

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

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

Esperança Cladera, Jaël Bestué, Paula Sevilla, Maribel Pérez

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

En los meses previos, ese mismo cuarteto corrió en 42.11, 42.18 y 42.28 (1ª, 2ª y 3ª 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.
1ª Jaël-Sakura Bestué	00	22.19 (MMP)	(22.54 → 22.19)	1ª ranking TT	ORO (22.46)	3ª	16ª
Sf. (22.80 -22.74 en Elim.-)							
2ª Esperança Cladera	02	22.79 (MMP)	(23.17 → 22.79)	3ª ranking TT	PLATA (22.79)		
3ª Lucía Carrillo	02	22.80 (MMP)	(23.09 → 22.80)	4ª ranking TT	BRONCE (22.80)		
4ª= Paula Sevilla	97	23.00 i					
4ª= Paula García	98	23.00 (MMP)	(23.35 → 23.00)	7ª ranking TT			
6ª Aitana Rodrigo	00	23.17 (MMP)	(23.62 → 23.17)	12ª ranking TT			
7ª Eva Santidrián	00	23.20 i (MMP)	(23.33 → 23.20i)	14ª ranking TT			
8ª Alba Borrero	98	23.41 (MMP)	(23.65 → 23.41)				
9ª Ivana Peralta	05	23.50 (MMP)	(24.07i → 23.50)				
10ª 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)

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

Eva Santidrián, Carmen Avilés, Ana Prieto, Blanca Hervás

Sf. con 3:24.76 – 2ª marca ranking TT

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

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

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

Bernat Erta, Paula Sevilla, Julio Arenas, Blanca Hervás

Sf. con 3:12.57 – 3ª marca ranking TT

800 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

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

1.500 metros (las 10 mejores marcas españolas del año)

<i>Atleta</i>	<i>Año</i>	<i>Marca 2025</i>	<i>Progresión 2025</i>	<i>Sube en Top-20</i>	<i>Podio en Cto. Esp.</i>	<i>Rk. Eur.</i>	<i>Rk. Mund.</i>
1ª Marta Pérez 9ª (3:58.54)	93	3:58.54			PLATA (4:14.15)	8ª	26ª
2ª Marta García	98	3:59.40 (MMP)	(4:05.61 → 3:59.40)	2ª ranking TT		11ª	31ª
3ª Esther Guerrero Elim. (4:02.20)	90	3:59.45 (MMP)	(3:59.74 → 3:59.45)	3ª ranking TT	ORO (4:12.53)	13ª	33ª
4ª Águeda Marqués Elim. (4:04.13)	99	4:00.57			BRONCE (4:14.58)	16ª	40ª
5ª Marina Martínez	02	4:03.33 (MMP)	(4:10.51 → 4:03.33)	9ª ranking TT			
6ª Rosalía Tárraga	96	4:08.53 (MMP)	(4:11.88 → 4:08.53)				
7ª Idaira Prieto	97	4:09.04 (MMP)	(4:13.07 → 4:09.04)				
8ª Zoya Naumov	95	4:10.73					
9ª Miriam Costa	97	4:10.80 (MMP)	(4:16.24 → 4:10.80)				
10ª 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.
1ª Marta García 7ª (15:01.02 -14:56.96 en Elim.-)	98	14:33.40 (MMP)	(14:44.04 → 14:33.40)	1ª ranking TT	ORO (14:59.23)	2ª	21ª
2ª Idaira Prieto Elim. (15:11.16)	97	14:55.15 (MMP)	(15:30.42 → 14:55.15)	6ª ranking TT	BRONCE (15:33.26)	15ª	-
3ª María Forero	03	15:03.88 (MMP)	(15:19.69 → 15:03.88)	7ª ranking TT			
4ª Carla Gallardo	99	15:21.06			PLATA (15:21.06)		
5ª Lucía Rodríguez	98	15:25.37 (MMP)	(15:26.19 → 15:25.37)	19ª ranking TT			
6ª Andrea Romero	00	15:41.21 (MMP)	(16:03.56 → 15:41.21)				
7ª Isabel Barreiro	99	15:42.70					
8ª Beatriz Álvarez	94	15:42.89					
9ª Douae Ouboukir	96	15:43.39					
10ª 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.
1ª Alicia Berzosa	00	32:00.73 (MMP)	(32:37.60 → 32:00.73)	11ª ranking TT	BRONCE (33:12.89)	18ª	-
2ª Ester Navarrete	90	32:36.85			PLATA (32:58.71)		
3ª Idaira Prieto	97	32:50.75 (MMP)	(--- → 32:50.75)		ORO (32:50.75)		
4ª Beatriz Álvarez	94	33:17.43					
5ª Isabel Barreiro	99	33:30.75					
6ª Claudia Estévez	95	33:35.01 (MMP)	(33:38.66 → 33:35.01)				
7ª María Ureña	96	34:15.61					
8ª Marina Travé	02	34:24.27 (MMP)	(36:35.65 → 34:24.27)				
9ª Ana Patricia Campos	99	34:25.64					
10ª 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.
1ª Meritxell Soler	92	2:23:49 (MMP)	(2:24:57 → 2:23:49)	3ª ranking TT		11ª	-
2ª Kaoutar Boulaid	89	2:24:05 (MMP)	(2:25:03 → 2:24:05)	4ª ranking TT		12ª	-
3ª Ester Navarrete	90	2:24:31 (MMP)	(2:24:40 → 2:24:31)	6ª ranking TT		16ª	-
4ª Fátima Ouhammadou 24ª (2:35:05)	93	2:27:14					
5ª Majida Maayouf	89	2:27:41					
6ª Marta Galimany	85	2:28:24					
7ª Ikram Rharsalla	95	2:28:37 (MMP)	(--- → 2:28:37)	16ª ranking TT			
8ª Laura Luengo 11ª (2:30:55)	97	2:30:55					
9ª María Lázaro	91	2:35:52 (MMP)	(2:47:06 → 2:35:52)		ORO (2:38:37)		
10ª Yésica Mas	90	2:36:54 (MMP)	(2:37:59 → 2:36:54)		PLATA (2:40:25)		
11ª 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.
1ª Xenia Benach	00	12.94 (MMP)	(13.03 → 12.94)	5ª ranking TT	ORO (13.04)		
2ª Laura Bankó	01	13.08 (MMP)	(13.15 → 13.08)	8ª ranking TT			
3ª Lerato Pagés	05	13.09 (MMP)	(13.15 → 13.09)	9ª ranking TT	PLATA (13.09)		
4ª Paula Blanquer	03	13.15 (=MMP)			BRONCE (13.15)		
5ª Claudia Villalante	02	13.19 (MMP)	(13.20 → 13.19)	11ª ranking TT			
6ª María Vicente	01	13.33 (MMP)	(13.41 → 13.33)	15ª ranking TT			
7ª Mireia López	00	13.37					
8ª Lucía Morera	03	13.38 (MMP)	(13.87 → 13.38)				
9ª Alba Lobato	98	13.40 (MMP)	(13.45 → 13.40)				
10ª Sofía Cosculluela	04	13.45					

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

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

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

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