

María Vasco



Barcelona, 26.12.1975 - 1,56m/45kg
Entrenador: Rafael Sánchez
Club 2006/2007: Associació Esportiva Blanc i Blau
Internacional: 26 (1996-2007)

Historial Español

Recordwoman de España de 20km en ruta (1h27:36 en 2004)
Recordwoman de España de 10 km.marcha en ruta (43:02 en 1998) y 20km (1h27:36 en 2004)
Recordwoman de España de 5 km.marcha en ruta (21:04 en 2005)
Recordwoman de España de 10.000m marcha en pista (43:02.04 en 2001)
Recordwoman de España de 5.000m marcha en pista (20:57.11 en 2007)
Recordwoman de España de 3.000m marcha en pista (12:20.44 en 2004)
Campeona de España júnior de 5km en pista (1992-93-94)
Campeona de España júnior de 5km en ruta (1992-93-94)
Campeona de España júnior de 3.000m marcha en pista cubierta (1993)
Campeona de España promesa de 5 km pista - aire libre (1997)
Campeona de España de 10 km ruta (1996) y pista aire libre (1997-98-99-2001-2002-2003-2004-2005)
Campeona de España de 20km ruta (1998-2001-2002-2003-2004)
Mejor Atletista Española en 2000

Récords de España

PISTA: 3.000m: 13:02.6 (1997) 12:20.44 (2004)
PISTA: 5.000m: 21:36.22 (1997) 21:18.58 (2004); 20:57.11 (2007)
PISTA: 10.000m: 44:51.60 (1996); 44:43.23 (1997); 44:02.97 (1998); 43:30.22 (2000); 43:02.04 (2001)
RUTA: 5km: 21:19 (2004); 21.04 (2005)
RUTA: 10km: 43:02 (1998); 20km: 1h34:11 (1998); 1h30:20 (2000); 1h30:09 (2001); 1h28:47 (2002); 1h28:10 (2003); 1h27:36 (2004)

Historial Internacional

JJOJ	1996 - Atlanta	10km (28 ^º /46:09)
	2000 - Sidney	20km (3 ^º /1h30:23)
	2004 - Atenas	20km (7 ^º /1h30:06)
CM	1995 - Gotemburgo	10km (26 ^º /45:05)
	1999 - Sevilla	20km (10 ^º /1h33:35)
	2001 - Edmonton	20km (5 ^º /1h30:19)
	2003 - París	20km (abandono)
	2005 - Helsinki	20km (4 ^º /1h28:51)
	2007 - Osaka	20km (3 ^º /1h30:47)
CE	1998 - Budapest	10km (5 ^º /43:02)
	2002 - Munich	20km (abandono)
	2006 - Gotemburgo	20km (15 ^º /1h32:50)
CpM-m	1995 - Pekín	10km (26 ^º /45:40)
	1997 - Pobebrady	10km (22 ^º /43:54)
	1999 - Mezidon	20km (23 ^º /1h32:38)
	2002 - Turín	20km (8 ^º /1h30:57)
	2004 - Naumburg	20km (3 ^º /1h27:36)
CpE-m	1996 - La Coruña	10km (13 ^º /45:39)
	1998 - Dudince	10km (7 ^º /43:23)
	2000 - Eisenhutenstadt	20km (abandono)
	2001 - Dudince	20km (7 ^º /1h30:11)
	2003 - Cheboksary	20km (3 ^º /1h28:10)
	2007 - Leamington	20km (5 ^º /1h29:17)
JMed	2005 - Almería	20km (2 ^º /1h34:28)
CpE23	1997 - Turku	10km (2 ^º /44:01)
CM-j	1990 - Plovdiv	5.000m (p) (15 ^º /23:47.98)
	1992 - Seul	5.000m (p) (6 ^º /22:34.26)
	1994 - Lisboa	5.000m (p) (4 ^º /21:47.47)
CE-j	1993 - San Sebastián	5.000m (p) (4 ^º /22:40.83)
Otros	1995 -Fougeres	7N: 10km M. (12 ^º /45:59)
	2000 - Leamington	Encuentro Int.: 20km M. (4 ^º /1h30:20)

Progresión					Puesto		Puesto	
Año/Edad	Club	5.000m M (p)	5km M (r)	10km (r)	Rank. ESP	20km (r)	Rank. ESP	
1990 (15)	-	23:47.98	23:05	-		-		
1991 (16)	C.N.Barcelona	23:27.4	23:17	-		-		
1992 (17)	C.N.Barcelona	22:29.3	22:28	-		-		
1993 (18)	C.N.Barcelona	22:40.83	22:32	47:11	(5 / 1jr)	-		
1994 (19)	C.N.Barcelona	21:47.47	22:00	47:05	(3 / 1jr)	-		
1995 (20)	C.N.Barcelona	23:11.4	22:14	44:53	(2)	-		
1996 (21)	C.N.Barcelona	21:41.4	22:04	45:39 / 44:51.60p	(3)	-		
1997 (22)	C.N. Barcelona T2	21:36.22	22:31+	43:54	(1)	-		
1998 (23)	Transports T2 L'H C.N.B.	22:13.2	21:43	43:02	(1)	1h34:11	(1)	
1999 (24)	Transports T2 L'H C.N.B.	22:08.6	21:26	43:35	(1)	1h32:38	(2)	
2000 (25)	Integra 2 L'H C.N.B.	22:12.8	22:08	44:36/43:33.92p	(3)	1h30:20	(1)	
2001 (26)	Integra 2 L'H C.N.B.	-		43:59/43:02.04p	(1)	1h30:09	(1)	
2002 (27)	Independiente	22:16.0	21:38	43:51	(1)	1h28:47	(1)	
2003 (28)	Playas de Jandía	22:09.65	21:40	44:22	(1)	1h28:10	(1)	
2004 (29)	Playas de Jandía	21:18.58	21:19	44:07+		1h27:36	(1)	
2005 (30)	F.C. Barcelona	21:35.47	21:04	43:59	(1)	1h28:51	(1)	
2006 (31)	C.A. Montbui	21:25.28	22:06	44:43	(1)	1h32:50	(2)	
2007 (32)	AE Blanc i Bleu	20:57.11	21:22	45:42+		1h29:17		

Otras marcas

3km: 13:06 (2007); 3.000m M (p): 12:20.44 (2004); Medio Maratón: 1h25:48 (2007)