

## Récord de España Master

### Milla

<b>35</b>	4:20.02	Rubén Diz Díaz	24.03.79	Pontevedra	27.07.2017
<b>40</b>	4:17.43	Juan Carlos Estesos Herrera	13.10.76	Torrevieja	11.07.2021
<b>45</b>	4:30.28	Juan José Crespo Rincón	06.11.73	Sabadell	22.05.2021
<b>50</b>	4:35.95	Julio Bardavio Atienza	14.07.71	Alcalá de Henares	20.05.2023
<b>55</b>	4:49.79	Juan Sempere Ruiz	09.04.67	Alcalá de Henares	20.05.2023
<b>60</b>	4:56.42	Juan Vázquez Sánchez	21.10.61	Nerja	26.12.2021
<b>65</b>	5:18.38	Francisco Aragón Muñoz	17.11.54	Sabadell	23.05.2021
<b>70</b>	6:01.74	Pablo Fervenza Entenza	20.05.52	Estepona	15.10.2022
<b>75</b>	6:01.15	José Vicente Rioseco López	30.04.41	Madrid-MTZ	18.05.2019
<b>80</b>	5:56.93	José Vicente Rioseco López	30.04.41	Vigo	18.07.2021
<b>85</b>	6:40.25	Manuel Alonso Domingo	21.03.36	Sabadell	22.05.2021

### 10.000 m

<b>35</b>	27:49.61	Martín Fiz Martín	03.03.63	Barakaldo	01.07.1998
<b>40</b>	29:06.96	José Manuel Martínez Fernández	22.10.71	Bilbao	03.06.2012
<b>45</b>	30:22.3-	Agustín Fernández Díaz-Pavón	11.05.38	Madrid	28.05.1983
<b>50</b>	31:33.2-	Sergio Fernández Infestas	30.07.55	Burjasot	01.04.2006
<b>55</b>	32:15.2-	Sergio Fernández Infestas	30.07.55	Los Corrales de Buelna	19.03.2011
<b>60</b>	34:50.54	Emilio de la Cámara Perona	12.07.44	San Sebastián	29.08.2005
<b>65</b>	36:50.71	Jaime López de Egea Morera	05.04.55	Santa Coloma de Gramanet	04.04.2021
<b>70</b>	39:17.24	Manuel Rosales Touza	04.08.35	Torremolinos	07.08.2005
<b>75</b>	43:44.94	Antonio Mohedano Rodríguez	18.08.45	Sabadell	22.05.2021
<b>80</b>	48:28.42	Manuel Rosales Touza	04.08.35	Vilagarcía	18.06.2016
<b>85</b>	1h06:58.20	Julián Bernal Medina	16.02.19	Águilas	02.07.2006

### Decatlón

<b>35</b>	7.539	Javier Pérez Rasines	09.01.88	Arona	18.06.2023
		11.22(0,9)-7,13(0,1)-14,21-1,87-51.82-14.80(0,8)-32,67-4,60-51,03-4:38.20			
<b>40</b>	7.136	Óscar González Garrido	08.08.76	Málaga	05.09.2018
		12.35(-3,1)-6,58(0,0)-11,71-1,84-54.03-15.69(-2,0)-38,74-4,00-44,64-4:58.55			
<b>45</b>	7.368	José Antonio Ureña Vaño	20.01.67	Águilas	30.06.2012
		12.21(0,9)-6,41(0,9)-11,74-1,66-54.75-16.50(0,0)-32,18-3,70-43,43-4:42.33			
<b>50</b>	7.683	José Antonio Ureña Vaño	20.01.67	Málaga	05.09.2018
		13.01(-3,7)-6,21(3,3)-12,56-1,59-56.04-15.24(-3,8)-39,42-3,75-41,02-4:45.62			
<b>55</b>	5.923	Josep María Mateo Sanz	17.11.64	Sabadell	23.05.2021
		13.07(-2,3)-5,20(3,0)8,11-1,53-1:01.80-19.49(-1,0)-24,16-3,20-24,57-5:38.86			
<b>60</b>	6.158	Carlos Ferrer Moreira	05.10.59	Bastiaqueiro	08.05.2022
		13.54(0,0)-4,23(0,0)-10,73-1,44-1:03.95-16.76(1,0)-33,98-2,60-30,81-6:06.56			
<b>65</b>	6.647	Manuel Unión Guisado	04.12.43	Alhama de Murcia	31.05.2009
		13.98(-1,1)-4,60(0,8)-9,50-1,29-1:05.99-17.86(0,6)-34,52-2,90-25,07-5:45.99			
<b>70</b>	5.366	Juan Colmenarejo Jurdado	07.10.45	Collado Villalba	15.05.2016
		14.57(2,5)-4,13(3,6)-9,90-1,19-1:16.33-16.94(-0,4)-29,76-2,00-30,87-8:17.73			
<b>75</b>	4.406	Manuel García Carbajo	26.02.43	Madrid	18.05.2019
		16.74(-0,5)-3,52(-1,5)-6,90-1,20-1:10.94-20.09(1,2)-19,19-1,50-14,27-7:01.81			
<b>80</b>	4.769	Manuel García Carbajo	26.02.43	Gotemburgo (SWE)	13.08.2024
		17.70(-0,3)-3,26(1,1)-7,57-1,29-1:27.65-19.53(-1,9)-16,07-1,45-17,90-8:02.98			

### Pentatlón de lanzamientos

<b>35</b>	3.388	Miguel Álvarez Cuervo	28.03.75	Monzón	13.04.2013
		42,47-13,54-42,44-57,26-13,03			
<b>40</b>	3.433	Miguel Álvarez Cuervo	28.03.75	Logroño	14.05.2017
		39,41-12,73-40,27-53,13-13,77			
<b>45</b>	3.512	Jaime Peñas Bermejo	30.01.72	Logroño	14.05.2017
		35,56-13,58-42,04-48,10-11,51			
<b>50</b>	3.538	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Zuera	03.10.2010
		41,99-13,35-46,59-34,54-16,22			
<b>55</b>	3.823	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Monzón	14.04.2013
		41,22-12,50-45,34-39,72-15,51			
<b>60</b>	3.551	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Málaga	13.09.2018
		42,73-11,96-47,00-31,76-16,25			
<b>65</b>	3.630	Llorenç Cassi Morato	14.05.40	Palafrugell	28.10.2007

70	3.613	41,48-11,34-45,00-23,55-16,00 Llorenç Cassi Morato	14.05.10	Zuera	03.10.2010
75	3.739	45,37-10,33-40,40-23,46-16,94 José María Sanza Agreda	01.04.35	Zuera	03.10.2010
80	3.321	39,15-9,78-34,96-24,68-16,05 José María Sanza Agreda	01.04.35	Collado Villalba	14.05.2016
85	3.361	44,83-9,38-24,59-13,26-16,72 José María Sanza Ágreda	01.04.35	Sabadell	22.05.2021
		38,26-8,20-20,19-14,01-14,48			
<b>Milla</b>					
35	4:33.88	Nuria Fernández Domínguez	16.08.76	Oslo (NOR)	09.06.2016
40	5:00.9	Anna Bove Balada	25.01.78	Barcelona	20.12.2020
45	5:07.63	Alejandra Gálvez Miras	19.08.77	Nerja	17.12.2023
50	5:17.11	Marta Camps Gali	28.01.70	Sabadell	23.05.2021
55	5:30.86	Antonia Álvarez Ruiz	27.10.66	Nerja	26.12.2021
60	5:42.18	M <sup>a</sup> Esther Pedrosa Carrete	19.05.61	Sabadell	23.05.2021
65	6:29.35	Teresa Vegas Villarrubia	29.08.55	Sabadell	23.05.2021
70	7:58.27	Consuelo Alonso Alonso	09.11.48	Madrid-MTZ	18.05.2019
<b>10.000 m</b>					
35	31:43.80	Teresa Recio García	07.07.63	Sevilla	26.08.1999
40	32:44.19	Teresa Recio García	07.07.63	Avilés	17.07.2005
45	36:33.02	Pilar Fernández Rodríguez	11.10.76	Gavá	02.03.2024
50	37:35.50	Carmen Cacho Bustamante	06.11.58	Huesca	03.10.2009
55	39:47.59	Carmen Cacho Bustamante	06.11.58	Durango	12.04.2015
60	41:19.71	M <sup>a</sup> Marcelina Hernaiz del Campo	10.11.56	Gavá	12.05.2018
65	44:38.38	Emilia Vaquero Sánchez	11.01.49	Durango	12.04.2015
70	51:54.88	Emilia Vaquero Sánchez	11.01.49	Estepona	16.10.2022
75	56:41.80	Rosa M <sup>a</sup> Tena Reales	20.03.34	Ascó	02.10.2011
<b>Heptatlón</b>					
35	5.777	Imma Clopés Gasull	19.01.68	Alhama de Murcia	08.06.2003
		14,31 (0,5)-1,68-14,07-25,98(-0,2)-5,76 (1,1)-41,76-2:24,29			
40	5.004	Emilia Paunica Paunica	08.04.72	Zittau (GER)	17.08.2012
		12,80(-0,5)-1,48-10,57-26,19(1,0)-5,01(0,3)-28,34-2:35:36			
45	4.869	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa	29.12.58	Cartagena	01.06.2008
		13,59(-2,5)-1,50-9,52-29,64(-1,4)-4,91(2,4)-25,37-2:45,81			
50	5.124	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa	29.12.58	Alhama de Murcia	31.05.2009
		13,42(+4,8)-1,46-10,45-29,88(-1,4)-4,60(1,6)-23,29-2:46,17			
55	5.265	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa	29.12.58	Collado Villalba	15.05.2016
		14,10(2,0)-1,38-9,89-31,10(1,7)-4,53(0,0)-23,90-2:54,93			
60	5.815	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa	29.12.58	Cambrils	21.07.2019
		13,97(1,4)-1,37-9,86-31,21 (1,5)-4,36 (0,4)-23,94-2:56,96			
65	5.788	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa	29.12.58	Tarragona	13.07.2024
		14,42(0,0)-1,33-8,82-33,35(0,9)-3,95(0,0)-21,45-3:03,29			
70	3.784	Mercedes Delgado González	28.06.54	Tarragona	13.07.2024
		19,46(0,0)-1,00-5,43-36,55(0,9)-3,01(2,2)-15,28-3:41,26			
<b>Pentatlón de lanzamientos</b>					
35	2.946	Idoia Mariezkurrena Fernández	11.07.70	Misano Adriatico (ITA)	15.09.2007
		33,40-10,49-37,45-41,12-12,45			
40	2.848	Johana Maria Hernández Rojas	06.12.72	Collado Villalba	15.05.2016
		34,77-11,20-28,86-25,69-12,94			
45	3.152	Johana Maria Hernández Rojas	06.12.72	Madrid	19.05.2019
		36,22-10,37-30,83-26,50-12,34			
50	3.208	Johana Maria Hernández Rojas	06.12.72	Denia	29.04.2023
		37,19-11,33-28,13-27,00-13,39			
55	3.144	Pilar Alonso Calonge	19.10.64	Santander	25.07.2023
		29,45-9,67-33,51-22,87-10,75			
60	2.834	María Isabel Aísa González	04.02.63	Denia	29.04.2023
		21,25-11,42-25,95-18,26-8,05			
65	2.812	Emilia Mesa Soriano	06.11.52	Madrid-MTZ	19.05.2019
		20,91-8,30-18,90-23,39-7,77			
65	2.861	Heidi Klett Carl	24.11.40	Palafrugell Jabalina 400 g	28.10.2007
		23,63-8,28-20,57-17,78-9,33			
70	3.210	Emilia Mesa Soriano	06.11.52	Vigo	22.04.2023
		20,96-7,48-17,56-23,49-9,26			

## Récord Campeonato de España Master

### Milla

<b>35</b>	4:29.75	José Manuel Cortés Medina	10.06.83	Estepona	16.10.2022
<b>40</b>	4:21.15	Pedro Javier Vega Ballesteros	22.04.82	Alcalá de Henares	20.05.2023
<b>45</b>	4:30.28	Juan José Crespo Rincón	06.11.73	Sabadell	22.05.2021
<b>50</b>	4:35.95	Julio Bardavio Atienza	14.07.71	Alcalá de Henares	20.05.2023
<b>55</b>	4:49.79	Juan Sempere Ruiz	09.04.67	Alcalá de Henares	20.05.2023
<b>60</b>	5:10.36	Francisco García López	05.05.61	Sabadell	23.05.2021
<b>65</b>	5:18.38	Francisco Aragón Muñoz	17.11.54	Sabadell	23.05.2021
<b>70</b>	6:01.74	Pablo Fervenza Entenza	20.05.52	Estepona	15.10.2022
<b>75</b>	6:01.15	José Vicente Rioseco López	30.04.41	Madrid	18.05.2019
<b>85</b>	6:40.25	Manuel Alonso Domingo	21.03.36	Sabadell	22.05.2021

### 10.000 m

<b>35</b>	29:24.05	Carles Castillejo Salvador	18.08.78	Gavá	13.05.2018
<b>40</b>	30:42.57	Pedro Javier Vega Ballesteros	22.04.82	Estepona	15.10.2022
<b>45</b>	31:19.99	Javier Díaz Carretero	17.04.76	Sabadell	23.05.2021
<b>50</b>	32:46.52	Sancho Ayala Abad	05.10.67	Sabadell	23.05.2021
<b>55</b>	33:14.48	Sergio Fernández Infestas	30.07.55	Durango	11.04.2015
<b>60</b>	35:56.44	Juan Vázquez Sánchez	21.10.61	Estepona	16.10.2022
<b>65</b>	37:05.72	Emilio de la Cámara Perone	12.07.44	Zuera	03.10.2010
<b>70</b>	39:17.24	Manuel Rosales Touza	04.08.35	Torremolinos	07.08.2005
<b>75</b>	43:44.94	Antonio Mohedano Rodríguez	18.08.45	Sabadell	22.05.2021
<b>80</b>	49:29.53	Manuel Rosales Touza	04.08.35	Logroño	14.05.2017
<b>90</b>	66:58.20	Julian Bernal Medina	16.02.19	Águilas	02.07.2006

### Decatlón

<b>35</b>	6.582	José Antonio Ureña Vaño	20.01.67	Murcia	04.06.2006
		12.13(0,5)-6,57(1,0)-12,17-1,73-53.94-16.64(-1,4)-35,27-4,10-48,35-4:29.68			
<b>40</b>	6.697	José Antonio Ureña Vaño	20.01.67	Alhama de Murcia	31.05.2009
		12.55(-0,5)-6,07(0,7)-11,80-1,62-54.97-16.39(0,8)-33,69-4,00-46,50-4:40.22			
<b>45</b>	7.368	José Antonio Ureña Vaño	20.01.67	Águilas	30.06.2012
		12.21(0,9)-6,41(0,9)-11,74-1,66-54.75-16.50(0,0)-32,18-3,70-43,43-4:42.33			
<b>50</b>	6.541	Javier Segovia Fernández	18.10.72	Alcalá de Henares	20.05.2023
		12.23(0,1)-5,81(1,1)-9,42-1,59-57.37-15.25(-0,3)-30,36-2,60-36,85-5:31.03			
<b>55</b>	5.923	Josep María Mateo Sanz	17.11.64	Sabadell	23.05.2021
		13.07(-2,3)-5,20(3,0)8,11-1,53-1:01.80-19.49(-1,0)-24,16-3,20-24,57-5:38.86			
<b>55</b>	5.987	<i>Jean-Paul Saussus (BEL)</i>	24.06.63	Alcalá de Henares	20.05.2023
		13.21(-1,1)-5,21(2,4)-10,29-1,44-1:06.36-18.10(-0,3)-3,20-33,87-6:39.76			
<b>60</b>	5.552	Carlos Ferrer Moreira		Estepona	15.10.2022
		13.79(0,0)-4,03(0,5)-9,60-1,32-1:05.56-18.65(0,0)-37,17-2,30-31,69-6:11.41			
<b>65</b>	6.647	Manolo Unión Guisado	04.12.43	Alhama de Murcia	31.05.2009
		13.98(-1,1)-4,60(0,8)-9,50-1,29-1:05.99-17.86(0,6)-34,52-2,90-25,07-5:45.99			
<b>70</b>	5.366	Juan Colmenarejo Jusdado	07.10.45	Collado Villalba	15.05.2016
		14.57(2,5)-4,13(3,6)-9,90-1,19-1:16.33-16.94(-0,4)-29,76-2,00-30,87-8:17.73			
<b>75</b>	4.691	Manuel García Carbajo	26.02.43	Madrid	18.05.2019
		16.74(-0,5)-3,52(-1,5)-6,90-1,20-1:10.94-20.09(1,2)-19,19-1,50-14,27-7:01.81			

### Pentatlón Lanzamientos

<b>35</b>	3.388	Miguel Álvarez Cuervo	28.03.75	Monzón	13.04.2013
		42,47-13,54-42,44-57,26-13,03			
<b>40</b>	3.433	Miguel Álvarez Cuervo	28.03.75	Logroño	14.05.2017
		39,41-12,73-40,27-53,13-13,77			
<b>45</b>	3.512	Jaime Peñas Bermejo	30.01.72	Logroño	14.05.2017
		35,56-13,58-42,04-48,10-11,51			
<b>50</b>	3.538	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Zuera	03.10.2010
		41,99-13,35-46,59-34,54-16,22			
<b>55</b>	3.823	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Monzón	14.04.2013
		41,22-12,50-45,34-39,72-15,51			
<b>60</b>	3.466	Xulio Ventín Rivas	25.11.61	Alcalá de Henares	20.05.2023
		43,65-12,04-40,72-35,62-15,16			
<b>65</b>	3.537	Ricardo Castillo Laca	20.10.57	Alcalá de Henares	20.05.2023
		35,98-11,44-43,40-28,27-15,17			
<b>70</b>	3.613	Llorenç Cassi Morato	14.05.10	Zuera	03.10.2010
		45,37-10,33-40,40-23,46-16,94			
<b>75</b>	3.739	José María Sanza Agreda	01.04.35	Zuera	03.10.2010
		39,15-9,78-34,96-24,68-16,05			
<b>80</b>	3.310	José María Sanza Agreda	01.04.35	Collado Villalba	14.05.2016

85	3.361	44,83-9,38-24,59-13,26-16,72 José María Sanza Agreda 38,26-8,20-20,19-14,01-14,48	01.04.35	Sabadell	22.05.2021
90	2.375	Valentín Huch Moré 21,60-5,95-15,00-12,10-6,42	25.11.19	Ascó	02.10.2011
<b>Milla</b>					
35	5:16.78	Izaskun Beunza Azaceta	22.11.85	Sabadell	23.05.2021
40	5:18.13	Laura Cebollada Martínez	03.06.82	Alcalá de Henares	21.05.2023
45	5:24.78	Sonia Giménez Borrego	24.09.74	Sabadell	23.05.2021
50	5:17.11	Marta Camps Gali	28.01.70	Sabadell	23.05.2021
55	5:47.65	M <sup>a</sup> Esther Pedrosa Carrete	19.05.61	Madrid	18.05.2019
60	5:42.18	M <sup>a</sup> Esther Pedrosa Carrete	19.05.61	Sabadell	23.05.2021
65	6:29.35	Teresa Vegas Villarrubia	29.08.55	Sabadell	23.05.2021
70	7:58.27	Consuelo Alonso Alonso	09.11.48	Madrid	18.05.2019
<b>10.000 m</b>					
35	36:24.56	Ana Llorens Pérez	07.02.82	Sabadell	22.05.2021
40	35:46.60	Estela Navascues Parra	03.02.81	Sabadell	22.05.2021
45	37:46.99	Pilar Fernández Rodríguez	11.10.76	Alcalá de Henares	20.05.2023
50	37:35.50	Carmen Cacho Bustamante	06.11.58	Huesca	03.10.2009
55	39:54.67	Marisol Ramos León	28.05.59	Gavá	12.05.2018
60	41:19.71	M <sup>a</sup> Marcelina Hernaiz del Campo	10.11.56	Gavá	12.05.2018
65	44:43.55	Emilia Vaquero Sánchez	11.01.49	Monzón	13.04.2014
70	51:54.88	Emilia Vaquero Sánchez	11.01.49	Estepona	16.10.2022
75	56:41.80	Rosa M <sup>a</sup> Tena Reales	20.03.34	Ascó	02.10.2011
<b>Heptatlón</b>					
35	3.938	Patricia Nadal Álvarez 17.19(2,4)-1,53-9,41-28.93(0,9)-4,68-31,20-2:41.96	18.04.67	Castellón	06.06.2004
40	4.746	Emilia Paunica Paunica 12.67(0,0)-1,41-11,25-26.88(-1,3)-5,07(0,7)-27,56-2:52.18	08.04.72	Águilas	30.06.2012
45	4.869	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa 13.59(-2,5)-1,50-9,52-29.64(-1,4)-4,91(2,4)-25,37-2:45.81	29.12.58	Cartagena	01.06.2008
50	5.124	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa 13.42(+4,8)-1,46-10,45-29.88(-1,4)-4,60(1,6)-23,29-2:46.17	29.12.58	Alhama de Murcia	31.05.2009
55	5.265	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa 14.10(2,0)-1,38-9,89-31.10(1,7)-4,53(0,0)-23,90-2:54.93	29.12.58	Collado Villalba	15.05.2016
60	5.409	M <sup>a</sup> Rosa Escribano Checa 14.37(-1,1)-1,35-9,20-32.66(-1,4)-4,33(-0,4)-22,21-3:05.27	29.12.58	Sabadell	23.05.2021
65	2.566	Ramona Escribano Checa 19.65(-1,0)-1,09-5,66-42.89(-1,8)-3,02(0,0)-8,64-4:17.05	17.03.47	Monzón	13.04.2013
<b>Pentatlón de lanzamientos</b>					
35	2.510	Vanesa Pilar Gil Resano 41,05-10,22-31,41-21,49-11,45	28.08.81	Logroño	13.05.2017
40	2.848	Johana Maria Hernández Rojas 34,77-11,20-28,86-25,69-12,94	06.12.72	Collado Villalba	15.05.2016
45	3.152	Johana Maria Hernández Rojas 36,22-10,37-30,83-26,50-12,34	06.12.72	Madrid	19.05.2019
50	3.112	Johana Maria Hernández Rojas 38,50-11,07-26,82-21,57-14,36	06.12.72	Alcalá de Henares	20.05.2023
55	3.094	Pilar Alonso Calonge 30,55-9,59-32,36-22,75-10,24	19.10.64	Estepona	15.10.2022
60	2.532	Ana M <sup>a</sup> Abuin Pazos 25,68-7,57-18,93-17,05-11,04	06.08.59	Sabadell	22.05.2021
65	2.812	Emilia Mesa Soriano 20,91-8,30-18,90-23,39-7,77	06.11.52	Madrid	19.05.2019
70	2.860	Heidi Klett Carl 24,52-7,64-16,12-14,16-8,34	24.11.40	Monzón	14.04.2013
75	2.674	Heidi Klett Carl 25,69-7,90-16,94-12,74-8,06	24.11.40	Collado Villalba	15.05.2016
80	2.328	Heidi Klett Carl 18,77-6,36-13,62-9,62-6,20	24.11.40	Sabadell	22.05.2021