

Mari Cruz Díaz



Barcelona, 24.10.1969 - 1,60m/46kg
 Entrenador: Rafael Sánchez
 Club 2003/2004: Integra 2 L'H C.N.B.
 Internacional: 25 (1983-2003)

Historial Español

Recordwoman de España Júnior de 10 km.marcha en ruta (44:48 en 1987)
 Recordwoman de España Juvenil de 10 km.marcha en ruta (46:09 en 1986)
 Recordwoman de España Cadete de 5.000m marcha (p) (23:30.3 en 1984)
 Recordwoman de España Cadete de 10 km.marcha en ruta (48:51 en 1984)
 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

(PC): 3.000m: 14:38.32 (1984); 13:51.49 (1987); 12:48.82 (1988)
 PISTA: 3.000m: 13:51.6 (1985); 13:32.4 (1986)
 5.000m: 23:30.3 (1984); 22:56.85 (1985); 22:30.90 (1986); 22:34.6; 21:36.92 (1987)
 10.000m: 45:53.00 (1989)
 RUTA: 5km: 23:12 (1984); 22:44 (1985); 10km: 48:51 (1984); 47:26 (1985); 45:39 - 44:48 (1987);

Historial Internacional

JJOJ	1992 - Barcelona	10km (10 ^a /45:32)
CM	1987 - Roma	10km (4 ^a /44:48)
	1991 - Tokio	10km (15 ^a /45:23)
	2003 - París	20km (descalificada)
CE	1986 - Stuttgart	10km (1 ^a /46:09)
CpM	1983 - Bergen	10.000m M. (29 ^a /50:18.2)
	1985 - Saint Aubin	Sf - 10km (1 ^a /47:26)
	1985 - Isla de Man	10km (22 ^a /49:19)
	1987 - Nueva York	10km (10 ^a /45:39)
	1989 - L'Hospitalet	10km (16 ^a /46:12)
	1991 - San Jose	10km (10 ^a /45:38)
	1993 - Monterrey	10km (27 ^a /48:45)
CpE	2003 - Cheboksary	20km (15 ^a /1h32:10)
CM-j	1986 - Atenas	5.000m marcha (4 ^a /23:07.66)
	1988 - Sudbury	5.000m marcha (1 ^a /21:51.31)
CE-j	1985 - Cottbus	5.000m marcha (1 ^a /22:56.84)
	1987 - Birmingham	5.000m marcha (2 ^a /21:36.92)
CEpc	1988 - Budapest	3.000m marcha (12:55.03)
...		
Otros	1983 - Sant Celoni	España-Noruega: 5.000m (p) (4 ^a /24:47.1)
	1983 - Lomello	ITA-ESP-FRA-SUI-POL-NOR-SWE: 10km (18 ^a /55:54)
	1984 - Stgo. Compostela	ESP-FIN-POR-Galicia: 5.000m (p) (8 ^a /28:45.0)
	1986 - Postdam	GDR-ESP-ITA-GBR-SWE-FRA: 10km (8 ^a /47:56)
	1987 - Génova	ITA-ESP-BUL (pc): 3.000m (p) (2 ^a /13:51.49)
	1987 - Voghera-Saluzzo	ITA-ESP-GDR-SWE-GBR: 10km (3 ^a /47:26)
	1988 - Valencia	ESP-ITA-URS (pc): 3.000m (p) (2 ^a /12:48.82)
	1989 - Laval	FRA-ESP-GBR-GDR-FRG-SWE-ITA: 10km (12 ^a /48:03)
	1991 - Ornskoldsvik	SWE-ESP-GER-ITA-GBR-AUS-FRA: 10km (16 ^a /46:53)
	1992 - La Coruña	ESP-GER-AUS-FRA-GBR-ITA-SWE: 10km (7 ^a /45:44)
	1993 - Eschborn	GER-ESP-BLR-SVK-FRA-ITA-MEX-POL-CZE-RUS-SWE: 10km (35 ^a /47:59)

Progresión

Año/Edad	Club	5.000m M (p)	5.km M (r)	10km (r)	Puesto	
					Rank. ESP	Rank. ESP
1983 (14)	F.C. Barcelona	24:47.1	25:13.0	50:18.2p	(2 / 1jr)	-
1984 (15)	C.N. Barcelona	23:30.3	23:12	48:51		-
1985 (16)	C.N. Barcelona	22:43.9		47:26		-
1986 (17)	C.N. Barcelona	22:30.90		46:09	(1/ 1jr)	-
1987 (18)	C.N. Barcelona	21:36.92		44:48	(1/ 1jr)	-

1988 (19)	C.N. Barcelona	21:51.31	22:11	46:34	(2/ 1jr)	-
1989 (20)	C.N. Barcelona	22:55.68	22:20	46:12	(1)	-
1990 (21)	C.N. Barcelona	Lesionada				-
1991 (22)	C.N. Barcelona	24:18.5	24:00	45:23	(1)	-
1992 (23)	C.N. Barcelona	-	21:54	45:32	(3)	-
1993 (24)	Valencia C.F.	24:04.63	22:47	47:05	(4)	-
1994 (25)	Valencia C.F.	24:31.4	24:57	49:36	(7)	-
1995 (26)	Valencia C.A.	-	24:16	50:00	(9)	-
1996 (27)	-	-	-	-		-
1997 (28)	-	-	-	-		-
1998 (29)	-	-	-	-		-
1999 (30)	-	-	-	-		-
2000 (31)	-	-	-	-		-
2001 (32)	Integra 2 L'H C.N.B.	24:27:36	24:16	50:19/49:31.3t (13)		1h47:07 (15)
2002 (33)	Integra 2 L'H C.N.B.	22:42.6	23:25	47:24/46:52:5: (7)		1h36:09 (7)
2003 (34)	Integra 2 L'H C.N.B.	22:15.9	21:58	45.34/44:41.7 (3)		1h32:10 (4)
2004 (35)	Integra 2 L'H C.N.B.	-	22:39	46:07		1h37:28 (9)

Otras marcas:

3.000m M (pc): 12:48.82 (1988); 3.000m M (al): 13:04.73+ (1988)