



**Copa de Europa de 10.000m  
PACÉ 2025**

***ESPAÑA ATLETISMO***

## Área de Marketing y Comunicación

Directora de Comunicación & Marketing Digital

Gestor de contenidos web

Comunicación & Marketing Digital

Comunicación & Marketing Digital

Gestor publicidad gráfica y audiovisual

Diseñadora Gráfica

... con la colaboración especial de:

Paloma Monreal (pmonreal@rfea.es)

José Luis Hernández (jlhernandez@rfea.es)

Ainhoa Serrano Azpiazu (aserrano@rfea.es)

Juan Jiménez (jjimenez@rfea.es)

Jesús Merino (jmerino@rfea.es)

Concepción García (ggarcia@rfea.es)

Miguel Villaseñor (miguelvillasenororozco@hotmail.com)

Fotos: Miguelez TEAM

Web: [atletismorfea.es](http://atletismorfea.es)

Twitter: @AtletismoRFEA - Instagram: @atletismorfea - Facebook: [www.facebook.com/RFEAatletismo](https://www.facebook.com/RFEAatletismo) - TikTok @ atletismoRFEA

# ESPAÑA ATLETISMO

## HOMBRES

| Prueba        | Atleta                    | Año Nac.   | Club                 | Entrenador              | INT | MMT      | MMP             |
|---------------|---------------------------|------------|----------------------|-------------------------|-----|----------|-----------------|
| 10.000 metros | Aaron Las Heras Rupérez   | 22.06.2000 | New Balance Team     | José Enrique Villacorta | 4   | 28:26.47 | 28:19.14 (2024) |
| 10.000 metros | Ilias Fífa Tensamani      | 16.05.1989 | Independiente        | Rafael Ángel Caro       | 10  | 28:53.26 | 27:53.26 (2024) |
| 10.000 metros | Nassim Hassaous García    | 23.03.1994 | Asics Running        | Marcos Peón             | 10  | -        | 28:27.78 (2024) |
| 10.000 metros | Eduardo Menacho Miralles  | 25.11.1999 | Asics Running        |                         | 1   | 28:23.60 | 28:07.37 (2024) |
| 10.000 metros | Juan Antonio Pérez Moreno | 06.11.1988 | C.A Cárnicas Serrano | José Luis Mareca        | 23  | 28:43.88 | 27:46.08 (2021) |
| 10.000 metros | Jesús Ramos Reviejo       | 29.04.1996 | C.A.Adidas           | Arturo Martín           | 6   | -        | 27:49.73 (2021) |

## MUJERES

| Prueba        | Atleta                  | Año Nac.   | Club                 | Entrenador                      | INT | MMT      | MMP             |
|---------------|-------------------------|------------|----------------------|---------------------------------|-----|----------|-----------------|
| 10.000 metros | Alicia Berzosa Martín   | 10.09.2000 | Bilbao Atletismo     | Juan del Campo / Luis M. Martín | 4   | 33:12.89 | 32:37.60 (2024) |
| 10.000 metros | Ester Navarrete Santana | 16.03.1990 | Independiente        | Manuel Vigo                     | 6   | 32:58.71 | 32:34.23 (2023) |
| 10.000 metros | María José Pérez        | 12.06.1992 | C.A.Cárnicas Serrano | José Luis Mareca                | 11  | -        | 33:22.75 (2018) |

## OFICIALES DE EQUIPO

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| Jefa de Delegación  | JACQUELINE MARTÍN ÁLVAREZ                            |
| Responsable técnico | JUAN CARLOS GRANADO PELAYO                           |
| Entrenador          | MANUEL VIGO OTERO                                    |
| Fisioterapeutas     | ALICIA GONZÁLEZ CANO<br>JOSÉ ANTONIO BODOQUE SÁNCHEZ |
| Médico              | CARMEN LEÓN PARÍS                                    |



## ESPAÑA ATLETISMO

### Copa de Europa de 10.000m PACÉ 2025

#### HOMBRES

Ilias Fifi  
Nassim Hassaous  
Aarón Las Heras  
Eduardo Menacho  
Juan Antonio Pérez  
Jesús Ramos

#### MUJERES

Alicia Berzosa  
Ester Navarrete  
María José Pérez





Ilias Fífa

Tánger (Marruecos), 16.05.1989 -  
1,76m/56kg  
Entrenador: Rafael Ángel Caro  
Club 2025: Independiente  
Internacional: 10 (2015-2025)  
Nacionalidad española desde  
22.07.2015

Historial Español

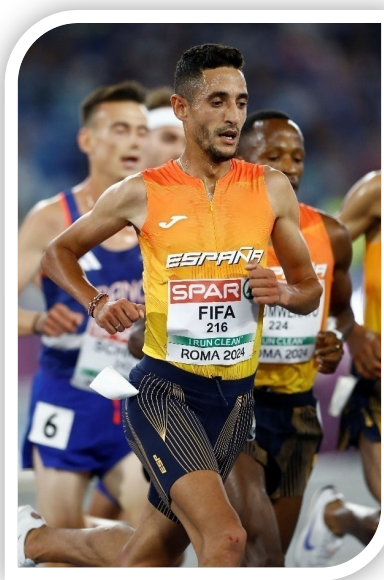
Plusmarquista de España Absoluto de 10km ruta (27:41 en 2025)  
Campeón de España Absoluto de 5.000m (2016)  
Campeón de España Absoluto de 10.000m (2023-2024)

Récords de España y mejores Marcas

Absoluto 10km en ruta: 27:41 (2025)

Historial Internacional

|             |                                   |                                 |
|-------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| JOO         | 2016 - Río de Janeiro             | 5.000m (9ºe1/13:30.23)          |
| CM          | 2015 - Pekín                      | 5.000m (13ºe2/13:28.29)         |
|             | 2017 - Londres                    | 5.000m (16ºe1/13:47.90)         |
| CE          | 2016 - Ámsterdam                  | 5.000m (1º/13:40.85)            |
|             | 2024 - Roma                       | 10.000m (11ºcA/28:14.10)        |
| IberoAm     | 2024 - Cuiabá                     | 10km ruta (1º/29:41)            |
| CpE-10.000m | 2023 - Pacé                       | 10.000m (3º/28:12.62)           |
| CE-ruta     | 2025 - Lovaina                    | 10km ruta (13º/28:32/2ºequipos) |
| CE-cross    | 2015: 5º/1ºequipos; 2016: 6º/2ºeq |                                 |



| Progresión |                | Puesto                |        | Puesto       |        | Puesto          |        |
|------------|----------------|-----------------------|--------|--------------|--------|-----------------|--------|
| Año (Edad) | Club           | 5.000m                | Rk ESP | 10.000m      | Rk ESP | 10km ruta       | Rk ESP |
| 2008 (19)  | A.A. Catalunya | 14:53.14              | -      | -            | -      | -               | -      |
| 2009 (20)  | A.A. Catalunya | 14:11.99              | -      | -            | -      | 30:13           | -      |
| 2010 (21)  | A.A. Catalunya | 13:54.16              | -      | -            | -      | 29:37           | -      |
| 2011 (22)  | A.A. Catalunya | 13:25.55              | -      | -            | -      | 30:05           | -      |
| 2012 (23)  | F.C. Barcelona | 13:30.89              | -      | -            | -      | 28:45           | -      |
| 2013 (24)  | F.C. Barcelona | 13:25.62              | -      | -            | -      | 28:34           | -      |
| 2014 (25)  | F.C. Barcelona | 13:14.89              | -      | -            | -      | 28:57           | -      |
| 2015 (26)  | F.C. Barcelona | 13:05.61/13:28.29 (4) | -      | -            | -      | 28:56desc       | -      |
| 2016 (27)  | F.C. Barcelona | 13:11.83 (1)          | -      | -            | -      | 28:55/28:11desc | -      |
| 2017 (28)  | F.C. Barcelona | 13:17.39 (1)          | -      | -            | -      | 28:38 (2)       | -      |
| 2018 (29)  | F.C. Barcelona | -                     | -      | -            | -      | -               | -      |
| 2019 (30)  | -              | -                     | -      | -            | -      | -               | -      |
| 2020 (31)  | -              | -                     | -      | -            | -      | -               | -      |
| 2021 (32)  | -              | -                     | -      | -            | -      | -               | -      |
| 2022 (33)  | A.A. Catalunya | -                     | -      | -            | -      | 28:22 (8)       | -      |
| 2023 (34)  | A.A. Catalunya | 13:19.30              | -      | 27:59.76 (1) | -      | 27:57 (1)       | -      |
| 2024 (35)  | Independiente  | -                     | -      | 27:53.26 (3) | -      | 27:50 (2)       | -      |

2025 (36) Independiente - 28:28.14 27:41

#### Marcas personales

800m: 1:51.8al (2015); 1.500m: 3:46.85al (2017), 4:09.10st (2010); 3.000m: 7:40.55al (2017), 8:06.56st (2012); 5.000m: 13:05.61 (2015); 10.000m: 27:53.26 (2024); 5km ruta: 13:30 (2022); 10km ruta: 27:41 (2025); Medio Maratón: 1:05:22 (2024); Maratón: 2:10:10 (2025)

#### Su temporada 2025

##### 10.000m

28:28.14 3 Mahón 10.05.2025

##### 10km ruta

27:41 16 Valencia 12.01.2025

28:32 13 Lovaina (BEL) 13.04.2025

##### Maratón

2:10:10 29 Sevilla 23.02.2025

##### Cross

31:08 7 (6) Getafe (CE) 26.01.2025

#### Todas sus marcas de siempre en 10.000m

27:53.26 1 Gavà 02.03.2024

27:59.76 1 Burjassot 25.03.2023

28:12.62 3 Pacé (FRA) 03.06.2024

28:14.10 11cA Roma (ITA) 12.06.2024

28:28.14 3 Mahón 10.05.2025

#### Sus mejores marcas de siempre en 10km en ruta

27:41 16 Valencia 12.01.2025

27:50 15 Valencia 14.01.2024

27:57 14 Valencia 15.01.2023

28:10 8 Langueux (FRA) 17.06.2023

28:22 2 Canovelles 29.10.2022

28:30 1 San Sebastián 05.02.2023

28:32 13 Lovaina (BEL) 13.04.2025

28:34 2 Korschenbroich (GER) 21.04.2013

28:38 1 Barcelona 31.12.2017

28:45 2 Barcelona 31.12.2012

##### En descenso

28:11 2 Madrid 31.12.2016

#### Todas sus marcas de siempre en Maratón

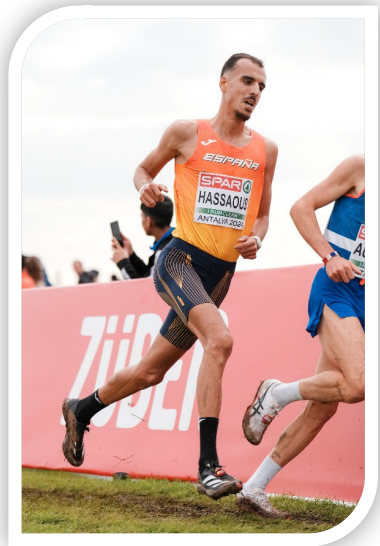
2:10:10 29 Sevilla 23.02.2025

Actualizada a 13.05.2025



## Nassim Hassaous

Las Palmas de Gran Canaria, 23.03.1994 -  
1,89m / 65kg  
Entrenador: Marcos Peón  
Club 2025: Asics Running  
Internacional: 10 (2018-2025)



### Historial Español

#### Historial Internacional

|           |                                                                                                    |                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| CE-ruta   | 2025 - Lovaina                                                                                     | Medio Maratón<br>(13º/1:02:52/2ºequipos) |
| IberAm    | 2018 - Trujillo                                                                                    | 3.000m (6º/8:15.36)                      |
| CpE-10000 | 2019 - Londres                                                                                     | 10.000m (33ºc1/29:19.75)                 |
| CMed-s23  | 2016 - Radès                                                                                       | 5.000m (5º/14:48.89)                     |
| CM-cross  | 2023: 34º/7º equipos; 2024: 60º/4ºeq                                                               |                                          |
| CE-cross  | 2015 sub23: 7º/1ºeq; 2019: Aband.; 2021: 7º/2ºeq;<br>2022: 25º/3ºeq; 2023: 60º/6ºeq; 2024: 7º/1ºeq |                                          |

| Progresión |                      | Puesto   |           | Puesto        |        |
|------------|----------------------|----------|-----------|---------------|--------|
| Año (Edad) | Club                 | 10.000m  | Rk ESP    | Medio Maratón | Rk ESP |
| 2015 (21)  | VinoToro Caja Rural  | 30:08.50 | (21/8s23) | -             |        |
| 2016 (22)  | VinoToro Caja Rural  | -        |           | -             |        |
| 2017 (23)  | Atletismo Numantino  | -        |           | -             |        |
| 2018 (24)  | Atletismo Numantino  | 29:05.26 | (8)       | -             |        |
| 2019 (25)  | Añares-Rioja         | 28:46.72 | (8)       | -             |        |
| 2020 (26)  | Caredent Guadalajara | -        |           | -             |        |
| 2021 (27)  | F.C. Barcelona       | -        |           | -             |        |
| 2022 (28)  | F.C. Barcelona       | -        |           | -             |        |
| 2023 (29)  | Atletismo Bikila     | -        |           | -             |        |
| 2024 (30)  | Atletismo Bikila     | 28:27.78 | (9)       | 1:01:48       | (4)    |
| 2025 (31)  | Asics Running        | -        |           | 1:02:52       |        |

#### Marcas personales

800m: 2:00.02al (2013); 1.500m: 3:36.95al (2020), 3:42.63st (2021); 1 milla: 4:16.45al (2020); 3.000m: 7:43.22al (2022), 7:52.84st (2021); 5.000m: 13:26.89 (2023); 10.000m: 28:27.78 (2024); 3.000m Obst.: 9:03.72 (2015); 5km ruta: 14:11+ (2023), 13:47+desc (2021); 10km ruta: 28:08 (2025), 28:05desc (2021); 15km ruta: 43:47+ (2024); Medio Maratón: 1:01:48 (2024).

**Su temporada 2025**

**10km ruta**

28:08 12 Tokio (JPN) 03.05.2025

**Medio maratón**

1:02:52 13 Lovaina (BEL) 12.04.2025

**Todas sus marcas de siempre en 10.000m**

28:27.78 6 Gavà 02.03.2024

28:46.72 11 Burjassot 13.04.2019

29:05.26 6 Braga (POR) 07.04.2018

29:19.75 33 Londres (GBR) 06.07.2019

30:08.50 12cB Huelva 11.04.2015

30:35.30 4 Los Corrales de B. 28.03.2015

31:07.17 2 Cartagena 29.04.2015

**Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón**

1:01:48 24 Valencia 27.10.2024

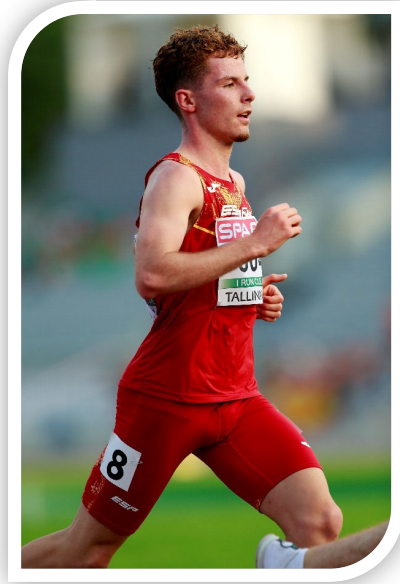
1:02:52 13 Lovaina (BEL) 12.04.2025

*Actualizada 14.05.2025*



## Aarón Las Heras

Barcelona, 22.06.2000 - 1,76m / 65kg  
Entrenador: José Enrique Villacorta  
Club 2025: New Balance Team  
Internacional: 4 (2023-2024)



### Historial Español

Campeón de España Sub23 de 5.000m (2021)  
Campeón de España Sub20 de 3.000m al aire libre (2019)  
Campeón de España Sub20 de 5.000m (2018)  
Campeón de España Sub18 de 3.000m al aire libre (2017)  
Campeón de España Sub18 de 5.000m (2017)  
Campeón de España Sub18 de 3.000m en pista cubierta (2017)  
Campeón de España Sub18 de Campo a Través (2017)  
Campeón de España Sub16 de 3.000m al aire libre (2015)

### Records de España y Mejores Marcas

Sub18 ST 3.000m: 8:21.67 (2017)

### Historial Internacional

|                  |                                                                            |                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| CE-s23           | 2021 - Tallinn                                                             | 5.000m (2º/13:43.14)               |
| CM-s20           | 2018 - Tampere                                                             | 5.000m (12º/14:30.09)              |
| CE-s20           | 2019 - Boras                                                               | 5.000m (1º/14:02.76)               |
| CM-cross         | 2023: 22º/7ºequipos; 2024: 17º/4ºeq                                        |                                    |
| CE-cross         | 2021 Sub23: 8º/10ºeq; 2022 Sub23: 31º/7ºeq; 2023: 43º/6ºeq; 2024: 14º/1ºeq |                                    |
| CM-cross Escolar | 2018: 18º                                                                  |                                    |
| Otros            | 2017 - Ávila                                                               | ESP-POR sub18: 3.000m (1º/8:43.71) |

### Progresión

| Año (Edad)Club                      | 10.000m  | Puesto<br>Rk ESP             |
|-------------------------------------|----------|------------------------------|
| 2021 (21) Playas de Castellón       | -        |                              |
| 2022 (22) Playas de Castellón       | 29:31.91 | (14/2s23) 28:13.82 no válida |
| 2023 (23) Playas de Castellón       | -        |                              |
| 2024 (24) Facsa-Playas de Castellón | 28:19.14 | (6)                          |
| 2025 (25) New Balance Team          | 28:26.47 |                              |

### Marcas personales

800m: 1:58.45al (2016); 1.500m: 3:36.39al (2023), 3:54.22st (2017); 1 milla: 4:13.76al (2020), 4:03.21st (2024), 3:58.22stov (2024); 3.000m: 7:59.22al (2023), 7:47.71st (2025), 7:37.26stov (2024); 5.000m: 13:27.47al (2023), 13:16.68st (2024); 10.000m: 28:19.14 (2024), 28:13.82 no válido (2022); 3.000m Obst.: 10:03.66 (2016); 5km ruta: 13:52 (2022), 13:27+desc (2024); 10km ruta: 29:12 (2025), 27:52desc (2023).

### Su temporada 2025

#### 3.000m short track

7:47.71    6    Valencia    07.02.2025

#### 10.000m

28:26.47    2    Mahón    10.05.2025

#### 10km ruta

29:12    6    San Sebastián    09.02.2025

#### Campo a Través

27:33    8    Garrovillas    19.01.2025

30:59    3    Getafe (CE)    26.01.2025

### Todas sus marcas de siempre en 10.000m

28:19.14    11    Eugene (USA)    05.06.2024

28:19.43    6    Azusa (USA)    11.04.2024

28:26.47    2    Mahón    10.05.2025

28:38.05    7e1    Fayetteville (USA)    22.05.2024

29:31.91    16e1    Bloomington (USA)    25.05.2022

*No válida por calzado no legal*

28:13.82    1    Raleigh (USA)    25.03.2022

Actualizada a 15.05.2025



## Eduardo Menacho

Zaragoza, 25.11.1999 - 1,80m / 69kg

Entrenador: -

Club 2025: Asics Running

Internacional: 1 (2024)

### Historial Español

Mejor Marca Española Sub20 en Medio Maratón (1:06:57 en 2018)

Campeón de España Absoluto de 10.000m (2025)

Campeón de España Sub23 de 10.000m (2021)

Campeón de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (2020-2021)

Campeón de España Sub23 de Campo a Través (2021)

Campeón de España Sub20 de 10.000m (2018)

Campeón de España Sub16 de 1.500m al aire libre (2014)

Campeón de España Sub16 de Campo a Través (2014)

### Records de España y Mejores Marcas

Sub20 Medio Maratón: 1:06:57 (2018)

Sub18 AL 1.500m Obst.: 4:19.24 (2014)

### Historial Internacional

CE 2024 - Roma 10.000m (19º/2ºCB)/28:25.62)

CM-s20 2018 - Tampere 10.000m (15º/30:52.26)

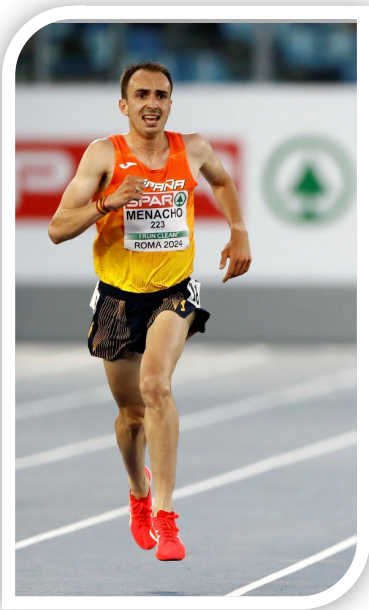
CE-s20 2021 - Tallinn 10.000m (1º/29:14.92)

CM-s18 2015 - Cali 2.000m Obst. (13ºe2/6:22.38)

EYOF 2015 - Tbilisi 2.000m Obst. (4º/6:16.22)

CE-Cross 2021 Sub23: 58º/10ºeq

CM-CrossUniv 2022: 21º



### Progresión

| Año (Edad) | Club              | 10.000m         | Puesto<br>Rk ESP |
|------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 2018 (19)  | Simply-Scorpio71  | 30:26.82        | (27/1s20)        |
| 2019 (20)  | Alcampo Scorpio71 | 30:27.41        | (21/4s23)        |
| 2020 (21)  | Alcampo Scorpio71 | -               |                  |
| 2021 (22)  | Alcampo Scorpio71 | 29:14.92        | (10/1s23)        |
| 2022 (23)  | Alcampo Scorpio71 | -               |                  |
| 2023 (24)  | Asics Running     | 29:05.71        | (16)             |
| 2024 (25)  | Asics Running     | <b>28:07.37</b> | (4)              |
| 2025 (26)  | Asics Running     | 28:23.60        |                  |

**Marcas personales**

800m: 1:56.87al (2019), 1:57.96st (2021); 1.000m: 2:36.31al (2019); 1.500m: 3:40.71al (2023), 3:45.74st (2024); 1 milla: 4:08.55al (2022); 3.000m: 8:09.55al (2022), 7:49.73st (2025); 5.000m: 13:37.28 (2024); 10.000m: 28:07.37 (2024); 2.000m Obst.: 5:46.12 (2018), 5:46.71st (2020); 3.000m Obst.: 8:59.83 (2021); 5km ruta: 13:47 (2024); 10km ruta: 28:10 (2024); Medio Maratón: 1:05:20 (2024).

**Su temporada 2025****3.000m short track**

|         |   |              |            |
|---------|---|--------------|------------|
| 7:49.73 | 1 | Zaragoza (i) | 11.01.2025 |
| 7:50.11 | 8 | Valencia (i) | 16.02.2025 |
| 8:00.13 | 2 | Madrid (i)   | 22.02.2025 |
| Aband   |   | Gante (i)    | 01.02.2025 |
| Aband   |   | Zaragoza (i) | 16.02.2025 |

**10.000m**

|          |   |       |            |
|----------|---|-------|------------|
| 28:23.60 | 1 | Mahón | 10.05.2025 |
|----------|---|-------|------------|

**10km ruta**

|       |   |               |            |
|-------|---|---------------|------------|
| 28:40 | 3 | San Sebastián | 09.02.2025 |
| 28:50 | 6 | Bilbao        | 09.03.2025 |

**Sus mejores marcas de siempre en 10.000m**

|          |         |                    |            |
|----------|---------|--------------------|------------|
| 28:07.37 | 2       | Gavà               | 02.03.2024 |
| 28:23.60 | 1       | Mahón              | 10.05.2025 |
| 28:25.62 | 19(2cB) | Roma (ITA)         | 12.06.2024 |
| 29:05.71 | 12cA    | Burjassot          | 25.03.2023 |
| 29:14.92 | 1       | Tallinn (EST)      | 08.07.2021 |
| 29:20.82 | 1cB     | Torre Vieja        | 10.04.2021 |
| 30:26.82 | 1cC     | Braga (POR)        | 07.04.2018 |
| 30:27.41 | 2cB     | Burjassot          | 13.04.2019 |
| 30:52.26 | 15      | Tampere (FIN)      | 10.07.2018 |
| 31:37.17 | 4       | Los Corrales de B. | 08.06.2019 |

*Actualizada a 15.05.2025*



## Juan Antonio Pérez

Ciudad Real, 06.11.1988 - 1,65m / 50kg

Entrenador: José Luis Mareca

Club 2025: C.A. Cárnicas Serrano

Internacional: 23 (2011-2025)



### Historial Español

Campeón de España Absoluto de 10.000m (2017-2019-2021)

Campeón de España Absoluto de 10km en ruta (2017)

Campeón de España Absoluto de Medio Maratón (2024)

Campeón de España Sub20 de 10.000m al aire libre (2007)

### Records de España y Mejores Marcas

#### Historial Internacional

|            |                                                                      |                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| CM-ruta    | 2023 - Riga                                                          | Medio Maratón (54º/1:04.00)                  |
| CE         | 2016 - Ámsterdam                                                     | 10.000m (6º/28:37.42)                        |
|            | 2018 - Berlín                                                        | 5.000m (16º/13:37.07); 10.000m (9º/28:31.31) |
|            | 2022 - Múnich                                                        | 10.000m (17º/28:38.21)                       |
| CE-ruta    | 2025 - Lovaina                                                       | 10km ruta (10º/28:16/2º equipos)             |
| CpE-10000m | 2015 - Chia                                                          | 10.000m (2º(2ºcA)/28:25.66)                  |
|            | 2016 - Mersin                                                        | 10.000m (2º/28:28.93)                        |
|            | 2017 - Minsk                                                         | 10.000m (2º(2ºcA)/28:35.69)                  |
|            | 2018 - Londres                                                       | 10.000m (18º(15ºcA)/28:35.59)                |
|            | 2019 - Londres                                                       | 10.000m (7º(7ºcA)/28:10.16)                  |
|            | 2021 - Birmingham                                                    | 10.000m (18º(17ºcA)/28:27.91)                |
|            | 2022 - Pacé                                                          | 10.000m (16º(16ºcA)/28:08.66)                |
|            | 2023 - Pacé                                                          | 10.000m (23º(23ºcA)/28:57.11)                |
| IberAm     | 2018 - Trujillo                                                      | 5.000m (2º/13:48.02)                         |
| CM-MedMar  | 2018 - Valencia                                                      | Medio Maratón (85º/1:05:01)                  |
|            | 2020 - Gdynia                                                        | Medio Maratón (36º/1:01:39)                  |
| Trlbérico  | 2011 - Pontevedra                                                    | 10.000m (8º/29:39.27)                        |
|            | 2015 - Huelva                                                        | 10.000m (2º/28:33.43)                        |
|            | 2017 - Huelva                                                        | 10.000m (1º/28:46.72)                        |
| CM-cross   | 2007 sub20: Aband; 2019: 79º/7ºequipos                               |                                              |
| CE-cross   | 2007 sub20: 72º/5ºeq; 2015: 44º/1ºeq; 2017: 36º/2ºeq; 2018: 37º/5ºeq |                                              |

| Progresión |                     | Puesto             |        | Puesto              |        | Puesto |       | Puesto      |        |
|------------|---------------------|--------------------|--------|---------------------|--------|--------|-------|-------------|--------|
| Año (Edad) | Club                | 5.000m             | Rk ESP | 10.000m             | Rk ESP | 10km   | RkESP | 1/2 Maratón | Rk ESP |
| 2005 (17)  | CCM-Dip.Ciudad Real | 15:58.05 (-/10s18) | -      | -                   | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2006 (18)  | CCM-Dip.Ciudad Real | 15:20.44 (-/10s20) | -      | 32:04.83 (67/5s20)  | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2007 (19)  | Puerto Alicante OHL | 14:57.17 (84/7s20) | -      | 31:25.97 (36/2s20)  | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2008 (20)  | Puerto Alicante OHL | -                  | -      | -                   | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2009 (21)  | Puerto Alicante OHL | -                  | -      | 32:45.6m (93/17s23) | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2010 (22)  | Puerto Alicante OHL | 14:38.54 (35/5s23) | -      | 30:07.67 (20/2s23)  | -      | -      | -     | -           | -      |
| 2011 (23)  | Puerto Alicante OHL | 14:15.53 (19)      | -      | 29:31.6m(9)         | -      | -      | -     | -           | -      |

|           |                       |               |                     |              |                |
|-----------|-----------------------|---------------|---------------------|--------------|----------------|
| 2012 (24) | Puerto Alicante OHL   | 14:34.98 (42) | 28:53.84 (8)        | 29:35 -      | -              |
| 2013 (25) | Puerto Alicante OHL   | -             | -                   | -            | -              |
| 2014 (26) | Puerto Alicante OHL   | -             | -                   | -            | -              |
| 2015 (27) | A.D. Marathon         | 13:44.57 (9)  | 28:25.66 (2)        | -            | -              |
| 2016 (28) | A.D. Marathon         | 13:41.51 (6)  | 28:28.93 (2)        | -            | -              |
| 2017 (29) | Playas de Castellón   | 13:36.36 (4)  | 28:35.69 (2)        | 28:47 (3)    | 1:05:00 (11)   |
| 2018 (30) | C.A. Cárnicas Serrano | 13:28.30 (2)  | 28:31.31 (4)        | 28:34 (2)    | 1:02:18 (5)    |
| 2019 (31) | C.A. Cárnicas Serrano | 13:31.84 (3)  | 28:10.16 (1)        | 27:59 (1)    | 1:00:58 (1)    |
| 2020 (32) | C.A. Cárnicas Serrano | 13:56.80 (11) | -                   | 28:09 (2)    | 1:01:39 (4)    |
| 2021 (33) | C.A. Cárnicas Serrano | 13:37.61 (5)  | <b>27:46.08 (2)</b> | 28:30 (2)    | 1:06:17 (23)   |
| 2022 (34) | C.A. Cárnicas Serrano | -             | 28:08.66 (3)        | 27:56 (3)    | 1:02:22 (1)    |
| 2023 (35) | C.A. Cárnicas Serrano | -             | 28:57.11 (11)       | 28:33 (8)    | 1:04:00 (14)   |
| 2024 (36) | C.A. Cárnicas Serrano | 14:37.34 (73) | 28:50.53 (10)       | 28:45 (8)    | 1:03:09 (14)   |
| 2025 (37) | C.A. Cárnicas Serrano | -             | 28:43.88            | <b>27:45</b> | <b>1:01:48</b> |

**Marcas personales**

1.500m: 3:49.02al (2021); 3.000m: 7:54.86al (2019), 7:50.96st (2021); 5.000m: 13:28.30 (2018); 10.000m: 27:46.08 (2021); 5km ruta: 13:47+ (2019), 13:35desc (2018); 10km ruta: 27:45 (2025), 27:45desc (2023); 15.000m pista: 44:44.42 (2020); 15km ruta: 43:00+ (2019); 20km ruta: 57:51+ (2019); Medio Maratón: 1:00:58 (2019); Maratón: 2:11:50 (2019).

**Su temporada 2025**

**10.000m**  
28:43.88 5 Mahón 10.05.2025

**10km en ruta**  
27:45 23 Valencia 12.01.2025  
28:16 10 Lovaina (BEL) 13.04.2025

**Medio Maratón**  
1:01:48 15 Lisboa (POR) 09.03.2025  
1:10:55 206 Barcelona 16.02.2025

**Cross**  
31:02 5 (4) Getafe (CE) 26.01.2025  
28:23 9 Albufeira (POR) 02.02.2025

**Sus mejores marcas de siempre en 10.000m**

27:46.08 4 Ostrava (CZE) 19.05.2021  
27:59.45 1 Torrevieja 10.04.2021  
28:08.66 16 Pacé (FRA) 28.05.2022  
28:10.16 7 Londres (GBR) 06.07.2019  
28:19.69 5 Faro (POR) 09.04.2022  
28:25.66 2 Chia (ITA) 06.06.2015  
28:27.14 16 Estocolmo (SWE) 30.05.2019  
28:27.91 17 Birmingham (GBR) 05.06.2021  
28:28.93 2 Mersin (TUR) 05.06.2016  
28:30.09 2 Londres (GBR) 21.05.2016

**Sus mejores marcas de siempre en 10km ruta**

27:45 23 Valencia 12.01.2025  
27:56 6 Laredo 19.03.2022  
27:59 10 Valencia 13.01.2019  
28:09 15 Valencia 12.01.2020  
28:12 + Valencia 27.10.2019  
28:16 10 Lovaina (BEL) 13.04.2025  
28:18 6 Laredo 16.03.2019  
28:22 16 Valencia 09.01.2022  
28:26 + 24 Gdynia (POL) 17.10.2020  
28:30 4 Laredo 16.10.2021  
28:30 6 Málaga 24.04.2022

*En descenso*

27:45 6 Madrid 11.06.2023  
28:16 6 Madrid 31.12.2018  
28:18 10 Madrid 31.12.2022

**Sus mejores marcas de siempre en Medio Maratón**

1:00:58 12 Valencia 27.10.2019  
1:01:39 36 Gdynia (POL) 17.10.2020  
1:01:48 15 Lisboa (POR) 09.03.2025  
1:02:18 23 Valencia 28.10.2018  
1:02:22 22 Valencia 23.10.2022  
1:03:09 3 Albacete 06.10.2024  
1:03:18 1 Sevilla 15.12.2024  
1:03:25 6 Oporto (POR) 15.09.2024  
1:03:34 26 Estambul (TUR) 28.04.2024  
1:04:00 54 Riga (LAT) 01.10.2023

*Actualizada a 15.05.2025*



## Jesús Ramos

Madrid, 29.04.1996 - 1,71m / 58kg

Entrenador: Arturo Martín

Club 2025: C.A. Adidas

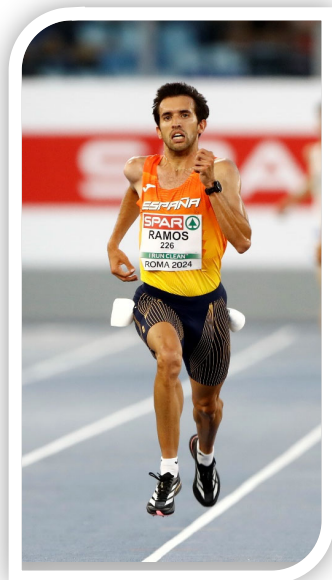
Internacional: 6 (2017-2025)

### Historial Español

Campeón de España Absoluto de 5km en ruta (2023-2024)  
 Campeón de España Absoluto de 10km en ruta (2022-2023-2025)  
 Campeón de España Sub23 de Campo a Través (2017)  
 Campeón de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (2017)  
 Campeón de España Sub20 de 1.500m en pista cubierta (2014)  
 Campeón de España Sub18 de 1.500m al aire libre (2013)  
 Campeón de España Sub18 de 1.500m en pista cubierta (2013)  
 Campeón de España Sub18 de 3.000m en pista cubierta (2011)

### Historial Internacional

|             |                                           |                               |
|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| CE          | 2024 - Roma                               | 10.000m (17º(1ºcB)/28:24.93)  |
| CpE-10.000m | 2021 - Birmingham                         | 10.000m (6º(6ºcA)/27:49.73)   |
|             | 2022 - Pacé                               | 10.000m (20º(19ºcA)/28:32.33) |
|             | 2023 - Pacé                               | 10.000m (9º(9ºcA)/28:29.44)   |
| CE-ruta     | 2025 - Lovaina                            | 10km (5º/28:07/2º equipos)    |
| CM-s18      | 2013 - Donetsk                            | 1.500m (7º/3:48.69)           |
| CMed-s23    | 2016 - Radès                              | 1.500m (3º/4:09.66)           |
| CM-cross    | 2017 RelevóMixto: 7º                      |                               |
| CE-cross    | 2015 Sub20: 15º/4ºeq; 2016 Sub23: 7º/4ºeq |                               |



### Progresión

| Año (Edad) | Club          | 10.000m         | Puesto<br>Rk ESP | 10km ruta       | Puesto<br>Rk ESP |
|------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| 2016 (20)  | A.A.Moratalaz | -               |                  | -               |                  |
| 2017 (21)  | A.A.Moratalaz | -               |                  | -               |                  |
| 2018 (22)  | A.A.Moratalaz | -               |                  | -               |                  |
| 2019 (23)  | A.A.Moratalaz | -               |                  | 28:35desc       | -                |
| 2020 (24)  | A.A.Moratalaz | 28:22.42        | (1)              | 27:56desc       | -                |
| 2021 (25)  | A.A.Moratalaz | <b>27:49.73</b> | (3)              | -               |                  |
| 2022 (26)  | C.A. Adidas   | 28:32.33        | (7)              | 29:14/27:47desc | (17)             |
| 2023 (27)  | C.A. Adidas   | 28:29.44        | (7)              | 28:16           | (3)              |
| 2024 (28)  | C.A. Adidas   | 28:17.99        | (6)              | 27:55desc       | -                |
| 2025 (29)  | C.A. Adidas   | -               |                  | <b>28:07</b>    |                  |

### Marcas personales

400m: 50.88al (2013); 800m: 1:50.45al (2016); 1.000m: 2:39.63al (2011), 2:40.51st (2011); 1.500m: 3:42.40al (2016), 3:44.97st (2017); 3.000m: 7:58.42al (2020), 7:53.90st (2021); 2 Millas: 11:57.34 (2018); 5.000m: 13:55.98 (2021); 10.000m: 27:49.73 (2021); 2.000m Obst.: 5:54.84 (2014); 5km ruta: 13:48+ (2023),

13.30desc (2024); 10km ruta: 28:07 (2025), 27:47desc (2022); 15km ruta: 44:08+ (2024); Medio Maratón: 1:02:14 (2024)

#### Su temporada 2025

##### 10km ruta

|       |       |               |            |
|-------|-------|---------------|------------|
| 28:07 | 5     | Lovaina (BEL) | 13.04.2025 |
| 28:08 | 30    | Valencia      | 12.01.2025 |
| 28:14 | 11    | Castellón     | 16.02.2025 |
| 28:20 | 2 (1) | Bilbao (CE)   | 09.03.2025 |

##### Cross

|       |         |             |            |
|-------|---------|-------------|------------|
| 26:57 | 3       | Garrovillas | 19.01.2025 |
| 31:45 | 16 (15) | Getafe (CE) | 26.01.2025 |

#### Todas sus marcas de siempre en 10.000m

|          |         |                  |            |
|----------|---------|------------------|------------|
| 27:49.73 | 6       | Birmingham (GBR) | 05.06.2021 |
| 28:17.99 | 1cB     | Londres (GBR)    | 18.05.2024 |
| 28:22.42 | 1       | Maia (POR)       | 18.12.2020 |
| 28:23.89 | 2       | Torre vieja      | 10.04.2021 |
| 28:24.93 | 17(1cB) | Roma (ITA)       | 12.06.2024 |
| 28:29.44 | 9       | Pacé (FRA)       | 03.06.2023 |
| 28:32.33 | 19      | Pacé (FRA)       | 28.05.2022 |

#### Sus mejores marcas de siempre en 10km ruta

|       |    |               |            |
|-------|----|---------------|------------|
| 28:07 | 5  | Lovaina (BEL) | 13.04.2025 |
| 28:08 | 30 | Valencia      | 12.01.2025 |
| 28:14 | 11 | Castellón     | 16.02.2025 |
| 28:16 | 1  | Huelva        | 15.04.2023 |
| 28:20 | 2  | Bilbao        | 09.03.2025 |
| 28:21 | 23 | Valencia      | 15.01.2023 |
| 29:14 | 1  | O Barco de V. | 08.05.2022 |
| 29:55 | 6  | Jaén          | 26.03.2022 |

##### En descenso

|       |    |            |            |
|-------|----|------------|------------|
| 27:47 | 10 | Madrid     | 05.06.2022 |
| 27:52 | 3  | Madrid     | 31.12.2022 |
| 27:55 | 4  | Madrid     | 24.11.2024 |
| 27:56 | 3  | Alcobendas | 22.11.2020 |
| 28:07 | 6  | Madrid     | 31.12.2024 |
| 28:35 | 9  | Madrid     | 31.12.2019 |
| 29:19 | 14 | Madrid     | 11.06.2023 |
| 29:58 | 15 | Madrid     | 31.12.2015 |

#### Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón

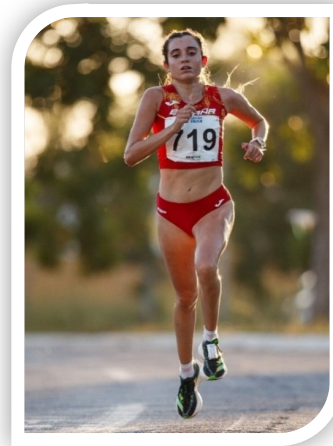
|         |    |          |            |
|---------|----|----------|------------|
| 1:02:14 | 35 | Valencia | 27.10.2024 |
| 1:03:57 | 32 | Valencia | 23.10.2022 |
| 1:04:37 | 2  | Madrid   | 24.04.2022 |
| 1:12:41 | 73 | Albacete | 06.10.2024 |

Actualizada a 13.05.2025



## Alicia Berzosa

Sevilla, 10.09.2000 - 1,67m / 50kg  
Entrenadores: Luis Miguel Martín - Juan del Campo  
Club 2025: Bilbao Atletismo  
Internacional: 4 (2024-2025)



### Historial Español

Campeona de España Absoluta de 5km en ruta (2023)

Campeona de España Sub23 de 10.000m (2022)

### Records de España y Mejores Marcas

#### Historial Internacional

CE 2024 - Roma 10.000m(12ª/32:37.60)  
CE-ruta 2025 - Lovaina 10 km (35ª/33:02/6ª/equipos)  
IberAm 2024 - Cuiabá 10km ruta (3ª/35:04)  
CE-Cross 2022 sub23 (49ª/4ª equipos); 2024 (41ª/5ª equipos)  
CM-Cross Univ 2022 Largo (20ª); 2024 Largo (4ª)

| Progresión                            |                 | Puesto    | Puesto            | Puesto           |
|---------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------|------------------|
| Año (Edad)Club                        | 10.000m         | Rk ESP    | 5km rutaRk ESP    | 10km ruta Rk ESP |
| 2021 (21) Running Pinto Seoane-Pampín | 35:22.29        | (12/3s23) | -                 | 34:45desc -      |
| 2022 (22) Running Pinto Seoane-Pampín | 34:36.46        | (11/2s23) | -                 | 33:43 (12/1s23)  |
| 2023 (23) Running Pinto Seoane-Pampín | 34:45.04        | (17)      | <b>16:06</b> (11) | 32:45 (9)        |
| 2024 (24) Running Pinto Seoane-Pampín | <b>32:37.60</b> | (4)       | -                 | 32:50 (11)       |
| 2025 (25) Bilbao Atletismo            | 33:12.89        | -         | -                 | <b>32:07</b>     |

#### Marcas personales

1.500m: 4:39.50al (2022); 5:22.17st (2018); 3.000m: 9:44.75al (2022); 10:23.16st (2019); 5.000m: 15:57.53 (2024); 10.000m: 32:37.60 (2024); 5km ruta: 16:06 (2023); 10km ruta: 32:07 (2025)

#### Su temporada 2025

##### 10.000m

33:12.89 3 Mahón 10.05.2025

##### 10km ruta

32:07 23 Valencia 12.01.2025

32:50 1 San Sebastián 09.02.2025

32:48 7(6) Bilbao (CE) 09.03.2025

33:02 35 Lovaina (BEL) 13.04.2025

##### Cross

33:39 14 Albufeira 02.02.2025

#### Todas sus marcas de siempre en 10.000m

32:37.60 12 Roma (ITA) 11.06.2024

32:44.64 4 Gavà 02.03.2024

|          |     |            |            |
|----------|-----|------------|------------|
| 33:12.89 | 3   | Mahón      | 10.05.2025 |
| 34:36.46 | 10  | Faro (POR) | 09.04.2022 |
| 34:45.04 | 16  | Burjassot  | 25.03.2023 |
| 35:22.29 | 1   | Barbastro  | 29.05.2021 |
| 35:25.14 | 4cB | Torrevieja | 10.04.2021 |

**Todas sus marcas de siempre en 10km en ruta**

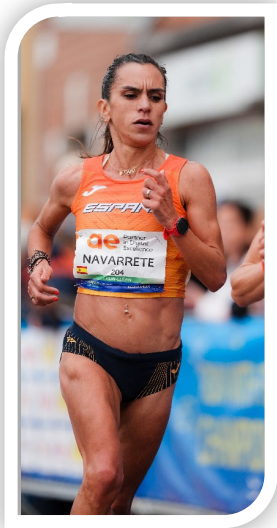
|       |    |               |            |
|-------|----|---------------|------------|
| 32:07 | 23 | Valencia      | 12.01.2025 |
| 32:45 | 7  | Laredo        | 11.03.2023 |
| 32:48 | 7  | Bilbao        | 09.03.2025 |
| 32:50 | 3  | San Sebastián | 04.02.2024 |
| 32:50 | 1  | San Sebastián | 09.02.2025 |
| 33:02 | 35 | Lovaina (BEL) | 13.04.2025 |
| 33:05 | 4  | San Sebastián | 05.02.2023 |
| 33:06 | 34 | Valencia      | 14.01.2024 |
| 33:43 | 2  | San Sebastián | 06.02.2022 |
| 33:44 | 1  | Socuéllamos   | 22.06.2024 |

*Actualizada a 13.05.2025*



Ester Navarrete

Vigo (Pontevedra), 16.03.1990 - 1,61m / 48kg  
Entrenador: Manuel Vigo  
Club 2025: Independiente  
Internacional: 6 (2019-2025)



Historial Español

Campeona de España de Maratón (2024)  
Campeona de España Universitaria de 5.000m (2011)

Récords de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

|            |                           |                                       |
|------------|---------------------------|---------------------------------------|
| JOO        | 2024 - París              | Maratón (43ª/2:32:07)                 |
| CE         | 2024 - Roma               | Medio Maratón (13ª/1:11:08/3ªequipos) |
| CE-ruta    | 2025 - Bruselas-Lovaina   | Maratón (7ª/2:29:49/1ªequipos)        |
| CpE-10000m | 2019 - Londres            | (40ª(12ªcB)/2ªequipos)                |
|            | 2022 - Pacé               | (29ª(6ªcB)/5ªequipos)                 |
|            | 2023 - Pacé               | (7ª(7ªcA)/32:45.04/2ªequipos)         |
| CE-cross   | 2010 sub23: 34ª/4ªequipos |                                       |

| Progresión |                    |                 | Puesto |                | Puesto |                | Puesto |  |
|------------|--------------------|-----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|--|
| Año (Edad) | Club               | 10.000m         | Rk ESP | Medio Maratón  | Rk ESP | Maratón        | Rk ESP |  |
| 2015 (25)  | At. Femenino Celta | 35:31.26        | (11)   | -              | -      | -              | -      |  |
| 2016 (26)  | At. Femenino Celta | 34:37.98        | (8)    | -              | -      | -              | -      |  |
| 2017 (27)  | Adas Proinor       | 34:58.89        | (8)    | 1:17:54        | (19)   | -              | -      |  |
| 2018 (28)  | F.C. Barcelona     | 34:11.08        | (9)    | -              | -      | -              | -      |  |
| 2019 (29)  | F.C. Barcelona     | 33:23.98        | (8)    | -              | -      | -              | -      |  |
| 2020 (30)  | F.C. Barcelona     | -               | -      | -              | -      | -              | -      |  |
| 2021 (31)  | F.C. Barcelona     | -               | -      | -              | -      | -              | -      |  |
| 2022 (32)  | F.C. Barcelona     | 33:23.49        | (4)    | -              | -      | -              | -      |  |
| 2023 (33)  | At. Femenino Celta | <b>32:34.23</b> | (4)    | <b>1:09:58</b> | (2)    | -              | -      |  |
| 2024 (34)  | Independiente      | -               | -      | 1:11:08        | (7)    | <b>2:24:40</b> | (4)    |  |
| 2025 (35)  | Independiente      | 32:58.71        | -      | 1:10:43        | -      | 2:29:49        | -      |  |

Marcas personales

800m: 2:18.42al (2013); 1.500m: 4:18.85al (2017), 4:24.68st (2022); 3.000m: 9:04.43al (2023), 9:10.05st (2023); 5.000m: 15:43.88 (2023); 10.000m: 32:34.23 (2023); 5km ruta: 16:12+ (2022); 10km ruta: 32:29 (2024); 15km ruta: 49:52+ (2023); 20km ruta: 1:06:22+ (2023); Medio Maratón: 1:09:58 (2023); Maratón: 2:24:40 (2024).

### Su temporada 2025

#### 10.000m

32:58.71 2 Mahón 10.05.2025

#### 10km ruta

32:29 6 (5) Bilbao (CE) 09.03.2025

33:47 3 Figueira da Foz (POR) 04.01.2025

#### Medio Maratón

1:10:43 8 Sevilla 26.01.2025

#### Maratón

2:29:49 7 Bruselas-Lovaina (BEL) 13.04.2025

### Sus mejores marcas de siempre en 10.000m

32:34.23 5 Burjassot 25.03.2023

32:45.04 7cA Pacé (FRA) 03.06.2023

32:58.71 2 Mahón 10.05.2025

33:23.49 6 Faro (POR) 09.04.2022

33:23.98 7 Burjassot 13.04.2019

33:27.38 6 Pacé (FRA) 28.05.2022

33:42.70 12 Bilbao 06.07.2019

34:11.08 10 Huelva 07.04.2018

34:37.98 10 Huelva 09.04.2016

34:58.89 16 Huelva 08.04.2017

### Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón

1:09:58 12 Valencia 22.10.2023

1:10:43 8 Sevilla 26.01.2025

1:11:08 13 Roma (ITA) 09.06.2024

1:14:23 2 Matosinhos (POR) 05.05.2024

1:17:54 14 Valencia 22.10.2017

### Todas sus marcas de siempre en Maratón

2:24:40 11 Sevilla 18.02.2024

2:29:49 7 Bruselas-Lovaina (BEL) 13.04.2025

2:32:07 43 París (FRA) 11.08.2024

*Actualizada a 13.05.2025*



## María José Pérez

Carrión de Calatrava (Ciudad Real), 12.06.1992 -  
1,59m/48kg

Entrenador: José Luis Mareca

Club 2025: C.A. Cárnicas Serrano

Internacional: 11 (2016-2025)

### Historial Español

Campeona de España Absoluta de 3.000m obstáculos (2016)

Campeona de España Sub23 de 3.000m obstáculos (2012-2014)

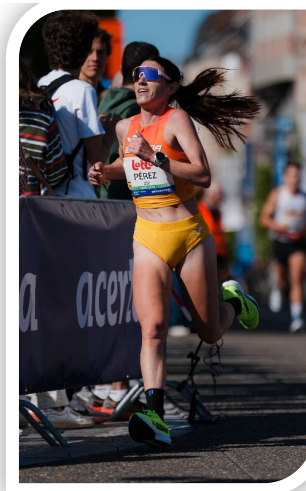
Campeona de España Sub20 de 3.000m obstáculos (2011)

Campeona de España Sub18 de 2.000m obstáculos (2009)

### Records de España y Mejores Marcas

#### Historial Internacional

|             |                                                                                                                                                      |                                       |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| CM          | 2017 - Londres                                                                                                                                       | 3.000m Obst. (13ªe3/10:01.84)         |
| CE          | 2018 - Berlín                                                                                                                                        | 3.000m Obst. (11ªe2/9:44.72)          |
| CE-ruta     | 2025 - Lovaina                                                                                                                                       | Medio Maratón (12ª/1:12:52/3ªequipos) |
| IberAm      | 2018 - Trujillo                                                                                                                                      | 3.000m Obst. (2ª/9:55.63)             |
| CpEur-10000 | 2018 - Londres                                                                                                                                       | 10.000m (Aband)                       |
| TriBérico   | 2017 - Huelva                                                                                                                                        | 10.000m (5ª/33:43.11)                 |
|             | 2018 - Braga                                                                                                                                         | 10.000m (4ª/33:22.75)                 |
| CMed-s23    | 2014 - Aubagne                                                                                                                                       | 3.000m Obst. (2ª/10:06.78)            |
| CM-s20      | 2010 - Moncton                                                                                                                                       | 3.000m Obst. (10ªe1/10:50.36)         |
| CE-s20      | 2011 - Tallinn                                                                                                                                       | 3.000m Obst. (6ª/10:38.17)            |
| CM-s18      | 2009 - Bressanone                                                                                                                                    | 2.000m Obst. (8ªe2/7:21.78)           |
| CM-cross    | 2010 sub20: 74ª/13ªequipos; 2011 sub20: 68ª/13ªeq                                                                                                    |                                       |
| CE-cross    | 2010 sub20: 73ª/7ªeq; 2011 sub20: 33ª/7ªeq; 2013 sub23: 31ª/-eq; 2014 sub23: 37ª/-eq; 2016: 55ª/5ªeq; 2017: 54ª/5ªeq; 2018: 45ª/6ªeq; 2019: 34ª/8ªeq |                                       |



#### Progresión

| Año (Edad) | Club                   | Puesto<br>10.000m Rk ESP | Puesto<br>3.000m Obst. Rk ESP | Puesto<br>Medio Maratón Rk ESP |
|------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 2010 (18)  | CAB Puerto de Alicante | -                        | 10:48.12 (22/3s20)            | -                              |
| 2011 (19)  | CAB Puerto de Alicante | -                        | 10:36.89 (12/1s20)            | -                              |
| 2012 (20)  | CAB Puerto de Alicante | -                        | 10:29.68 (15/1s23)            | -                              |
| 2013 (21)  | CAB Puerto de Alicante | -                        | -                             | -                              |
| 2014 (22)  | C Dental Seoane Pampín | -                        | 10:06.78 (3/1s23)             | -                              |
| 2015 (23)  | C Dental Seoane Pampín | -                        | 9:59.89 (5)                   | -                              |
| 2016 (24)  | C Dental Seoane Pampín | -                        | 9:48.97 (2)                   | -                              |
| 2017 (25)  | Valencia Esports       | 33:43.21 (2)             | <b>9:40.51</b> (2)            | -                              |
| 2018 (26)  | Valencia Esports       | <b>33:22.75</b> (4)      | 9:43.48 (2)                   | -                              |
| 2019 (27)  | Valencia Esports       | 34:06.58 (10)            | 9:47.38 (2)                   | -                              |
| 2020 (28)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | -                             | 1:12:57 (3)                    |
| 2021 (29)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | 10:02.14 (6)                  | -                              |
| 2022 (30)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | -                             | 1:17:04 (18)                   |
| 2023 (31)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | -                             | 1:12:08 (8)                    |
| 2024 (32)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | -                             | -                              |
| 2025 (33)  | C.A. Cárnicas Serrano  | -                        | -                             | <b>1:10:55</b>                 |

### Marcas personales

800m: 2:28.18al (2010); 1.500m: 4:25.83al (2018); 3.000m: 9:34.57al (2017), 9:13.65st (2021); 5.000m: 16:08.26 (2017); 10.000m: 33:22.75 (2018); 2.000m Obst.: 6:46.22 (2015); 3.000m Obst.: 9:40.51 (2017); 5km ruta: 16:07+ (2025); 10km ruta: 32:22 (2025); 15km ruta: 50:48+ (2023); Medio Maratón: 1:10:55 (2025); Maratón: 2:26:42 (2023)

### Su temporada 2025

#### 10.000m

Aband Mahón 10.05.2025

#### 10km ruta

32:22 27 Valencia 12.01.2025

32:50 8 (7) Bilbao (CE) 09.03.2025

35:16 11 San Sebastián 09.02.2025

#### Medio Maratón

1:10:55 11 Barcelona 16.02.2025

1:12:52 12 Lovaina (BEL) 12.04.2025

#### Cross

37:03 6 (5) Getafe (CE) 26.01.2025

### Todas sus marcas de siempre en 10.000m

33:22.75 4 Huelva 07.04.2018

33:43.21 7 Huelva 08.04.2017

34:06.58 8 Burjassot 13.04.2019

### Sus mejores marcas en 3.000m Obst.

9:40.51 14 París (FRA) 01.07.2017

9:43.48 16 Roma (ITA) 31.05.2018

9:44.72 11e2 Berlín (GER) 10.08.2018

9:45.03 6 Huelva 04.06.2017

9:47.38 8 Rovereto (ITA) 27.08.2019

9:48.97 5 Kortrijk (BEL) 09.07.2016

9:50.45 1 Gijón 23.07.2016

9:51.44 2 Castellón 10.06.2017

9:53.91 8 Oordegem (BEL) 27.05.2017

9:54.80 12 Naimette-X. (BEL) 17.07.2019

### Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón

1:10:55 12 Barcelona 16.02.2025

1:12:08 23 Valencia 22.10.2023

1:12:52 12 Lovaina (BEL) 12.04.2025

1:12:57 7 Valencia 06.12.2020

1:17:04 9 Paterna 19.06.2022

Actualizada a 14.05.2025



# COPA DE EUROPA de 10.000 METROS

La prueba de 10.000 metros, disputada en la Copa de Europa hasta 1995, desapareció del programa de dicha competición a partir de 1996. Por ello, la Asociación Europea de Atletismo creó la Copa de Europa de 10.000 metros, cuya primera edición se celebró en 1997, e inspirada en el Trofeo Ibérico de 10.000 metros entre Portugal y España disputado de 1991 a 1996. Las primeras ocho ediciones de la Copa, hasta 2004, se denominaron Challenge Europea. Es una competición anual, disputada en primavera, que sólo ha dejado de celebrarse en 2020, con motivo de la pandemia, y en 2024. España ha tenido enorme protagonismo en la Copa de Europa de 10.000 metros, con numerosas victorias. La clasificación se ha realizado siempre con la suma de las tres primeras marcas de cada país. En algunas ediciones compitieron atletas fuera de concurso, se indica el puesto en la carrera y, entre paréntesis, el puesto de la competición.

| FECHA      | LUGAR                        | EDICION              | HOMBRES         | MUJERES         |
|------------|------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| 05-04-1997 | Barakaldo (ESP)              | 1ª Challenge Europea | 3ª (1:25:54.80) | 3ª (1:39:06.31) |
| 04-04-1998 | Lisboa (POR)                 | 2ª Challenge Europea | 2ª (1:22:51.22) | 3ª (1:38:08.22) |
| 10-04-1999 | Barakaldo (ESP)              | 3ª Challenge Europea | 1ª (1:23:24.76) | 3ª (1:36:59.65) |
| 01-04-2000 | Lisboa (POR)                 | 4ª Challenge Europea | 1ª (1:24:06.77) | 3ª (1:37:24.41) |
| 07-04-2001 | Barakaldo (ESP)              | 5ª Challenge Europea | 1ª (1:24:32.03) | 1ª (1:37:41.97) |
| 06-04-2002 | Camaione (ITA)               | 6ª Challenge Europea | 2ª (1:24:27.20) | 2ª (1:38:01.57) |
| 12-04-2003 | Atenas (GRE)                 | 7ª Challenge Europea | 2ª (1:25:16.20) | 2ª (1:36:47.19) |
| 03-04-2004 | Maribor (SLO)                | 8ª Challenge Europea | 1ª (1:25:01.52) | 4ª (1:38:28.82) |
| 02-04-2005 | Barakaldo (ESP)              | 9ª Copa de Europa    | 1ª (1:23:53.88) | 2ª (1:40:20.45) |
| 15-04-2006 | Antalya (TUR)                | 10ª Copa de Europa   | 4ª (1:27:35.11) | 4ª (1:39:18.21) |
| 07-04-2007 | Ferrara (ITA)                | 11ª Copa de Europa   | 1ª (1:26:55.09) | 1ª (1:39:02.23) |
| 12-04-2008 | Estambul (TUR)               | 12ª Copa de Europa   | 2ª (1:27:31.71) | -               |
| 06-06-2009 | Ribeira Brava (Madeira, POR) | 13ª Copa de Europa   | 3ª (1:25:40.00) | -               |
| 05-06-2010 | Marsella (FRA)               | 14ª Copa de Europa   | 6ª (1:28:30.64) | 4ª (1:39:39.87) |
| 04-06-2011 | Oslo (NOR)                   | 15ª Copa de Europa   | 1ª (1:26:04.89) | 4ª (1:40:12.26) |
| 03-06-2012 | Bilbao (ESP)                 | 16ª Copa de Europa   | 1ª (1:24:45.71) | 5ª (1:40:17.54) |
| 08-06-2013 | Pravets (BUL)                | 17ª Copa de Europa   | 2ª (1:27:23.76) | 1ª (1:42:00.90) |
| 07-06-2014 | Skopje (MKD)                 | 18ª Copa de Europa   | 4ª (1:28:10.22) | 3ª (1:40:16.15) |
| 06-06-2015 | Chia-Pula (ITA)              | 19ª Copa de Europa   | 2ª (1:27:09.28) | 2ª (1:39:44.91) |
| 05-06-2016 | Mersin (TUR)                 | 20ª Copa de Europa   | 2ª (1:27:00.24) | 3ª (1:42:50.45) |
| 10-06-2017 | Minsk (BLR)                  | 21ª Copa de Europa   | 1ª (1:25:55.26) | 7ª (1:43:23.96) |
| 19-05-2018 | Londres (GBR)                | 22ª Copa de Europa   | 1ª (1:24:40.66) | 4ª (1:39:02.76) |
| 06-07-2019 | Londres (GBR)                | 23ª Copa de Europa   | 4ª (1:25:16.12) | 2ª (1:38:07.75) |
| 05-06-2021 | Birmingham (GBR)             | 24ª Copa de Europa   | 3ª (1:23:42.64) | -               |
| 28-05-2022 | Pacé (FRA)                   | 25ª Copa de Europa   | 2ª (1:24:05.79) | 5ª (1:38:30.23) |
| 03-06-2023 | Pacé (FRA)                   | 26ª Copa de Europa   | 4ª (1:25:39.17) | 2ª (1:38:50.68) |

## Actuación Española

### 1ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Barakaldo (ESP), Ciudad Deportiva de San Vicente, 05-04-1997

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:11.67 | 8      | 05/04/1997 |               |
| 10.000m | REY DE PAZ, JULIO               | 28:41.34 | 14     | 05/04/1997 |               |
| 10.000m | CUÑADO PELAZ, TEODORO           | 29:01.79 | 21     | 05/04/1997 |               |
| 10.000m | CABALLERO NOY, FRANCISCO JAVIER | 29:04.71 | 24     | 05/04/1997 |               |
| 10.000m | ADÁN ARIAS, JOSÉ CARLOS         | Aband.   | -      | 05/04/1997 |               |
| 10.000m | VAQUERO SOUSA, JULIA            | 31:14.51 | 1      | 05/04/1997 | RecESP        |

|         |                            |          |    |            |
|---------|----------------------------|----------|----|------------|
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ  | 33:44.25 | 15 | 05/04/1997 |
| 10.000m | LARRAGA CACHO, MARÍA LUISA | 34:07.55 | 17 | 05/04/1997 |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA       | Aband.   | -  | 05/04/1997 |
| 10.000m | RÍOS PÉREZ, ROCÍO          | Aband.   | -  | 05/04/1997 |

## 2ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Lisboa (POR), Estádio de INATEL, 04-04-1998

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | RONCERO DOMÍNGUEZ, FABIÁN       | 27:14.44 | 1cA (1)   | 04/04/1998 | RecESP        |
| 10.000m | REY DE PAZ, JULIO               | 27:47.33 | 5cA (5)   | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | TOLEDO LLANA, BRUNO             | 27:49.45 | 6cA (6)   | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | MOLINA VARGAS, ENRIQUE          | 27:49.71 | 7cA (7)   | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:16.39 | 16cA (16) | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA             | 32:21.96 | 5         | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA            | 32:47.21 | 9         | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ       | 32:59.05 | 13        | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | PÉREZ GUTIÉRREZ, AURORA         | 35:19.29 | 19        | 04/04/1998 |               |
| 10.000m | RÍOS PÉREZ, ROCÍO               | Aband.   | -         | 04/04/1998 |               |

## 3ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Barakaldo (ESP), Ciudad Deportiva de San Vicente, 10-04-1999

| Prueba  | Atleta                         | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|--------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | GARCÍA FERNÁNDEZ, ALBERTO      | 27:46.12 | 1cA (1)   | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | TOLEDO LLANA, BRUNO            | 27:49.06 | 2cA (2)   | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | CORTÉS HUETE, FRANCISCO JAVIER | 27:49.58 | 3cA (3)   | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | MOLINA VARGAS, ENRIQUE         | 27:52.54 | 7cA (7)   | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | ADÁN ARIAS, JOSÉ CARLOS        | 28:19.70 | 14cA (14) | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | LARRAGA CACHO, MARÍA LUISA     | 32:14.99 | 12cA (12) | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA            | 32:21.22 | 14cA (14) | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA           | 32:33.44 | 15cA (15) | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ      | AB       | - cA      | 10/04/1999 |               |
| 10.000m | ARRIBAS PEREZ, PATRICIA        | 33:43.53 | 4cB (23)  | 10/04/1999 |               |

## 4ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Lisboa (POR), Estádio de INATEL, 01-04-2000

| Prueba  | Atleta                           | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | MOLINA VARGAS, ENRIQUE           | 27:59.80 | 1cA (1)   | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | GARCÍA FERNÁNDEZ, ALBERTO        | 28:01.11 | 3cA (3)   | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | PANCORBO CHICA, MANUEL           | 28:05.86 | 5cA (5)   | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL  | 28:17.77 | 11cA (12) | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | CORTÉS HUETE, FRANCISCO JAVIER   | 28:29.52 | 18cA (20) | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA             | 32:10.56 | 7cA (8)   | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA              | 32:30.63 | 11cA (12) | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ        | 32:43.22 | 4cB (18)  | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | FERNÁNDEZ DE CASTRO AYORA, MARTA | 33:00.03 | 20cA (24) | 01/04/2000 |               |
| 10.000m | VAQUERO SOUSA, JULIA             | 33:08.22 | 21cA (27) | 01/04/2000 |               |

## 5ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Barakaldo, Ciudad Deportiva de San Vicente, 07-04-2001

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | RÍOS ORTEGA, JOSÉ               | 27:49.35 | 1cA (1)   | 07/04/2001 |               |
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:20.14 | 6cA (6)   | 07/04/2001 |               |
| 10.000m | ADÁN ARIAS, JOSÉ CARLOS         | 28:22.54 | 8cA (8)   | 07/04/2001 |               |
| 10.000m | HIERRO PEÑA, IVÁN               | 28:45.60 | 11cA (11) | 07/04/2001 |               |
| 10.000m | MARTÍN OMENAT, ELISEO           | 28:47.62 | 2cB (15)  | 07/04/2001 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA            | 32:29.11 | 5         | 07/04/2001 |               |

|         |                            |          |    |            |
|---------|----------------------------|----------|----|------------|
| 10.000m | LARRAGA CACHO, MARÍA LUISA | 32:35.97 | 7  | 07/04/2001 |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA        | 32:36.89 | 8  | 07/04/2001 |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA  | 33:23.24 | 12 | 07/04/2001 |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ  | 33:46.58 | 18 | 07/04/2001 |

#### 6ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Camaione (ITA), Municipal Stadium Camaione, 06-04-2002

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | RÍOS ORTEGA, JOSÉ               | 27:38.82 | 2cA (2)   | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 27:47.25 | 4cA (4)   | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | CUÑADO PELAZ, TEODORO           | 29:01.13 | 17cA (24) | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | ADÁN ARIAS, JOSÉ CARLOS         | 29:33.09 | 20cA (28) | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | CÁCERES LLORCA, IGNACIO         | 29:36.40 | 21cA (29) | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | LARRAGA CACHO, MARÍA LUISA      | 31:45.85 | 3cA (3)   | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ       | 33:04.34 | 15cA (17) | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA       | 33:11.38 | 4cB (20)  | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA            | 33:58.77 | 18cA (27) | 06/04/2002 |               |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA             | AB.      | - cA      | 06/04/2002 |               |

#### 7ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Atenas (GRE), Agios Kosmas Stadium, 12-04-2003

| Prueba  | Atleta                        | Marca    | Puesto  | Fecha      | Observaciones |
|---------|-------------------------------|----------|---------|------------|---------------|
| 10.000m | DE LA OSSA YUNTA, JUAN CARLOS | 28:07.19 | 3       | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | MOLINA VARGAS, ENRIQUE        | 28:26.11 | 7       | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | MARTÍN OMENAT, ELISEO         | 28:42.90 | 10      | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | VICIOSA PLAZA, ISAAC CARLOS   | 29:25.14 | 21 (18) | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | RÍOS PÉREZ, ROCÍO             | 32:03.99 | 5       | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | ABEL DIÉGUEZ, MARÍA           | 32:20.12 | 6       | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | PIEDRA MONTERO, AMAIA         | 32:23.08 | 8       | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | SANTIAGO SÁNCHEZ, BEATRIZ     | 32:33.34 | 10      | 12/04/2003 |               |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA     | 32:42.49 | 13      | 12/04/2003 |               |

#### 8ª CHALLENGE EUROPEA DE 10.000 metros - Maribor (SLO), Stadion Poljane, 03-04-2004

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:11.11 | 1      | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | CASTILLEJO SALVADOR, CARLES     | 28:11.27 | 2      | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | CÁCERES LLORCA, IGNACIO         | 28:39.14 | 5      | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | SERRANO CAMISÓN, RICARDO        | 29:59.93 | 19     | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | MARTÍN OMENAT, ELISEO           | Aband.   | -      | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | PIEDRA MONTERO, AMAIA           | 32:56.52 | 8      | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA            | 33:14.14 | 10     | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | PLA ROIG, JUDIT                 | 34:50.98 | 19     | 03/04/2004 |               |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA       | Aband.   | -      | 03/04/2004 |               |

#### 9ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Barakaldo, Ciudad Deportiva de San Vicente, 02-04-2005

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | DE LA OSSA YUNTA, JUAN CARLOS   | 27:27.80 | 1      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | CASTILLEJO SALVADOR, CARLES     | 28:06.88 | 2      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | SERRANO CAMISÓN, RICARDO        | 28:19.20 | 3      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | CÁCERES LLORCA, IGNACIO         | 29:04.54 | 10     | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | GÓMEZ CABRAL, ALEJANDRO         | Aband.   | -      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | PULIDO FERNÁNDEZ, MARÍA DOLORES | 33:08.75 | 7      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA       | 33:12.01 | 8      | 02/04/2005 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA            | 33:59.69 | 11     | 02/04/2005 |               |

|         |                         |          |    |            |
|---------|-------------------------|----------|----|------------|
| 10.000m | PLA ROIG, JUDIT         | 34:34.46 | 13 | 02/04/2005 |
| 10.000m | MONTANÉ BONILLA, SILVIA | Aband.   | -  | 02/04/2005 |

### 10ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Antalya (TUR), Gloria Sports Arena, 15-04-2006

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | SERRANO CAMISÓN, RICARDO   | 28:50.18 | 2      | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | IGLESIAS BORREGO, RAFAEL   | 29:17.58 | 19     | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | GALÁN BARDERA, IVÁN        | 29:27.35 | 20     | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | RECIO GARCÍA, TERESA       | 32:45.51 | 10     | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | LARRAGA CACHO, MARÍA LUISA | 33:15.23 | 15     | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | CENTENO SOSA, YESENIA      | 33:17.47 | 16     | 15/04/2006 |               |
| 10.000m | MORENO MAZO, MARÍA ELENA   | 33:41.28 | 19     | 15/04/2006 |               |

### 11ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Ferrara (ITA), Campo Sportivo Scolastico, 07-04-2007

| Prueba  | Atleta                       | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | CASTILLEJO SALVADOR, CARLES  | 28:32.70 | 3      | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | HIERRO PEÑA, IVÁN            | 29:05.68 | 7      | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | RIOS ORTEGA, JOSÉ            | 29:16.71 | 9      | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | MORATÓ RODRÍGUEZ, ROSA MARÍA | 32:23.61 | 5      | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | CHECA PORCEL, ISABEL         | 33:09.19 | 7      | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | MORENO MAZO, MARÍA ELENA     | 33:29.43 | 10     | 07/04/2007 |               |
| 10.000m | PLA ROIG, JUDIT              | 33:57.28 | 11     | 07/04/2007 |               |

### 12ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Estambul (TUR), Enka Stadium, 12-04-2008

| Prueba  | Atleta                        | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|-------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | CASTILLEJO SALVADOR, CARLES   | 28:07.55 | 2      | 12/04/2008 |               |
| 10.000m | DE LA OSSA YUNTA, JUAN CARLOS | 28:55.58 | 5      | 12/04/2008 |               |
| 10.000m | SERRANO CAMISÓN, RICARDO      | 30:28.58 | 18     | 12/04/2008 |               |
| 10.000m | CHECA PORCEL, ISABEL          | 33:30.64 | 10     | 12/04/2008 |               |
| 10.000m | SÁNCHEZ ZABALLOS, MARÍA       | 35:35.68 | 20     | 12/04/2008 |               |

### 13ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Ribeira Brava (POR), Estádio de Camara de Lobos, 06-06-2009

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 27:57.61 | 1      | 06/06/2009 |               |
| 10.000m | PENAS BLANCO, MANUEL ÁNGEL      | 28:25.10 | 5      | 06/06/2009 |               |
| 10.000m | GUERRA POLO, JAVIER             | 29:18.22 | 23     | 06/06/2009 |               |
| 10.000m | DÍAZ CALVO, AZUCENA             | 35:02.88 | 16     | 06/06/2009 |               |

### 14ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Marsella (FRA), Stade de Luminy, 05-06-2010

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:13.82 | 3ca (3)   | 05/06/2010 |               |
| 10.000m | PENAS BLANCO, MANUEL ÁNGEL      | 29:25.56 | 21ca (25) | 05/06/2010 |               |
| 10.000m | GAMONAL MARTÍN, MIGUEL ÁNGEL    | 30:51.26 | 15cB (37) | 05/06/2010 |               |
| Mujeres |                                 |          |           |            |               |
| 10.000m | MARTÍN ÁLVAREZ, JACQUELINE      | 32:59.93 | 14        | 05/06/2010 |               |
| 10.000m | AGUILAR MORÁN, ALESSANDRA       | 33:07.03 | 16        | 05/06/2010 |               |
| 10.000m | NAVASCUÉS PARRA, ESTELA         | 33:32.91 | 19        | 05/06/2010 |               |

**15ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros- Oslo (NOR), Estadio Bislett, 04-06-2011**

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, JOSÉ MANUEL | 28:24.16 | 2cA (2)   | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | IGLESIAS BORREGO, RAFAEL        | 28:41.61 | 4cA (4)   | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | VILLALOBOS BAZAGA, PABLO        | 28:59.12 | 8cA (8)   | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | SOLÍS LUENGO, DAVID             | 29:58.59 | 18cA (23) | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | SERRANO CAMISÓN, RICARDO        | Aband.   | - cA      | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | CHECA PORCEL, ISABEL            | 33:17.13 | 12        | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | RODRÍGUEZ SIERRA, LIDIA         | 33:20.57 | 13        | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | VEIGA COMESAÑA, VANESSA         | 33:34.56 | 17        | 04/06/2011 |               |
| 10.000m | NAVASCÚES PARRA, ESTELA         | Aband.   | -         | 04/06/2011 |               |

**16ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Bilbao (ESP), Polideportivo Municipal de Zorroza, 03-06-2012**

| Prueba  | Atleta                          | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|---------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | LAMDASSEM EL MOUHCINE, AYAD     | 28:04.22 | 2cA (2)   | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | CASTILLEJO SALVADOR, CARLES     | 28:07.50 | 3cA (3)   | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | PENAS BLANCO, MANUEL ANGEL      | 28:33.99 | 4cA (4)   | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | SANZ SANFRUCTUOSO, DANIEL       | 28:54.87 | 11cA (11) | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | MARTINEZ FERNANDEZ, JOSE MANUEL | 29:06.96 | 15cA (16) | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | SOLIS LUENGO, DAVID             | 30:52.01 | 20cA (38) | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | RODRIGUEZ SIERRA, LIDIA         | 33:14.82 | 18        | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | SILVESTRE SORIANO, MARTA        | 33:20.29 | 20        | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | NAVASCUES PARRA, ESTELA         | 33:42.33 | 26        | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | VEIGA COMESAÑA, VANESSA         | 34:20.99 | 30        | 03/06/2012 |               |
| 10.000m | GARCIA FERNANDEZ, ALBA          | 34:39.25 | 35        | 03/06/2012 |               |

**17ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros- Pravets (BUL), Pravets Sport Complex, 08-06-2013**

| Prueba  | Atleta                      | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|-----------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | SANCHEZ MARTINEZ, SERGIO    | 28:31.75 | 1      | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | PENAS BLANCO, MANUEL ANGEL  | 29:17.78 | 8      | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | ESPAÑA COMENDADOR, JOSE     | 29:34.23 | 12     | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | FERNANDEZ RIVERA, ALEJANDRO | -        | ab     | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | BEJARANO SANCHEZ, SONIA     | 33:40.35 | 6      | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | PLA ROIG JUDIT              | 33:56.98 | 7      | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | DIAZ CALVO, AZUCENA         | 34:23.57 | 15     | 08/06/2013 |               |
| 10.000m | MORENO MAZO, ELENA          | -        | ab     | 08/06/2013 |               |

**18ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Skopje (MKD), National Arena Tose Proeski, 07-06-2014**

| Prueba  | Atleta                      | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|-----------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | ALAIZ VILLACORTA, ROBERTO   | 28:49.51 | 5cA (5)   | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | PENAS BLANCO, MANUEL ANGEL  | 29:21.27 | 9cA (9)   | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | MARHOUM JAGHLOUL, MOHAMED   | 29:59.44 | 19cA (24) | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | FERNANDEZ RIVERA, ALEJANDRO | AB.      | -         | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | BARRACHINA FERNANDEZ, GEMA  | 32:25.07 | 5cA (5)   | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | RODRÍGUEZ SIERRA, LIDIA     | 33:51.61 | 15cA (15) | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | GONZALEZ BERODIA, PAULA     | 33:59.47 | 16cA (16) | 07/06/2014 |               |
| 10.000m | GARCIA FERNANDEZ, ALBA      | 34:34.04 | 7cB (25)  | 07/06/2014 |               |

**19ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Cagliari (ITA), Stadio Amsicora, 06-06-2015**

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:25.66 | 2cA (2)   | 06/06/2015 |               |
| 10.000m | BEZABEH DESTA, AELEMAYEHU  | 28:42.45 | 5cA (5)   | 06/06/2015 |               |
| 10.000m | ESPAÑA COMENDADOR, JOSE    | 30:01.17 | 15cA (14) | 06/06/2015 |               |

|         |                           |          |    |            |
|---------|---------------------------|----------|----|------------|
| 10.000m | SANZ SANFRUCTUOSO, DANIEL | AB.      | -  | 06/06/2015 |
| 10.000m | GEBRE AUNOON, TRIHAS      | 32:14.94 | 1  | 06/06/2015 |
| 10.000m | GONZALEZ BERODIA, PAULA   | 33:34.73 | 10 | 06/06/2015 |
| 10.000m | LUGUEROS DIAZ, NURIA      | 33:55.24 | 18 | 06/06/2015 |
| 10.000m | SILVESTRE SORIANO, MARTA  | 35:01.58 | 30 | 06/06/2015 |

## 20ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros- Mersin (TUR), Nevin Yanit Athletics Complex, 05-06-2016

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|--------|------------|---------------|
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:28.93 | 2      | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | BEZABEH DESTA, AELEMAYEHU  | 29:13.77 | 7      | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | ESPAÑA COMENDADOR, JOSE    | 29:17.53 | 8      | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | ROSADO VILLAVERDE, RICARDO | -        | AB     | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | BEJARANO SANCHEZ, SONIA    | 34:04.77 | 6      | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | MARTIN BORGAS, GEMA        | 34:19.20 | 9      | 05/06/2016 |               |
| 10.000m | GOMEZ MARTIN, RAQUEL       | 34:28.15 | 10     | 05/06/2016 |               |

## 21ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Minsk (BLR), RCOP Stadium, 10-06-2017

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | ABADIA BECI, ANTONIO       | 28:31.16 | 1cA (1)   | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:35.69 | 2cA (2)   | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | MAYO NIETO, CARLOS         | 28:48.41 | 3cA (3)   | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | SANZ SANFRUCTUOSO, DANIEL  | 30:11.84 | 14cA (20) | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | ZARHOUNI ZAITOUNI, MOHAMED | 31:26.66 | 15cA (29) | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | ESTEBAN POVEDA, MARTA      | 34:10.42 | 6cB (18)  | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | PELAYO GONZALEZ, IRENE     | 34:20.45 | 7cB (21)  | 10/06/2017 |               |
| 10.000m | GOMEZ MARTIN, RAQUEL       | 34:53.10 | 12cB (28) | 10/06/2017 |               |

## 22ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Londres (GBR), Parliament Hill Athletics Track, 19-05-2018

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto     | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|------------|------------|---------------|
| 10.000m | MECHAAL MECHAAL, ADEL      | 27:50.56 | 4cA (4)    | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | ABADIA BECI, ANTONIO       | 28:20.45 | 8cA (8)    | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | CARRO MORILLO, FERNANDO    | 28:29.65 | 10cA (10)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:35.59 | 16cA (16)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | ROJO SANCHO, YAGO          | 28:46.37 | 17cA (19)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | JELLOUL BUJAN, MOHAMED ALI | 29:16.27 | 26cA (26A) | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | MELERO LACASIA, MAITANE    | 32:50.30 | 14cA (11)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | CARRETERO CARNERERO, TANIA | 33:04.43 | 19cA (16A) | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | LUGUEROS DIAZ, NURIA       | 33:08.03 | 22cA (18A) | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | LOZANO DEL CAMPO, ANA      | 33:55.94 | 30cA (31)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | GARCIA GRIMAU, ELENA       | 34:47.49 | 20cB (38)  | 19/05/2018 |               |
| 10.000m | PEREZ MORENO, MARIA JOSE   | AB       | (cA)       | 19/05/2018 |               |

## 23ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Londres (GBR), Parliament Athletics Track, 06-07-2019

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:10.16 | 7cA (7)   | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | PALACIO MARTIN, DAVID      | 28:28.05 | 13cA (13) | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | JELLOUL BUJAN, MOHAMED ALI | 28:27.91 | 16cA (14) | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | ABADIA BECI, ANTONIO       | 28:42.12 | 19cA (17) | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | ROJO SANCHO, YAGO          | 28:42.77 | 20cA (18) | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | HASSAOUS GARCIA, NASSIM    | 29:19.75 | 33cA (40) | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | CARDAMA BAEZ, CARMELA      | 32:26.43 | 6cA (5)   | 06/07/2019 |               |
| 10.000m | MELERO LACASIA, MAITANE    | 32:27.00 | 7cA (6)   | 06/07/2019 |               |

|         |                            |          |           |            |
|---------|----------------------------|----------|-----------|------------|
| 10.000m | LUGUEROS DIAZ, NURIA       | 33:14.32 | 26cA (28) | 06/07/2019 |
| 10.000m | NAVARRETE SANTANA, ESTER   | 33:42.70 | 12cB (36) | 06/07/2019 |
| 10.000m | URBINA GOMEZ, MARIA TERESA | 34:03.31 | 20cB (46) | 06/07/2019 |
| 10.000m | MARTIN BORGAS, GEMA        | AB.      | -cA       | 06/07/2019 |

#### 24ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Birmingham (GBR), University of Birmingham Athletics Track, 05-06-2021

| Prueba  | Atleta                     | Marca    | Puesto  | Fecha      | Observaciones |
|---------|----------------------------|----------|---------|------------|---------------|
| 10.000m | MAYO NIETO, CARLOS         | 27:25.00 | 3       | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | RAMOS REVIEJO, JESUS       | 27:49.73 | 6       | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | PEREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:27.91 | 17 (14) | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | ROJO SANCHO, YAGO          | 28:43.70 | 21 (17) | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | CELADA ALVAREZ, RAUL       | 28:56.48 | 25 (21) | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | BLANCO ALVAREZ, JORGE      | 30:33.28 | 34 (29) | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | MELERO LACASIA, MAITANE    | 32:41.34 | 10 (9)  | 05/06/2021 |               |
| 10.000m | GALIMANY GUASCH, MARTA     | 34:05.87 | 24 (18) | 05/06/2021 |               |

#### 25ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Pacé (FRA), Stade Chasseboeuf, 28-05-2022

| Prueba   | Atleta                       | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|----------|------------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000 m | MAYO NIETO, CARLOS           | 27:53.12 | 2cA (2)   | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | ALAIZ VILLACORTA, ROBERTO    | 28:04.01 | 8cA (8)   | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | PÉREZ MORENO, JUAN ANTONIO   | 28:08.66 | 16cA (16) | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | RAMOS REVIEJO, JESÚS         | 28:32.33 | 19cA (20) | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | ROJO SANCHO, YAGO            | 28:35.77 | 21cA (22) | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | BOUFALJAT ES SEDDYQ, ZAKARIA | 29:38.31 | 29cA (37) | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | MELERO LACASIA, MAITANE      | 32:08.57 | 5cA (5)   | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | SOLER DELGADO, MERITXELL     | 32:54.28 | 17cA (17) | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | NAVARRETE SANTANA, ESTER     | 33:27.38 | 6cB (29)  | 28/05/2022 |               |
| 10.000 m | ÁLVAREZ DÍAZ, BEATRIZ        | 33:34.60 | 26cA (34) | 28/05/2022 |               |

#### 26ª COPA DE EUROPA DE 10.000 metros - Pacé (FRA), Stade Chasseboeuf, 03-06-2023

| Prueba   | Atleta                     | Marca    | Puesto    | Fecha      | Observaciones |
|----------|----------------------------|----------|-----------|------------|---------------|
| 10.000 m | FIFA TEMSAMANI, ILIAS      | 28:12.62 | 3cA (3)   | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | RAMOS VIEJO, JESUS         | 28:29.44 | 9cA (9)   | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | PÉREZ MORENO, JUAN ANTONIO | 28:57.11 | 23cA (23) | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | ROJO SANCHO, YAGO          | 29:01.39 | 26cA (26) | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | ALAIZ VILLACORTA, ROBERTO  | 29:07.64 | 27cA (28) | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | NAVARRETE SANTANA, ESTER   | 32:45.04 | 7cA (7)   | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | RUIZ FERNÁNDEZ, CRISTINA   | 32:49.60 | 9cA (9)   | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | PRIEGO MONTERO, LAURA      | 33:16.04 | 16cA (16) | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | MELERO LACASIA, MAITANE    | 34:26.48 | 20cA (26) | 03/06/2023 |               |
| 10.000 m | LUENGO CASELLES, LAURA     | 34:59.60 | 9cB (32)  | 03/06/2023 |               |

Socio Patrocinador:

# Joma

Patrocinador Principal:



Patrocinadores Oficiales:

GO fit



Halcón  
viajes

MONDO

Proveedores Oficiales:

enovis



conersys  
SPORTS SOLUTIONS

quality

GOODFORM  
by YOU FIRST | GERBIA

sport  
media

Instituciones:

