# Diego García

Madrid, 19.01.1996 - 1.74m / 60kg
Entrenador: José Antonio Quintana
Club 2024: Independiente
Internacional: 19 (2015-2024)

**Historial Español**

Plusmarquista de España Absoluto de 3.000m Marcha en pista cubierta (11:06.57 en 2018)
Mejor Marca Española Absoluta de 1 Milla Marcha al aire libre (5:36.27 en 2017)
Mejor Marca Española Absoluta de 1 Milla Marcha short track (5:44.84 en 2025)
Mejor Marca Española Sub23 de 1 Milla Marcha al aire libre (5:36.27 en 2017)
Mejor Marca Española Sub23 de 5km Marcha (19:37 en 2016)
Mejor Marca Española Sub23 de 3.000m Marcha en pista cubierta (11:06.57 en 2017)
Mejor Marca Española Sub20 de 20km Marcha (1:21:45 en 2015)
Plusmarquista de España Sub20 de 10.000m Marcha (39:51.59 en 2014)
Mejor Marca Española Sub20 de 5.000m Marcha (19:03.16 en 2015) Récord del Mundo Sub20
Mejor Marca Española Sub20 de 5km Marcha (20:02 en 2014)
Plusmarquista de España Sub20 de 10km Marcha (40:10 en 2014)
Plusmarquista de España Sub18 de 5.000m Marcha (19:47.37 en 2013)
Plusmarquista de España Sub18 de 5km Marcha (20:11 en 2013)
Plusmarquista de España Sub18 de 10km Marcha (40:55 en 2013)
Campeón de España Absoluto de 20km Marcha (2021)
Campeón de España Sub23 de 20km Marcha (2018)
Campeón de España Sub23 de 10.000 Marcha (2017)
Campeón de España Sub20 de 10km Marcha (2014-2015)
Campeón de España Sub20 de 10km Marcha de Promoción (2013-2014)
Campeón de España Sub20 de 10.000m Marcha (2014-2015)
Campeón de España Sub18 de 5km Marcha de Promoción (2012)
Campeón de España Sub18 de 10km Marcha (2013)
Campeón de España Sub18 de 10.000m Marcha (2013)
Campeón de España Universitario de 10.000m Marcha (2018)
Co-vencedor de la IAAF World WalkingRaceChallenge en 2018

**Records de España y Mejores Marcas**

Absolutos AL: Pista: 1 milla Marcha: 5:36.27 (2017); PC 3.000m Marcha: 11:06.57 (2018)
Absolutos ST: 1 milla Marcha (5:44.84 (2025)

Sub23. Ruta: 5km Marcha: 19:37 (2016); 20km Marcha: 1:19:18 (2018)
Sub20. Ruta: 5km Marcha: 20:02 (2014); 10km Marcha: 40:10 (2014); 20km Marcha: 1:21:45 (2015)
Sub20. Pista: 5.000m Marcha: 19:24.13 (2014), 19:03.16 (2015); 10.000m Marcha: 39:51.59 (2014)
Sub18. Ruta: 5km Marcha: 20:11 (2013); 10km Marcha: 40:55 (2013)
Sub18. Pista: 5.000m Marcha: 20:05.39, 19:47.37 (2013)

**Historial Internacional**

| | | |
|---|---|---|
| JJOO | 2021 - Tokio (Sapporo) | 20km Marcha (6º/1:21:57) |
| | 2024 - París | 20km Marcha (33º/1:23:10) |
| CM | 2015 - Pekín | 20km Marcha (29º/1:24:52) |
| | 2017 - Londres | 20km Marcha (13º/1:20:34) |
| | 2019 - Doha | 20km Marcha (35º/1:41:14) |
| | 2022 - Eugene | 20km Marcha (16º/1:23:21) |
| | 2023 - Budapest | 20km Marcha (39º/1:25:12) |
| CE | 2018 - Berlín | 20km Marcha (2º/1:20:48) |
| | 2022 - Múnich | 20km Marcha (3º/1:19:45) |
| | 2024 - Roma | 20km Marcha (14º/1:22:56) |
| CpM-Marcha | 2014 - Taicang | 10km Marcha Sub20 (4º/40:10/2º equipos) |
| CMSel-Marcha | 2016 - Roma | 20km Marcha (19º/1:21:36/6º equipos) |
| | 2018 - Taicang | 20km Marcha (23º/1:24:37/5º equipos) |
| | 2022 - Mascate | 20km Marcha (5º/1:24:41/5º equipos) |
| | 2024 - Antalya | 20km Marcha (3º/1:19:51/1º equipos) |
| CpE-Marcha | 2013 - Dudince | 10km Marcha Sub20 (8º/43:42/3º equipos) |
| | 2015 - Murcia | 10km Marcha Sub20 (1º/40:38/1º equipos) |
| | 2017 - Podébrady | 20km Marcha (7º/1:21:56/1º equipos) |
| | 2019 - Alytus | 20km Marcha (3º/1:20:23/1º equipos) |
| CESel-Marcha | 2021 - Podébrady | 20km Marcha (3º/1:19:19/1º equipos) |
| | 2023 - Podébrady | 20km Marcha (7º/1:21:42/2º equipos) |
| Criterium | 2024 - Valencia | Relevo Mixto (5º/3:03:09 con Raquel González) |
| CE-s23 | 2017 - Bydgoszcz | 20km Marcha (1º/1:22:29) |
| CMed-s23 | 2016 - Ràdes | 10.000m Marcha (3º/41:13.98) |
| CM-s20 | 2014 - Eugene | 10.000m Marcha (2º/39:51.59) |
| CE-s20 | 2015 - Eskiltuna | 10.000m Marcha (1º/40:05.21) |
| CM-s18 | 2013 - Donetsk | 10.000m Marcha (3º/42:03.32) |

**Progresión**

| Año (Edad) | Club | 10km/10.000m Marcha | 20km Marcha | Puesto Rk ESP |
|---|---|---|---|---|
| 2012 (16) | A.D. Marathon | - / 46:13.13 | - | |
| 2013 (17) | A.D. Marathon | 40:55 / 42:03.32 | - | |
| 2014 (18) | A.D. Marathon | 40:10 / 39:51.59 | - | |
| 2015 (19) | A.D. Marathon | 40:38 / 40:05.21 | 1:21:45 | (3/1s20) |
| 2016 (20) | A.D. Marathon | 41:01+ / 41:13.98 | 1:21:36 | (4/2s23) |
| 2017 (21) | A.D. Marathon | 40:16+ / 39:47.77 | 1:20:34 | (1/1s23) |
| 2018 (22) | A.D. Marathon | 39:58+ / 40:35.66 | 1:19:18 | (1/1s23) |
| 2019 (23) | A.D. Marathon | - / 39:37.1 | 1:18:58 | (1) |
| 2020 (24) | A.D. Marathon | 40:18 / - | - | |
| 2021 (25) | A.D. Marathon | 40:19+ / 40:37.78 | 1:19:19 | (2) |
| 2022 (26) | Playas de Castellón | **38:49** / 39:53.68 | 1:19:45 | (2) |
| 2023 (27) | Playas de Castellón | 39:50 / **39:13.43** | 1:19:25 | (2) |
| 2024 (28) | Independiente | 39:37 + / - | **1:18:19** | *(3)* |

**Marcas personales**
1 milla Marcha: 5:36.27al (2017) / 5:44.84st (2025); 3.000m Marcha: 11:08.01al (2022), 11:06.57pc (2018); 5.000m Marcha: 19:03.16 (2015); 10.000m Marcha: 39:13.43 (2023); 5km Marcha: 19:25+ (2022), 19:37 (2016); 10km Marcha: 38:49 (2022); 15km Marcha: 59:19+ (2019); 20km Marcha: 1:18:19 (2024); 35km Marcha: 2:29:04 (2023).

**Su temporada 2024**

**10km Marcha**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 40:17 | 1 | Pamplona | 28.04.2024 |
| 40:44 | 3 | Madrid | 06.10.2024 |
| 41:21 | 2 | Móstoles | 11.02.2024 |

**20km Marcha**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1:18:19 | 7 | A Coruña | 18.05.2024 |
| 1:19:36 | 3 | Zaragoza | 25.02.2024 |
| 1:19:51 | 3 | Antalya (TUR) | 21.04.2024 |
| 1:22:56 | 14 | Roma (ITA) | 08.06.2024 |
| 1:23:10 | 33 | París (FRA) | 01.08.2024 |

**Relevo Mixto**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3:03:09 | 5 | Valencia | 10.03.2024 |
| | (con Raquel González) | | |

**Sus mejores marcas de siempre en 20km Marcha**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1:18:19 | 7 | La Coruña | 18.05.2024 |
| 1:18:58 | 8 | La Coruña | 08.06.2019 |
| 1:19:18 | 2 | La Coruña | 02.06.2018 |
| 1:19:19 | 3 | Podébrady (CZE) | 16.05.2021 |
| 1:19:25 | 3 | La Coruña | 03.06.2023 |
| 1:19:36 | 3 | Zaragoza | 25.02.2024 |
| 1:19:37 | 1 | La Coruña | 05.06.2021 |
| 1:19:40 | 2 | Murcia | 14.03.2021 |
| 1:19:45 | 3 | Múnich (GER) | 20.08.2022 |
| 1:19:51 | 3 | Antalya (TUR) | 21.04.2024 |

*Actualizada a 08.02.2025*