



Diego García

Madrid, 19.01.1996 - 1.76m / 67kg
Entrenador: José Antonio Quintana
Club 2025: Independiente
Internacional: 19 (2015-2024)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto de 3.000m Marcha en pista cubierta (11:06.57 en 2018)
Mejor Marca Española Absoluta de 1 Milla Marcha al aire libre (5:36.27 en 2017)
Mejor Marca Española Sub23 de 1 Milla Marcha al aire libre (5:36.27 en 2017)
Mejor Marca Española Sub23 de 5km Marcha (19:37 en 2016)
Mejor Marca Española Sub23 de 3.000m Marcha en pista cubierta (11:06.57 en 2017)
Mejor Marca Española Sub20 de 20km Marcha (1:21:45 en 2015)
Mejor Marca Española Sub20 de 5.000m Marcha (19:03.16 en 2015) Récord del Mundo Sub20
Mejor Marca Española Sub20 de 5km Marcha (20:02 en 2014)
Plusmarquista de España Sub20 de 10km Marcha (40:10 en 2014)
Plusmarquista de España Sub18 de 5.000m Marcha (19:47.37 en 2013)
Plusmarquista de España Sub18 de 5km Marcha (20:11 en 2013)
Plusmarquista de España Sub18 de 10km Marcha (40:55 en 2013)
Campeón de España Absoluto de 20km Marcha (2021)
Campeón de España Sub23 de 20km Marcha (2018)
Campeón de España Sub23 de 10.000 Marcha (2017)
Campeón de España Sub20 de 10km Marcha (2014-2015)
Campeón de España Sub20 de 10km Marcha de Promoción (2013-2014)
Campeón de España Sub20 de 10.000m Marcha (2014-2015)
Campeón de España Sub18 de 5km Marcha de Promoción (2012)
Campeón de España Sub18 de 10km Marcha (2013)
Campeón de España Sub18 de 10.000m Marcha (2013)
Campeón de España Universitario de 10.000m Marcha (2018-2023-2025)
Co-vencedor de la IAAF World WalkingRaceChallenge en 2018

Records de España y Mejores Marcas

Absoluto	Pista AL: 1 milla Marcha: 5:36.27 (2017) Pista PC/ST: 1 milla Marcha: 5:44.84 (2025); 3.000m Marcha PC: 11:06.57 (2018)
Sub23	Ruta: 5km Marcha: 19:37 (2016); 20km Marcha: 1:19:18 (2018)
Sub20	Ruta: 5km Marcha: 20:02 (2014); 10km Marcha: 40:10 (2014); 20km Marcha: 1:21:45 (2015)
Sub20	Pista: 5.000m Marcha: 19:24.13 (2014), 19:03.16 (2015); 10.000m Marcha: 39:51.59 (2014)
Sub18	Ruta: 5km Marcha: 20:11 (2013); 10km Marcha: 40:55 (2013)



Sub18 Pista: 5.000m Marcha: 20:05.39, 19:47.37 (2013)

Historial Internacional

JJO	2021 - Tokio (Sapporo)	20km Marcha (6º/1:21:57)
	2024 - París	20km Marcha (33º/1:23:10)
CM	2015 - Pekín	20km Marcha (29º/1:24:52)
	2017 - Londres	20km Marcha (13º/1:20:34)
	2019 - Doha	20km Marcha (35º/1:41:14)
	2022 - Eugene	20km Marcha (16º/1:23:21)
	2023 - Budapest	20km Marcha (39º/1:25:12)
CE	2018 - Berlín	20km Marcha (2º/1:20:48)
	2022 - Múnich	20km Marcha (3º/1:19:45)
	2024 - Roma	20km Marcha (14º/1:22:56)
CpM-Marcha	2014 - Taicang	10km Marcha Sub20 (4º/40:10/2º equipos)
CMSel-Marcha	2016 - Roma	20km Marcha (19º/1:21:36/6º equipos)
	2018 - Taicang	20km Marcha (23º/1:24:37/5º equipos)
	2022 - Mascate	20km Marcha (5º/1:24:41/5º equipos)
	2024 - Antalya	20km Marcha (3º/1:19:51/1º equipos)
CpE-Marcha	2013 - Dudince	10km Marcha Sub20 (8º/43:42/3º equipos)
	2015 - Murcia	10km Marcha Sub20 (1º/40:38/1º equipos)
	2017 - Podébrady	20km Marcha (7º/1:21:56/1º equipos)
	2019 - Alytus	20km Marcha (3º/1:20:23/1º equipos)
CESel-Marcha	2021 - Podébrady	20km Marcha (3º/1:19:19/1º equipos)
	2023 - Podébrady	20km Marcha (7º/1:21:42/2º equipos)
Criterium	2024 - Valencia	Relevo Mixto (5º/3:03:09 con Raquel González)
CE-s23	2017 - Bydgoszcz	20km Marcha (1º/1:22:29)
CMed-s23	2016 - Ràdes	10.000m Marcha (3º/41:13.98)
CM-s20	2014 - Eugene	10.000m Marcha (2º/39:51.59)
CE-s20	2015 - Eskiltuna	10.000m Marcha (1º/40:05.21)
CM-s18	2013 - Donetsk	10.000m Marcha (3º/42:03.32)

Progresión

Año (Edad)	Club	10km/10.000m Marcha	20km Marcha	Puesto Rk ESP
2012 (16)	A.D. Marathon	- / 46:13.13	-	
2013 (17)	A.D. Marathon	40:55 / 42:03.32	-	
2014 (18)	A.D. Marathon	40:10 / 39:51.59	-	
2015 (19)	A.D. Marathon	40:38 / 40:05.21	1:21:45	(3/1s20)
2016 (20)	A.D. Marathon	41:01+ / 41:13.98	1:21:36	(4/2s23)
2017 (21)	A.D. Marathon	40:16+ / 39:47.77	1:20:34	(1/1s23)
2018 (22)	A.D. Marathon	39:58+ / 40:35.66	1:19:18	(1/1s23)
2019 (23)	A.D. Marathon	- / 39:37.1	1:18:58	(1)
2020 (24)	A.D. Marathon	40:18 / -	-	
2021 (25)	A.D. Marathon	40:19+ / 40:37.78	1:19:19	(2)
2022 (26)	Playas de Castellón	38:49 / 39:53.68	1:19:45	(2)
2023 (27)	Playas de Castellón	39:50 / 39:13.43	1:19:25	(2)
2024 (28)	Independiente	39:37 + / -	1:18:19	(3)
2025 (29)	Independiente	40:28 + / 39:24.69	1:18.28	

Marcas personales

1 milla Marcha: 5:36.27al (2017), 5:44.84st (2025); 3.000m Marcha: 11:08.01al (2022), 11:06.57pc (2018); 5.000m Marcha: 19:03.16 (2015); 10.000m Marcha: 39:13.43 (2023); 5km Marcha: 19:25+ (2022), 19:37 (2016); 10km Marcha: 38:49 (2022); 15km Marcha: 59:19+ (2019); 20km Marcha: 1:18:19 (2024); 35km Marcha: 2:29:04 (2023).

Su temporada 2025

1 milla Marchas short track

5:44.84	4	Nueva York (USA)	08.02.2025
---------	---	------------------	------------

5.000m Marcha

19:13.40	3	Ciudad Real	12.07.2025
----------	---	-------------	------------

10.000m Marcha

39:24.69	2	Tarragona	01.08.2025
----------	---	-----------	------------

39:57.86	1	Madrid	03.05.2025
----------	---	--------	------------

10km Marcha

40:28	13	Madrid	01.06.2025
-------	----	--------	------------

42:30	1	Paracuellos del Jarama	19.01.2025
-------	---	------------------------	------------

20km Marcha

1:18:28	5	A Coruña	07.06.2025
---------	---	----------	------------

35km Marcha

Aband.		Marín	09.03.2025
--------	--	-------	------------

Sus mejores marcas de siempre en 20km Marcha

1:18:19	7	La Coruña	18.05.2024
---------	---	-----------	------------

1:18:28	5	La Coruña	07.06.2025
---------	---	-----------	------------

1:18:58	8	La Coruña	08.06.2019
---------	---	-----------	------------

1:19:18	2	La Coruña	02.06.2018
---------	---	-----------	------------

1:19:19	3	Podébrady (CZE)	16.05.2021
---------	---	-----------------	------------

1:19:25	3	La Coruña	03.06.2023
---------	---	-----------	------------

1:19:36	3	Zaragoza	25.02.2024
---------	---	----------	------------

1:19:37	1	La Coruña	05.06.2021
---------	---	-----------	------------

1:19:40	2	Murcia	14.03.2021
---------	---	--------	------------

1:19:45	3	Múnich (GER)	20.08.2022
---------	---	--------------	------------

Actualizada a 20.08.2025