

## José Carlos Hernández



Arrecife (Lanzarote), 17.03.1978 - 1,75m/60kg  
 Entrenador: Juan Carlos Granado  
 Club 2015/2016: TenerifeCajacanarias  
 Internacional: 1 (2012)

### Historial Español

### Historial Internacional

JJOJ 2012 - Londres Maratón (34º/2h17:48)

Progresión Año/Edad	Club	Puesto		Puesto		Puesto		Puesto Rank. ESP
		5.000m	Rank. ESP	10.000m	Rank. ESP	M.Maratón	Maratón	
2000 (22)	EAMJ-Playas de Jandía	-		30:09.00	(39)	-	-	
2001 (23)	EAMJ-Playas de Jandía	14:20.45	(41)	-		-	-	
2002 (24)	A.D.A. Lanzarote	14:06.67	(35)	-		-	-	
2003 (25)	A.D.A. Lanzarote	<b>14:00.49</b>	(19)	29:17.4	(18)	1:07:04	-	
2004 (26)	A.D.A. Lanzarote	14:19.02	(46)	-		1:07:48	-	
2005 (27)	EAMJ-Playas de Jandía	-		28:54.12	(10)	1:05:22	-	
2006 (28)	EAMJ-Playas de Jandía	14:07.27	(23)	29:46.46	(20)	1:06:09	-	
2007 (29)	EAMJ-Playas de Jandía	14:22.57	(33)	-		1:05:20	-	
2008 (30)	Independiente	14:18.19	(28)	<b>28:50.75</b>	(6)	1:04:21	-	
2009 (31)	Independiente	15.09.57		-		1:07:58	-	
2010 (32)	TenerifeCajacanarias	-		-		1:05:21	2:13:46	(4)
2011 (33)	TenerifeCajacanarias	14:46.12	(48)	-		1:03:33	2:19:44	(10)
2012 (34)	TenerifeCajacanarias	-		-		<b>1:02:58</b>	<b>2:11.57</b>	(2)
2013 (35)	TenerifeCajacanarias	-		-		1:04:44	-	
2014 (36)	Lanzaroteandsbeach	-		-		1:04:49	2:13.26	(4)
2015 (37)	New Balance Team	-		-		1:04:32	2:16:52	(5)
2016 (38)	TenerifeCajacanarias	-		31:22.00		1:06:50	2:14:31	(5)
2017 (39)	TenerifeCajacanarias	-		-		1:08:27	-	

### Otras marcas

800m: 1:54.79 (2002); 1.500m: 3:48.75 (2002); 3.000m: 8:04.43 (2002); 10km ruta: 29:23 (2013); 10 millas: 48:15 (2011)

### Todos sus maratones

2:11:57	8	Barcelona	25.03.2012
2:13:26	9	Sevilla	23.02.2014
2:13:46	11	Berlín, GER	25.09.2010
2:14:19	6	Sevilla	14.02.2010
2:14:31	3	Sevilla	21.02.2016
2:16:52	6	Sevilla	22.02.2015
2:17:48	34	Londres, GBR	12.08.2012
2:19:44	27	Berlín, GER	25.09.2011
abandono	-	Rotterdam, NED	13.04.2008