

LAS MEJORES MARCAS E HITOS ESTADÍSTICOS DE LA TEMPORADA AL AIRE LIBRE 2025 (Mujeres)

"Año" = Año de nacimiento de la atleta

"Marca 2025" = Mejor marca de la atleta en esta temporada. Entre paréntesis se indica si supuso mejor marca personal (MMP)

"Progresión 2025" = Se indica primero la MMP que tenía la atleta antes de iniciar la temporada, y a continuación la MMP que ostenta la atleta tras concluir la temporada

"Sube en Top-20" = Puesto que ocupa la atleta en el ranking nacional de todos los tiempos ("ranking TT") en caso de haber avanzado esta temporada entre las 20 mejores en dicho ranking

"Podio en Cto. Esp." = Medalla y marca obtenida en el Campeonato de España absoluto al aire libre 2025.

"Rk. Eur."/ "Rk. Mund." = Puesto entre las 20 primeras del ranking europeo del año ("Rk. Eur.") y/o entre las 40 primeras del ranking mundial del año ("Rk. Mund."). No se tiene en cuenta a las atletas rusas por estar suspendida su federación (se indica entre paréntesis los puestos que descendería la atleta en caso de tenerlas en cuenta).

Nombre de la atleta en negrita = Indica que dicha atleta representó a España en el Mundial de Tokio, y se añade abajo cuál fue su resultado allí en la prueba correspondiente.

Notas generales: El ranking está actualizado hasta el 12 de diciembre. Aunque estas estadísticas se han recopilado con el mayor rigor y minuciosidad posibles, NO se trata de un ranking oficial y no están exentas de posibles errores. // En líneas generales, se trata de marcas al aire libre. Únicamente se incluyen marcas en pista cubierta cuando dichos registros suponen la mejor marca del atleta correspondiente a lo largo de todo el año y/o su MMP global (mejorando su MMP al aire libre). // Laura Bankó (100m vallas), con doble nacionalidad hispano-húngara, representa a Hungría como internacional.

100 metros (las 10 mejores marcas españolas del año + la de 1 internacional con el 4x100)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Maribel Pérez (*)	93	11.17			BRONCE (11.37)	19 ^a (+1)	-
2 ^a Jaël-Sakura Bestué (*)	00	11.19					
3 ^a Aitana Rodrigo	00	11.30 (MMP)	(11.49 → 11.30)	5 ^a ranking TT	ORO (11.30)		
4 ^a Lucía Carrillo	02	11.35 (MMP)	(11.36 → 11.35)	8 ^a ranking TT	PLATA (11.36)		
5 ^a Esther Navero	00	11.38 (MMP)	(11.43 → 11.38)	13 ^a ranking TT			
6 ^a Elena Guiu	04	11.40 (MMP)	(11.46 → 11.40)	15 ^a ranking TT			
7 ^a Ericka Badeau Maseras	05	11.42 (MMP)	(11.65 → 11.42)	19 ^a ranking TT			
8 ^a Alba Borrero	98	11.44 (MMP)	(11.50 → 11.44)				
9 ^a Paula García	98	11.48					
10 ^a Carla Cruz	03	11.50 (MMP)	(11.66 → 11.50)				
...							
14 ^a Esperanza Cladera (*)	02	11.61 (MMP)	(11.69 → 11.61)				

(*) 4x100 metros (las 5 mejores marcas españolas del año)

Esperanza Cladera, Jaël Bestué, Paula Sevilla, Maribel Pérez

5^a con 42.47 – 4^a marca ranking TT (42.53 en Sf. – 5^a marca ranking TT)

En los meses previos, ese mismo cuarteto corrió en 42.11, 42.18 y 42.28 (1^a, 2^a y 3^a marca ranking TT)

200 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Jaël-Sakura Bestué	00	22.19 (MMP)	(22.54 → 22.19)	1 ^a ranking TT	ORO (22.46)	3 ^a	16 ^a
Sf. (22.80 -22.74 en Elim.-)							
2 ^a Esperanza Cladera	02	22.79 (MMP)	(23.17 → 22.79)	3 ^a ranking TT	PLATA (22.79)		
3 ^a Lucía Carrillo	02	22.80 (MMP)	(23.09 → 22.80)	4 ^a ranking TT	BRONCE (22.80)		
4 ^a = Paula Sevilla	97	23.00 i					
4 ^a = Paula García	98	23.00 (MMP)	(23.35 → 23.00)	7 ^a ranking TT			
6 ^a Aitana Rodrigo	00	23.17 (MMP)	(23.62 → 23.17)	12 ^a ranking TT			
7 ^a Eva Santidrián	00	23.20 i (MMP)	(23.33 → 23.20i)	14 ^a ranking TT			
8 ^a Alba Borrero	98	23.41 (MMP)	(23.65 → 23.41)				
9 ^a Ivana Peralta	05	23.50 (MMP)	(24.07i → 23.50)				
10 ^a Esther Navero	00	23.55 i					

i= Marcas realizadas bajo techo. Sus mejores marcas al aire libre fueron: Paula Sevilla (23.12), Eva Santidrián (23.21), Esther Navero (23.79)

400 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Paula Sevilla (*) (+) Sf. (50.97 -50.69 en Elim.-)	97	50.69 (MMP)	(54.06i → 50.69)	2 ^a ranking TT	ORO (50.83)	8 ^a (+1)	39 ^a (+1)
2 ^a Blanca Hervás (*) (+)	02	51.15 (MMP)	(51.68 → 51.15)	4 ^a ranking TT	PLATA (51.39)		
3 ^a Eva Santidrián (*)	00	51.35 (MMP)	(52.23 → 51.35)	5 ^a ranking TT	BRONCE (51.68)		
4 ^a Daniela Fra (*)	00	51.57 (MMP)	(53.12 → 51.57)	8 ^a ranking TT			
5 ^a Ana Prieto (*)	05	51.75 (MMP)	(53.04 → 51.75)	10 ^a ranking TT			
6 ^a Carmen Avilés (*) (+)	02	51.82 (MMP)	(52.16 → 51.82)	12 ^a ranking TT			
7 ^a Rocío Arroyo	03	52.37 (MMP)	(53.70 → 52.37)	17 ^a ranking TT			
8 ^a Herminia Parra	97	52.58 (MMP)	(52.68 → 52.58)	18 ^a ranking TT			
9 ^a Berta Segura	03	52.67					
10 ^a Elisa Lorenzo	05	53.29 (MMP)	(54.51 → 53.29)				

(*) 4x400 metros (las dos mejores marcas españolas del año)

Paula Sevilla, Eva Santidrián, Daniela Fra, Blanca Hervás (3:24.13 – 1^a marca ranking TT)

Eva Santidrián, Carmen Avilés, Ana Prieto, Blanca Hervás

Sf. con 3:24.76 – 2^a marca ranking TT

(+) 4x400 metros MIXTO (las tres mejores marcas españolas del año)

Manuel Guijarro, Blanca Hervás, Julio Arenas, Paula Sevilla (3:10.48 – 1^a marca ranking TT)

David García, Carmen Avilés, Samuel García, Blanca Hervás (3:12.55 – 2^a marca ranking TT)

Bernat Ertá, Paula Sevilla, Julio Arenas, Blanca Hervás

Sf. con 3:12.57 – 3^a marca ranking TT

800 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Rocío Arroyo Elim. (2:01.34)	03	1:59.17 (MMP)	(2:12.17i → 1:59.17)	3 ^a ranking TT	ORO (2:01:01)	18 ^a	(50 ^a)
2 ^a Lorea Ibarzabal Elim. (2:00.60)	94	1:59.60 (MMP)	(1:59.80 → 1:59.60)	5 ^a ranking TT	BRONCE (2:02:05)		
3 ^a Esther Guerrero	90	1:59.70					
4 ^a Marta Mitjans Elim. (2:00.67)	06	1:59.88 (MMP)	(2:03.20 → 1:59.88)	6 ^a ranking TT			
5 ^a Daniela García	01	2:00.05 (MMP)	(2:00.43 → 2:00.05)	7 ^a ranking TT	PLATA (2:01:37)		
6 ^a Julia Lillo	02	2:01.89 (MMP)	(2:12.91i → 2:01.89)				
7 ^a Lucía Juan	00	2:03.44 (MMP)	(2:04.83 → 2:03.44)				
8 ^a Andrea Rodríguez	03	2:03.80 (MMP)	(2:05.38 → 2:03.80)				
9 ^a Alicia Recio	98	2:04.36 (MMP)	(2:07.91 → 2:04.36)				
10 ^a Corali Jou	07	2:04.38 (MMP)	(2:11.23 → 2:04.38)				

1.500 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Marta Pérez 9 ^a (3:58.54)	93	3:58.54			PLATA (4:14.15)	8 ^a	26 ^a
2 ^a Marta García	98	3:59.40 (MMP)	(4:05.61 → 3:59.40)	2 ^a ranking TT		11 ^a	31 ^a
3 ^a Esther Guerrero Elim. (4:02.20)	90	3:59.45 (MMP)	(3:59.74 → 3:59.45)	3 ^a ranking TT	ORO (4:12.53)	13 ^a	33 ^a
4 ^a Águeda Marqués Elim. (4:04.13)	99	4:00.57			BRONCE (4:14.58)	16 ^a	40 ^a
5 ^a Marina Martínez	02	4:03.33 (MMP)	(4:10.51 → 4:03.33)	9 ^a ranking TT			
6 ^a Rosalía Tárraga	96	4:08.53 (MMP)	(4:11.88 → 4:08.53)				
7 ^a Idaíra Prieto	97	4:09.04 (MMP)	(4:13.07 → 4:09.04)				
8 ^a Zoya Naumov	95	4:10.73					
9 ^a Miriam Costa	97	4:10.80 (MMP)	(4:16.24 → 4:10.80)				
10 ^a Daniela García	01	4:11.98					

5.000 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Marta García	98	14:33.40 (MMP) (14:44.04 → 14:33.40)	1 ^a ranking TT	ORO (14:59.23)	2 ^a	21 ^a	
7 ^a (15:01.02 -14:56.96 en Elim.-)							
2 ^a Idaíra Prieto	97	14:55.15 (MMP) (15:30.42 → 14:55.15)	6 ^a ranking TT	BRONCE (15:33.26)	15 ^a	-	
Elim. (15:11.16)							
3 ^a María Forero	03	15:03.88 (MMP) (15:19.69 → 15:03.88)	7 ^a ranking TT				
4 ^a Carla Gallardo	99	15:21.06			PLATA (15:21.06)		
5 ^a Lucía Rodríguez	98	15:25.37 (MMP) (15:26.19 → 15:25.37)	19 ^a ranking TT				
6 ^a Andrea Romero	00	15:41.21 (MMP) (16:03.56 → 15:41.21)					
7 ^a Isabel Barreiro	99	15:42.70					
8 ^a Beatriz Álvarez	94	15:42.89					
9 ^a Douae Ouboukir	96	15:43.39					
10 ^a Ángela Viciosa	02	15:47.02 (MMP) (16:21.90 → 15:47.02)					

10.000 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Alicia Berzosa	00	32:00.73 (MMP) (32:37.60 → 32:00.73)	11 ^a ranking TT	BRONCE (33:12.89)	18 ^a	-	
2 ^a Ester Navarrete	90	32:36.85			PLATA (32:58.71)		
3 ^a Idaíra Prieto	97	32:50.75 (MMP) (--- → 32:50.75)			ORO (32:50.75)		
4 ^a Beatriz Álvarez	94	33:17.43					
5 ^a Isabel Barreiro	99	33:30.75					
6 ^a Claudia Estévez	95	33:35.01 (MMP) (33:38.66 → 33:35.01)					
7 ^a María Ureña	96	34:15.61					
8 ^a Marina Travé	02	34:24.27 (MMP) (36:35.65 → 34:24.27)					
9 ^a Ana Patricia Campos	99	34:25.64					
10 ^a Laura Domene	01	34:27.88 (MMP) (35:57.46 → 34:27.88)					

Maratón (las 10 mejores marcas españolas del año + la de 1 medallista nacional)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Meritxell Soler	92	2:23:49 (MMP) (2:24:57 → 2:23:49)	3 ^a ranking TT			11 ^a	-
2 ^a Kaoutar Boulaid	89	2:24:05 (MMP) (2:25:03 → 2:24:05)	4 ^a ranking TT			12 ^a	-
3 ^a Ester Navarrete	90	2:24:31 (MMP) (2:24:40 → 2:24:31)	6 ^a ranking TT			16 ^a	-
4 ^a Fátima Ouhaddou	93	2:27:14					
24 ^a (2:35:05)							
5 ^a Majida Maayouf	89	2:27:41					
6 ^a Marta Galimany	85	2:28:24					
7 ^a Ikram Rharsalla	95	2:28:37 (MMP) (--- → 2:28:37)	16 ^a ranking TT				
8 ^a Laura Luengo	97	2:30:55					
11 ^a (2:30:55)							
9 ^a María Lázaro	91	2:35:52 (MMP) (2:47:06 → 2:35:52)			ORO (2:38:37)		
10 ^a Yésica Mas	90	2:36:54 (MMP) (2:37:59 → 2:36:54)			PLATA (2:40:25)		
11 ^a Bárbara Ramón	83	2:40:44 (MMP) (2:42:12 → 2:40:44)			BRONCE (2:40:44)		

100 metros vallas (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Xenia Benach	00	12.94 (MMP) (13.03 → 12.94)	5 ^a ranking TT		ORO (13.04)		
2 ^a Laura Bankó	01	13.08 (MMP) (13.15 → 13.08)	8 ^a ranking TT				
3 ^a Lerato Pagés	05	13.09 (MMP) (13.15 → 13.09)	9 ^a ranking TT		PLATA (13.09)		
4 ^a Paula Blanquer	03	13.15 (=MMP)			BRONCE (13.15)		
5 ^a Claudia Villalante	02	13.19 (MMP) (13.20 → 13.19)	11 ^a ranking TT				
6 ^a María Vicente	01	13.33 (MMP) (13.41 → 13.33)	15 ^a ranking TT				
7 ^a Mireia López	00	13.37					
8 ^a Lucía Morera	03	13.38 (MMP) (13.87 → 13.38)					
9 ^a Alba Lobato	98	13.40 (MMP) (13.45 → 13.40)					
10 ^a Sofía Cosculluela	04	13.45					

400 metros vallas (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Daniela Fra Elim. (56.88)	00	54.69 (MMP)	(55.71 → 54.69)	2 ^a ranking TT	ORO (54.69)	13 ^a	31 ^a
2 ^a Sara Gallego	00	56.19					
3 ^a Carla García	01	56.64			PLATA (56.64)		
4 ^a Laura Aguilera	03	56.83 (MMP)	(58.47 → 56.83)	10 ^a ranking TT	BRONCE (57.42)		
5 ^a Paula Soria	97	57.67 (MMP)	(57.70 → 57.67)	19 ^a ranking TT			
6 ^a Nerea Berméjo	98	58.78					
7 ^a Martina Zunino	06	58.96 (MMP)	(59.09 → 58.96)				
8 ^a María Gómez	05	59.06 (MMP)	(1:01.42 → 59.06)				
9 ^a Lia Caride	01	59.19					
10 ^a Sara Barba	03	59.22 (MMP)	(1:02.09 → 59.22)				

3.000 metros obstáculos (las 10 mejores marcas españolas del año)

Atleta	Año	Marca 2025	Progresión 2025	Sube en Top-20	Podio en Cto. Esp.	Rk. Eur.	Rk. Mund.
1 ^a Marta Serrano Elim. (9:21.00)	03	9:21.00 (MMP)	(9:26.35 → 9:21.00)	3 ^a ranking TT	ORO (9:58.05)	9 ^a	32 ^a
2 ^a June Arbeo	99	9:57.58			PLATA (10:02.52)		
3 ^a Marina Guerrero	94	10:06.21 (MMP)	(10:06.22 → 10:06.21)		BRONCE (10:06.21)		
4 ^a Douae Ouboukir	96	10:08.03 (MMP)	(10:15.96 → 10:08.03)				
5 ^a Nara Elipe	02	10:11.07					
6 ^a Claudia Corral	02	10:11.92					
7 ^a Sira Bo	01	10:19.91 (MMP)	(10:35.50 → 10:19.91)				
8 ^a Elia Saura	00	10:20.21 (MMP)	(10:59.04 → 10:20.21)				
9 ^a Ainhoa Brea	01	10:20.76 (MMP)	(10:31.64 → 10:20.76)				
10 ^a Inés Herault	06	10:24.08 (MMP)	(--- → 10:24.08)				