



Alba Ramírez

Alcorcón (Madrid), 06.09.2003 - 1,74m / 64kg

Entrenadora: Manuela Alonso

Club 2025: Atlético San Sebastián

Internacional: -



Historial Español

Campeona de España Absoluta de Pentatlón short track (2025)

Campeona de España Sub23 de Heptatlón (2025)

Campeona de España Sub23 de Pentatlón short track (2025)

Campeona de España Sub20 de Heptatlón (2021)

Campeona de España Sub20 de Pentatlón en pista cubierta (2022)

Campeona de España Sub18 de Pentatlón en pista cubierta (2018)

Récords de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

Otros 2025 - Pombal POR-ESP Combinadas sub23: Pentatlón (2ª/4.216)

Progresión

Año (Edad)	Club	Puesto	Heptatlon AL Rk ESP	Puesto	Pentatlon ST Rk ESP
2019 (16)	Cronos Villaviciosa	Sub18	4.770 (4s18)	Sub18	3.626 (2s18)
2020 (17)	A.D. Marathon	Sub18	4.718 (3s18)	Sub18	3.850 (1s18)
2021 (18)	A.D. Marathon	5.165	(7/1s20)	3.800	(9/2s20)
2022 (19)	Atlético San Sebastián	5.228	(7/2s20)	4.033	(5/1s20)
2023 (20)	Atlético San Sebastián	5.468	(6/2s23)	3.991	(5/3s23)
2024 (21)	Atlético San Sebastián	5.301	(5/3s23)	3.958	(6/3s23)
2025 (22)	Atlético San Sebastián	5.655	(5/2s23)	4.216	(1/1s23)

Marcas personales

60m: 8.10st (2024); 200m: 25.90al (2023), 25.72val (2023), 26.42st (2020); 400m: 58.32al (2023), 59.23st (2025); 800m: 2:13.37al (2025), 2:16.98st (2025); 60m vallas: 8.79st (2025); 100m vallas: 14.29 (2025); 400m vallas: 1:03.89 (2025); Altura: 1.73al (2021-2023-2025), 1.74st (2022-2023); Longitud: 6.07al (2025), 6.12val (2025), 6.02st (2025); Peso: 12.60al (2025), 12.71st (2025); Jabalina: 37.49 (2021); Pentatlón short track: 4.216 (2025); Heptatlón: 5.655 (2025). Pruebas no absolutas: Hexatlón sub16: 3.473 (2018); Pentatlón sub16: 3.109st (2018); Pentatlón sub18: 3.850st (2020); Heptatlón sub18: 4.770 (2019).

Mejores marcas en el transcurso de un Heptatlon: 100m vallas: 14.29 (2025); Altura: 1.73 (2021-2023-2025); Peso: 12.60 (2025); 200m: 25.90 (2023); Longitud: 6.07 (2025); Jabalina: 37.49 (2021); 800m: 2:13.37 (2025). = 5.742 ptos.

Mejor puntuación en el primer día de un Heptatlón: 3.291 (5.655/2025)

Mejor puntuación en el segundo día de un Heptatlón: 2.364 (5.655/2025)

Mejores marcas en el transcurso de un Pentatlon: 800m: 2:16.98 (2025); 60m vallas: 8.79 (2025); Altura: 1.74 (2022-2023); Longitud: 6.02 (2025); Peso: 12.71 (2025) = 4.286 puntos.

Su temporada 2025

400m short track

59.23 1cC Valencia (i) 18.01.2025

Longitud

5.75/+1,9 9 Madrid 04.05.2025

5.69 8 Valencia (i) 01.02.2025

Con viento a favor

6.01/+4,4 3 Valencia 11.06.2025

Pentatlón short track

4.216 2 Pombal (POR) (i) 16.03.2025

(8.97 - 1.73 - 12.40 - 6.02 - 2:16.98)

4.182 1 Sabadell (i) 08.02.2025

(8.79 - 1.72 - 12.43 - 5.87 - 2:18.14)

4.102 1 Madrid (i) 21.02.2025

(8.82 - 1.70 - 12.71 - 5.79 - 2:21.34)

Heptatlón

5.655 12 Arona 22.06.2025

(14.29/+1,2 - 1.72 - 12.60 - 26.28/-1,1 - 6.07/+1,3 - 35.29 - 2:13.37)

5.555v 2 La Oliva 01.06.2025

(14.36/+1,6 - 1.66 - 12.14 - 26.03/+2,0 - 6.12/+2,6 - 35.62 - 2:15.47)

5.508 1 Badajoz 06.07.2025

(14.44/+0,3 - 1.73 - 11.48 - 26.12/-1,0 - 5.93/+1,0 - 35.54 - 2:16.19)

Aband Tarragona 02.08.2025

(14.53/-0,4 - 1.71 - 11.59 - 25.98/+2,0 - Aband)

Sus mejores marcas de siempre en Heptatlón

5.655 12 Arona 22.06.2025

5.555v 2 La Oliva 01.06.2025

5.508 1 Badajoz 06.07.2025

5.468 5 Arona 18.06.2023

5.457 2 Tarragona 01.07.2023

5.335 4 Torrent 29.07.2023

5.301 1 Arganda del Rey 02.06.2024

5.228 4 Nerja 25.06.2022

5.168 4 Burgos 14.07.2024

5.165 1 Arona 13.06.2021

Sus mejores marcas de siempre en Pentatlón

4.216 2 Pombal (POR) (i) 16.03.2025

4.182 1 Sabadell (i) 08.02.2025

4.102 1 Madrid (i) 21.02.2025

4.033 1 Antequera (i) 12.03.2022

4.003 4 Ourense (i) 25.02.2022

3.991 2 Antequera (i) 04.02.2023

3.958 1 Valencia (i) 21.12.2024

3.930 5 Madrid (i) 17.02.2023

3.900 2 Madrid (i) 14.01.2023

3.855 4 Antequera (i) 03.02.2024

Actualizada a 12.10.2025