

Carlos Mayo



Madrid, 18.09.1995 - 1,79m / 65kg
 Entrenador: Juan Carlos Galán
 Club 2023: C.A. Adidas
 Internacional: 13 (2016-2022)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto de Medio maratón (59:39 en 2023)
 Mejor Marca de España de 15 km en ruta (42:19+ en 2023)
 Mejor Marca de España de 20 km en ruta (56:32+ en 2023)
 Campeón de España Absoluto de 5.000m (2021)
 Campeón de España Absoluto de 10.000m (2022)
 Campeón de España Absoluto de campo a través (2020-2021)
 Campeón de España Sub23 de 5.000m (2015-2016)
 Campeón de España Sub23 de 10.000m (2015)
 Campeón de España Sub20 de 5.000m (2014)
 Campeón de España Sub20 de 10.000m (2014)
 Campeón de España Sub23 de campo a través (2015)
 Campeón de España Sub20 de campo a través (2014)

Récords de España y mejores Marcas

Absoluto: 15km: 42:19+ (2023); 20 km: 56:32+ (2023); Medio maratón: 59:39 (2023)

Historial Internacional

JJO	2021 - Tokio	10.000m (13 ^o /28:04.71)
CM	2022 - Eugene	10.000m (13 ^o /27:50.81)
CE	2016 - Ámsterdam	5.000m (13 ^o /13:58.22)
CE-Sel	2017 - Lille	3.000m (3 ^o /7:58.97)
	2021 - Chorzów	5.000m (3 ^o /13:18.15)
CE-pc	2017 - Belgrado	3.000m (8 ^o /8:06.15)
CpE-10000m	2017 - Minsk	10.000m (3 ^o (3 ^o cA)/28:48.41)
	2021 - Birmingham	10.000m (3 ^o (3 ^o cA)/27:25.00)
	2022 - Pacé	10.000m (2 ^o (2 ^o cA)/27:53.12)
IberAm	2022 - La Nucía	5.000m (1 ^o /13:51.12)
CE-s23	2015 - Tallinn	5.000m (3 ^o /13:55.19)
	2017 - Bydgoszcz	5.000m (3 ^o /14:15.07); 10.000m (1 ^o /29:08.06)
CM-s20	2014 - Eugene	5.000m (14 ^o /14:19.22); 10.000m (10 ^o /29:52.31)
CE-cross	2013 sub20 (35 ^o /6 ^o eq); 2014 sub20 (2 ^o /2 ^o eq); 2015 sub23 (2 ^o /1 ^o eq); 2016 sub23 (2 ^o /4 ^o eq); 2017 sub23 (5 ^o /4 ^o eq); 2019 (13 ^o /3 ^o eq); 2021 (11 ^o /2 ^o eq); 2022 (17 ^o /3 ^o eq.)	

Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Puesto Rank. ESP	10.000m	Puesto Rank. ESP	Medio Maratón	Puesto Rank. ESP
2011 (16)	Simply-Scorpio 71	16:19.84	(30s18)	-	-	-	-
2012 (17)	Simply-Scorpio 71	15:53.18	(18s18)	-	-	-	-
2013 (18)	Simply-Scorpio 71	-	-	-	-	-	-
2014 (19)	Simply-Scorpio 71	14:13.66	(12/2s20)	29:52.31	(13/1s20)	-	-
2015 (20)	Simply-Scorpio 71	13:36.80	(6/1s23)	28:53.95	(5/1s23)	-	-
2016 (21)	C.A. Adidas	13:34.95	(4/1s23)	-	-	-	-

2017 (22)	C.A. Adidas	13:47.48	(6/1s23)	28:48.41	(4/1s23)	-	
2018 (23)	C.A. Adidas	-		-		-	
2019 (24)	C.A. Adidas	13:46.69	(10)	-		-	
2020 (25)	C.A. Adidas	-		-		1:00:06	(1)
2021 (26)	C.A. Adidas	13:18.15	(2)	27:25.00	(1)	-	
2022 (27)	C.A. Adidas	13:48.59	(15)	27:38.59	(1)	1:00:58	(1)
2023 (28)	C.A. Adidas	13:23.46	(7)	28:38:26	(8)	59:39	(1)

Otras marcas

800m: 2:01.51al (2013); 1.500m: 3:36.44al (2021), 3:49.01pc (2016); 2.000m: 5:11.90al (2019); 3.000m: 7:48.29al (2021), 7:45.54pc (2021); 5.000m: 13:18.15 (2021); 10.000m: 27:25.00 (2020); 5km ruta: 13:49+ (2022); 10km ruta: 27:53 (2022); Medio Maratón: 59:39 (2023)
