

Mari Cruz Díaz

Barcelona, 24.10.1969 - 1,60m/46kg
25 veces internacional

Historial Nacional

- Ex-plusmarquista de España Absoluta de 3.000 marcha (p) (13:04.73 en 1988).
- Ex-plusmarquista de España Absoluta de 5km marcha (r) (22:44 en 1985).
- Ex-plusmarquista de España Absoluta de 10.000 marcha (p) (45:43.00 en 1989).
- Varias de estas marcas fueron récords europeos juniors según se ha explicado en la cronología de récords.
- Plusmarquista de España Júnior de 5.000m marcha (p) (21:36.92 en 1987).
- Plusmarquista de España Júnior de 10 km.marcha en ruta (44:48 en 1987).
- Plusmarquista de España Juvenil de 10 km.marcha en ruta (46:09 en 1986).
- Plusmarquista de España Cadete de 5.000m marcha (p) (23:30.3 en 1984).
- Plusmarquista de España Cadete de 10 km.marcha en ruta (48:51 en 1984). (en todas estas marcas fue ex-recordwoman de España absoluta).
- Campeona de España Junior de 5.000m marcha 8p) (1988), y 5km (r) (1987-88).
- Campeona de España Absoluta de 5.000m marcha (p) (1984-1986), 10km (r) (1984-86).
- Campeona de España Absoluta de 5.000m marcha en pista cubierta (1988).

Récords de España Absolutos

Aire Libre

3.000m marcha (p): 13:51.6 (1985); 13:32.4 (1986); 13:04.73 (1988)
5.000m marcha (p) 23:30.3 (1984), 22:56.84 (1985); 22:30.90 - 22:24.6 - 21:36.92 (1987)
10.000m marcha (p): 45:53.00 (1989)
5km marcha (r): 23:12 (1984); 22:44 (1985)
10km marcha (r): 48:51 (1984); 47:26 (1985); 46:09 (1986); 45:39 - 44:48 (1987)

Pista cubierta

3.00m marcha: 14:38.32 (1984); 13:51.49 (1987); 12:48.82 (1988)



ATLETAS RETIRADOS

Historial Internacional

JJO	1992 - Barcelona	10ª en 10km (45:32)
CM	1987 - Roma	4ª en 10km (44:48)
	1991 - Tokio	15ª en 10km (45:23)
	2003 - Paris Saint-Denis	Descalificada en 20km
CE	1986 - Stuttgart	1ª en 10km (46:09)
CpM	1983 - Bergen	29ª en 10.000m M. (50:18.2)
	1985 - Saint Aubin	1ª en Sf - 10km (47:26)
	1985 - Isla de Man	22ª en 10km (49:19)
	1987 - Nueva York	10ª en 10km (45:39)
	1989 - L'Hospitalet	16ª en 10km (46:12)
	1991 - San José	10ª en 10km (45:38)
	1993 - Monterrey	27ª en 10km (48:45)
CpE	2003 - Cheboksary	15ª en 20km (1h32:10)
CM-j	1986 - Atenas	4ª en 5.000m marcha (23:07.66)
	1988 - Sudbury	1ª en 5.000m marcha (21:51.31)
CE-j	1985 - Cottbus	1ª en 5.000m marcha (22:56.84)
	1987 - Birmingham	2ª en 5.000m marcha (21:36.92)
CE-pc	1988 - Budapest	3ª en 3.000m marcha (12:55.03)
...		
Otros	1983 - Sant Celoni	ESP-NOR: 5km marcha (4ª/24:47.1)
	1983 - Lomello	8 naciones: 10km marcha (18ª/55:54)
	1984 - Stgo. de Compostela	ESP-FIN-Galicia-POR: 5.000m marcha (8ª/28:45.0)
	1986 - Potsdam	GDR-ESP-FRA-ITA-GBR-SWE: 10km marcha (8ª/47:56)
	1987 - Génova	ITA-BUL-ESP (pc): 3.000m marcha (2ª/13:51.49)
	1987 - Volghera-Saluzzo	ITA-ESP-GBR-GDR-SWE: 10km marcha (3ª/47:26)
	1988 - Valencia	ESP-ITA-URS (pc): 3.000m marcha (2ª/12:48.82)
	1989 - Nitra	TCH-ESP-HUN-POL: 10km marcha (12ª/48:03)
	1991 - Ornskoldsvik	SWE-ESP-AUS-FRA-GBR-GER-ITA: 10km marcha (16ª/46:53)
	1992 - La Coruña	ESP-AUS-FRA-GBR-GER-ITA-SWE: 10km marcha (7ª/45:44)
	1993 - Eschborn	11 Nacional: 10km marcha_ 35ª/47:59)



Progresión

AÑO	5000m pista	10000m pista/10km ruta	20km ruta	Otras
1983 -	24.47.1 (2)	50.19-r (2) 66M-51E		25.13-r/14.30.0 (3)
1984 -	23.30.3 (1) 36M-20E	48.51-r (1) 51M-35E		23.12-r/14.01.2 (3)
1985 -	22.56.84 (1=) 34M-17E	47.26-r (1) 48M-31E		22.44-r/13.51.6 (1)
1986 -	22.30.90 (1) 24M-11E	46.09-r (1) 26M-16E		23.31-r/13.32.4 (1)
1987 -	21.36.92 (1) 8M-3E	44.48-r (1) 12M-6E (con pista) 9M sólo ruta		22.33-r
1988 -	21.51.31 (1) 7M-5E	46.34-r (2) 67M-60E		12.48.82p/i/22.11r
1989 -	22.55.68 (5) 65M-45E	45.53.00 (1) 54M-40E		22.20-r/46.12-r
1990 -	lesionada			
1991 -	24.18.5 (8)	45.23-r (1) 61M-40E		48.01.52-p/24.00-r
1992 -	22.40.56 (3) 75M-50E	45.32-r (4) 84M-46E		21.54-r/45.34.03-p
1993 -	24.04.63 (9)	47.05-r (4)		22.47-r
1994 -	24.31.4 (7)	49.36-r (7)		24.57-r
1995 -		50.00 (9)		24.16-r
1996/2000	sin actividad			
2001 -	24.27.36 (14)	49.31.6-p (10)	1h.47.07 (15)	24.16-r/50.19-r
2002 -	22.42.6 (4)	46.52.53-p (5)	1h.36.09 (7) 84M-58E	23.25-r/47.24-r
2003 -	22.15.9 (6)	44.41.71-p (2) 40M-28E	1h.32.10 (4) 50M-36E	21.58-r/45.34-r
2004 -		46.07-r (9) 96M-76E	1h.37.28 (9)	22:39-r

En el all-time de 5000m pista con 21.36.92 es 13M-5E hasta 1987.

En el all-time de 10 kms. ruta con 44.48 es 11M-6E hasta 1987 (y 14M en la lista mixta con 3 chinas en pista).

Mejores marcas por edades (hasta 22 años)

a) pista:

3000m de 14 años en 1983, de 15-16 en 1984, de 16/22 en 1985, de 17/22 en 1986, de 19/22 en 1988
 5000m de 14/22 años en 1983, de 15/22 en 1984, de 16/22 en 1985, de 17/22 en 1986, de 18/22 en 1987
 10000m de 20/22 años en 1989

b) ruta:

5km de 14 años en 1983, de 15/22 en 1984, de 16/22 en 1985, de 18-19 en 1987, de 19 en 1988
 10km de 14/22 años en 1983, de 15/22 en 1984, de 16/22 en 1985, de 17/22 en 1986, de 18/22 en 1987

Sus mejores marcas

3.000 metros marcha

12:48.82i	2	3N	Valencia-F	17-02-1988
12:55.03i	3	EC	Budapest, HUN	06-03-1988
13:04.73	1	WC-j	Sudbury, CAN	31-07-1988
13:06.42i	1	CE	Valencia-F	20-02-1988
13:32.4 m	1	CE	Madrid-V	02-08-1986

5.000 metros marcha

21:36.92	2	EC-j	Birmingham, GBR	07-08-1987
21:51.31	1	WC-j	Sudbury, CAN	31-07-1988
22:15.9 m		CE	Jerez de la Frontera	02-08-2003
22:24.6 m	1	CCat-e	Barcelona-S	29-03-1987
22:24.61	1	CE-j	Castellón	26-06-1988
22:24.81	1	LN	Barcelona-S	23-05-1987
22:30.90	1	CE	Madrid-V	02-08-1986
22:40.78	3	CE	Barcelona-S	16-08-1987
22:42.6 m	1	LN	Hospitalet	04-05-2002
22:48.6 m	1	MEG	Barcelona-S	18-06-1988
22:49.6 m	1	LN	Castellón	01-06-2002
22:50.2 m	1	LN	Hospitalet	03-05-2003
22:55.68	2	CE	Barcelona-O	13-08-1989
22:56.84	1=	EC-j	Cottbus, GER	23-08-1985
22:59.43	2	3N/21	Oviedo	29-07-1989
23:05.25	1	3N-j	Burlada	02-07-1988
23:07.66	4	WC-j	Atenas, GRE	20-07-1986
23:11.2 m	3	TF1	Valencia-T	27-07-2002
23:18.19	3	4N-p	Swansea, GBR	22-07-1989
23:20.7 m	1	LN	Pamplona	31-05-2003
23:24.0 m	2	4N	Helsinki, FIN	23-07-1985
23:27.18	1	LN	Barcelona-S	13-06-1987
23:30.3 m	10	Soft	Bergen, NOR	05-05-1984
23:35.2 m	1	LN	Salamanca	18-05-2002
23:55.92	1	LN	Barcelona-S	18-05-1986
24:04.63	1		Pamplona	22-05-1993
24:18.0 m	1	CE	Barcelona-S	01-07-1984
24:18.3 m	5	CdPr	Prat de Llobregat	28-03-1992
24:18.5 m	2		Barcelona-CD	01-05-1991

paso:

22:40.56			Valencia	26-06-1992
----------	--	--	----------	------------

5km marcha

21:54	6	CdHo	Hospitalet	10-05-1992
21:58	2		Barcelona	02-03-2003
22:06	4		Viladecans	02-02-2003
22:11	1	5N-j	La Coruña	04-06-1988
22:16	4	JJOO	Barcelona	03-08-1992
22:20	2	Cant	La Coruña	03-06-1989
22:23	1		Viladecans	31-01-1988
22:24	1	CE-j	Pollensa	20-03-1988
22:24	10=	7N	La Coruña	06-06-1992
22:33	14	WCp/f	Nueva York, USA	03-05-1987
22:39	1		Barcelona	07-03-2004
22:41	4	Cant	La Coruña	16-05-1987
22:42	4	CdHo	Hospitalet	24-04-1988
22:44	1	4N-j	Cascina, ITA	05-05-1985
22:47	2		Viladecans	02-05-1993
22:57	3=	6N	Voghera-Saluzzo, ITA	06-06-1987
22:59	5		Rubí	09-03-2003



23:05	1	CE-j	Viladecans	15-02-1987
23:12	1	CdHo	Hospitalet	08-04-1984
23:16	1	CP	Llinars del Vallés	07-02-1988
23:21	11	7N	Laval, FRA	25-06-1989
23:25	2		Prat de Llobregat	03-03-2002
23:31	9	6N	Potsdam, GER	24-05-1986
23:40	4=	EC	Stuttgart, GER	26-08-1986
23:42	1	3N	Alcalá de Henares	15-06-1986
23:45	1		Manresa	24-01-1988
23:49	1B	CdHo	Hospitalet	28-04-1985
23:54	1	CCat	Barcelona	23-02-1986

ATLETAS RETIRADOS

23:56	6		Viladecans	25-01-2004	47:24		CE	La Coruña	16-03-2002
23:57	1	4N-j	Sant Boi	03-06-1984	47:47		CCat	Rubí	17-02-2002
23:59	41	WCp	Monterrey, MEX	24-04-1993	48:11			Barcelona	26-05-2002
24:01	4	CdGd	Guadix	06-09-2003	50:32		CE	Mollet del Vallés	18-03-2001
24:00	4	CP	Badalona	27-01-1991					
24:14	1	CE-j	San Sebastián	08-03-1987					
24:16	6		Badalona	12-02-1995					
24:16	2		Barcelona	01-04-2001	1h32:10	15	ECp	Cheboksary, RUS	18-05-2003
24:18	2	CE	Amposta	17-03-1985	1h33:07	5(4)	CE	Orense	16-02-2003
					1h36:09	5	CE	La Coruña	16-03-2002
paso:					1h37:09	5	CCat	Rubí	17-02-2002
22:57		ECp	Cheboksary, RUS	18-05-2003	1h37:28	5	CE	Zaragoza	08-02-2004
23:01		WCp/sf	Saint-Aubin, FRA	23-06-1985	1h37:56	1		Barcelona	26-05-2002
23:13			Azuqueca de Henares	28-03-2004					
23:37		CE	La Coruña	16-03-2002					

20km marcha

10.000 metros marcha

44:41.71	2	CE	Jerez de la Frontera	02-08-2003
45:34.03	2	CE	Valencia-T	26-06-1992
45:53.00	1		Barcelona-S	16-08-1989
46:52.53	2	CCat	Igualada	29-06-2002
48:01.52	4	CE	Barcelona-O	03-08-1991
48:03.45	6	CE	Salamanca	20-07-2002
49:31.36	8	CE	Valencia-T	21-07-2001

10km marcha

44:48	4	WC	Roma, ITA	01-09-1987
45:23	15	WC	Tokio, JPN	24-08-1991
45:32	10	JJOO	Barcelona	03-08-1992
45:38	10	WCp/f	San José, USA	01-06-1991
45:39	10	WCp/f	Nueva York, USA	03-05-1987
45:44	7	7N	La Coruña	06-06-1992
46:07	4		Santa Eulalia des Riu	13-03-2004
46:09	1	EC	Stuttgart, GER	26-08-1986
46:09	2	CCat	Viladecans	23-02-1992
46:12	16	WCp/f	Hospitalet	27-05-1989
46:25	1	CP	Vilanova	09-04-1989
46:34	2		Sexto San Giovanni, ITA	01-05-1988
46:53	16	7N	Ömsköldsvik, SWE	29-06-1991
47:05	2	CCat	Prat de Llobregat	28-03-1993
47:12	1		Azuqueca de Henares	28-03-2004
47:26	1	WCp/sf	Saint-Aubin, FRA	23-06-1985
47:26	3	6N	Voghera-Saluzzo, ITA	06-06-1987
47:56	8	6N	Potsdam, GER	24-05-1986
47:59	35	11N	Eschborn, GER	12-06-1993
48:01	4		Valencia	03-08-1991
48:03	12	6N	Laval, FRA	25-06-1989
48:12	3(1)	CE	Madrid	16-03-1986
48:25	7	Cant	La Coruña	13-04-1991
48:45	27	WCp	Monterrey, MEX	24-04-1993
48:51	2(1)	CE	Vilanova	18-03-1984
48:51	7	CCat	Badalona	20-01-2002
49:01	1	CCat	Llinars del Vallés	10-02-1991
49:19	22	WCp/f	Douglas, GBR	29-09-1985
49:36	2	CE	Amposta	17-03-1985
49:36	6(5)	CE	Orense	20-03-1994
50:00	17(9)	CE	Palma de Mallorca	05-03-1995
50:19	29	WCp/f	Bergen, NOR	24-09-1983
50:19	7	CdHo	Hospitalet	08-04-2001
50:31	1		Tarrasa	05-04-1987

paso:

45:34		ECp	Cheboksary, RUS	18-05-2003
-------	--	-----	-----------------	------------