

Encarna Granados

Gerona, 30-01-1972: 1,68m/50Kg. Entrenador: Domingo López
15 veces internacional.

Historial Español:

- Exrecordwoman de España de 3km marcha en pista con 12:34.32 en 1999
- Exrecordwoman de España Promesa de 3 Km marcha en pista con 13:03.07 en 1993
- Exrecordwoman de España de 10 Km marcha en ruta con 43:21 en 1993
- Campeona de España de 10 Km pista en 1993-94-95-2000
- Campeona de España de 10 Km ruta en 1992-94-95-97
- Campeona de España de 3 Km en pista cubierta en 1992 y 1994
- Campeona de España Junior de 5 Km en ruta en 1991
- Campeona de España Promesa de 3 Km en pista cubierta en 1993
- Campeona de España Junior de 3 Km en pista cubierta en 1991

Historial Internacional:

Juegos Olímpicos:	Barcelona'92	14º en 10 Km (46:00)
	Atlanta'96	Retirada en 10 Km
	Sidney'00	20º en 20 Km (1h35:06)
Campeonato del Mundo:	Stuttgart'93	3º en 10 Km (43:21)
	Goteborg'95	16º en 10 Km (44:19)
Copa del Mundo:	Monterrey'93	22º en 10 Km (48:08)
	Pekin'95	17º en 10 Km (44:28)
	Podebrady'97	Retirada lesión
Campeonato de Europa:	Helsinki'94	15º en 10 Km (45:43)
	Budapest'98	Retirada en 10 Km
Copa de Europa:	La Coruña'96	Retirada en 10 Km
	Dudince'98	11º en 10 Km (43.34)
	Eisenhutenstadt'00	22º en 20 Km (1h33:36)
Campeonato Europa Junior:	Tsalónica'91	5º en 5 Km (22:45.20)

Progresión:

5Km/10Km: (88) 29:18.2p - (89) 24:59.0p - (90) 24:14.8p - (91) 22:45.20p/48:38 - (92) 21:54/44:51 - (93) 21:38/43:21 - (94) 21:58/44:35 - (95) 21:48/44:19 - (96) 22:02/45:06.64p - (97) 22:55.00p/45:16 - (98) 21:36/43:34 - (99) 21:41.38p/45:02 - (00) 22:26.30p/43:30.22p - (01) 21:36 - (02) 21:46/44:59

<u>Mejores marcas:</u>		21:58.1 m	1		Barcelona-CD	23-05-1999
		22:03.0 m	1	TF1	Vitoria	26-06-1999
		22:11.14	1		Barcelona-S	16-05-1999
		22:12.7 m	1		Vic	23-05-1993
12:34.32	1	CTorre Torrevieja	03-04-1999		Barcelona-S	05-05-1996
12:45.13	2	Torrevieja (&)	06-12-1997	LN	Vic	06-05-2000
12:59.41i	1	CE Sevilla-SP	26-02-1994		Hospitalet	30-05-1993
13:03.07	1	Alfáz del Pi	10-04-1993		Tesalónica, GRE	08-08-1991
13:18.4 mi	1	CE Zaragoza-PD	09-02-1992	EC-j	Cornella de Llobregat	28-04-2002
13:27.3 mi	1	CE-p San Sebastián-M	13-02-1993		Vic	31-05-1992
13:29.73i	4	PFV Sevilla-SP	28-02-1991		Vic	26-04-1992
		22:53.2 m	1	LAut	Prat de Llobregat	09-03-1997
		22:55.00	1	CdPr	S. S. de los Reyes	25-05-1996
		22:56.8 m	1		Tirrenia, ITA	17-08-1991
13:13	3=	Cant La Coruña	16-05-1998	vITA/21	Barcelona-S	23-06-2001
13:14	4=	Cant La Coruña	15-05-1993		Palafrugell	19-06-1993
		23:29.6 m	1		Barcelona-S	21-05-2000
		23:33.4 m	1		Vic	14-04-1991
21:41.38	1	Sabadell	13-06-1999		Prat de Llobregat	28-03-1992
21:52.71	1	Vic	07-05-1995	CdPr	Barcelona-S	01-05-1991
		23:53.5 m	1			



HISTORIA DE LA MARCHA EN ESPAÑA - BIOGRAFÍAS

23:59.2 m	1	LN	Vic	24-05-1998	43:34	11	ECp	Dudince, SVK	25-04-1998
24:01.1 m	1		Mataró	08-05-1993	43:54	7	11N	Eschborn, GER	12-06-1993
24:14.8 m	2		Barcelona-CD	22-04-1990	44:12	7	Cant	La Coruña	16-05-1998
24:15.0 m	1		Barcelona-S	28-04-1991	44:19	16	WC	Gotemburgo, SWE	07-08-1995
24:19.03	1	4R	Sant Celoni	04-08-1990	44:28	16	WCp	Pekin, CHN	29-04-1995

5km marcha

21:36	1		Viladecans	04-02-2001	44:46	1	CdPr	Prat de Llobregat	29-03-1998
21:38	3	CdHo	Hospitalet	09-05-1993	44:51	1	CE	Badalona	22-03-1992
21:46	2		Viladecans	03-02-2002	44:59	1	CCat	Badalona	20-01-2002
21:48	2	CdHo	Hospitalet	14-05-1995	45:02	2	CdGd	Guadix	07-03-1999
21:54	7	CdHo	Hospitalet	10-05-1992	45:07	2(3)	Cant	La Coruña	20-05-2000
21:55	1		Viladecans	08-02-1998	45:08	25		Eissenhuttetstadt, GER	11-05-1996
21:58	1	CdPr	Prat de Llobregat	17-04-1994	45:16	1	CE	Badalona	02-03-1997
21:58	3	CdHo	Hospitalet	03-05-1998	45:43	15	EC	Helsinki, FIN	09-08-1994
22:02	1		Viladecans	10-02-1996	45:48	1	CCat	Viladecans	23-02-1992
22:04	4	CdHo	Hospitalet	30-05-1999	45:53	11	7N	Fougères, FRA	11-06-1995
22:15	1		Viladecans	07-02-1999	46:00	14	JJOO	Barcelona	03-08-1992
22:17	1		Guadix	22-03-1998	46:06	1	CCat	Mollet del Vallés	25-01-1998
22:25	1		Badalona	12-02-1995	46:10	2	CdGd	Guadix	02-04-2000
22:30	1		Rubi	04-03-2001	46:19	5	Cant	La Coruña	15-05-1993
22:31	1		Calella	23-01-1994	46:19	1	CE	Orense	20-03-1994
22:35	1		Prat de Llobregat	03-03-2002	46:19	1	CP	Prat de Llobregat	22-01-1995
22:39	1		Sta. Margarida Montbui	28-02-1999	46:28	2	Cant	La Coruña	20-05-1995
22:52	3		Viladecans	06-02-2000	46:29	1	CCat	Prat de Llobregat	28-03-1993
22:57	3		Torrevieja	28-05-2000	46:29	2(1)	CCat	Badalona	24-03-1996
22:58	1		Guadix	02-04-1995	46:39	12	7N	La Coruña	06-06-1992
22:58	1		Guadix	17-03-1997	46:59	2	CCat	Viladecans	02-02-1997
23:00	2		Sta. Margarida Montbui	09-04-2000	47:44	3	MGG	Barcelona	28-09-1997
23:09	1	CP	Badalona	24-01-1993	48:08	22	WCp	Monterrey, MEX	24-04-1993
23:11	5	7N-j	Örnsköldsvik, SWE	29-06-1991	48:38	9	Cant	La Coruña	13-04-1991
23:28	1		Llinars del Vallés	10-02-1991					
23:30	1		Guadix	06-09-1992			paso:		
23:54	2		Valencia	24-02-1991	46:36		CE	La Coruña	16-03-2002

distancia corta (4.897m):

24:13	5(4)	CP	Sant Celoni	26-01-1992
-------	------	----	-------------	------------

paso:

21:36		WCp	Pekin, CHN	29-04-1995
21:36	12=	ECp	Dudince, SVK	25-04-1998
21:54		WC	Stuttgart, GER	14-08-1993
22:00		WC	Gotemburgo, SWE	07-08-1995
22:00	4=	Cant	La Coruña	16-05-1998
22:16	10	6N	Fougères, FRA	11-06-1995
22:21	17	JJOO	Barcelona	03-08-1992
22:28	4=	Cant	La Coruña	15-05-1993
22:37	14	7N	La Coruña	06-06-1992
22:55		CCat	Badalona	24-03-1996
23:10		CE	La Coruña	16-03-2002
23:33	28	WCp	Monterrey, MEX	24-04-1993

10km marcha

43:21	3	WC	Stuttgart, GER	14-08-1993
-------	---	----	----------------	------------

10.000 metros marcha

43:30.22	1	CE	Barcelona-M	02-09-2000
44:11.05	2	CE	San Sebastián-A	01-08-1998
45:06.64	2	CE	Málaga	28-06-1996
45:19.28	1		Barcelona-S	03-07-1999
45:59.18	1	CE	Gandía	03-07-1993
46:07.90	4	CE	Valencia-T	26-06-1992
46:39.70	5	CE	Sevilla-O	24-07-1999
46:51.3 m	1	CE	Madrid-C	21-07-1995
47:02.65	1	CE	San Sebastián	16-07-1994

20km marcha

1h33:06	9	4N	Leamington, GBR	23-04-2000
1h33:36	22	ECp	Eisenhüttenstadt, GER	18-06-2000
1h35:06	20	JJOO	Sidney, AUS	28-09-2000
1h35:13	3	CE	La Coruña	16-03-2002
1h36:32	2	CE	Orense	22-02-1998