

## Trihas Gebre



Wukro (Etiopía), 29.04.1990 - 1,63/46kg  
 Entrenador: Juan del Campo / Luis Miguel Martín  
 Club 2018/2019: Bilbao Atletismo  
 Internacional: 15 (2014-2018)  
 Nacionalidad española desde el 14.11.2014

### Historial Español

Plusmarquista de España de Medio maratón (1:09:51 en 2018)  
 Plusmarquista de España de 10km (31:39 en 2019)  
 Plusmarquista de España de 20km (1:06:20 en 2017)  
 Campeona de España Absoluta de campo a través (2015-2016-2017-2018)  
 Campeona de España Absoluta de 10.000m (2016-2017)  
 Campeona de España Absoluta de 5.000m (2016)

### Récords de España Absolutos

10km: 31:39 (2019)  
 20km: 1:06.20 (2017)  
 Medio maratón: 1:09:57 (2017); 1:09:51 (2018)

### Historial Internacional

JJOO	2016 - Río de Janeiro	10.000m (29ª/32:09.67)
CM	2015 - Pekín	10.000m (16ª/32:20.87)
CE	2016 - Amsterdam	10.000m (10ª/32:20.45)
	2018 - Berlín	Maratón (9ª/2:32:13); Equipos (3ª)
CESel	2015 - Cheboksary	5.000m (7ª/16:34.94)
CM-mm	2018 - Valencia	Medio maratón (33ª/1:12:02)
CpE10000	2015 - Chia-Pula	10.000m (1ª/32:14.94)
Ibérico	2016 - Maia	10.000m (1ª/32:14.25)
CM-cross	2015: (15ª); 2017 (20ª)	
CE-cross	2014: (13ª); 2015 (11ª); 2016 (7ª); 2017 (13ª); 2018 (12ª)	

como atleta etíope

AfrC-j 2007 - Ouagadougou 3.000m Obstáculos (3ª/10:17.30)

### Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Puesto Rank. ESP	10.000m	Puesto Rank. ESP
2012 (22)	Atletismo Santutxu	15:39.01		-	
2013 (23)	Atletismo Santutxu	15:35.96		<b>32:09.39</b>	
2014 (24)	Atletismo Santutxu	16:12.07		33:09.39	
2015 (25)	Bilbao Atletismo	<b>15:27.94</b>	(2)	32:14.94	(1)
2016 (26)	Bilbao Atletismo	15:43.60	(2)	32:09.67	(1)
2017 (27)	Bilbao Atletismo	16:30.20	(9)	32:11.67	(1)
2018 (28)	Bilbao Atletismo	-		-	

Otras marcas:

3.000m: 9:11.98 (2013); 3.000m obstáculos: 10:13.73 (2008); 10km ruta: 31:39 (2019); Medio maratón: 1:09:51 (2018)  
 20km: 1:06:20+ (2017); Maratón: 2:32:13 (2018)

### Todos sus maratones

2:32:13	9	Berlín, GER	12.08.2018
2:38:47	1	San Sebastián	28.11.2010

