

Angel Valentín HERAS (18.09.58 Zamora) - 1,77m/67kg

Año	100m	200m	400m	Otras marcas
1974 -	10.7 (16)			6,77 (59)
1975 -	10.6 (11)			
1976 -	10.3 (1)	21.1 (4)		10.73 eléctrico (2) - 21.73 eléctrico (4) - 10.2w
1977 -	10.8 (20)	21.9 (14)		
1978 -	10.6 (8)			
1979 -	10.58 (1)	21.31 (2)		10.3w - 21.28w
1980 -	10.67 (7)	21.49 (8)		
1981 -	sin actividad			
1982 -	10.70 (7)	21.11 (1)	47.05 (3)	10.33w - 21.02w
1983 -	10.4 (3)	21.07 (2)	45.98 (1)	
1984 -	10.3 (2)	21.33 (2)	45.54 (1)	
1985 -	10.52 (3)	21.00 (2)	45.57 (2)	10.3 manual (1) -20.8 manual (2) - 10.2w - 32.97 (1)
1986 -	10.69 (9)	21.22 (3)	46.06 (2)	
1987 -	10.83 (31)	21.27 (5)	46.02 (2)	10.74w
1988 -	10.64 (9)	20.95 (2)	46.19 (3)	
1989 -		22.3 (98)		
1990 -	10.73 (20)	21.09 (3)	47.8 (13)	
1991 -	10.65 (12)	21.32 (4)	47.04 (5)	34.01 (3) - 21.20-i
1992 -	10.75 (23)	21.43 (13)	46.52 (3)	21.1 manual
1993 -	10.87 (41)	21.42 (6)	47.18 (3)	10.62w
1994 -	11.01 (76)	21.62 (20)	47.38 (7)	
1995 -		21.83 (38)	47.53 (16)	
1996 -		22.17 (72)		
1997 -			49.20 (79)	

48 veces internacional absoluto (1976-1992) y 3 veces junior (1975)

Récords de España absolutos (aire libre)

100m	10.3 - Madrid - 12.06.76
300m	32.97 - Santander - 03.09.85
400m	46.13 - Madrid - 15.06.83 45.98 - Praga - 20.08.83 45.54 - Milán - 09.06.84
4x400m	3.04.04 en 1985

Récords de España absolutos (pista cubierta)

200m	21.6 - Oviedo - 30.01.82 21.6 - Oviedo - 21.02.82 21.69 - París - 06.02.82 21.55 - Valencia - 22.02.83 21.44 - Milán - 09.03.83
400m	47.22 - Milán - 09.02.83 47.08 - Budapest - 05.03.83 46.57 - Budapest 06.03.83
4x200m	1.26.82 en 1984 y 1.25.56 en 1990

Mejores marcas por edades (hasta 22 años)

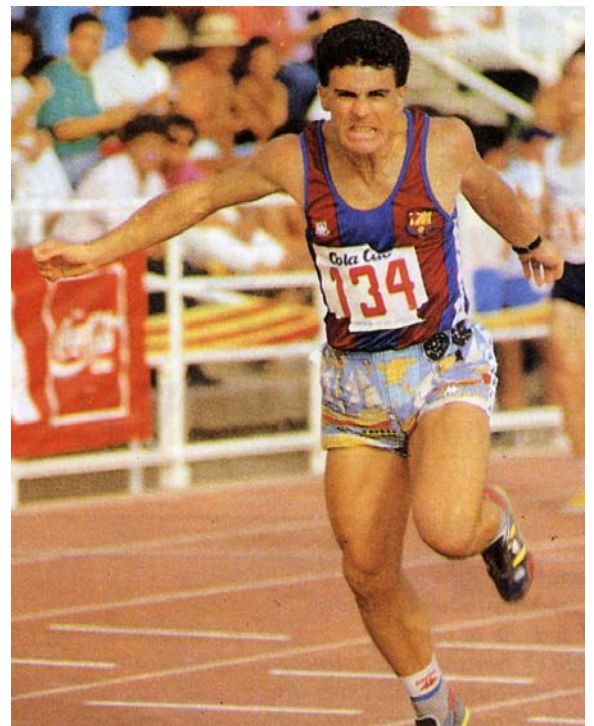
100m	de 18/22 años en 1976
200m	de 21-22 años en 1979

En la categoría +35 (preveterana hasta 2004 y veterana desde 2005) mejor marca española en 200m (21.62 en 1994) y 400m (47.38 en 1994). En p.c. su 48.48 de 1995 fue m.m. europea y probablemente mundial (durante un año, batida en 1996 por el holandés Roeske con 47.95)

Puestos anuales en el ranking mundial y europeo (entre los 100 primeros del mundo)

400m	1983-45.98 (79-M y 28-E), 1984-45.54 (49-M y 16-E), 1985-45.57 (56-M y 19-E)
	Nota: En el ranking all-time con 45.54 fue 38-E hasta 1984

Marcas	100m			
10.52 - 1 -	Granada	18.05.85	1,1	46.35 - 4 - La Coruña 05.08.87 (24)
10.33w - 1 -	Vigo	14.08.82	2,5	46.38 - 1 - Helsinki 23.07.85
10.3 - 1 -	Madrid	12.06.76	1,3	46.38 - 2 - Manresa 01.07.87
10.3 - 1 -	Barcelona	13.05.84	1,4	46.41 - 5h3 - Stuttgart 27.08.86
10.3 - 1 -	Barcelona	02.06.85	-3,2	46.44 - 1 - Pekín 08.09.85
				46.3 - 1 - Madrid 30.07.83



10.2w - 1h1 - Madrid 27.06.76 4,5
10.2w - 2 - Barcelona 12.05.85 2,7

Marcas 200m

20.95 - 2 - Granada 28.05.88 0,2
21.00 - 2 - Fuenlabrada 14.07.85 -0,4
21.02 - 1 - Barcelona 22.09.85 1,4
21.07 - 1 - Madrid 27.07.83 cero
21.09 - 2 - Barcelona 25.09.83 0,1
21.09 - 4 - Soria 03.08.90 -0,7
21.11 - 4B - Berlín 20.08.82 0,6
21.11 - 1 - Vigo 28.08.83 -0,9
20.95w - 1s2 - Vigo 13.08.88 3,8
20.99w - 2 - Vigo 14.08.88 2,3
21.02w - 1 - Vigo 15.08.82 2,1
21.06w - 1 - Madrid 07.07.82 5,2
21.09w - 2 - La Laguna 12.06.90 3,4
20.8 - 1 - Barcelona 12.05.85 2,0

Marcas 400m

45.54 - 1A - Milán 09.06.84
45.57 - 3B - Berlín 23.08.85
45.76 - 1 - Budapest 10.08.85
45.84 - 1 - Seul 14.09.85
45.85 - 1 - Barcelona 08.07.85
45.88 - 5q2 - Los Angeles 05.08.84
45.98 - 2 - Praga 20.08.83
46.02 - 1 - Madrid 14.06.85
46.02 - 1s1 - Barcelona 14.08.87
46.06 - 2h9 - Los Angeles 04.08.84 (10)
46.06 - 4 - Sevilla 24.05.86
46.10 - 1 - Barcelona 15.08.87
46.13 - 1 - Madrid 15.06.83
46.15 - 4 - Madrid 04.06.85
46.15 - 4B - Niza 16.07.85
46.16 - 1h2 - Casablanca 12.09.83
46.19 - 2 - Madrid 13.06.87
46.19 - 5A - Sevilla 01.06.88
46.21 - 2 - Madrid 29.05.84
46.21 - 1 - Madrid 08.07.87 (20)
46.29 - 1 - Lisboa 16.06.84
46.30 - 4 - Lisboa 31.05.86
46.30 - 2 - Barcelona 14.06.86 (23)

Cmpto. Iberoamericano 1983-Barcelona

100m Medalla de bronce (10.65)
200m Medalla de plata (21.09)

Campeonato de Europa (p.cubierta)

1983-Budapest Medalla de bronce
400m (46.57)

Copa del Mundo - Canberra 1985

4x400m (Europa) 3ª (3:01.46) 4ª posta

Campeonato de Europa - Stuttgart 1986

4x400m - Finalista 4x400m (5ª con 3:04.12)

Campeonato de Europa Júnior - Atenas 1975

4x100m - Medalla de Bronce (40.52)

46.50 - 1 - Vigo 13.08.88 (30)
46.52 - 1 - Madrid 14.07.84
46.52 - 5 - Sevilla 18.07.92
46.53 - 1 - Madrid 07.06.86
46.57-i - 3 - Budapest 06.03.83
46.57 - 4 - París 24.06.83
46.57 - 7 - Casablanca 13.09.83
46.57 - 4A - Niza 16.07.85
46.60 - 2 - Barcelona 08.07.84
46.64 - 1h1 - Seul 14.09.85
46.5 - 3 - México D.F. 22.07.88 (40)
46.67-i - 1 - Turín 03.02.85
46.67 - 1 - Sevilla 26.05.85
46.68-i - 5 - Atenas 03.03.85
46.68-i - 1 - Génova 31.01.87
46.70-i - 1s2 - Atenas 02.03.85
46.75 - 3 - Barcelona 15.07.87
46.78 - 1 - Londres 08.06.85
46.78 - 3h2 - Sevilla 17.07.92
46.79 - 1r1 - Lisboa 04.06.88
46.80 - 2 - Valencia 28.06.92 (50)
46.81 - 1 - Las Rozas 26.05.92
46.83-i - 1h1 - Atenas 02.03.85
46.85 - 4 - Milán 06.06.87
46.86 - 1 - Madrid 03.08.86
46.87 - 2 - Barcelona 16.07.83
46.91-i - 1 - S.Sebastián 12.02.84
46.93 - 1 - Madrid 06.07.83
46.93 - 4 - Barcelona 13.07.88
46.94 - 6B - Roma 31.08.84
46.97 - 1 - Santiago Cmp. 08.09.84 (60)
46.97 - 5 - Sevilla 28.05.87
46.98-i - 3h2 - Budapest 05.03.88 (62)

Aire libre: Campeón de España absoluto

200m 1979 (21.28w), 1982 (21.68)

400m 1983-1985-1986-1987-1988

(47.1-47.24-46.86-46.10-46.50)

Campeón de España junior 200m 1977 (21.9)

Campeón de España juvenil 100m 1975 (10.8)

Pista cubierta: Campeón de España absoluto

400m 1983 (48.47), 1984 (46.91), 1986 (48.17)