

RÁNKING ESPAÑOL DE TODOS LOS TIEMPOS - 10km en ruta

Compilado por Carlos Fernández Canet (miembro de la AEEA) (Cerrado a 13.1.2019)

HOMBRES

MARCA	X	DH	SH	SF	NOMBRE	APELLIDO	FN	POS	COMPETICIÓN	CIUDAD	FECHA
27:48					Antonio	Abadía	020790	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018
27:55					Juan Carlos	de la Ossa	251176	2	Great Manchester Run	Manchester	22/05/2005
27:59					Juan Antonio	Pérez	061188	9	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
28:02					Antonio	Abadía		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	19/03/2016
28:03					Juan Carlos	de la Ossa		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	09/04/2005
28:09					José Manuel	Martínez	221071	4	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2007
28:09					Ayad	Lamdassem	111081	2	Great Manchester Run	Manchester	16/05/2010
28:19					José Manuel	Martínez		4	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
28:22					Juan Carlos	de la Ossa		1	Great Edinburgh Run	Edinburgh	08/05/2005
28:27					Juan Carlos	de la Ossa		7	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
28:29					Carles	Castillejo	180878	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:29	cat				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012
28:30					Javier	Guerra	101183	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	18/03/2017
28:31					Carles	Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010
28:33					José Manuel	Martínez		3	Cursa dels Bombers	Barcelona	09/04/2006
28:35					José Manuel	Martínez		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
28:35					Carles	Castillejo		6	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2012
28:37					Juan Carlos	de la Ossa		4	Cursa dels Bombers	Barcelona	08/04/2001
28:37	cat				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:37					Juan Antonio	Pérez		7	10K Valencia Ibercaja	Valencia	14/01/2018
28:38					José Manuel	Martínez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2004
28:38 +					Aelemayehu	Bezabeh	220986		Medio Maratón de Valencia	Valencia	22/10/2017
28:38	cat				Ilias	Fifa		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
28:39					Juan Carlos	de la Ossa		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	31/03/2007
28:39					Javier	Guerra		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009
28:40					José Manuel	Martínez		5	Great Manchester Run	Manchester	23/05/2004
28:40					José Manuel	Martínez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	05/04/2009
28:41					Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2009
28:41					Juan Carlos	Higuero	030878	3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
28:41 +					Antonio	Abadía			Medio Maratón de Valencia	Valencia	28/10/2018
28:42					José	Ríos	150374	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2008
28:42					José Manuel	Martínez		5	Great Manchester Run	Manchester	17/05/2009
28:44 +					Alejandro	Gómez	110467		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +					Bartolomé	Serrano	050369		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +					Carlos	de la Torre	180566		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +					Ayad	Lamdassem			WC HMar	København	29/03/2014
28:44	cat				Ayad	Lamdassem		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:45	cat				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2016
28:45	cat				Carles	Castillejo		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
28:47					Carles	Castillejo		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2004
28:47					Juan Antonio	Pérez		1	NC	Santander	21/05/2017
28:47					Juan Antonio	Pérez		3	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	19/11/2017
28:47	cat				Artur	Bossy	300494	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2018
28:48					Carles	Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/03/2003
28:48					Pablo	Villalobos	200578	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	08/04/2006
28:48					Sergio	Sánchez	011082	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:48					Ayad	Lamdassem		2	Great Ireland Run	Dublin	15/04/2012
28:50 +					Francisco Javier	Caballero	240372		WC HMar	Uster	27/09/1998
28:50 +					Antonio	Pérez	230366		WC HMar	Uster	27/09/1998
28:50 +					José Manuel	Martínez			Great South Run	Portsmouth	26/10/2008
28:50					José Ignacio	Giménez	051094	17	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
28:51					José Manuel	Martínez		1	Oñatiko Herri Lasterketa	Oñati	09/06/2007
28:51					Javier	Guerra		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:53					Alejandro	Gómez		5	Euro Parque Road Race	Porto	25/04/1995
28:53					Sergio	Sánchez		2	10 K Valle de Camargo	Camargo	16/04/2011
28:53					José Ignacio	Giménez		4	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	02/12/2018
28:54					José Manuel	Martínez		3	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010
28:54	cat				Ayad	Lamdassem		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012
28:56 +					Fabián	Roncero	191070		Berliner Halbmarathon	Berlin	01/04/2001
28:56	cat				Abdelaziz	Merzougui	300891	3	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:56	cat				Ilias	Fifa		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/10/2016
28:57 +					Antoni	Peña	260870		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:57					José Manuel	Martínez		10	Great Manchester Run	Manchester	21/05/2006
28:58					Ricardo	Rosado	210788	4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	18/03/2017
28:59					Juan Carlos	Higuero		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009
28:59	cat				Carles	Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/10/2016

29:00			José	Ríos		1	10 K Ciudad de Valencia	Valencia	11/01/2009
29:00			José Manuel	Martínez		4	Great Ireland Run	Dublin	15/04/2012
29:01			Manuel Ángel	Penas	091177	5	10K A Coruña	La Coruña	11/04/2009
29:01	cat		Marc	Alcalá	071194	4	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
29:03			Alberto	Lozano	230287	4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	12/03/2011
29:04			José	Ríos		2	Great Capital Run	London	20/07/2008
29:05			José Manuel	Martínez		10	Great Manchester Run	Manchester	22/05/2005
29:06			Pol	Guillén	011077	2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:06			Ignacio	Cáceres	180676	7	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2004
29:06			Javier	Guerra		4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	31/03/2007
29:06			Antonio	Abadía		5	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014
29:06 +			Ayad	Lamdassem			WC HMar	Cardiff	26/03/2016
29:07			Juan Carlos	Montero	201161	8	Euro Parque Road Race	Porto	25/04/1995
29:09			Fernando	Alarza	230391	7	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018
29:10 +			Francisco Javier	Cortés	251071		WC HMar	Bruxelles	05/05/2002
29:10 +			Julio	Rey	130172		WC HMar	Bruxelles	05/05/2002
29:10			Francisco Javier	Caballero		3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:10			Carles	Castillejo		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2014
29:11			Pablo	Sierra	130569	10	Cobb Classic	Marietta	05/09/1994
29:12			Francisco Javier	Caballero		4		Gualtieri	16/04/2001
29:12			Iván	Galán	050979	13	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2007
29:12			Rafael	Iglesias	050779	2	10 Km de Madrid	Madrid	17/04/2011
29:14			Lluís	Mezquida	120574	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:14			Juan Carlos	Higuero		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013

Carreras con desnivel y separación superior a los permitidos

27:58	55		Juan Carlos	de la Ossa		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:06	50		Aelemayehu	Bezabeh	220986	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008
28:07	30		Isaac	Viciosa	261269	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:10	50		Ayad	Lamdassem		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:11	55		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:11	55	70	Ilias	Fifa	160589	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:12	55		José Manuel	Martínez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003
28:12	50		Aelemayehu	Bezabeh		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:13	30		José Manuel	Martínez		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:16	55	70	Juan Antonio	Pérez		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:16	55	70	Antonio	Abadía		7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:19	50		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2006
28:20	30		Manuel	Pancorbo	070766	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/1999
28:20	50		Jesús	España	210878	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2006
28:20	93		Abdelaziz	Merzougui	300891	1	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
28:23	30		Alberto	Juzgado	200866	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/1999
28:23	50		Sergio	Sánchez	011082	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:24	55	70	Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:26	50		Manuel Ángel	Penas	091177	4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	15/11/2009
28:26	55	70	Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:28	50		Jesús	España		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:29	30		Alberto	García	220271	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:31	50		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008
28:32	30		Isaac	Viciosa		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:33	30		Jesús	España		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:34	55		Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:34	50		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:34	55	70	Ayad	Lamdassem		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:36	55		Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:36	50		Ayad	Lamdassem		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:36	55	70	Jesús	España		7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:36	55	70	Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:37	41		Juan Carlos	Higuero	030878	1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
28:38	55		Juan Carlos	de la Ossa		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:38	55	70	Javier	Guerra		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:40	41		Ricardo	Serrano	291080	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
28:40	50		Jesús	España		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:41	30		Fabián	Roncero	191070	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:41	50		José Manuel	Martínez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
28:41	50		Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:42	55		José Manuel	Martínez		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:42	50		Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:43	30		Alberto	García		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:43	41		Ricardo	Serrano		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	19/11/2006
28:43	55	70	Fernando	Carro	010492	8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:45	30		Isaac	Viciosa		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
28:45	30		Enrique	Molina	250268	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:45	55		Isaac	Viciosa		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003
28:45	50		Ayad	Lamdassem		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2012

28:45	50		Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:46	30		José Manuel	Martínez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
28:46	50		Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
28:47	50		Alberto	Lozano	230287	10	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	15/11/2009
28:47	93		Ibrahim	Chakir	040994	3	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
28:48	55	70	Yago	Rojo	230395	10	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:49	50		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:51	50		Manuel Ángel	Penas		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007
28:52	41		Isaac	Viciosa		5	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
28:54	35		Pablo	Sierra	130569	16	Peach	Atlanta	04/07/1995
28:54	55	70	Javier	Guerra		11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:55	50		Ricardo	Serrano		3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	16/11/2008
28:56	55	70	Ilias	Fifa		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
28:56	55	70	Ayad	Lamdassem		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:59	93		Artur	Bossy		4	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
29:00	55	70	Alberto	Sánchez	191088	4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:01	55	70	Alberto	Sánchez		12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:03	41		Fernando	Asenjo	070277	7	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
29:03	55	70	Fernando	Carro		10	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:04	55	70	Antonio	Abadía		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:06	41		Emiliano	Roncero	080374	8	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
29:06	55	70	Yago	Rojo		11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:07	55	70	Daniel	Mateo	310889	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
29:07	55	70	Camilo	Santiago	221282	12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:08	41		Ricardo	Serrano		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	01/11/2002
29:08	55	70	Roberto	Alaiz	200790	6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:08	55	70	Alberto	Sánchez		13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:08	55	70	Sergio	Jiménez	070195	13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:12	50		Rafael	Iglesias	050779	8	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007
29:12	55	70	Tariku	Novalés	080398	14	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:13	55	70	Camilo	Santiago		15	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:14	93		Sergio	Sánchez		2	El Tast de la Mitja	Granollers	28/10/2017
29:15	41		Emiliano	Roncero		7	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
Distancia dudosa									
28:13			Francisco Javier	Cortés	251071	4	Conseil General	Marseille	01/05/1998
28:38			Oscar	Fernández	231074	1	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
28:58			Iván	Sánchez	270275	3	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
29:01			Juan Antonio	García	210158	1	Trofeo Akiles	Madrid	01/11/1982
29:01			Pedro	Trejo	210372	4	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
Carrera no homologada por RFEA									
29:13			José Carlos	Adán	220767	4	Ruta Feria Salud y Deporte	Guadalajara	25/05/2002
Carrera corta									
28:19		400	Francisco Javier	Cortés		4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
28:19		400	Francisco Javier	Caballero	240372	5	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000

(cat) Carreras del calendario autonómico catalán

MUJERES

MARCA	X	DH	SH	SF	NOMBRE	APELLIDO	FN	POS	COMPETICIÓN	CIUDAD	FECHA
31:39					Trihas	Gebre	290490	8	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
32:06					Rosa	Morató	190679	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2009
32:26					Alessandra	Aguilar	010778	6	Manchester Great Run	Manchester	20/05/2007
32:31					Rosa	Morató		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2004
32:36					Paula	González	020585	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014
32:39					Rosa	Morató		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2008
32:43	cat				Judith	Plá	020578	1	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012
32:47					Lidia	Rodríguez	260586	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2014
32:49 +					Julia	Vaquero	180970	10	WC HMar	Uster	27/09/1998
32:50					Trihas	Gebre		1	Cross de Reyes	San Sebastián	04/01/2015
32:50					Paula	González		1	Cross de Reyes	San Sebastián	08/01/2017
32:56					Alessandra	Aguilar		8	Mini 10K	New York	11/06/2011
32:57					Iris	Fuentes-Pila	100880	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013
32:58					Griselda	González	041265	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	08/04/2001
32:59 +					Rocio	Ríos	130369		WC HMar	Košice	04/10/1997
32:59					Jacqueline	Martín	140474	2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
32:59					Alessandra	Aguilar		8	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
33:01					Eva	Sanz	040773	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2003
33:03					Alessandra	Aguilar		5	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008

33:03			Nuria	Fernández	160876	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010	
33:04			Zulema	Fuentes-Pila	250577	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009	
33:04	cat		Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2013	
33:06	cat		Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015	
33:08			Marta	Galimany	051085	5	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	02/12/2018	
33:09	cat		Lidia	Rodríguez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012	
33:09	cat		Judith	Plá		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	21/04/2013	
33:10 +			Trihas	Gebre			WC HMar	Valencia	24/03/2018	
33:11			Alessandra	Aguilar		7	Great Wales Run	Cardiff	27/07/2008	
33:11			Alessandra	Aguilar		3	Great Ireland Run	Dublin	11/04/2015	
33:11			Paula	González		1	10 Km Villa de Ribadesella	Ribadesella	19/09/2015	
33:12			María Elena	Moreno	140379	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013	
33:12			Iris	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014	
33:13			Eva	Sanz		3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002	
33:15			Marta	Esteban	061182	1	Carrera Divina Pastora	Valencia	12/01/2014	
33:16			Marta	Domínguez	031175	1	Noche de San Antón	Jaén	16/01/2008	
33:17			María Teresa	Pulido	011074	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002	
33:17			Yesenia	Centeno	270671	4	Great Yorkshire Run	Sheffield	07/09/2008	
33:18			Paula	González		1	NC	Santander	21/05/2017	
33:19			Isabel	Checa	271282	1	Carrera Divina Pastora	Valencia	13/01/2013	
33:19			Marta	Galimany		12	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019	
33:20	cat		Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012	
33:20			Isabel	Checa		2	Carrera Divina Pastora	Valencia	12/01/2014	
33:22			Zulema	Fuentes-Pila		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013	
33:23 +			Alessandra	Aguilar			WC HMar	København	29/03/2014	
33:24	cat		Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2011	
33:25			Zulema	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018	
33:26			Eva	Sanz		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2001	
33:26			María	Abel	231074	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	28/04/2002	
33:26			Paula	González		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011	
33:26			Iris	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011	
33:27			Rosa	Morató		2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2003	
33:27			Azucena	Díaz	191282	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2015	
33:28			Marta	Domínguez		1	10 K Ciudad de Valencia	Valencia	11/01/2009	
33:29 +			Rocío	Ríos			WC HMar	Uster	27/09/1998	
33:29	cat		Gemma	Barrachina	100486	2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012	
33:30			Elena	Loyo	110183	2	Cross de Reyes	San Sebastián	08/01/2017	
Carreras con desnivel y separación superior a los										
31:35		55	Marta	Domínguez	031175	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003	
31:40		55	70	Trihas	Gebre	4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018	
32:13		30	Marta	Domínguez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002	
32:20		30	Iris	Fuentes-Pila	100880	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002	
32:22		30	Patricia	Arribas	021077	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000	
32:26		98	Alessandra	Aguilar		1	Carrera Divina Pastora	Palma de Mallorca	16/06/2012	
32:27		50	Marta	Domínguez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007	
32:31		50	Alessandra	Aguilar		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007	
32:32		50	Diana	Martín	010481	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2012	
32:33		30	María Luisa	Larraga	101270	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000	
32:33		41	Eva	Sanz	040773	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003	
32:45		50	Dolores	Checa	271282	3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007	
32:47		50	Dolores	Checa		3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	16/11/2008	
32:53		30	María	Abel	231074	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001	
32:54		50	Nuria	Fernández	160876	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010	
32:57		30	María	Abel		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002	
32:58		41	Rocío	Ríos	130369	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	20/10/2002	
33:01		50	Nuria	Fernández		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009	
33:05		55	Marta	Domínguez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008	
33:06		55	70	Azucena	Díaz	191282	4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
33:08		55	70	Azucena	Díaz		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
33:13		93	Lidia	Rodríguez		1	El Tast de la Mitja	Granollers	28/10/2017	
33:17		55	70	Teresa	Urbina	200385	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
33:17		93	Marta	Galimany		1	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018	
33:18		55	70	Gema	Martín	271087	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
33:19		55	70	Solange	Pereira	121289	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:20		55	70	Azucena	Díaz		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:23		41	Dolores	Checa		1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	19/11/2006	
33:29		55	70	María José	Pérez	120692	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
Marcas conseguidas durante suspensión por										
31:47			Marta	Domínguez		(1)	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012	
32:49		50	Marta	Domínguez		(4)	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011	
33:10			Marta	Domínguez		(1)	Carrera Divina Pastora	Oviedo	06/05/2012	
Distancia dudosa										

33:26				Mónica	Pont	030669	2	Carrera del CSIC	Madrid	19/10/1997
33:30				Estíbaliz	Urrutia	220270	2	Carrera Popular do San Martiño	Ourense	16/11/1997
Carrera corta										
31:56		400		Jacqueline	Martín	140474	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400		Eva	Sanz	040773	3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400		Judith	Plá	020578	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:37		400		Eva	Jiménez	030373	5	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000

(cat) Carreras del calendario autonómico catalán

33:18		55	70	Gema	Martín	271087	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
33:19		55	70	Solange	Pereira	121289	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:20		55	70	Azucena	Díaz		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:23		41		Dolores	Checa		1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	19/11/2006
33:29		55	70	María José	Pérez	120692	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018

Marcas conseguidas durante suspensión por

31:47				Marta	Domínguez		(1)	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
32:49		50		Marta	Domínguez		(4)	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
33:10				Marta	Domínguez		(1)	Carrera Divina Pastora	Oviedo	06/05/2012

Distancia dudosa

33:26				Mónica	Pont	030669	2	Carrera del CSIC	Madrid	19/10/1997
33:30				Estíbaliz	Urrutia	220270	2	Carrera Popular do San Martiño	Ourense	16/11/1997

Carrera corta

31:56		400		Jacqueline	Martín	140474	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400		Eva	Sanz	040773	3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400		Judith	Plá	020578	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:37		400		Eva	Jiménez	030373	5	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000

(cat) Carreras del calendario autonómico catalán