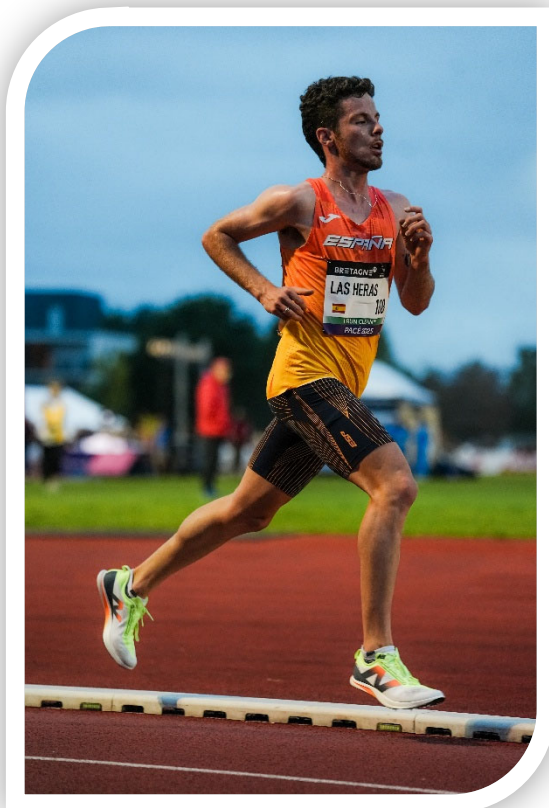




Aarón Las Heras

Barcelona, 22.06.2000 - 1,76m / 65kg
Entrenador: José Enrique Villacorta
Club 2025: New Balance Team
Internacional: 5 (2023-2025)



Historial Español

Campeón de España Sub23 de 5.000m (2021)
Campeón de España Sub20 de 3.000m al aire libre (2019)
Campeón de España Sub20 de 5.000m (2018)
Campeón de España Sub18 de 3.000m al aire libre (2017)
Campeón de España Sub18 de 5.000m (2017)
Campeón de España Sub18 de 3.000m en pista cubierta (2017)
Campeón de España Sub18 de Campo a Través (2017)
Campeón de España Sub16 de 3.000m al aire libre (2015)

Records de España y Mejores Marcas

Sub18 ST 3.000m: 8:21.67 (2017)

Historial Internacional

CpE-10.000m	2025 - Pacé	10.000m (13º(12ºcA)/28:31.43)
CE-s23	2021 - Tallinn	5.000m (2º/13:43.14)
CM-s20	2018 - Tampere	5.000m (12º/14:30.09)
CE-s20	2019 - Boras	5.000m (1º/14:02.76)
CM-cross	2023: 22º/7ºequipos; 2024: 17º/4ºeq	
CE-cross	2021 Sub23: 8º/10ºeq; 2022 Sub23: 31º/7ºeq; 2023: 43º/6ºeq; 2024: 14º/1ºeq	
CM-cross Escolar	2018: 18º	
Otros	2017 - Ávila	ESP-POR sub18: 3.000m (1º/8:43.71)

Progresión

Año (Edad)Club	10.000m	Puesto Rk ESP
2021 (21) Playas de Castellón	-	
2022 (22) Playas de Castellón	29:31.91	(14/2s23) 28:13.82 no válida
2023 (23) Playas de Castellón	-	
2024 (24) Facsa-Playas de Castellón	28:19.14	(6)
2025 (25) New Balance Team	28:26.47	

Marcas personales

800m: 1:58.45al (2016); 1.500m: 3:36.39al (2023), 3:54.22st (2017); 1 milla: 4:13.76al (2020), 4:03.21st (2024), 3:58.22stov (2024); 3.000m: 7:59.22al (2023), 7:47.71st (2025), 7:37.26stov (2024); 5.000m: 13:27.47al (2023), 13:16.68st (2024); 10.000m: 28:19.14 (2024), 28:13.82 no válido (2022); 3.000m Obst.: 10:03.66 (2016); 5km ruta: 13:52 (2022), 13:27+desc (2024); 10km ruta: 29:12 (2025), 27:52desc (2023).

Su temporada 2025

3.000m short track

7:47.71	6	Valencia	07.02-2025
---------	---	----------	------------

10.000m

28:26.47	2	Mahón	10.05.2025
----------	---	-------	------------

28:31.43	12cA	Pacé (FRA)	24.05.2025
----------	------	------------	------------

10km ruta

29:12	6	San Sebastián	09.02.2025
-------	---	---------------	------------

Campo a Través

27:33	8	Garrovillas	19.01.2025
-------	---	-------------	------------

30:59	3	Getafe (CE)	26.01.2025
-------	---	-------------	------------

Todas sus marcas de siempre en 10.000m

28:19.14	11	Eugene (USA)	05.06.2024
----------	----	--------------	------------

28:19.43	6	Azusa (USA)	11.04.2024
----------	---	-------------	------------

28:26.47	2	Mahón	10.05.2025
----------	---	-------	------------

28:31.43	12cA	Pacé (FRA)	24.05.2025
----------	------	------------	------------

28:38.05	7e1	Fayetteville (USA)	22.05.2024
----------	-----	--------------------	------------

29:31.91	16e1	Bloomington (USA)	25.05.2022
----------	------	-------------------	------------

No válida por calzado no legal

28:13.82	1	Raleigh (USA)	25.03.2022
----------	---	---------------	------------

Actualizada a 24.05.2025