

Tamara Sanfablo



Madrid, 14.03.1978 - 1,62m/48kg
 Entrenador: Pablo Villalobos
 Club 2014/2015: Simply-Scorpio-71
 Internacional: 1 (2006)

Historial Español

Recordwoman de España Absoluta de 2.000m Obst. (6:26.41 en 2006)
 Campeona de España de Maratón (2011)
 Campeona de España Universitaria de 3.000m Obst. (2003-2005)
 Vencedora en el Campeonato de España Absoluto en 3.000m Obst. (Exhibición 2001)

Récords de España Absolutos

2.000m Obst.: 6:26.41 (2006)

Historial Internacional

IberA 2006 - Ponce 3.000m Obstáculos (3^a/10:13.66)

Progresión Año/Edad	Club	Puesto		Puesto		Puesto		
		1.500m	Rank. ESP	3.000m	3.000m Obst.	Rank. ESP	Maratón	Rank. ESP
1998 (20)	At. Boadilla. U.S.C. Spirit	4:49.91pc		-	-			
1999 (21)	Esmena Gijón At.	4:36.77	(73)	-	-			
2000 (22)	Vegaval Plata	4:39.93	(89)	9:54.38	-			
2001 (23)	Sevilla Abierta	4:31.97	(44)	9:49.49	11:01.87	(3)		
2002 (24)	Ría Ferrol	4:34.06pc		-	10:39.63	(4)		
2003 (25)	Puma Chapín Jerez	4:24.80	(19)	-	10:09.42	(2)		
2004 (26)	Puma Chapín Jerez	4:26.47	(17)	9:32.78	10:11.23	(3)		
2005 (27)	Puma Chapín Jerez	4:28.00	(18)	9:32.78pc	10:06.91	(2)		
2006 (28)	Puma Chapín Jerez	4:33.2	(36)	-	9:51.05	(4)		
2007 (29)	Puma Chapín Jerez	4:38.87	(57)	-	10:29.92	(7)		
2008 (30)	Puma Chapín Jerez	4:36.88	(39)	-	10:33.29	(12)		
2009 (31)	Simply-Scorpio 71	4:29.35	(28)	9:34.32pc	10:13.28	(7)		
2010 (32)	Simply-Scorpio 71	4:39.36	(55)	10:33.20	10:33.20	(14)	2h36:37	(4)
2011 (33)	Simply-Scorpio 71	-		-	10:38.20	(13)	2h36:48	(4)
2012 (34)	Simply-Scorpio 71	-		9:43.54	10:44.28	(23)	-	
2013 (35)		-		10:15.12	10:50.76	(18)	-	
2014 (36)	C.Dental Seoane Pampín	4:42.50	(91)	-	-		2h42:26	(7)
2015 (37)	C.Dental Seoane Pampín	4:40.12	(75)	-	-			

Otras marcas:

800m: 2:09.75 (2006); 2.000m Obst.: 6:26:41 (2006); 3km ruta: 9:39 (2006); 5.000m: 17:47.03 (2000); Medio maratón: 1h16:13 (2009)
 10km ruta: 34:36 (2010)

Todos sus maratones

2h36:37	3	Sevilla	14.02.2010
2h36:48	18	Berlín (GER)	25.09.2011
2h37:24	3	Sevilla	13.02.2011
2h42:26	9	Valencia	17.11.2013