



Adrián Ben

Viveiro (Lugo), 04.08.1998
1,79m / 64kg
Entrenador: Arturo Martín
Club 2025: C.A. Adidas
Internacional: 16 (2018-2025)

Historial Español

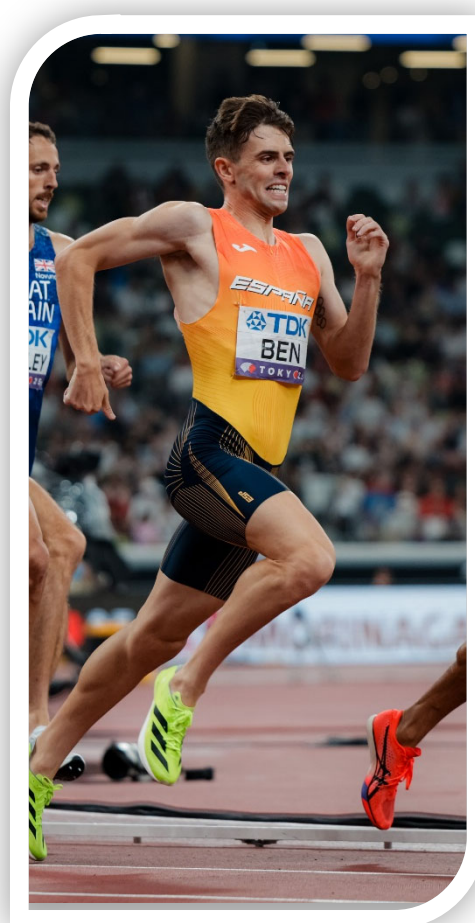
Plusmarquista de España Sub20 de 1.500m en pista cubierta (3:43.10 en 2017)
Mejor Marca Española Sub20 de 500m al aire libre (1:02.78 en 2017)
Campeón de España Absoluto de 800m al aire libre (2021-2023)
Campeón de España Absoluto de 1.500m al aire libre (2025)
Campeón de España Sub23 de campo a través (2018-2019)
Campeón de España Sub23 de 1.500m al aire libre (2019)
Campeón de España Sub20 de 1.500m al a.l. (2016-2017)
Campeón de España Sub20 de 1.500m en pista cubierta (2017)
Campeón de España Sub18 de 2.000m obstáculos (2015)
Campeón de España Sub18 de 1.500m en pista cubierta (2015)

Récords de España y Mejores Marcas

Sub20 AL 500m: 1:02.78 (2017)
Sub20 PC/ST 1.500m: 3:43.10 (2017); 3.000m: 8:06.12 (2017)

Historial Internacional

JJOO	2021 - Tokio	800m (5º/1:45.96)
	2024 - París	800m (2ºRP2/1:45.37)
CM	2019 - Doha	800m (6º/1:45.58)
	2022 - Eugene	800m (4ºe4/1:46.71)
	2023 - Budapest	800 m (4º/1:44.91)
	2025 – Tokio	1.500m (8º/3:35.38)
CE	2018 - Berlín	1.500m (8ºe2/3:42.81)
	2022 - Múnich	800m (7ºs1/1:49.26)
	2024 - Roma	800m (5º/1:46.54)
CE-Sel	2023 - Chorzów	800m (8º/4ºcA/1:47.36)
	2025 - Madrid	1.500m (4º/3:40.31)
CM-pc	2025 - Nanjing	1.500m (6º/3:39.96)
CE-pc	2019 - Glasgow	1.500m (4ºe1/3:48.24)
	2023 - Estambul	800m (1º/1:47.34)
CE-s23	2019 - Gävle	1.500m (5ºe2/3:47.78)
CMed-s23 pc	2019 - Miramas	1.500m (1º/3:46.34)
CM-s20	2016 - Bydgoszcz	1.500m (6ºe3/3:47.88)
CE-s20	2017 - Grosseto	1.500m (3º/3:57.32)
CM-s18	2015 - Cali	2.000m Obst. (6º/5:45.59)
EYOT	2014 - Bakú	2.000m Obst. (5º/6:04.92)
CM-cross	2017 sub20: 73º/13ºequipos	



CE-cross 2015 sub20: 69º/4ºeq; 2016 sub20: 8º/2ºeq, 2018 sub23: 10º/3ºeq; 2022 Relevó Mixto: 2º;
2024 Relevó Mixto: 5º
CM-cross Escolar 2016: 7º/2ºequipos

Progresión		Puesto	Puesto	Puesto	Puesto
Año (Edad) Club	800m AL Rk ESP	800m ST Rk ESP	1.500m AL Rk ESP	1.500m ST Rk ESP	
2014 (16) Lucus Caixa Rural G.	1:57.08 -	-	4:03.94 -	4:04.69 -	
2015 (17) Lucus Caixa Rural G.	1:52.88 -	-	3:48.86 (51/2s18)	3:55.84 -	
2016 (18) Lucus Caixa Rural G.	1:57.00 -	-	3:44.52 (18/3s20)	-	
2017 (19) F.C. Barcelona	1:48.00 (13/2s20)	-	3:40.72 (10/1s20)	3:43.10 (5/1s20)	
2018 (20) F.C. Barcelona	1:46.94 (4/1s23)	1:49.42 (8/2s23)	3:39.40 (5/1s23)	3:43.51 (8/2s23)	
2019 (21) F.C. Barcelona	1:44.97 (1/1s23)	1:48.18 (6/2s23)	3:37.87 (5/1s23)	3:42.25 (5/1s23)	
2020 (22) F.C. Barcelona	-	1:46.60 (2/1s23)	-	3:42.50 (5/2s23)	
2021 (23) F.C. Barcelona	1:44.18 (1)	1:46.88 (2)	3:37.79 (11)	3:42.60 (8)	
2022 (24) C.A. Adidas	1:44.93 (3)	1:46.17 (3)	3:36.41 (6)	-	
2023 (25) C.A. Adidas	1:43.92 (1)	1:46.12 (4)	3:33.50 (4)	3:40.72 (6)	
2024 (26) C.A. Adidas	1:44.41 (2)	1:45.72 (3)	3:36.87 (11)	3:39.36 (6)	
2025 (27) C.A. Adidas	1:44.05	1:45.39 (2)	3:31.70	3:36.95 (4)	

Marcas personales

500m: 1:02.78al (2017); 800m: 1:43.92al (2023), 1:45.39st (2025); 1.000m: 2:17.31al (2024); 1.500m: 3:31.70al (2025), 3:36.95st (2025); Milla: 4:11.47al (2016); 2.000m: 5:09.60al (2019); 3.000m: 8:00.42al (2018), 7:53.66st (2024); 5.000m: 13:45.42 (2019); 2.000m Obts. 5:45.59 (2015); 3.000m Obst.: 9:01.40 (2016); 10km ruta: 29:54 (2025), 28:39desc (2024)

Su temporada 2025

800m

1:44.05	3	Brescia (ITA)	15.07.2025
1:44.05	5	Madrid	19.07.2025
1:44.74	4	Rovereto (ITA)	02.06.2025

800m short track

1:45.39	1	Madrid (i)	28.02.2025
---------	---	------------	------------

1.500m

3:31.70	4	Pfungstadt (GER)	20.08.2025
3:32.07	13	Roma (ITA)	06.06.2025
3:35.38	8	Tokio (JPN)	17.09.2025
3:36.12	8	Turku (FIN)	17.06.2025
3:36.78	3s2	Tokio (JpN)	15.09.2025
3:40.31	4	Madrid	29.06.2025
3:41.25	1	Tarragona	03.08.2025
3:42.27	5e3	Tokio (JPN)	14.09.2025
4:05.70	2e3	Tarragona	02.08.2025

1.500m short track

3:36.95	3e1	Nanjing (CHN) (i)	21.03.2025
3:37.43	4	Miramas (FRA) (i)	31.01.2025
3:37.75	5	Karlsruhe (GER) (i)	07.02.2025
3:38.70	7	Liévin (FRA) (i)	13.02.2025
3:39.96	6	Nanjing (CHN) (i)	23.03.2025
3:49.00	2	Madrid (i)	23.02.2025
3:57.39	4e3	Madrid (i)	22.02.2025

10km ruta

29:54 3 Madrid 27.04.2025

Sus mejores marcas de siempre en 800m al aire libre

1:43.92	2s3	Budapest (HUN)	24.08.2023
1:44.05	3	Brescia (ITA)	15.07.2025
1:44.05	5	Madrid	19.07.2025
1:44.18	4	Estocolmo (SWE)	04.07.2021
1:44.30	4s2	Tokio (JPN)	01.08.2021
1:44.41	2	Madrid	21.06.2024
1:44.72	3	Madrid	22.07.2023
1:44.74	4	Rovereto (ITA)	02.06.2025
1:44.79	4	Barcelona	05.07.2023
1:44.91	4	Budapest (HUN)	26.08.2023

Sus mejores marcas de siempre en 800 short track

1:45.39	1	Madrid (i)	28.02.2025
1:45.72	3	Madrid (i)	23.02.2024
1:46.06	4	Liévin (FRA) (i)	10.02.2024
1:46.12	4	Madrid (i)	19.02.2023
1:46.17	4	Madrid (i)	02.03.2022
1:46.60	5	Madrid (i)	21.02.2020
1:46.82	1s2	Estambul (TUR) (i)	04.03.2023
1:46.88	4	Madrid (i)	24.02.2021
1:46.94	5	Madrid (i)	22.02.2023
1:46.96	3	Torun (POL) (i)	08.02.2023

Sus mejores marcas de siempre en 1.500m al aire libre

3:31.70	4	Pfungstadt (GER)	20.08.2025
3:32.07	13	Roma (ITA)	06.06.2025
3:33.50	13	Chorzów (POL)	16.07.2023
3:34.35	6	Niza (FRA)	17.06.2023
3:35.38	8	Tokio (JPN)	17.09.2025
3:36.12	8	Turku (FIN)	17.06.2025
3:36.41	2	Huelva	25.05.2022
3:36.78	3s2	Tokio (JpN)	15.09.2025
3:36.87	6	Karlsruhe (GER)	11.05.2024
3:37.79	5	Huelva	03.06.2021

Sus mejores marcas de siempre en 1.500m short track

3:36.95	3e2	Nanjing (CHN) (i)	21.03.2025
3:37.43	4	Miramas (FRA) (i)	31.01.2025
3:37.75	5	Karlsruhe (GER) (i)	07.02.2025
3:38.70	7	Liévin (FRA) (i)	13.02.2025
3:39.36	3	Sabadell (i)	27.01.2024
3:39.96	6	Najing (CHN) (i)	23.03.2025
3:40.72	2	Valencia (i)	25.01.2023
3:42.25	2	Sabadell (i)	06.02.2019
3:42.49	3	Antequera (i)	17.02.2019
3:42.50	2	Valencia (i)	24.01.2020

Actualizada a 30.08.2025