

Carmela Cardama



Vigo (Pontevedra), 04.12.1996 - 1,54m / 45kg
 Entrenador: Dathan Ritzenhein
 Club 2022: Independiente
 Internacional: 2 (2021)

Historial Español

Campeona de España Sub23 de 5.000m al aire libre (2016)
 Campeona de España Sub20 de 3.000m al aire libre (2015)
 Campeona de España Sub20 de 5.000m (2014-2015)
 Campeona de España Sub20 de 3.000m en pista cubierta (2014)
 Campeona de España Sub20 de Campo a Través (2014)
 Campeona de España Sub18 de 5.000m (2013)

Records de España y Mejores Marcas

Absoluto PC. 5.000m: 15:25.41 (2019). No hom.: 16:07.49ov (2017), 15:55.45ov, 15:55.00ov (2018).
 Sub23 PC. 5.000m: No hom.: 16:07.49ov (2017), 15:55.45ov, 15:55.00ov (2018).

Historial Internacional

CpEur-10.000m 2019 - Londres 10.000m (6ªc1/32:26.43)
 CMed-s23 2016 - Radès 5.000m (4ª/17.18.64)
 CE-s20 2015 - Eskilstuna 5.000m (3ª/16:23.81)
 CE-Cross 2014 sub20 (40ª/5ªeq), 2017 sub23 (18ª/5ªeq), 2018 sub23 (8ª/2ªeq), 2021 (8ª/5ªeq)
 Otros 2019 - NCAA 10.000m (2ª/33:11.56)
 2021 - NCAA 10.000m (1ª/32:16.13)

Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Puesto Rank. ESP	10.000m	Puesto Rank. ESP
2013 (17)	Comesaña Sporting Club	17:38.28	(38/1s18)	-	
2014 (18)	Comesaña Sporting Club	17:01.74	(21/2s20)	-	
2015 (19)	Comesaña Sporting Club	16:23.81	(5/1s20)	-	
2016 (20)	Comesaña Sporting Club	17:01.58	(23/1s23)	-	
2017 (21)	Comesaña Sporting Club	16:17.83	(4/1s23)	-	
2018 (22)	Comesaña Sporting Club	16:12.15	(5/1s23)	33:24.39	(5/1s23)
2019 (23)	Comesaña Sporting Club	15:38.77/15:25.41pc	(3/1pc)	32:26.43	(2)
2020 (24)	Comesaña Sporting Club	-		-	
2021 (25)	Independiente	15:31.40	(2)	32:16.13	(1)
2022 (26)	Independiente	15:32.23		32:19.11	

Otras marcas

800m: 2:17.20al (2015); 1.500m: 4:20.47al (2022), 4:37.50pc (2015); 1 milla: 4:42.13pc (2020); 3.000m: 9:08.11al (2022), 9:15.92+pc (2019), 9:18.20pc (2017), 9:01.67pcover (2020); 5.000m: 15:25.41pc (2019); 5km ruta: 16.08desc (2019); 10km ruta: 32.50desc (2019 y 2020).

Su temporada 2022 al aire libre

1.500m

4:20.47	10	Filadelfia (USA)	30.04.2022
---------	----	------------------	------------

3.000m

9:08.11	2	Berna (SUI)	14.06.2022
---------	---	-------------	------------

5.000m

15:32.23	6	Manchester (GBR)	03.06.2022
----------	---	------------------	------------

16:14.37	4	Nerja (ESP)	26.06.2022
----------	---	-------------	------------

10.000m

32:19.11	10	San Juan Capistrano (USA)	06.05.2022
----------	----	---------------------------	------------

32:19.81	18	San Juan Capistrano (USA)	06.03.2022
----------	----	---------------------------	------------

Sus mejores marcas de siempre en 10.000m

32:16.13	1	Eugene (USA)	10.06.2021
----------	---	--------------	------------

32:19.11	10	San Juan Capistrano (USA)	06.05.2022
----------	----	---------------------------	------------

32:19.81	18	San Juan Capistrano (USA)	06.03.2022
----------	----	---------------------------	------------

32:26.43	6cA	Londres (GBR)	06.07.2019
----------	-----	---------------	------------

32:38.73	1	Los Ángeles (USA)	14.05.2021
----------	---	-------------------	------------

32:55.50	20	Palo Alto (USA)	29.03.2019
----------	----	-----------------	------------

32:57.01	3	Eugene (USA)	02.04.2021
----------	---	--------------	------------

33:11.56	2	Austin (USA)	06.06.2019
----------	---	--------------	------------

33:24.39	4	Palo Alto (USA)	12.05.2018
----------	---	-----------------	------------

33:28.08	19	Sacramento (USA)	24.05.2018
----------	----	------------------	------------

