# Rocío Ríos

León, 13.03.69. 1,56/46 Kg. Entrenador. Robert Nicieza
Club. Norquimia Hercasa. 41 veces internacional

## HISTORIAL DEPORTIVO

Mejor atleta española en 1994
Recordwoman Nacional de Medio Maratón con 1h.09.59
Campeona de España de. 1/2Maratón en 1992-94-95; Maratón en 1997, 10000 en 1993-94-97 y 5000 en 1994

| | | |
|---|---|---|
| CMcross | 1993. (47ª); 1995. (58ª); 1997. (50ª); 1998. largo (16ª); 2002. largo (41ª); 2003. largo (14ª) | |
| CEcross | 1994. (21ª); 1995. (30ª); 1996. (32ª); 1997. (ab.); 1999. (ab.); 2001. (31ª) | |
| 1991 - Nieuwegein | Cto. del Mundo de 15km ruta. (48ª/52.10) | |
| 1992 - Funchal | Campeonato del Mundo de Maratón por relevos. 2ª 5.000m/16.38) | |
| Cto Ibérico de 10.000 m.l. | 1992 - Maia | (3ª/33.28.12) |
| | 1993 - Getxo | (4ª/32.51.72) |
| | 1994 - Braga | (7ª/33.13.20) |
| | 1996 - Leiria | 5ª/32.00.11) |
| Challenge Europea | 1997 - Barakaldo | 10.000m (abandono) |
| | 1998 - Lisboa | 10.000m (abandono) |
| | 2003 - Atenas | 10.000m (5ª/32.03.99) |
| | 1999 - Barakaldo | 10.000m (12ª/32.14.99) |
| Cto del Mundo Medio Maratón. | Tyneside'92 | - 39ª con 1h.13.23 |
| | Bruselas'93 | - 36ª con 1h.14.07 |
| | Belford'95 | - 10ª con 1h.11.42 |
| | Kosice'97 | - 8ª con 1h.10.06 |
| | Zurich'98 | - 23ª con 1h.12.15 |
| | Veracruz'2000 | - 24ª con 1h.16.25 |
| Copa de Europa 1ª División | Bruselas'93 | - 2ª en 10.000 con 33.35.03 |
| Copa de Europa Superliga . | Birminghan'94 | - 3ª en 10.000 con 33.22.18 |
| | Florencia'2003 | - 7ª en 5.000 con 16.01.79 |
| Copa del Mundo de Maratón | San Sebastián'93 | - 7ª con 2h.31.33 |
| Campeonato de Europa | Helsinki'94 | - Retirada en Maratón |
| | Budapest'98 | - 6ª en Maratón con 2h.29.53 |
| Campeonato del Mundo | Goteborg'95 | - Retirada en Maratón |
| | Atenas'97 | - 21ª con 2h.42.18 |
| Juegos Olímpicos | Atlanta'96 | - 5ª con 2h.30.50 |

| **Progresión** | | | **Puesto** | | **Puesto** | | **Puesto** | | | **Puesto** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Año/Edad** | **Club** | **3.000m** | **Rank. ESP** | **5.000m** | **Rank. ESP** | **10.000m** | **Rank. ESP** | **M.Maratón** | **Maratón** | **Rank. ESP** |
| 1988 (19) | Atletismo Fumeru | 10.51.6 | | | | | | | | |
| 1989 (20) | A.D. Gijón Maybe | 10.12.68 | (81) | | | | | | | |
| 1990 (21) | A.D. Gijón Maybe | 9.27.30 | (13) | 16.44.9 | (12) | 34.41.63 | (7) | | | |
| 1991 (22) | A.D. Gijón Maybe | 9.35.28 | (20) | 16.31.86 | (5) | 33.27.41 | (2) | | | |
| 1992 (23) | A.D. Gijón Maybe | 9.21.90 | (7) | 16.26.85 | (7) | 33.28.12 | (2) | - | 2h31.46 | (1) |
| 1993 (24) | A.D. Gijón Maybe | 9.25.29 | (8) | 16.09.33 | (3) | 32.51.72 | (2) | 1h13.25 | 2h31.33 | (3) |
| 1994 (25) | A.D. Esmena Gijón | 9.14.78 | (4) | 16.23.65 | (1) | 32.22.93 | (1) | 1h11.23 | 2h29.00 | (1) |
| 1995 (26) | Milla Madrid - Adidas R.T. | - | | 16.43.07 | (13) | - | | 1h11.42 | 2h28.20 | (2) |
| 1996 (27) | Adidas R.T. | - | | 15.54.80 | (7) | 32.00.11 | (2) | 1h11.18 | 2h30.50 | (3) |
| 1997 (28) | Adidas R.T. | - | | - | | 32.57.21 | (2) | 1h09.59 | 2h32.12 | (2) |
| 1998 (29) | Adidas R.T. | - | | - | | 32.49.05 | (5) | 1h12.15 | 2h29.53 | (2) |
| 1999 (30) | Adidas R.T. | - | | - | | - | | 1h11.08 | 2h37.45 | (5) |
| 2000 (31) | Adidas R.T. | - | | 16.26.01 | (16) | 33.23.9 | (9) | 1h12.05 | | |
| 2001 (32) | A.D.U.Salamanca | 9.35.50 | (13) | 16.09.31 | (13) | - | | 1h15.14 | 2h40.17 | (7) |
| 2002 (33) | Oberon XXI | - | | 15.47.08 | (5) | 33.19.72 | (4) | 1h13.16 | 2h36.21 | |
| 2003 (34) | Puma Chapín Jerez | 9.16.95 | (5) | 15.31.69 | (3) | 32.03.99 | (2) | 1h13.57 | 2h36.21 | (5) |
| 2004 (35) | Puma Chapín Jerez | - | | - | | - | | - | - | |

**Récords de España (Maratón)**
2h.31.46 - S.Langreo 08.11.92
2h.29.00 - Berlín 25.09.94
**Media Maratón**
1h.11.23 - 04.09.94
1h.09.59 - 20.04.97
**10.000 m.l.**
32.22.93 - 18.06.94 Barakaldo
**5.000 m.l. Sub 15.45.00**

15.31.69 – (3) Jerez 02.08.2003
15.34.97 – (8) Sevilla 07.06.2003

**10.000 m.l. Sub 33.00.00**

32.00.11 - 06.04.96 Leiria (5)
32.03.99 – 12.04.2003 Atenas (5)
32.22.93 - 18.06.94 Barakaldo (1)
32.25.83 - 19.06.96 Barakaldo (1)
32.31.51 – 20.07.2003 Pontevedra (3)
32.49.05 - 01.07.98 Barakaldo (2)
32.51.72 - 02.05.93 Getxo (4)
32.57.21 - 14.06.97 Pontevedra (2)

**Todos sus maratones**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2h28.20 | 2 | San Sebastián | 15.10.1995 |
| 2h29.00 | 2 | Berlín, GER | 25.09.1994 |
| 2h29.53 | 6 | Budapest, HUN | 23.08.1998 |
| 2h30.50 | 5 | Atlanta, USA | 28.07.1996 |
| 2h31.33 | 7 | San Sebastián | 31.10.1993 |
| 2h31.46 | 1 | Sama de Langreo | 08.11.1992 |
| 2h32.12 | 1 | Sama de Langreo | 26.10.1997 |
| 2h36.21 | 2 | San Sebastián | 24.11.2002 |
| 2h37.45 | 11 | Londres, GBR | 18.04.1999 |
| 2h40.17 | 2 | San Sebastián | 26.11.2000 |
| 2h42.18 | 21 | Atenas, GRE | 09.08.1987 |
| Retirada | - | Gotemburgo, SWE | 05.08.1995 |
| Retirada | - | Helsinki, FIN | 07.08.1994 |
| Retirada | - | Rotterdam, NED | 16.04.2000 |