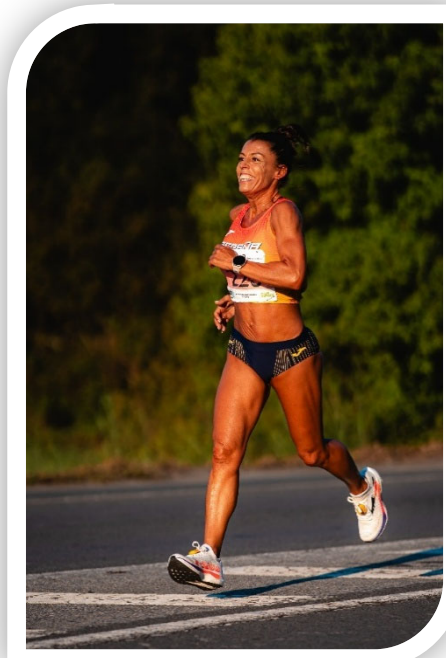




Gemma Arenas

Ciudad Real, 12.02.1979 - 1,56m / 46kg
Entrenador:
Club 2026: Independiente
Internacional: 9 (2016-2026)



Historial Español

Plusmarquista de España de 100km en ruta (7:17:50 en 2026)
Campeona de España de 100km en ruta (2026)
Campeona de España de Maratón (2019)
Campeona de España de Trail Running (2017)

Records de España y Mejores Marcas

100km ruta 7:20:57 - 7:17:50 (2026)

Historial Internacional

CM-TrailRunning	2016 - Geres	Trail Running (5ª/2ª equipos)
	2017 - Badia Patraglia	Trail Running (25ª/3ª equipos)
	2018 - Penyagolosa	Trail Running (4ª/1ª equipos)
	2019 - Miranda do Corvo	Trail Running (7ª/2ª equipos)
CM-Montaña&Trail Running	2022 - Chiang Mai	Ultra Trail Running (3ª/2ª equipos)
	2023 - Innsbruck	Long Trail (22ª/-)
	2025 - Canfranc	Long Trail (27ª/6ª equipos)
CE-OffRoad	2024 - Annecy	Trail Running (18ª/2ª equipos)
CM-100km	2026 - Ames	100km (3ª/2ª equipos)

Progresión

Año (Edad)	Club	100km en ruta	Puesto Rank ESP
2026 (47)	Independiente	7:17:50	(1)

Marcas personales

5km ruta: 18:29+ (2020); 10km ruta: 36:23 (2025); Medio Maratón: 1:17:37 (2023); Maratón: 2:42:54 (2019); 100km ruta: 7:17:50 (2026).

Su temporada 2026

Media Maratón

1:19:49 1 Valdepeñas 01.03.2026

100km en ruta

7:17:50 3 Ames 20.09.2026

7:20:57 1 Málaga 21.03.2026

Sus mejores marcas de siempre en 100km en ruta

7:17:50	3	Ames	20.09.2026
7:20:57	1	Málaga	21.03.2026

Actualizada a 22.09.2026