

Ana Isabel Alonso

Villaherreros (Palencia) 16.08.1963 - 1,52m/46kg
44 veces internacional

Historial Nacional

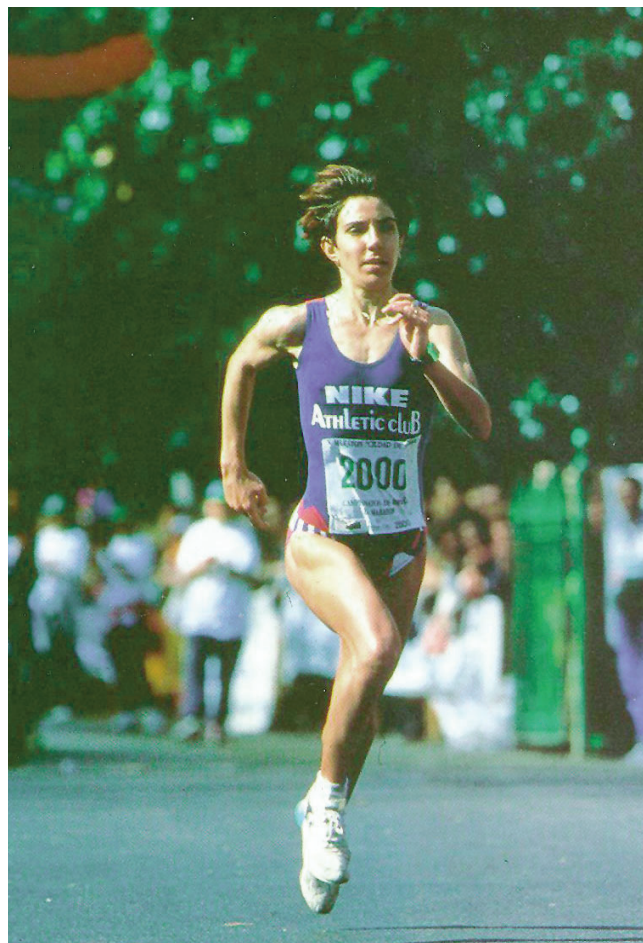
Récord de España de maratón (2:26:51 en 1995)
Campeona de España de maratón (1992-1994)
Campeona de España de medio maratón (1999)
Campeona de España absoluta de 3.000m al aire libre (1983 y 1987)
Campeona de España absoluta de 5.000m al aire libre (1984)
Campeona de España absoluta de 10.000m al aire libre (1985 y 1988)
Campeona de España absoluta de campo a través (1984-85-87-88-89-90-99)

Récords de España Absolutos

10.000m: 34:06.0 (1985); 33:19.76 (1985); 32:45.48 (1987); 32:28.7 (1988)
Medio maratón: 1:10:43 (1995)
Maratón: 2:35:34 (1992); 2:26:51 (1995)
15km ruta: 49:56 (1995)
20km ruta: 1:07:03 (1995)
30km ruta: 1:44:00 (1995)
3.000m PC: 9:21.59 (1990)

Historial Internacional

JJO	1988 - Seul	10.000m (15er1/32:40.50)
	1996 - Atlanta	Maratón (49ª/2:44:12)
	2000 - Sydney	Maratón (30ª/2:36:45)
CM	1987 - Roma	10.000m (19ª/33:20.65)
	1993 - Stuttgart	Maratón (17ª/2:42:53)
	1997 - Atenas	Maratón (abandono)
	1999 - Sevilla	Maratón (15ª/2:31:38)
CE	1994 - Helsinki	Maratón (14ª/2:37:36)
	1998 - Budapest	Maratón (abandono)
CpE	1983 - Lisboa	C1 - 3.000m (2º/9:24.85)
	1985 - Schwechat	C1 - 10.000m (2ª/34:17.44)
	1987 - Maia	C1 - 10.000m (1ª/32:45.48)
JMed	1987 - Latakia	3.000m (abandono)
IberA	1992 - Barcelona	Maratón (1ª/2:39:10)
WA	1990 - Kapfenberg	10.000m (3ª/33:30.21)
Ibérico	1991 - Vigo	10.000m (7ª/34:25.06)
	1992 - Maia	10.000m (8ª/34:37.73)
	1993 - Getxo	10.000m (6ª/32:56.06)
	1996 - Leiria	10.000m (18ª/33:24.35)
CE-j	1981 - Utrecht	3.000m (8ª/9:43.84)
CpMM	1995 - Atenas	Maratón (abandono)
CMmm	1992 - Tyneside	Medio maratón (45ª/1:13:49)
	1995 - Montbeliard-Belfort	Medio maratón (7ª/1:10:43)
	1999 - Palermo	Medio Maratón (16ª/1:11:38)
CM-relevos	1992 - Madeira	(5ª/35:19 - 10km)
CM-10km	1984 - Madrid	10km ruta (13ª/34:38)
CM-15km	1986 - Lisboa	15km ruta (40ª/52:29)
	1987 - Montecarlo	15km ruta (55ª/53:09)
CMcross	1982 (73ª); 1983 (57ª); 1984 (91ª); 1985 (32ª); 1987 (38ª); 1988 (54ª); 1989 (ab); 1990 (74ª); 1993 (106ª); 1999 (41ª)	
CE-cross	1995 (16ª); 1997 (8ª); 1998 (46ª)	
...		
Otros	1983 - La Coruña	ESP-YUG: 3.000m (1ª/9:26.68)
	1983 - Vigo	ESP-FRA-POR: 3.000m (4ª/9:24.82)
	1984 - Stgo. de Compostela	ESP-FIN-Galicia-POR: 3.000m (5ª/9:34.66)
	1990 - Milán	ITA-CUB-ESP-FRA-TCH-URS-USA: 3.000m (7ª/9:44.33)



ATLETAS RETIRADOS

Progresión

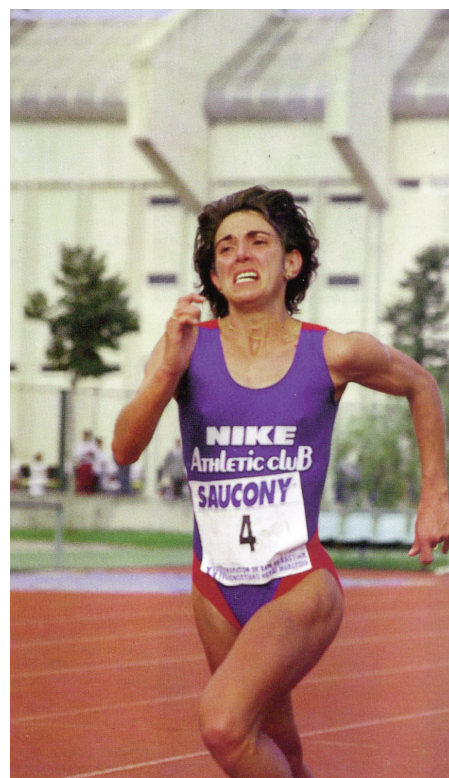
Año	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	Maratón
1980 -	2.20.6 (49)	4.38.3 (17)	10.02.6 (13)			
1981 -	2.26.0 (150)	4.34.9 (15)	9.41.60 (6)			
1982 -	2.16.0 (85)	4.29.2 (10)	9.28.46 (5)	16.40.8 (6)		
1983 -	2.16.4 (41)	4.26.23 (11)	9.16.8 (3)	16.07.4 (2)		
1984 -	2.18.6 (68)	4.32.55 (14)	9.22.6 (5)	16.38.4 (1)		
1985 -	2.14.40 (33)	4.25.05 (13)	9.18.64 (5)	16.21.5 (3)	33.19.76 (1)	
1986 -	sin actividad					
1987 -		4.45.5 (81)	9.15.28 (3)	15.55.53 (1)	32.45.48 (1)	
1988 -		4.25.76 (14)	9.02.63 (2)	16.11.01 (3)	32.28.7 (1)	
1989 -		4.31.36 (27)	9.17.39 (4)		33.15.49 (1)	
1990 -		4.29.27 (23)	9.20.84 (9)		33.20.21 (1)	
1991 -		4.31.27 (31)	9.16.03 (5)		33.33.08 (4)	2h.39.52 (4)
1992 -			9.58.16 (49)		34.37.73 (9)	2h.35.34 (1)
1993 -	Med.Maratón	10.11.11 (68)		32.56.06 (3)	2h.42.53 (7)	
1994 -	1h.12.55 (2)				32.44.00 (2)	2h.31.47 (3) en Nov-93
1995 -	1h.10.43 (1)					2h.26.51 (1)
1996 -					33.24.35 (9)	2h.44.12 (6)
1997 -	1h.12.18 (2)					2h.30.06 (1)
1998 -	1h.14.42 (7)				34.34.25 (10)	2h.30.05 (3)
1999 -	1h.11.38 (2) RN+35		9.23.96 (10)			2h.29.54 (1)
2000 -	1h.15.04 (8)					2h.30.21 (1)

Puestos anuales en el ranking mundial y europeo

1983 -	16.07.4 en 5000m (55M-29E)
1985 -	33.19.76 en 10000m (43M-31E)
1987 -	15.55.53 en 5000m (62M-38E) y 32.45.48 en 10000m (49M-32E)
1988 -	32.28.7 en 10000m (50M-32E) // y en all-time 90M-65E
1989 -	33.15.49 en 10000m (89M-47E)
1990 -	33.20.21 en 10000m (87M-53E)
1992 -	2h.35.34 en maratón (94M-49E)
1993 -	32.56.06 en 10000m (92M-33E) y 2h.31.47 en maratón (52M-24E)
1994 -	32.44.00 en 10000m (62M-26E) y 2h.33.18 en maratón (71M-37E)
1995 -	1h.10.43 en medio maratón (21M-12E) y 2h.26.51 en maratón (2M-2E) // y en all-time 36M-15E
1997 -	2h.30.06 en maratón (49M-22E)
1998 -	2h.30.05 en maratón (44M-21E)
1999 -	1h.11.38 en medio maratón (74M-38E) y 2h.29.54 en maratón (55M-24E)
2000 -	2h.30.21 en maratón (67M-26E)

Mejores marcas por edades (hasta 22 años)

3000m	- de 18 años en 1981
5000m	- de 19/22 años en 1982, de 20/22 en 1983
10000m	- de 22 años en 1985



ATLETAS RETIRADOS

Sus mejores marcas

3.000m

9:02.63	3	R-W	Coblenza, GER	28/08/1988
9:09.16	6	CdB	Barcelona-S	13/07/1988
9:15.28	2	CdB	Barcelona-S	15/07/1987
9:16.03	3	PorC	Lisboa, POR	09/08/1987
9:16.03	6	Herr	La Coruña-R	26/07/1991
9:16.8 m	1	CE	San Sebastián-A	22/07/1983
9:17.39	3	NB	Granada-J	17/06/1989
9:18.55	1B		Zúrich, SUI	04/06/1989
9:18.64	1	CdB	Barcelona-S	08/07/1985
9:19.25	3	Dip	Sevilla-Ch	01/06/1988
9:20.84	6	GPG	Guecho	30/07/1990
9:21.59i	1		San Sebastián-M	27/01/1990
9:21.98	1	CE	Barcelona-S	16/08/1987
9:22.35i	1		San Sebastián-M	26/01/1991
9:22.6 m	2		San Sebastián-A	07/08/1984
9:23.96	2		Palencia	24/04/1999
9:24.82	4	3N	Vigo	28/08/1983
9:24.85	2	ECp/C2	Lisboa, POR	20/08/1983
9:26.68	1	vYUG	La Coruña-R	17/08/1983
9:26.91	1	ECpC	Madrid-V	27/05/1984

5.000m

15:55.53	7	APM	Hengelo, NED	19/07/1987
16:00.21	1	CdV	Vigo	21/08/1987
16:07.4 m	2	CE	Punta Umbria	02/04/1983
16:11.01	3	CE	Barcelona-U	09/04/1988
16:21.5 m	5	PorC	Lisboa, POR	27/04/1985
16:23.0 m	3	CE	San Sebastián-A	07/04/1985
16:38.4 m	1	CE	Vigo	21/04/1984
16:40.8 m	6(5)	CE	San Sebastián-A	10/04/1982
16:41.82	2	CE	Vitoria	04/04/1987

10.000m

32:40.50	15e1	JJOO	Seúl, KOR	26/09/1988
32:41.27	3	CE	Vigo	12/08/1988
32:44.00	1	CE	San Sebastián-A	15/07/1994
32:45.48	1	ECp/C2	Maia, POR	28/06/1987
32:46.71	1	WA	Bruselas, BEL	18/06/1988
32:56.06	6	Clb	Guecho	02/05/1993
33:10.11	5	vPOR	Braga, POR	09/04/1994
33:15.49	14	Bisl	Oslo, NOR	01/07/1989
33:19.76	2(1)	CE	La Coruña-R	24/08/1985
33:20.65	19	WC	Roma, ITA	04/09/1987
33:24.35	18	Clb	Leiria, POR	06/04/1996
33:30.21	3	WA	Kapfenberg, AUT	23/06/1990
33:33.08	1	CE	Barcelona-O	02/08/1991
33:36.16	1		Barcelona	07/04/1990
33:38.37	11e1	WC	Roma, ITA	31/08/1987
34:06.0 m	1		San Sebastián-A	20/07/1985
34:17.44	2	ECp/C1	Schwechat, AUT	11/08/1985
34:20.29	3	CE	Jerez de la Frontera	10/08/1990
34:25.06	7	Clb	Vigo	11/05/1991
34:37.73	8	Clb	Maia, POR	25/04/1992
34:45.29	6	CE	Gandía	02/07/1993
34:52.81	10(9)	CE	Baracaldo	19/06/1996

Media Maratón

1:10:43	7	WC	Montbéliard-Belfort, FRA	01/10/1995
---------	---	----	--------------------------	------------

1:11:38	16	CM	Palermo, ITA	03/10/1999
1:12:18	1	CNC	Barcelona	09/02/1997
1:12:55	3		Canals	16/04/1994
1:13:01	1		Palma de Mallorca	19/03/1995
1:13:31	1		Logroño	17/07/1999
1:13:49	45	WC	South Shields, GBR	20/09/1992
1:14.42	1		Valladolid	27/09/1998

tiempo de paso a una distancia superior:

1:13:43	1	Cat	Barcelona	16/03/1997
1:14:31			Sevilla	29/08/1999

distancia dudosa:

1:15:31	1		Pamplona	15/05/1994
1:16:24	1		Pamplona	09/05/1993

distancia corta (en 200 metros aproximadamente):

1:16:38	2		Málaga	06/04/1997
---------	---	--	--------	------------

Maratón

2:26:51	1		San Sebastián	15/10/1995
2:29:54	3		Rotterdam, NED	18/04/1999
2:30:05	1	Cat	Barcelona	15/03/1998
2:30:06	1	Cat	Barcelona	16/03/1997
2:30:21	1		Rotterdam, NED	16/04/2000
2:31:38	15	CM	Sevilla	29/08/1999
2:31:47	1	Ast	Sama de Langreo	07/11/1993 *
2:33:18	1	CE	Sevilla	27/02/1994
2:33:43	1	CE	San Sebastián	16/10/1994
2:35:34	1		San Sebastián	11/10/1992 **
2:36:45	30	JJOO	Sydney, AUS	24/09/2000
2:37:36	14	EC	Helsinki, FIN	07/08/1994
2:39:10	2(1)	CE	Barcelona	15/03/1992
2:39:52	4	CE	San Sebastián	13/10/1991
2:42:53	17	WC	Stuttgart, GER	15/08/1993
2:44:12	49	JJOO	Atlanta, USA	28/07/1996

* El recorrido del maratón de Asturias (entre Soto de Agües y Sama de Langreo) tiene un desnivel favorable a los atletas de más de 150 metros (ver nota en la prueba masculina).

** En esta edición se recorrieron 122 metros de más.

