



Jesús Ramos

Madrid, 29.04.1996 - 1,71m / 58kg
Entrenador: Arturo Martín
Club 2025: C.A. Adidas
Internacional: 6 (2017-2025)



Historial Español

Campeón de España Absoluto de 5km en ruta (2023-2024)
Campeón de España Absoluto de 10km en ruta (2022-2023-2025)
Campeón de España Sub23 de Campo a Través (2017)
Campeón de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (2017)
Campeón de España Sub20 de 1.500m en pista cubierta (2014)
Campeón de España Sub18 de 1.500m al aire libre (2013)
Campeón de España Sub18 de 1.500m en pista cubierta (2013)
Campeón de España Sub18 de 3.000m en pista cubierta (2011)

Historial Internacional

CE	2024 - Roma	10.000m (17º(1ºcB)/28:24.93)
CE-ruta	2025 - Lovaina	10 km (5º/28:07/2º/equipos)
CpE-10.000m	2021 - Birmingham	10.000m (6º(6ºcA)/27:49.73)
	2022 - Pacé	10.000m (20º(19ºcA)/28:32.33)
	2023 - Pacé	10.000m (9º(9ºcA)/28:29.44)
CM-s18	2013 - Donetsk	1.500m (7º/3:48.69)
CMed-s23	2016 - Radès	1.500m (3º/4:09.66)
CM-cross	2017 Relevomixto: 7º	
CE-cross	2015 Sub20: 15º/4ºeq; 2016 Sub23: 7º/4ºeq	

Progresión

Año (Edad)	Club	10.000m	Puesto Rk ESP	10km ruta	Puesto Rk ESP
2016 (20)	A.A.Moratalaz	-		-	
2017 (21)	A.A.Moratalaz	-		-	
2018 (22)	A.A.Moratalaz	-		-	
2019 (23)	A.A.Moratalaz	-		28:35desc	-
2020 (24)	A.A.Moratalaz	28:22.42	(1)	27:56desc	-
2021 (25)	A.A.Moratalaz	27:49.73	(3)	-	
2022 (26)	C.A. Adidas	28:32.33	(7)	29:14/27:47desc	(17)
2023 (27)	C.A. Adidas	28:29.44	(7)	28:16	(3)
2024 (28)	C.A. Adidas	28:17.99	(6)	27:55desc	-
2025 (29)	C.A. Adidas	-		28:07	

Marcas personales

400m: 50.88al (2013); 800m: 1:50.45al (2016); 1.000m: 2:39.63al (2011), 2:40.51st (2011); 1.500m: 3:42.40al (2016), 3:44.97st (2017); 3.000m: 7:58.42al (2020), 7:53.90st (2021); 2 Millas: 11.57.34 (2018); 5.000m: 13:55.98 (2021); 10.000m: 27:49.73 (2021); 2.000m Obst.: 5:54.84 (2014); 5km ruta: 13:48+ (2023), 13.30desc (2024); 10km ruta: 28:07 (2025), 27:47desc (2022); 15km ruta: 44:08+ (2024); Medio Maratón: 1:02:14 (2024)

Su temporada 2025

10km ruta

28:07	5	Lovaina (BEL)	13.04.2025
28:08	30	Valencia	12.01.2025
28:14	11	Castellón	16.02.2025
28:20	2 (1)	Bilbao (CE)	09.03.2025

Cross

26:57	3	Garrovillas	19.01.2025
31:45	16 (15)	Getafe (CE)	26.01.2025

Todas sus marcas de siempre en 10.000m

27:49.73	6	Birmingham (GBR)	05.06.2021
28:17.99	1cB	Londres (GBR)	18.05.2024
28:22.42	1	Maia (POR)	18.12.2020
28:23.89	2	Torre vieja	10.04.2021
28:24.93	17(1cB)	Roma (ITA)	12.06.2024
28:29.44	9	Pacé (FRA)	03.06.2023
28:32.33	19	Pacé (FRA)	28.05.2022

Sus mejores marcas de siempre en 10km ruta

28:07	5	Lovaina (BEL)	13.04.2025
28:08	30	Valencia	12.01.2025
28:14	11	Castellón	16.02.2025
28:16	1	Huelva	15.04.2023
28:20	2	Bilbao	09.03.2025
28:21	23	Valencia	15.01.2023
29:14	1	O Barco de V.	08.05.2022
29:55	6	Jaén	26.03.2022

En descenso

27:47	10	Madrid	05.06.2022
27:52	3	Madrid	31.12.2022
27:55	4	Madrid	24.11.2024
27:56	3	Alcobendas	22.11.2020
28:07	6	Madrid	31.12.2024
28:35	9	Madrid	31.12.2019
29:19	14	Madrid	11.06.2023
29:58	15	Madrid	31.12.2015

Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón

1:02:14	35	Valencia	27.10.2024
1:03:57	32	Valencia	23.10.2022
1:04:37	2	Madrid	24.04.2022
1:12:41	73	Albacete	06.10.2024

Actualizada a 13.04.2025