



Fermín Cacho

Ágreda (Soria), 16.02.69 - 1,75m/65kg
Entrenador: Enrique Pascual - Internacional: 25



- Historial Español

Plusmarquista de España de 1.500m al aire libre (3:28.95 - Zurich 1997)
(entonces récord de Europa)
Plusmarquista de España de 3.000m en pista cubierta (7:36.61 - Stuttgart 1996)
(entonces récord de Europa)
Plusmarquista de España de 1.000m en pista cubierta (2:20.18) y aire libre (2:16.13)

Mejor Marca de España promesa al aire libre (3:35.29)

7 veces Campeón de España Absoluto de 1.500m al aire libre:

1989 (3.36.23), 1990 3.37.04), 1991 (3.34.52), 1992 (3.46.24), 1993 (3.46.24), 1995 (3.42.25),

3 veces Campeón de España Absoluto de 1.500m en pista cubierta

1990 (3.44.06), 1991 (3.48.10), 1995 (3.57.64)

Campeón de España júnior de 1.500m: 1987 (3.52.40), 1988 (3.50.15)

Premios más destacados

Mejor atleta español de todos los tiempos por la IAAF - Oct. 1998

Orden del Mérito de Plata

Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo

Trofeo Infantas de España en 1994

Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo en 1996

Premio Nacional del Deporte en 1996 (C.S.D.)

Medalla de Honor de la Legión Francesa del Deporte

Mejor atleta español en 1991-1992-1996-1997 (RFEA)

Progresión

Año	Edad	Club	800m	Pto. Rk. ESP	Pto. (100p) M - E	1.500m	Pto. Rk. ESP	Pto. (100p) M - E	3.000m	Pto. Rk.ESP	Pto. (50p) M-E
1986	17	P. Cañada Honda	1:56.24			3:58.17			8:24.4m		
1987	18	P. Cañada Honda	1:55.7m			3:45.9m	(29 / 1j)		8:29.3m		
1988	19	P. Cañada Honda	-			3:42.56	(19 / 1j)		-		
1989	20	P. Cañada Honda	1:46.85	(6)	(83M- 39E)	3:36.23	(2)	(28 - 17)	-		
1990	21	Joma-Sport	1:47.36	(4)		3:37.04	(5)	(42 - 24)	-		
1991	22	Joma-Sport	1:45.37	(1)	(20M-7E)	3:32.03	(1)	(3 - 1)	-		
1992	23	Joma-Sport	1:46.39	(3)	(68M- 35M)	3:32.69	(1)	(5 - 1)	7:46.11pc		(27M-9E)
1993	24	Deportivo Numancia	1:45.46	(2)	(25M-8E)	3:32.01	(1)	(15 - 5)	8:28.89		
1994	25	Reebok Racing Club	1:46.94	(7)	(98M-40E)	3:35.27	(1)	(2 - 1)	7:57.5pc		
1995	26	Reebok Racing Club	1:47.55	(9)		3:34.25	(1)	(13 - 4)	-		
1996	27	Reebok Racing Club	1:48.03	(12)		3:32.58	(1)	(8 - 1)	7:47.65/7:36.61pc (3)		(20M-4E)
1997	28	Reebok Racing Club	1:47.36	(4)		3:28.95	(1)	(2 - 1)	7:45.97	(4)	(45M-15E)
1998	29	Reebok Racing Club	1:51.52	(44)		3:32.62	(4)	(14 - 5)	7:47.81	(8)	
1999	30	Reebok Racing Club	1:46.97	(3)		3:31.34	(2)	(8 - 3)	7:37.02	(1)	(23M-4E)
2000	31	Reebok Racing Club	1:51.3	(42)		3:42.56	(18)		8:29.59		
2001	32	Reebok Racing Club	-			-			8:10.87pc		
2002	33	Reebok Racing Club	-			-			7:51.36pc		
2003	34	Reebok Racing Club	-			3:49.43	(58)		8:20.13	(40)	

1.000m: 1990 2.21.23 (1), 1991 2.21.33 pc, 1992 2.20.18 pc, 1993 2.16.13 (1) (2M- E), 1994 2.19.23 (1) (8M-4E), 1995 2.17.70 (2) (18M-4E)

Milla: 1991: 3:50.74 (8M-4E); 1992: 3:53.42 (11M-2E); 1993: 3:53.68 (11M-6E); 1996: 3:49.56 (2M-1E)

Otras marcas personales:

400m 52:01 (1986)

2.000m 5:02.68 (1997) (2) (31M-9E)

5.000m 13:46.65 (2002) (10)

Medio maratón 1:33:21 (2004)

Puestos en el all-time mundial-europeo (aparte de su 3.28.95 de 1997, 3-M y récord europeo ya citado en la página 149)

1000m 2.16.13 (22 - 10 hasta 1993)

Milla 3.49.56 (19 - 8 hasta 1996)

3000m 7.36.61-i (33 - 8 hasta 1996)

Añadir: Ex recordman de Europa sub23 en 1500m (3.32.03 en 1991) y 2º mundial all-time

Ex recordman de Europa de la categoría +30 en 1500m (3.31.34 en 1999) y 2º mundial all-time

HISTORIAL INTERNACIONAL

JJOO 1992 - Barcelona 1.500 m (1º/ 3.40.12)

1996 - Atlanta 1.500 m (2º/ 3.36.40)

CM 1991 - Tokio 1.500 m (5º/ 3.35.62)

1993 - Stuttgart 1.500 m (2º/ 3.35.56)

1995 - Gotemburgo 1.500 m (8º/ 3.37.02)

	1997 - Atenas	1.500 m (2º/ 3.36.63)
	1999 - Sevilla	1.500 m (4º/ 3.31.34)
CE	1990 - Split	1.500 m (11º/ 3.42.2)
	1994 - Helsinki	1.500 m (1º/ 3.35.27)
	1998 - Budapest	1.500 m (3º/ 3.42.13)
CpE	1993 - Roma	1.500 m - A (2º/ 3.38.09)
	1994 - Valencia	1.500 m - B (1º/ 3.40.82)
	1995 - Villeneuve d'Ascq	1.500 m - A (3º/ 3.44.20)
	1996 - Madrid	1.500 m - A (1º/ 3.40.24)
	1997 - Múnich	1.500 m - A (1º/ 3.37.79)
	1999 - Atenas	3.000 m 1ª D (1º/ 7.46.77)
CM-j	1988 - Sudbury	1.500 m (3º/ 3.47.31)
CE-j	1987 - Birmingham	1.500 m (12º/ 4.00.58)
JMed	1993 - Narbonne	1.500 m (2º/ 3.32.43)
CpM	1989 - Barcelona	España: 1.500 m (6º/ 3.40.34)
	1992 - La Habana	Europa: 1.500 m (4º/ 3.42.78)
CMpc	1991 - Sevilla	1.500 m (2º/ 3.42.68)
	1995 - Barcelona	1.500 m (6º/ 3.45.46)
CEpc	1990 - Glasgow	1.500 m (2º/ 3.44.61)
CMcross:	1987: júnior (47º) 1988: júnior (15º)	

PARTICIPACIONES CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

JUNIOR (6)

22.03.1987	Varsovia, POL	XV Campeonato del Mundo de Cross	Cross	23:58	47
28.07.1987	Besaçon, FRA	Francia-Italia-España	1.500m	3:49.26	1
06.08.1987	Birmingham, GBR	IX Campeonato de Europa Júnior	1.500m	3:53.14	2e1
07.08.1987		IX Campeonato de Europa Júnior	1.500m	4:00.58	12
26.03.1988	Auckland, NZL	XVI Campeonato del Mundo de Cross	Cross	25:09	16
09.07.1988	Lloret de Mar	España-Italia-Bélgica	1.500m	4:05.53	2
29.07.1988	Sudbury, AUS	I Campeonato del Mundo Júnior	1.500m	3:44.04	3e3
31.07.1988		I Campeonato del Mundo Júnior	1.500m	3:47.31	3

PROMESA/SUB-23 (2)

05.08.1989	Orense	España-Francia-Italia-Portugal	1.500m	3:43.35	1
26.08.1989	Niza, FRA	Francia-R.F.Alemana-España	1.500m	3:49.61	1

ABSOLUTO (25)

09.09.1989	Barcelona	5ª Copa del Mundo	1.500m	3:40.34	6
03.03.1990	Glasgow, GBR	2º Campeonato de Europa Indoor	1.500m	3:42.99	2e1
04.03.1990			1.500m	3:44.61	2
30.08.1990	Split, YUG	15º Campeonato de Europa	1.500m	3:39.22	3e1
01.09.1990			1.500m	3:42.21	11
23.02.1991	Paris, FRA	FRA-ESP-ITA-URS-GER-GBR (indoor)	1.500m	3:48.43	1
08.03.1991	Sevilla	3º Campeonato del Mundo Indoor	1.500m	3:43.73	2e2
09.03.1991				3:42.68	2
29.08.1991	Tokio, JPN	3º Campeonato del Mundo	1.500m	3:38.31	3e3
30.08.1991			1.500m	3:40.83	3s1
01.09.1991			1.500m	3:35.62	5
09.06.1992	Oslo, SWE	Suecia-España-Noruega	1.500m	3:37.86	1
14.06.1992	Bruselas, BEL	12ª Westathletic	1.500m	3:37.86	1
03.08.1992	Barcelona	25º Juegos Olímpicos	1.500m	3:37.04	1e1
06.08.1992			1.500m	3:34.93	2s2
08.08.1992			1.500m	3:40.12	1
20.06.1993	Narbonne, FRA	12º Juegos del Mediterráneo	1.500m	3:32.43	2
26.06.1993	Roma, ITA	14ª Copa de Europa - Final A	1.500m	3:38.09	2
19.08.1993	Stuttgart, GER	4º Campeonato del Mundo	1.500m	3:39.36	1e1

20.08.1993			1.500m	3:41.66	1s1
22.08.1993			1.500m	3:35.56	2
11.06.1994	Valencia	15ª Copa de Europa - 1ª División	1.500m	3:40.82	1
07.08.1994	Helsinki, FIN	16ª Campeonato de Europa	1.500m	3:37.18	1e1
09.08.1994			1.500m	3:35.27	1
10.03.1995	Barcelona	5º Campeonato del Mundo Indoor	1.500m	3:45.05	2e2
11.03.1995			1.500m	3:45.46	6
24.06.1995	Villeneuve d'Ascq, FRA	16ª Copa de Europa - Superliga	1.500m	3:44.20	3
10.08.1995	Göteborg, SWE	5º Campeonato del Mundo	1.500m	3:43.05	2e2
11.08.1995			1.500m	3:39.35	5s1
13.08.1995			1.500m	3:37.02	8
01.06.1996	Madrid	17ª Copa de Europa - Superliga	1.500m	3:40.24	1
29.07.1996	Atlanta, USA	26º Juegos Olímpicos	1.500m	3:39.84	1e5
01.08.1996			1.500m	3:33.12	2s1
03.08.1996			1.500m	3:36.40	2
21.06.1997	Munich, GER	18ª Copa de Europa - Superliga	1.500m	3:37.79	1
03.08.1997	Atenas, GRE	6º Campeonato del Mundo	1.500m	3:37.16	2e4
04.08.1997			1.500m	3:38.86	3s2
06.08.1997			1.500m	3:36.63	2
18.08.1998	Budapest, HUN	17º Campeonato de Europa	1.500m	3:38.52	1e2
			1.500m	3:42.13	3
06.06.1999	Atenas, GRE	20ª Copa de Europa - 1ª División	3.000m	7:46.77	1
21.08.1999	Sevilla	7º Campeonato del Mundo	1.500m	3:36.43	2e1
22.08.1999			1.500m	3:37.88	2s1
24.08.1999			1.500m	3:31.34	4



Todas sus carreras - Cronológicamente (desde finales 1985 a enero 2004)

1984

18.02	Torrevieja	CE-escolar	Cross	13:44	4	
-------	------------	------------	-------	-------	---	--

1985

10.02	Toledo	CE-juvenil	Cross	17:06	4	
23.02	Laredo	CE-escolar	Cross		1	
08.12	Alcobendas		Cross	9:28	1	jr

1986

25.01	San Sebastián	Lasarte	Cross (5.623m)	17:39	1	
¿?	Salamanca		1.500m	4:09	?	
13.04	Zaragoza		800m	2:01.87	2	
			4x400m	3:55.1	1	Cañada Honda (Abad,Cacho,Morales, Mastueña)
01.06	Zaragoza	CAra-j	800m	1:58.4	1fc	
		CAra-j	1.500m	4:00.3	1fc	
25.05	Vitoria		1.500m	3:59.2	1C	
28.06	Fuenlabrada	CE-j	1.500m	3:58.17	1e2	
28.06	Fuenlabrada	CE-j	3.000m	8:32.77	2	
29.06	Fuenlabrada	CE-j	1.500m	4:00.10	4	
02.07	Zaragoza	control	3.000m	8:24.4	1	
05.07	Zaragoza		400m	51.01	5	
13.07	Salamanca		1.500m	3:57.06	3	
20.07	Zaragoza		800m	1:56.24	2	
19.08	Zaragoza	control	5.000m	-	ab	
21.12	Venta de Baños		Cross		1	jr

1987

25.01	Lasarte		Cross	17:39	1	jr
22.03	Varsovia, POL	WC-j	Cross(7.050m)	23:58	47	jr
19.05	Zaragoza	CdZ	1.500m	3:54.27	11	
24.05	Vitoria		5000m	15:11.6	9	
12.06	Zaragoza		1.500m	3:50.7	2	
21.06	Zaragoza		800m	1:55.7	2c1	
28.06	Segovia		1.500m	3:57.9	2c1	
08.07	Zaragoza		1.500m	3:45.9	1	
11.07	Fadura	CE-j	1.500m	4:02.33	2e1	
12.07	Fadura	CE-j	1.500m	3:52.40	1	jr
18.07	Besaçon, FRA	3N-j	1.500m	3:49.26	1	
06.08	Birmingham, GBR	EC-j	1.500m	3:53.14	2e1	
07.08	Birmingham, GBR	EC-j	1.500m	4:00.58	12	
15.08	Barcelona	CE	1.500m	3:53.91	13e1	
14.12	Sevilla		3.000m	8:29.3	1	

1988

31.01	Lasarte		Cross	18:39	2	jr
28.02	Guarromán	CE-clubs	Cross	21:23	4	jr
06.03	Maliaño	CE	Cross	25:48	3	jr
26.03	Auckland, NZL	WC-j	Cross (8.031m)	25:09	15	jr
07.05	Valladolid		Milla ruta	4:18	5	
28.05	Granada	NB	1.500m	3:48.23	11	
05.06	Zaragoza		1.500m	4:04.69	1c1	
09.06	Zaragoza		1.500m	3:46.8	1	
26.06	Castellón	CE-j	1.500m	3:50.15	1	
09.07	Lloret de Mar	3N-j	1.500m	4:05.53	2	
29.07	Sudbury, AUS	WC-j	1.500m	3:44.04	3e3	
31.07	Sudbury, AUS	WC-j	1.500m	3:47.31	3	

12.08	Vigo	CE	1.500m	3:51.19	5e2
16.08	Pontevedra		1.500m	3:42.56	2
30.10	Durango		Milla ruta	4:09	5
27.11	León		ruta (6.000m)	?	?

1989

21.01	Oviedo	GP	1.500m	3:49.47i	2
22.01	Zaragoza		1.500m	3:51.7 i	1
04.02	Sevilla	CE	1.500m	3:50.13i	2e2
05.02	Sevilla	CE	1.500m	3:49.10i	7
18.02	Sevilla		1.500m	3:45.23i	1
26.02	Oviedo		1.500m	3:41.41i	2
28.02	Sevilla	PFV	3.000m	8:04.18i	6
17.06	Granada	NB	1.500m	3:39.66	4
20.06	Sevilla	Dip	1.500m	3:39.64	1B
12.07	Barcelona	CdB	1.500m	3:39.83	6
05.08	Orense (mañana)	4N sub21	1.500m	3:43.35	1
05.08	Soria (tarde)		800m	1:50.34A	3
11.08	Barcelona	CE	1.500m	3:47.87	3e2
13.08	Barcelona	CE	1.500m	3:36.23	1
16.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:37.80	2B
26.08	Niza, FRA	3N sub21	1.500m	3:49.61	1
09.09	Barcelona	WCp	1.500m	3:40.34	6
12.09	Atenas, GRE		1.500m	3:40.97	2
16.09	Santander	Abas	800m	1:46.85	1
28.10	Zaragoza		Milla ruta	4:05	3

1990

20.01	Oviedo		800m	2:00.05i	3
17.02	San Sebastián	CE	1.500m	3:50.33i	1e1
18.02	San Sebastián	CE	1.500m	3:44.06i	1
20.02	San Sebastián	CdSS	1.500m	3:40.01i	2
03.03	Glasgow, GBR	EC	1.500m	3:42.99i	2e1
04.03	Glasgow, GBR	EC	1.500m	3:44.61i	2
01.04	Palma Mallorca		Milla ruta	4:11.9	1
15.05	Madrid		Milla ruta	4:10	1
17.05	Santander	Abas	1.000m	2:21.23	4
26.05	Granada	NB	800m	1:47.36	6
02.06	Guadalajara		1.500m	3:44.29	1
12.06	La Laguna	IsT	1.500m	3:39.68	1
02.07	Estocolmo, SWE	DNG	1.500m	3:39.66	9
16.07	Barcelona	CdB	1.500m	3:38.36	11
30.07	Getxo	GPG	1.500m	3:37.88	1
03.08	Soria		1.500m	3:44.26A	2
10.08	Jerez de la Frontera	CE	1.500m	3:41.72	2e1
12.08	Jerez de la Frontera	CE	1.500m	3:37.04	1
28.08	Split, YUG	EC	1.500m	3:39.22	3e1
30.08	Split, YUG	EC	1.500m	3:42.21	11
06.09	Ponferrada		Milla ruta	4:10.6	2
30.09	Alicante		Milla ruta	4:01.0	2
27.10	Zaragoza		Milla ruta	4:09	3
02.12	Alcobendas		Cross	29:53	10
23.12	Venta de Baños		Cross	30:25	15

1991

26.01	Lievin, FRA		800m	1:52.83	(8)
02.02	Oviedo		1.500m	3:40.28i	1
13.02	Madrid	Cag	1.000m	2:21.33i	1B
17.02	Sevilla	CE	1.500m	3:48.10i	1
23.02	Paris, FRA	6N	1.500m	3:48.43i	1
28.02	Sevilla	PFV	1.500m	3:35.29i	2

08.03	Sevilla	WC	1.500m	3:43.73i	2e2
09.03	Sevilla	WC	1.500m	3:42.68i	2
14.04	Palma de Mallorca		Milla Ruta	4:02.7	3
02.05	Madrid		Milla Ruta	3:59.7	3
25.05	Granada		800m	1:48.64	4
30.05	Sevilla		800m	1:48.07	7
16.06	Santander		3.000m	-	ab
(haciendo de liebre hasta el 2.000 que pasó en 5:15)					
25.06	Hengelo, NED	APM	1.500m	3:35.64	2A
29.06	Getxo	GPG	800m	1:46.46	4
06.07	Oslo, NOR	Bisl	Milla	3:50.74	7
13.07	La Laguna	IsT	800m	1:46.27	2
26.07	La Coruña	Herr	800m	1:46.87	1
02.08	Barcelona	CE	1.500m	3:44.64	1e1
04.08	Barcelona	CE	1.500m	3:34.52	1
07.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:32.03	2A
10.08	Soria	CdS	800m	1:47.32A	1
29.08	Tokio, JPN	WC	1.500m	3:38.31	3e3
31.08	Tokio, JPN	WC	1.500m	3:40.83	3s1
01.09	Tokio, JPN	WC	1.500m	3:35.62	5
08.09	Albacete		800m	1:45.37	1
13.09	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:38.56	8A
03.10	Yakarta, IND		Milla	4:03.90	6
27.10	Zaragoza		Milla ruta	4:12	3
08.12	Alcobendas		Cross (10.000m)	33:41:00	15
24.11	León		Ruta (6,6km)	19:58	5
08.12	Alcobendas		Cross (10km)	33:41	15
29.12	Maspalomas	SSilv	ruta (7,5km)	?	7



1992

02.02	Stuttgart, GER		1.500m	3:40.53i	1
14.02	Madrid	Cag	1.000m	2:20.18i	1
20.02	Sevilla	PFV	3.000m	7:46.11i	2
26.04	Barcelona		Milla ruta	4:23	1
09.05	Madrid		Milla ruta	4:05	1
13.05	Palma Mallorca	Coll	800m	1:47.62	1
30.05	Granada	NB	1.500m	3:40.56	1
06.06	Sevilla	Dip	800m	1:47.26	1
09.06	Oslo, NOR	vNOR/SWE	1.500m	3:37.86	1
14.06	Bruselas	WA	1.500m	3:37.86	1
26.06	Valencia	CE	1.500m	3:44.98	1e1
27.06	Valencia	CE	1.500m	3:49.0	1
04.07	Oslo, NOR	Bisl	Milla	3:53.42	5
21.07	Logroño		1.500m	3:36.77	1
03.08	Barcelona	OG	1.500m	3:37.04	1e1
06.08	Barcelona	OG	1.500m	3:34.93	2s2
08.08	Barcelona	OG	1.500m	3:40.12	1
15.08	Soria		800m	1:47.6 A	1
19.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:32.69	3A
21.08	Berlin, GER	ISTAF	800m	1:46.39	8
28.08	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:32.98	2
13.09	Edimburgo, GBR		Milla ruta	4:01	8
19.09	Agreda		Milla ruta	4:08	1
26.09	La Habana, CUB	WCp	1.500m	3:42.78	4

1993

24.01	Miami, USA		Milla ruta	3:59.5	3
05.02	Nueva York, USA	Mill	Milla	4:01.75i	5
09.02	Estocolmo, SWE	DNG	1.500m	3:42.45i	1
04.03	Sevilla	PFV	800m	1:46.79i	2
21.03	Castellón		Milla ruta	4:12	1
08.05	Madrid		Milla ruta	4:06	2
29.05	Granada	NB	800m	1:47.06	2
05.06	Sevilla	Dip	1.500m	3:36.30	1
20.06	Narbona, FRA	JM	1.500m	3:32.43	2
26.06	Roma, ITA	ECp/A	1.500m	3:38.09	2
02.07	Gandía	CE	1.500m	3:43.78	1e1
03.07	Gandía	CE	1.500m	3:46.24	1
10.07	Oslo, NOR	Bisl	Milla	3:53.68	7
19.07	Barcelona	CdB	1.500m	3:33.36	1
27.07	Salamanca	Dip	800m	1:45.72	4
01.08	Colonia, GER	ASV	1.500m	3:36.30	8
04.08	Zürich, SUI	WK	1.5000m	3:32.01	2A
07.08	Mónaco, MON	Herc	800m	1:45.46	8
19.08	Stuttgart, GER	WC	1.500m	3:39.36	1e1
20.08	Stuttgart, GER	WC	1.500m	3:41.66	1s1
22.08	Stuttgart, GER	WC	1.500m	3:35.56	2
29.08	Padua, ITA		800m	1:47.06	2
03.09	Bruselas, BEL	VD	800m	1:47.42	8
06.09	Andújar	Hig	1.000m	2:16.13	1
18.09	Pamplona		Milla ruta	4:10	1
26.09	Stgo. de Compostela		3.000m	8:28.89	3
17.10	Jaén		Milla ruta	4:33.8	1
28.11	Barcelona	J.Bouin	ruta (9.050m)	-	ab
29.12	Maspalomas		ruta (7.710m)	23:27	9

1994

03.02	Sevilla	PFV	800m	1:49.52i	3
05.02	San Sebastián	6H	3.000m	7:57.5 i	1
03.03	San Sebastián	CdS	800m	1:48.23i	4



08.05	Madrid		Milla ruta	4:11.7	1
01.06	Granada	NB	800m	1:46.94	4
05.06	Sevilla	Dip	1.500m	3:37.85	3
11.06	Valencia	ECp/1ºD	1.500m	3:40.82	1
08.07	Soria	CdS	1.000m	2:19.23A	1
15.07	San Sebastián	CE	1.500m	3:47.77	1e2
16.07	San Sebastián	CE	1.500m	3:42.70	2
18.07	Niza, FRA	Nik	1.500m	3:37.50	9
29.07	Rhede, GER		1.500m	3:37.75	2
07.08	Helsinki, FIN	EC	1.500m	3:37.18	1e1
09.08	Helsinki, FIN	EC	1.500m	3:35.27	1
17.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:42.54	9
19.08	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:35.82	3
21.08	Colonia, GER	ASV	800m	1:47.28	8
06.09	Madrid	ComM	3.000m	-	ab
10.09	Albacete		Milla ruta	4:13	1
17.09	Gerona		1.500m	3:50.42	5
18.09	Pamplona		Milla ruta	4:16	1

1995

04.02	San Sebastián		1.500m	3:40.99i	1
17.02	Sevilla	PFV	1.500m	3:36.61i	1
25.02	Valencia	CE	1.500m	3:49.48i	1e2
26.02	Valencia	CE	1.500m	3:57.64i	1
10.03	Barcelona	WC	1.500m	3:45.05	2e2
11.03	Barcelona	WC	1.500m	3:45.46	6
14.03	Valencia		1.500m	3:41.0 i	1
27.05	Granada	NB	800m	1:48.20	6A
30.05	La Laguna	IsT	1.000m	2:19.36	1
03.06	Sevilla	Dip	1.500m	3:38.49	5
16.06	Soria	CdS	1.000m	2:17.70A	1

20.06	Madrid	ComM	800m	1:48.25	4
24.06	Villeneuve d'Ascq, FRA	Ecp/Spl	1.500m	3:44.20	3
08.07	Pontevedra		1.500m	3:35.7	1c1
12.07	Niza, FRA	Nik	1.500m	-	ab
22.07	Madrid	CE	1.500m	3:45.98	1e1
23.07	Madrid	CE	1.500m	3:43.70	1
25.07	Mónaco, MON	Herc	1.500m	3:34.25	4
10.08	Gotemburgo, SWE	WC	1.500m	3:43.05	2e1
11.08	Gotemburgo, SWE	WC	1.500m	3:39.35	5s1
13.08	Gotemburgo, SWE	WC	1.500m	3:37.02	8
25.08	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:36.23	4
07.09	Andújar	Hig	800m	1:47.55	1
12.09	Guadalajara		Milla ruta	4:18	1
16.09	Pamplona		Milla ruta	4:22	2
03.12	Alcobendas		Cross (10.250m)	31:20:00	13
31.12	Madrid	SSilv	ruta (9.250m)	25:56:00	2

1996

17.01	Jaén	Noct	ruta (7.000m)	18:42	2
21.01	Haro		Cross (11.000m)	36:11:00	1
04.02	Stuttgart, GER	Spark	3.000m	7:36.61i	2
14.02	Moscú, RUS		1.500m	3:36.72i	2
18.02	Palencia	CE-CrossC	Cross	-	ab
05.05	Burgos		Milla ruta	4:19	1
27.05	Hengelo, NED	APM	3.000m	7:47.65	5
01.06	Madrid	CEp/Spl	1.500m	3:40.24	1
06.06	Sevilla	Dip	1.500m	3:35.40	2
12.06	Madrid	ComM	1.500m	3:35.58	2
28.06	Málaga	CE	1.500m	3:52.22	1e1
29.06	Málaga	CE	1.500m	3:52.43	1
03.07	Lausana, SUI	Athl	1.500m	3:32.87	4
05.07	Oslo, NOR	Bisl	Milla	3:49.56	2
13.07	La Laguna	IsT	800m	1:48.03	5
29.07	Atlanta, USA	JJOO	1.500m	3:39.84	1e5
01.08	Atlanta, USA	JJOO	1.500m	3:33.12	2s1
03.08	Atlanta, USA	JJOO	1.500m	3:36.40	2
10.08	Mónaco, MON	Herc	1.500m	3:32.58	3
14.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:34.43	6A
23.08	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:34.88	9
30.08	Berlín	ISTAF	5.000m	-	ab
01.09	Rieti, ITA		1.500m	3:34.19	9
05.09	Andújar	Hig	3.000m	7:49.71	1
14.09	Pamplona		Milla ruta	4:20	1
04.10	Soria		Milla ruta	4:08	1
12.10	Jaén		Milla ruta	4:25	1
27.12	Móstoles		Ruta (4km aprox.)	13:03	1
31.12	Madrid	SSilv	ruta (9.250m)	26:00:00	2

1997

17.01	Jaén	Noct	ruta	19:51	4
13.04	Zaragoza		ruta (9km)	?	8
03.05	Cáceres		Milla ruta	4:36.32	1
21.05	Granada	NB	2.000m	5:02.68	1
29.05	Sevilla	Dip	3.000m	7:45.97	1
08.06	Moscú	Znam	1.500m	-	ab
21.06	Munich, GER	ECp/Spl	1.500m	3:37.79	1
04.07	Oslo, NOR	Bisl	Milla	-	ab
07.07	Estocolmo, SWE	DNG	1.500m	3:34.26	8
12.07	La Laguna	IsT	1.500m	3:41.34	1
16.07	Niza, FRA	Nik	1.500m	3:34.03	8
03.08	Atenas, GRE	WC	1.500m	3:37.16	2e4



04.08	Atenas, GRE	WC	1.500m	3:38.86	3s2
06.08	Atenas, GRE	WC	1.500m	3:36.63	2
13.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:28.95	2A
16.08	Mónaco, MON	Herc	1.500m	3:31.64	4
22.08	Bruselas, BEL	VD	800m	1:47.36	9
03.09	Andújar	Hig	3.000m	8:03.38	3
05.09	Madrid	ComM	800m	1:48.91	5
13.09	Pamplona		Milla ruta	4:10	1

1998

15.05	Majadahonda		Milla ruta	4:25	1
30.05	Sevilla	Dip	3.000m	7:57.12	6
03.06	Baza	NB	800m	1:51.62	7
06.06	La Laguna	IsT	800m	1:51.52	6
10.07	Salamanca	Dip	1.500m	-	ab
01.08	San Sebastián	CE	1.500m	3:43.25	1e2
02.08	San Sebastián	CE	1.500m	-	ab
08.08	Mónaco, MON	Herc	1.500m	3:32.62	8
12.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	-	ab
18.08	Budapest, HUN	EC	1.500m	3:38.52	1e2
20.08	Budapest, HUN	EC	1.500m	3:42.13	3
25.08	Lausana, SUI	Athl	1.500m	3:36.19	6
28.08	Bruselas, BEL	VD	1.500m	3:36.09	10
01.09	Berlín	ISTAF	1.500m	3:40.13	14
04.09	Andújar	Hig	3.000m	7:47.81	1
14.09	Albacete		Milla ruta	4:17	1
20.09	Pamplona		Milla ruta	4:13	1
28.12	Móstoles		ruta (5.000m)	19:14	2

1999

03.01	Fuensalida		Cross (10.700m)	-	ab
17.01	Haro		Cross (11.000m)	30:28	10
31.01	San Sebastián		Cross (10.000m)	32:24	10

14.02	Maliaño		Cross (10.930m)	34:36	4
24.04	Palencia		3.000m	8:11.14	2
15.05	Cáceres		Milla ruta	4:24.74	1
28.05	Sevilla	Dip	3.000m	7:37.02	1
30.05	Motril	NB	800m	1:49.49	8c1
06.06	Atenas, GRE	ECp/1ªD	3.000m	7:46.77	1
13.06	Nuremberg, GER		1.500m	3:36.37	7
16.06	Atenas, GRE	Tsik	1.500m	3:33.61	5
21.07	Paris, FRA		1.500m	3:36.24	13
24.07	Sevilla	CE	1.500m	3:43.05	1e2
25.07	Sevilla	CE	1.500m	3:41.61	2
29.07	Barcelona	CdB	800m	1:46.97	9
04.08	Mónaco, MON	Herc	1.500m	3:36.07	14
11.08	Zürich, SUI	WK	1.500m	3:37.96	13
21.08	Sevilla	WC	1.500m	3:36.43	2e1
22.08	Sevilla	WC	1.500m	3:37.88	2s1
24.08	Sevilla	WC	1.500m	3:31.34	4
03.09	Bruselas, BEL	VD	1.500m	-	ab
09.09	Andújar	Hig	3.000m	8:08.56	6

2000

24.06	Cornellá		Milla ruta	4:23	1
29.07	Soria	TF1	3.000m	8:29.5	4
16.08	Soria		800m	1:51.3	2
22.08	Soria		1.500m	3:44.9	1
27.08	Rieti, ITA		1.500m	-	ab
02.09	Barcelona	CE	1.500m	3:42.56	3e2
29.10	Pinto		Milla ruta	4:10.84	13
01.11	Socuéllamos		Milla ruta	4:08	1

2001

14.01	Haro		Cross (11.000m)	37:43	18
16.01	Jaén	Noct	ruta (8.400m)	25:25	15
04.02	Maliaño		Cross (10.215m)	-	ab
11.02	Dortmund		3.000m	8:10.87i	10
21.04	Gijón		Milla ruta	4:24	7
13.05	Majadahonda		Milla ruta	4:41.2	10
08.06	Sevilla		1.500m	-	ab
16.06	Cornellá		Milla ruta	4:15	3
27.06	Rivas		2.000m	5:10.86	1
30.06	Funchal, POR		1.500m	-	ab
06.07	Paris, FRA		1.500m	-	ab
29.09	Pamplona		Milla ruta	4:42	19
28.12	San Juan de Loria (AND)		Ruta (3.800m)	12:51	1

2002

13.01	Haro		Cross (11.000m)	-	ab
16.01	Jaén		Ruta (8.400m)	26:38	5
19.01	Zaragoza		3.000m	8:04.71 i	6
16.02	Sevilla	CE	3.000m	7:51.36 i	4
09.03	Vitoria	CE Cross	Cross corto (4.100m)	12:08	6
27.04	Gijón		Milla ruta	4:20	8
01.06	Cornellá		Milla ruta	4:08	4
08.06	Sevilla		5.000m	13:46.65	11
10.11	Els Alamús (Lleida)		Milla ruta	¿?	1
15.12	Burlada		Cross (9.850m)	31:25	10

2003

16.01	Jaén		Ruta (9.000m)	27:52	18
19.01	Maliaño		Cross (10.215m)	35:35	26
26.01	Haro		Cross (11.000m)	34:49	18
02.02	Castellón		Cross (10.000m)	29:20	9

22.02	Sevilla	GP Vodaf	3.000m (i)	-	ab
08.03	Ibiza	CE Cross	cross corto (3.943m)	11:45	10
26.04	Gijón		Milla ruta	4:31	15
01.05	Stgo. Compostela		Milla ruta	4:29	12
07.06	Sevilla	GP IAAF	3.000m	8:20.13	15
05.07	Barakaldo		5.000m	-	ab.
13.07	Gateshead, GBR	Super GP	3.000m	-	ab.
02.08	Jerez de la Frontera	CE	1.500m	3:49.43	9e1
20.09	Santa Cruz de Tenerife		Milla ruta	4:39	12
27.09	Pamplona		Milla ruta	4:40	16
28.09	Soria		ruta	15:18	12

2004

18.01	Tarrasa		Medio maratón	1h33:21	367
-------	---------	--	---------------	---------	-----



Todas sus marcas

800m

1:45.37	1		Albacete	08.09.1991
1:45.46	8	Herc	Mónaco, MON	07.08.1993
1:45.72	4	Dip	Salamanca	27.07.1993
1:46.27	2	IsT	La Laguna	13.07.1991
1:46.39	8	ISTAF	Berlin, GER	21.08.1992
1:46.46	4	GPG	Getxo	29.06.1991
1:46.79i	2	PFV	Sevilla	04.03.1993
1:46.85	1	Abas	Santander	16.09.1989
1:46.87	1	Herr	La Coruña	26.07.1991
1:46.94	4	NB	Granada	01.06.1994
1:46.97	9	CdB	Barcelona	29.07.1999
1:47.06	2	NB	Granada	29.05.1993
1:47.06	2		Padua, ITA	29.08.1993
1:47.26	1	Dip	Sevilla	06.06.1992
1:47.28	8	ASV	Colonia, GER	21.08.1994
1:47.32A	1	CdS	Soria	10.08.1991
1:47.36	6	NB	Granada	26.05.1990
1:47.36	9	VD	Bruselas, BEL	22.08.1997
1:47.42	8	VD	Bruselas, BEL	03.09.1993
1:47.55	1	Hig	Andújar	07.09.1995
1:47.6 A	1		Soria	15.08.1992
1:47.62	1	Coll	Palma Mallorca	13.05.1992
1:48.03	5	IsT	La Laguna	13.07.1996
1:48.07	7		Sevilla	30.05.1991
1:48.20	6A	NB	Granada	27.05.1995
1:48.23i	4	CdS	San Sebastián	03.03.1994
1:48.25	4	ComM	Madrid	20.06.1995
1:48.64	4		Granada	25.05.1991
1:48.91	5	ComM	Madrid	05.09.1997
1:49.49	8c1	NB	Motril	30.05.1999
1:49.52i	3	PFV	Sevilla	03.02.1994
1:50.34A	3		Soria (tarde)	05.08.1989
1:51.3 A	2		Soria	16.08.2000
1:51.52	6	IsT	La Laguna	06.06.1998
1:51.62	7	NB	Baza	03.06.1998
1:55.7	2c1		Zaragoza	21.06.1987
1:56.24	2		Zaragoza	20.07.1986
1:58.4	1		Zaragoza	01.06.1986
2:00.05i	3		Oviedo	20.01.1990
2:01.87	2		Zaragoza	13.04.1986

1.000m

2:16.13	1	Hig	Andújar	06.09.1993
2:17.70A	1	CdS	Soria	16.06.1995
2:19.23A	1	CdS	Soria	08.07.1994
2:19.36	1	IsT	La Laguna	30.05.1995
2:20.18i	1	Cag	Madrid	14.02.1992
2:21.23	4	Abas	Santander	17.05.1990
2:21.33i	1B	Cag	Madrid	13.02.1991

1.500m

3:28.95	2A	WK	Zürich, SUI	13.08.1997
3:31.34	4	WC	Sevilla	24.08.1999
3:31.64	4	Herc	Mónaco, MON	16.08.1997
3:32.01	2A	WK	Zürich, SUI	04.08.1993
3:32.03	2A	WK	Zürich, SUI	07.08.1991
3:32.43	2	JM	Narbona, FRA	20.06.1993
3:32.58	3	Herc	Mónaco, MON	10.08.1996

3:32.62	8	Herc	Mónaco, MON	08.08.1998
3:32.69	3A	WK	Zürich, SUI	19.08.1992
3:32.87	4	Athl	Lausana, SUI	03.07.1996
3:32.98	2	VD	Bruselas, BEL	28.08.1992
3:33.12	2s1	JJOO	Atlanta, USA	01.08.1996
3:33.36	1	CdB	Barcelona	19.07.1993
3:33.61	5	Tsik	Atenas, GRE	16.06.1999
3:34.03	8	Nik	Niza, FRA	16.07.1997
3:34.19	9		Rieti, ITA	01.09.1996
3:34.25	4	Herc	Mónaco, MON	25.07.1995
3:34.26	8	DNG	Estocolmo, SWE	07.07.1997
3:34.43	6A	WK	Zürich, SUI	14.08.1996
3:34.52	1	CE	Barcelona	04.08.1991
3:34.88	9	VD	Bruselas, BEL	23.08.1996
3:34.93	2s2	OG	Barcelona	06.08.1992
3:35.27	1	EC	Helsinki, FIN	09.08.1994
3:35.29i	2	PFV	Sevilla	28.02.1991
3:35.40	2	Dip	Sevilla	06.06.1996
3:35.56	2	WC	Stuttgart, GER	22.08.1993
3:35.58	2	ComM	Madrid	12.06.1996
3:35.62	5	WC	Tokio, JPN	01.09.1991
3:35.64	2A	APM	Hengelo, NED	25.06.1991
3:35.7	1c1		Pontevedra	08.07.1995
3:35.82	3	VD	Bruselas, BEL	19.08.1994
3:36.07	14	Herc	Mónaco, MON	04.08.1999
3:36.09	10	VD	Bruselas, BEL	28.08.1998
3:36.19	6	Athl	Lausana, SUI	25.08.1998
3:36.23	1	CE	Barcelona	13.08.1989
3:36.23	4	VD	Bruselas, BEL	25.08.1995
3:36.24	13		Paris, FRA	21.07.1999
3:36.30	1	Dip	Sevilla	05.06.1993
3:36.30	8	ASV	Colonia, GER	01.08.1993
3:36.37	7		Nuremberg, GER	13.06.1999
3:36.40	2	JJOO	Atlanta, USA	03.08.1996
3:36.43	2e1	WC	Sevilla	21.08.1999
3:36.61i	1	PFV	Sevilla	17.02.1995
3:36.63	2	WC	Atenas, GRE	06.08.1997
3:36.72i	2		Moscú, RUS	14.02.1996
3:36.77	1		Logroño	21.07.1992
3:37.02	8	WC	Gotemburgo, SWE	13.08.1995
3:37.04	1	CE	Jerez de la Frontera	12.08.1990
3:37.04	1e1	OG	Barcelona	03.08.1992
3:37.16	2e4	WC	Atenas, GRE	03.08.1997
3:37.18	1e1	EC	Helsinki, FIN	07.08.1994
3:37.50	9	Nik	Niza, FRA	18.07.1994
3:37.75	2		Rhede, GER	29.07.1994
3:37.79	1	ECp/Spl	Munich, GER	21.06.1997
3:37.80	2B	WK	Zürich, SUI	16.08.1989
3:37.85	3	Dip	Sevilla	05.06.1994
3:37.86	1	vNOR/SWE	Oslo, NOR	09.06.1992
3:37.86	1	WA	Bruselas	14.06.1992
3:37.88	1	GPG	Getxo	30.07.1990
3:37.88	2s1	WC	Sevilla	22.08.1999
3:37.96	13	WK	Zürich, SUI	11.08.1999
3:38.09	2	ECp/A	Roma, ITA	26.06.1993
3:38.31	3e3	WC	Tokio, JPN	29.08.1991
3:38.36	11	CdB	Barcelona	16.07.1990
3:38.49	5	Dip	Sevilla	03.06.1995
3:38.52	1e2	EC	Budapest, HUN	18.08.1998
3:38.56	8A	VD	Bruselas, BEL	13.09.1991
3:38.86	3s2	WC	Atenas, GRE	04.08.1997
3:39.22	3e1	EC	Split, YUG	28.08.1990

3:39.35	5s1	WC	Gotemburgo, SWE	11.08.1995
3:39.36	1e1	WC	Stuttgart. GER	19.08.1993
3:39.64	1B	Dip	Sevilla	20.06.1989
3:39.66	4	NB	Granada	17.06.1989
3:39.66	9	DNG	Estocolmo, SWE	02.07.1990
3:39.68	1	IsT	La Laguna	12.06.1990
3:39.83	6	CdB	Barcelona	12.07.1989
3:39.84	1e5	JJO	Atlanta, USA	29.07.1996
3:40.01i	2	CdSS	San Sebastián	20.02.1990
3:40.12	1	OG	Barcelona	08.08.1992
3:40.13	14	ISTAF	Berlín	01.09.1998
3:40.24	1	CEp/Spl	Madrid	01.06.1996
3:40.28i	1		Oviedo	02.02.1991
3:40.34	6	WCp	Barcelona	09.09.1989
3:40.53i	1		Stuttgart, GER	02.02.1992
3:40.56	1	NB	Granada	30.05.1992
3:40.82	1	ECp/1 ^o D	Valencia	11.06.1994
3:40.83	3s1	WC	Tokio, JPN	31.08.1991
3:40.97	2		Atenas, GRE	12.09.1989
3:40.99i	1		San Sebastián	04.02.1995
3:41.0 i	1		Valencia	14.03.1995
3:41.34	1	IsT	La Laguna	12.07.1997
3:41.41i	2		Oviedo	26.02.1989
3:41.61	2	CE	Sevilla	25.07.1999
3:41.66	1s1	WC	Stuttgart. GER	20.08.1993
3:41.72	2e1	CE	Jerez de la Frontera	10.08.1990
3:42.13	3	EC	Budapest, HUN	20.08.1998
3:42.21	11	EC	Split, YUG	30.08.1990
3:42.45i	1	DNG	Estocolmo, SWE	09.02.1993
3:42.54	9	WK	Zürich, SUI	17.08.1994
3:42.56	2		Pontevedra	16.08.1988
3:42.56	3e2	CE	Barcelona	02.09.2000
3:42.68i	2	WC	Sevilla	09.03.1991
3:42.70	2	CE	San Sebastián	16.07.1994
3:42.78	4	WCp	La Habana, CUB	26.09.1992
3:42.99i	2e1	EC	Glasgow, GBR	03.03.1990
3:43.05	2e1	WC	Gotemburgo, SWE	10.08.1995
3:43.05	1e2	CE	Sevilla	24.07.1999
3:43.25	1e2	CE	San Sebastián	01.08.1998
3:43.35	1	4N sub21	Orense (mañana)	05.08.1989
3:43.70	1	CE	Madrid	23.07.1985
3:43.73i	2e2	WC	Sevilla	08.03.1991
3:43.78	1e1	CE	Gandía	02.07.1993
3:44.04	3e3	WC-j	Sudbury, AUS	29.07.1988
3:44.06i	1	CE	San Sebastián	18.02.1990
3:44.20	3	Ecp/Spl	Villeneuve d'Ascq, FRA	24.06.1995
3:44.26A	2		Soria	03.08.1990
3:44.29	1		Guadalajara	02.06.1990
3:44.61i	2	EC	Glasgow, GBR	04.03.1990
3:44.64	1e1	CE	Barcelona	02.08.1991
3:44.9 A	1		Soria	22.08.2000
3:44.98	1e1	CE	Valencia	26.06.1992
3:45.05	2e2	WC	Barcelona	10.03.1995
3:45.23i	1		Sevilla	18.02.1989
3:45.46	6	WC	Barcelona	11.03.1995
3:45.9	1		Zaragoza	08.07.1987
3:45.98	1e1	CE	Madrid	22.07.1995
3:46.24	1	CE	Gandía	03.07.1993
3:46.8	1		Zaragoza	09.06.1988
3:47.31	3	WC-j	Sudbury, AUS	31.07.1988
3:47.77	1e2	CE	San Sebastián	15.07.1994
3:47.87	3e2	CE	Barcelona	11.08.1989



3:48.10i	1	CE	Sevilla	17.02.1991
3:48.23	11	NB	Granada	28.05.1988
3:48.43i	1	6N	Paris, FRA	23.02.1991
3:49.0	1	CE	Valencia	27.06.1992
3:49.10i	7	CE	Sevilla	05.02.1989
3:49.26	1	3N-j	Besaçon, FRA	18.07.1987
3:49.43	9e1	CE	Jerez de la Frontera	02.08.2003
3:49.47i	2	GP	Oviedo	21.01.1989
3:49.48i	1e2	CE	Valencia	25.02.1995
3:49.61	1	3N sub21	Niza, FRA	26.08.1989
3:50.13i	2e2	CE	Sevilla	04.02.1989
3:50.15	1	CE-j	Castellón	26.06.1988
3:50.33i	1e1	CE	San Sebastián	17.02.1990
3:50.42	5		Gerona	17.09.1994
3:50.7	2		Zaragoza	12.06.1987
3:51.19	5e2	CE	Vigo	12.08.1988
3:51.7 i	1		Zaragoza	22.01.1989
3:52.22	1e1	CE	Málaga	28.06.1996
3:52.40	1	CE-j	Fadura	12.07.1987
3:52.43	1	CE	Málaga	29.06.1996
3:53.14	2e1	EC-j	Birmingham, GBR	06.08.1987
3:53.91	13e2	CE	Barcelona	15.08.1987
3:54.27	11	CdZ	Zaragoza	19.05.1987
3:57.06	3		Salamanca	13.07.1986
3:57.64i	1	CE	Valencia	26.02.1995
3:57.9	2c1		Segovia	28.06.1987
3:58.17	1e2	CE-j	Fuenlabrada	28.06.1986
4:00.10	4		Fuenlabrada	29.06.1986
4:00.3	1		Zaragoza	01.06.1986
4:00.58	12	EC-j	Birmingham, GBR	07.08.1987
4:02.33	2e1	CE-j	Fadura	11.07.1987

4:04.69	1c1		Zaragoza	05.06.1988	7:47.81	1	Hig	Andújar	04.09.1998
4:05.53	2	3N-j	Lloret de Mar	09.07.1988	7:49.71	1	Hig	Andújar	05.09.1996
					7:51.36i	4		Sevilla	16.02.2002
<i>Tiempo de paso hacia la milla</i>									
3:34.17+	2		Oslo, NOR	05.07.1996	7:57.5 i	1	6H	San Sebastián	05.02.1994
3:34.7 +	8		Oslo, NOR	06.07.1991	8:03.38	3	Hig	Andújar	03.09.1997
3:35.6+	8		Oslo, NOR	10.07.1993	8:04.18i	6	PFV	Sevilla	28.02.1989
3:37.91+	1		Oslo, NOR	04.07.1992	8:04.71i	6	CdZar	Zaragoza	19.01.2002
					8:08.56	6	Hig	Andújar	09.09.1999
					8:10.87i	10		Dortmund	11.02.2001
Milla					8:11.14	2		Palencia	24.04.1999
3:49.56	2	Bisl	Oslo, NOR	05.07.1996	8:20.13	15	Dip	Sevilla	13.06.2003
3:50.74	7	Bisl	Oslo, NOR	06.07.1991	8:24.4	1	control	Zaragoza	02.07.1986
3:53.42	5	Bisl	Oslo, NOR	04.07.1992	8:28.89	3		Stgo. de Compostela	26.09.1993
3:53.68	7	Bisl	Oslo, NOR	10.07.1993	8:29.3	1		Sevilla	14.12.1987
4:01.75i	5	Mill	Nueva York, USA	05.02.1993	8:29.59A	4	TF1	Soria	29.07.2000
4:03.90	6		Yakarta, IND	03.10.1991	8:32.77	2			28.06.1986
2.000m					5.000m				
5:02.68	1	NB	Granada	21.05.1997	13:46.65	11	Dip	Sevilla	11.06.2002
5:10.86	1	CdRiv	Rivas	27.06.2001					
3.000m									
7:36.61i	2	Spark	Stuttgart, GER	04.02.1996					
7:37.02	1	Dip	Sevilla	28.05.1999					
7:45.97	1	Dip	Sevilla	29.05.1997					
7:46.11i	2	PFV	Sevilla	20.02.1992					
7:46.77	1	ECp/1ºD	Atenas, GRE	06.06.1999					
7:47.65	5	APM	Hengelo, NED	27.05.1996					

