



Fernando Carro

Madrid, 01.04.1992
1,75m / 67kg
Entrenador: Antonio Serrano
Club 2024: C.D. Nike Running
Internacional: 21 (2014-2024)

Historial Español

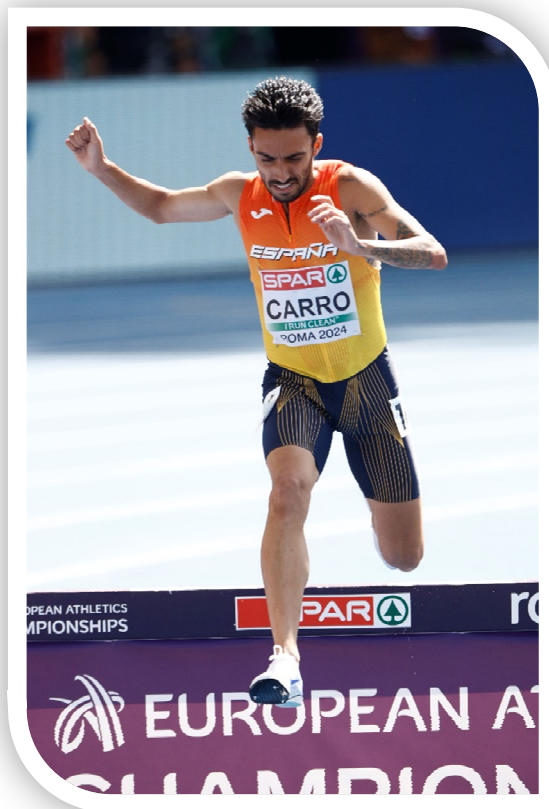
Plusmarquista de España Absoluto de 3.000m obstáculos (8:05.69 en 2019)
Campeón de España Absoluto de 3.000m obstáculos (2018-2019-2020)
Campeón de España Absoluto de Medio Maratón (2022)
Campeón de España Sub23 de 3.000m obstáculos (2013-2014)
Campeón de España Sub23 de 10.000m (2012-2014)
Campeón de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (2014)
Campeón de España Sub18 de 3.000m al aire libre (2009)
Campeón de España Sub18 de 3.000m en pista cubierta (2009)
Campeón de España Universitario de Campo a Través (2018)
Campeón de España Universitario de 5.000m (2023)
Campeón de España Universitario de 10.000m (2024)

Récords de España y Mejores Marcas

Absoluto AL. 3.000m Obst: 8:05.69 (2019)

Historial Internacional

JJO	2016 - Río de Janeiro	3.000m Obst. (13ºe3/8:53.17)
	2021 - Tokio	3.000m Obst. (e1/abandono)
CM	2015 - Pekín	3.000m Obst. (7ºe2/8:38.05)
	2017 - Londres	3.000m Obst. (10ºe2/8:38.42)
	2019 - Doha	3.000m Obst. (11º/8:12.31)
CE	2016 - Ámsterdam	3.000m Obst. (9º/8:40.73)
	2018 - Berlín	3.000m Obst. (2º/8:34.16)
	2022 - Roma	3.000m Obst. (abandono/serie 2)
CE-Sel	2015 - Cheboksary	3.000m Obst. (6º/8:44.46)
	2019 - Bydgoszcz	3.000m Obst. (1º/8:27.26)
	2021 - Chorzów	3.000m Obst. (1º/8:39.67)
CpE-10.000m	2018 - Londres	10.000m (12º/28:29.65)
IberAm	2014 - Sao Paulo	3.000m Obst. (2º/8:39.66)
JMed	2018 - Tarragona	5.000m (5º/13:57.26)
CE-s23	2013 - Tampere	3.000m Obst. (7º/8:45.62)
CE-s20	2011 - Tallinn	3.000m Obst. (4º/8:54.26)



CM-s18 2009 - Bressanone 3.000m (7ºe1/8:37.77)
 FOJE 2009 - Tampere 3.000m (7º/8:43.37)
 CM-cross 2010 sub20 (81º/16ºequipos), 2011 sub20 (69º/13ºeq), 2017 (60º/10ºeq); 2019 (41º/12ºeq); 2024 (34º/4ºeq)
 CE-cross 2010 sub20 (61º/7ºeq), 2011 sub20 (34º/8ºeq), 2013 sub23 (43º/8ºeq) 2014 sub23 (12º/5ºeq); 2018 (51º/4ºeq); 2019 (19º/3ºeq); 2023 (26º/6ºeq); 2024 (38º/1ºeq)
 En 2018 compitió con Europa en la Copa Continental IAAF (3.000m obstáculos: 4º/8:33.76)

Progresión			Puesto
Año (Edad)	Club	3.000m Obst.	Rk ESP
2010 (18)	At. Suanzes San Blas	9:08.41	(32/3s20)
2011 (19)	At. Suanzes San Blas	8:54.26	(19/1s20)
2012 (20)	Simply-Scorpio 71	8:35.51	(11/3s23)
2013 (21)	Simply-Scorpio 71	8:40.74	(7/2s23)
2014 (22)	Playas de Castellón	8:36.81	(7/1s23)
2015 (23)	New Balance Team	8:21.78	(2)
2016 (24)	New Balance Team	8:33.69	(4)
2017 (25)	At. Suanzes San Blas	8:29.92	(3)
2018 (26)	Añares Rioja	8:19.30	(1)
2019 (27)	C.D. Nike Running	8:05.69	(1)
2020 (28)	C.D. Nike Running	8:13.45	(1)
2021 (29)	C.D. Nike Running	8:31.82	(6)
2022 (30)	C.D. Nike Running	-	
2023 (31)	C.D. Nike Running	8:17.06	(4)
2024 (32)	C.D. Nike Running	8:18.30	(2)

Marcas personales

1.500m: 3:35.90al (2020), 3:44.35st (2018); 3.000m: 7:41.20al (2021), 7:48.96st (2023); 5.000m: 13:20.95 (2024); 10.000m: 28:20.04 (2024); 2.000m Obst.: 5:26.78 (2020); 3.000m Obst.:8:05.69 (2019); 10km ruta: 28:18 (2023), 26:56desc. (2020); Medio Maratón: 1:03.12 (2024).

Su temporada 2024 al aire libre

5.000m			
13:20.95	7	Huelva	30.04.2024
10.000m			
28:20.04	3	Gavà	02.03.2024
3.000m Obst.			
8:18.30	6	Marsella (FRA)	22.05.2024
8:22.50	12	Doha (QAT)	10.05.2024
8:27.94	10	Bilbao	18.06.2024
Abandono e2		Roma	07.06.2024
10km ruta			
28:32	3	San Sebastián	04.02.2024
...			
26:56 desc 2		Madrid	24.11.2024

Medio maratón

1:03:12 1 San Sebastián 06.10.2024

Sus mejores marcas de siempre en 3.000m Obst.

8:05.69	4	Mónaco (MON)	12.07.2019
8:12.31	11	Doha (QAT)	04.10.2019
8:13.45	4	Mónaco (MON)	14.08.2020
8:13.56	5e1	Doha (QAT)	01.10.2019
8:15.53	8	Bruselas (BEL)	06.09.2019
8:15.73	5	Roma (ITA)	06.06.2019
8:17.06	11	París (FRA)	09.06.2023
8:18.30	6	Marsella (FRA)	22.05.2024
8:19.30	9	Rabat (MAR)	13.07.2018
8:21.78	3	Heusden-Zolder (BEL)	18.07.2015

Actualizada a 8.12.2024