



Guadarrama (Madrid) - 06.10.1971 - 1,85m/66kg
 Entrenador: Héctor del Pozo
 Club 2021: San Sebastián de los Reyes - Clínica Menorca


Historial Español

Campeón España Infantil de Cross

Historial Español Master 15 medallas

Cto. de España	3	2010 - Arona	800m M35 (3º), 1.500m M35 (1º) y 3.000m obs. M35 (3º)
	1	2011 - Águilas	5.000m M35 (1º)
	1	2012 - Águilas	1.500m M40 (1º)
	1	2015 - Alcobendas	5.000m M40 (1º)
	1	2017 - Elche	5.000m M45 (1º)
Cto. de España PC	2	2010 - Zaragoza	800m M35 (1º) 1.500m M35 (1º)
	3	2012 - Zaragoza	800m M40 (2º) 1.500m M40 (1º) 3.000m M40 (1º)
	1	2013 - Zaragoza	3.000m M40 (1º)
	1	2018 - Salamaca	3.000m M45 (1º)
Cto. de España RU	1	2017 - Santander	10km M45 (1º)

Historial Internacional Master 10 medallas

Cto. Mundo AL	2	2018 - Málaga	3.000m Obs M45 (2º) 10km M45 (2º)
Cto. Mundo PC	3	2012 - Jyvaskyla	3.000m M40 (1º) Medio Maratón M40 (1º) Cross M40 (1º)
Cto. Europa PC	1	2011 - Gante	3.000m M35 (1º)
	2	2018 - Madrid	3.000m M45 (1º) Cross M45 (1º)
Cto. Europa RU	2	2018 - Alicante	10km M45 (1º) Medio Maratón M45 (1º)

Récords de Europa Master* 2 récord

10 km	1	M50	30:04
Medio Maratón	1	M50	1h06:17

* Ambos pueden ser considerados como Mejores Marcas Mundiales al no existir récord del mundo master de estas distancias.

Récords de España Master 5 récord

5.000 m	1	M40	14:17.91
10 km	1	M45	30:42
Medio Maratón	1	M45	1h06:15
10 km	1	M50	30:04
Medio Maratón	1	M50	1h06:17

Récords campeontos de España Master 5 récords

1.500m	1	M35	4:02.39	
1.500m	1	M40	3:56.56	*
5.000m	1	M45	15:10.99	*
800m Pista Cubierta	1	M35	1:59.16	
10km ruta	1	M45	30:42	*

Récords campeontos Internacionales Master 1 récord

Cto. Europa Pista Cubierta	3.000m M35	8:26.64	*
----------------------------	------------	---------	---

Progresión

Año (Edad) Club	800m	1.500m	3.000m	3.000m obs.	5.000m	10.000m	10km	Medio M.
1989 (17) A. D. R. Guadarrama	1:54.8	3:57.1	8:45.2	----	----	----	----	----
1990 (18) At. Majadahonda	1:54.3	3:48.2	-----	----	----	----	----	----
1993 (21) A. D. Marathon	1:51.36	3:45.60	-----	----	----	----	----	----
1995 (23) E. A. Majadahonda	1:51.04	3:44.72	-----	----	----	----	----	----
1996 (24) E. A. Majadahonda	----	----	----	8:46.78	----	----	----	----
1997 (25) A. D. Marathon	----	----	----	9:08.12	----	----	----	----
1998 (26) A. D. Marathon	----	----	----	8:54.3	14:50.54	----	----	----
1999 (27) A. D. Marathon	----	----	----	8:56.44	----	----	----	----
<hr/>								
2010 (38) Independiente	1:59.16i	4:02.39	8:52.90	9:42.45	----	----	----	1h08:06

2011 (39) C. A. Guadarrama	----	----	8:26.64i	----	15:00.72	----	----	1h05:49
2012 (40) Twinner-Bantierra	2:03.19i	3:56.56	8:42.84i	----	14:17.91	29:52.7	----	1h08:14
2013 (41) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	8:42.57i	----	----	----	----	----
2014 (42) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	----	----	30:42	----
2015 (43) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	14:59.96	----	----	----
2016 (44) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	----	----	----	1h06:15
2017 (45) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	8:31.15	----	15:10.99	----	30:42	1h06:38
2018 (46) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	8:54.40i	9:40.95	----	----	30:41	1h09:37
2019 (47) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	----	----	----	----
2020 (48) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	----	----	----	----
2021 (49/50) S.S. Reyes-Clínica Menorca	----	----	----	----	----	----	30:04	1h06:17

Otros:

Mejor Atleta Veterano Español (2012)

* Vigente a la fecha

Socio Patrocinador RFEA:



Patrocinador Principal RFEA:



Patrocinadores Oficiales RFEA:



Instituciones RFEA:

