



Aldara Meilán

Lugo, 02.09.2006 – 1.69m / 46kg
 Entrenador: José Antonio Quintana
 Club 2026: Atlético Lucense
 Internacional: 1 (2026)

Historial Español

Mejor Marca Española Sub20 de 5km Marcha (21:54 en 2025)
 Campeona de España Sub23 de Media Maratón Marcha (2026)
 Campeona de España Sub20 de 5.000m Marcha (2024)
 Campeona de España Sub20 de 10km Marcha (2024)
 Campeona de España Sub20 de 5km Marcha de Promoción (2024-2025)
 Campeona de España Sub18 de 10km Marcha (2023)
 Campeona de España Sub18 de 5km Marcha de Promoción (2022-2023)

Records de España y Mejores Marcas

Sub20 Ruta. 5km: 21:54 (2025)

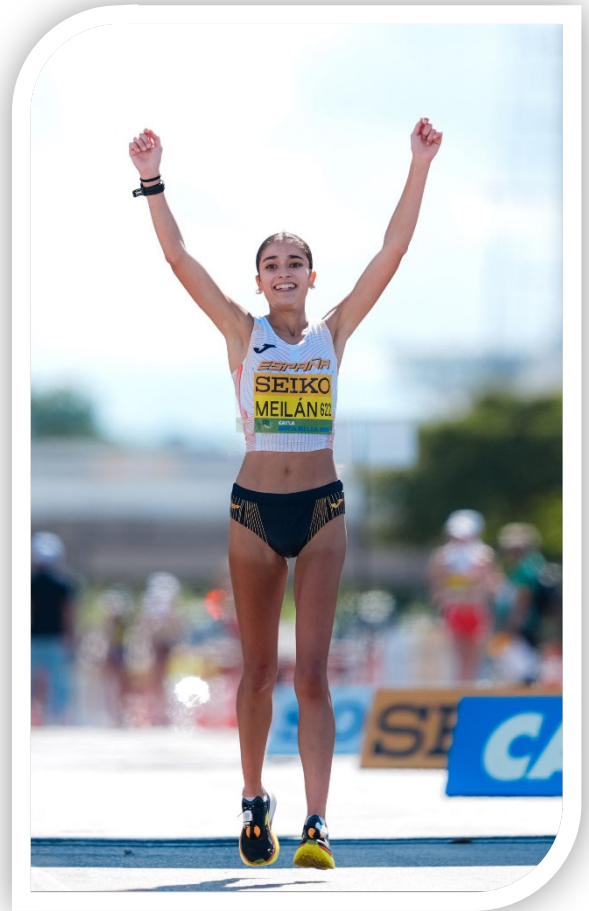
Historial Internacional

CMSel-Marcha	2024 - Antalya	10km Marcha Sub20 (2ª/45:12/1ª equipos)
	2026 – Brasilia	Media maratón Marcha (3ª/1:35:38/2ª equipos)
CEsel-Marcha	2023 - Podébrady	10km Marcha Sub20 (2ª/47:45/1ª equipos)
CM-s20	2024 - Lima	10.000m Marcha (Aband/-)
CE-s20	2025 - Tampere	10.000m Marcha (3ª/44:15.89)
FOJE	2022 - Banská Bystrica	5.000m Marcha (2ª/22:55.58)

Progresión		20km/Media	Puesto
Año (Edad)	Club	Maratón Marcha	Rk ESP
2024 (18)	Atlética Lucense	1:37:46	(13/1s20)
2025 (19)	Atlética Lucense	-	
2026 (20)	Atlética Lucense	1:34:44	

Marcas personales

3.000m Marcha. 14:24.96 (2024); 5.000m Marcha: 21:50.28 (2025); 10.000m Marcha: 44:15.89 (2025); 5km Marcha: 21:54 (2025); 10km Marcha: 45:04 (2024); 20km Marcha: 1:37:46 (2024); Media Maratón Marcha: 1:34:44 (2026).



Su temporada 2026**Media Maratón Marcha**

1:34:44	2	Cieza	08.03.2026
1:35:58	3	Brasilia (BRA)	12.04.2026

Todas sus marcas de siempre en 20km Marcha

1:37:46	42	La Coruña	18.05.2024
---------	----	-----------	------------

Todas sus marcas de siempre en Media Maratón**Marcha**

1:34:44	2	Cieza	08.03.2026
1:35:58	3	Brasilia (BRA)	12.04.2026

Actualizada a 12.04.2026