2ª) 1.500m F40 (2ª)
	2 2004 - Arhus	1.500m F45 (2ª) 5.000m F45 (2ª)
	2 2006 - Poznan	800m F45 (3ª) 1.500m F45 (1ª)
	2 2008 - Ljubljana	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª)
Cto. Europa Pista Cubierta	2 1999 - Malmoe	1.500m F40 (2ª) 3.000m F40 (1ª)
	4 2005 - Eskilstuna	800m F45 (2ª) 1.500m F45 (1ª) 3.000m F45 (1ª) 4x200m F45 (3ª)
	3 2007 - Helsinki	800m F45 (3ª) 1.500m F45 (2ª) 3.000m F45 (2ª)
	2 2009 - Ancona	1.500m F50 (1ª) 3.000m F50 (1ª)
	3 2011 - Gante	800m F50 (1ª) 1.500m F50 (1ª) 3.000m F50 (2ª)
	4 2013 - San Sebasti.	800m F55 (2ª) 1.500m F55 (1ª) 3.000m F55 (2ª) 4x200m F55 (2ª)
	2 2015 - Torun	1.500m F55 (2ª) 3.000m F55 (1ª)
	1 2018 - Madrid	800m F60 (2ª)

### Récords de España Máster 85 récords

400m	1 F50	1:06.82
	1 F60	1:15.03i
800m	1 F35	2:11.00
	3 F40	2:24.00 / 2:21.52 / 2:18.36
	3 F45	2:24.82 / 2:21.5 / 2:20.57i
	3 F50	2:26.96i / 2:25.28i / 2:24.49i
	2 F55	2:33.42i 7 2:33.36i
	4 F60	2:51.11i / 2:49.82i / 2:49.27i / 2:47.36i
1.500m	2 F40	4:40.48 / 4:37.90
	7 F45	4:54.7 / 4:49.04 / 4:46.91i / 4:45.80 / 4:43.85 / 4:43.19 / 4:41.67i*
	3 F50	4:47.14i / 4:46.85 / 4:46.42i
	1 F55	4:58.13i
3.000m	2 F40	10:01.84i / 9:35.71i
	7 F45	10:29.9 / 10:29.98 / 10:26.69 / 10:17.33i / 10:15.92i / 10:11.7i
	1 F50	10:06.36i *
	1 F55	10:55.51i
5.000m	3 F45	18:05.03 / 17:59.10 / 17:49.73
	2 F50	18:38.62 / 18:14.40
10.000m	1 F50	38:48.6
10km	1 F50	38:02
	1 F55	40:18
Medio Maratón	1 F40	1h15.50
	1 F50	1h22:25 *
Maratón	1 F50	2h52:02 *
4x400m	1 F45	4:29.19
400m Pista Cubierta	1 F60	1:15.03
800m Pista Cubierta	2 F40	2:22.14 / 2:21.23
	1 F45	2:20.57
	3 F50	2:26.96 / 2:25.28 / 2:24.49
	2 F55	2:33.42 / 2:33.36
	4 F60	2:51.11 / 2:49.82 / 2:49.27 / 2:47.36
1.500m Pista Cubierta	3 F40	4:43.62 / 4:42.3 / 4:41.38
	2 F45	4:46.91 / 4:41.67*
	1 F50	4:47.14 *
	1 F55	4:58.13 *
	1 F60	5:42.74
3.000m Pista Cubierta	2 F40	10:01.84 / 9:35.71
	4 F45	10:39.17 / 10:17.33 / 10:15.92 / 10:11.7
	1 F50	10:06.36 *
	1 F55	10:55.51
4x200m Pista Cubierta	2 F50	2:12.19 / 2:11.88
	1 F55	2:09.35 *

**Récords del Mundo Master 5 récords**

800m Pista Cubierta	1 F50	2:24.49 (2009)
1.500m Pista Cubierta	1 F45	4:41.67 (2006)
	1 F50	4:47.14 (2008)
	1 F55	4:58.13 (2013)
3.000m Pista Cubierta	1 F50	10:06.36 (2008)

**Récords de Europa Master 8 récords**

800m Pista Cubierta	2 F50	2:25.28 (2008) 2:24.49 (2009)
	1 F55	2:33.42 (2013)
1.500m Pista Cubierta	1 F45	4:41.67 (2006)
	1 F50	4:47.14 (2008)
	1 F55	4:58.13 (2013)
3.000m Pista Cubierta	1 F50	10:06.36 (2009)
	1 F55	10:55.51 (2013)

**Récords campeonatos de España Master 30 récords**

400m	1 F50	1:06.82
800m	1 F35	2:15.2
	2 F40	2:24.00 / 2:19.56
	2 F45	2:30.34 / 2:22.52
	1 F50	2:25.06 *
1.500m	1 F40	4:48.31
	2 F45	5:00.91 / 4:56.40
	1 F50	4:55.61 *
4x400m	1 F45	4:52.36 *
400m Pista Cubierta	1 F50	1:09.74
800m Pista Cubierta	2 F40	2:22.14 / 2:21.23
	3 F45	2:26.66 / 2:25.35 / 2:24.92
	2 F50	2:28.75 / 2:24.49
	2 F55	2:38.71 / 2:36.60*
	1 F60	2:51.11
1.500m Pista Cubierta	1 F40	4:52.42
	1 F45	4:51.25 *
	1 F50	4:54.05 *
	2 F55	5:20.85 / 5:18.79
3.000m Pista Cubierta	1 F40	10:31.40
Milla en Ruta	1 F50	5:39 *

**Récords campeonatos Internacionales (Master) 11 récords**

Cto. Mundo Pista Cubierta	1 800m F50	2:25.28
	1 1.500m F45	4:43.78
	1 1.500m F50	4:51.65
	1 3.000m F45	10:39.17
Cto. Europa Pista Cubierta	1 1.500m F45	4:52.63
	1 1.500m F50	4:47.46 *
	1 1.500m F55	5:05.95 *
	1 3.000m F40	10:15.63
	1 3.000m F45	10:17.33
	1 3.000m F50	10:07.97 *
	1 3.000m F55	10:59.70 *

**Progresión**

Año (Edad) Club	800m	1.500m	3.000m	5.000m	10.000m	Medio M	Maratón
1978 (20) Vallehermoso	2:22.7	4:58.4					
1979 (21) Pepsi-Vallehermoso	2:18.4	4:56.6					
1980 (22) Vallehermoso	2:18.6	4:54.4	11:11.1				
1981 (23) Vallehermoso	2:17.8	4:41.1	10:43.8				
1982 (24) Canguro A.A.C.	2:14.7	4:30.6	10:21.9				
1983 (25) MAM	2:11.7	4:24.80	10:05.5				
1984 (26) Galgo	2:15.7	4:36.6i	9:48.4i				
1985 (27) Galgo	2:10.95	4:22.35	9:47.1				
1986 (28) Alerta	<b>2:09.98</b>	<b>4:20.08</b>	9:22.87				
1987 (29) CajaSalamanca	-	4:24.97	9:35.19i				
1988 (30) DYC	2:15.75	4:20.83	9:22.09	16:21.03			
1989 (31) DYC	2:14.8	4:21.56	<b>9:16.97</b>	16:34.51			
1990 (32) Blanco y Negro	2:10.98	4:27.79	9:55.03	-			
1991 (33) Blanco y Negro	-	4:29.74	9:21.86i	-	<b>34:13.3</b>	1h17:50	2h42:09
1992 (34) Blanco y Negro	2:14.15	4:29.53	9:33.71	16:31.54	<b>35:58.30</b>	<b>1h14:47</b>	<b>2h46:33</b>
1993 (35) Blanco y Negro	2:11.00	4:24.86	9:37.48	16:51.24	-	1h18:15	2h39:00
1994 (36) Barrutia Caja Laboral	-	-	9:47.3	-	35:52.86	1h18:12	2h41:34

1995 (37) Valencia C. A.	-	4:23.83	9:32.64	17:07.70	-	1h18:43	2h42:02
1996 (38) Valencia C.A. - Karhu	-	4:30.17	-	17:20.23	-	1h24:39	2h41:19
1997 (39) Valencia C. A. - Karhu	-	4:32.44	-	<b>16:16.27</b>	-	1h14:54	<b>2h35:43</b>
1998 (40) Valencia Terra i Mar	-	-	9:35.71i	-	35:19.29	1h15:50	-
1999 (41) Bikila	2:24.00	4:40.48	10:15.63	-	-	1h20:52	-
2000 (42) Bikila	2:18.36	4:46.01	10:06.60	-	-	1h19:50	2h58:32
2001 (43) Bikila	2:24.62i	4:49.20	10:21.4	-	-	-	2h54:00
2002 (44) At. Boadilla	2:19.56	4:37.90	10:21.95	18:11.3	-	-	-
2003 (45) MG Madrid C. A.	2:24.82	4:49.04	10:29.9	-	-	-	-
2004 (46) MG Madrid C. A.	2:21.5	4:43.85	10:26.69	17:59.10	-	-	-
2005 (47) MG Madrid C. A.	2:20.57i	4:43.19	10:17.33i	17:49.73	-	-	-
2006 (48) Vihaso Madrid C. A.	2:21.20i	4:41.67i	10:15.92i	-	-	-	-
2007 (49) Vihaso Madrid C. A.	2:22.12i	4:47.43i	10:11.7i	-	-	-	-
2008 (50) Madrid Mapoma C. A.	2:25.28i	4:46.85	10:06.36i	-	-	-	2h52:02
2009 (51) Pozuelo Madrid Mapoma	2:24.49i	4:46.42	10:07.97i	18:14.40	38:02	1h22:25	-
2010 (52) Pozuelo Madrid Mapoma	2:32.42	5:01.49	10:46.4	-	-	-	-
2011 (53) Pozuelo Madrid Mapoma	2:27.47	4:54.32	10:29.73	-	-	-	-
2012 (54) Valencia Terra i Mar	2:28.78i	5:00.51	10:51.37i	-	-	-	-
2013 (55) Valencia Terra i Mar	2:33.36i	4:58.13i	10:55.51i	-	40:18	-	-
2014 (56) Durango Kirol Taldea	2:38.71i	5:06.41	11:11.98	-	-	-	-
2015 (57) Durango Kirol Taldea	2:36.60i	5:06.78i	10:59.65i	-	-	-	-
2016 (58) Durango Kirol Taldea	-	-	-	-	-	-	-
2017 (59) Durango Kirol Taldea	-	-	-	-	-	-	-
2018 (60) Durango Kirol Taldea	2:49.82i	5:42.74i	-	-	-	-	-
2019 (61) Durango Kirol Taldea	2:47.36i	5:37.66i	-	-	-	-	-
2020 (62) Durango Kirol Taldea	2:46.61i	5:46.70i	-	-	-	-	-

*Otras marcas:*

400m: 1:00.6 (1983); 1.000m: 2:51.64 (1990); 10km ruta: 34:10 (1997)

**Todos sus maratones:**

2h35:43	Sama de Langreo	1997	2ª	Cto. de España
2h39:00	San Sebastián	1993	29ª	Copa del Mundo
2h41:19	Ciudad Real	1996	1ª	Cto. de España
2h41:34	Sevilla	1994	1 (3ª español	Cto. de España
2h42:02	Londres	1995	18ª	
2h42:09	Madrid	1991	1 (1ª española)	
2h44:48	Madrid	1993	1 (1ª española)	
2h46:32	Barcelona	1992	1 (4ª español	Cto. de España
2h52:02	Florenca	2007	3ª	
2h54:00	Nueva York	2000	27ª	3ª master
2h58:32	Nueva York	1999	17ª	3ª master
ab.	San Sebastián	1991		
Seleccionada, no pudo correr	Budapest	1998	Lesionada	Cto. Europa

**Otros:**

7 veces Mejor Atleta Master Española (2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2011 y 2013), Premio Runner's World Woman 2018  
 Vencedora en la San Silvestre Vallecana Internacional (2 veces), 20km Villa de Madrid, Canillejas, Trofeo Akiles (5 veces),  
 Carrera del Agua, Popular Aranjuez, Cross Sonseca, Cross Cantimpalos, Cross Villa de Madrid, Cross Canguro, etc.

\* Vigente a la fecha

