



Mark Ujakpor



Madrid, 18.01.1987, 1,92m/80kg
Entrenador: Alex Codina
Club 2017/2018: Playas de Castellón
Internacional: 27 (2007-2018)

Historial Español

Mejor marca de España en 300m vallas (35.59 en 2016)
Campeón de España Absoluto de 400m al aire libre (2007-2009)
Campeón de España Absoluto de 400m en pista cubierta (2012-2014)
Campeón de España Sub23 de 400m al aire libre (2008)
Campeón de España Sub16 de 300m vallas al aire libre (2002)
Campeón de España Universitario de 400m vallas (2017)

Mejores Marcas Absolutas

300m vallas: 35.59 (2016); 500m (pc) 1:01.91 (2017)

Historial Internacional

CM	2013 - Moscú	4x400m (6e1/3:04.07)
CE	2010 - Barcelona	400m (6e2/46.85); 4x400m (7e1/3:07.38)
	2012 - Helsinki	400m (8s3/47.27); 4x400m (5e2/3:09.11)
	2014 - Zúrich	4x400m (5e2/3:04.68)
	2016 - Ámsterdam	400m vallas (s2/abandono)
	2018 - Berlín	4x400m (3e2/3:04.62)
CpE	2007 - Vaasa	1 ^º D - 4x400m (1 ^º /3:06.30)
	2008 - Annecy	Spl - 400m (8 ^º /46.94); 4x400m (8 ^º /3:08.71)
CE-Sel	2009 - Leiria	ETC - 400m (5A/46.79); 4x400m (4A/3:07.79)
	2010 - Bergen	ETC - 400m (4B/47.78); 4x400m (3B/3:09.37)
	2011 - Estocolmo	ETC - 400m (2c1/46.69); 4x400m (2c1/3:07.37)
	2013 - Gateshead	ETC - 4x400m (2B/3:07.54)
	2014 - Braunschweig	ETC - 400m (6A/48.00); 4x400m (3A/3:07.01)
JMed	2009 - Pescara	400m (7 ^º /46.46); 4x400m (1 ^º /3:06.19)
	2013 - Mersin	400m (5 ^º /46.53)
	2018 - Tarragona	400m vallas (8 ^º /51.23); 4x400m (3 ^º /3:04.71)
IberA	2010 - San Fernando	400m (3e1/47.37); 4x400m (5 ^º /3:08.46)
	2016 - Río de Janeiro	400m vallas (2 ^º /49.65); 4x400m (1e2/40.64)
IAAFWorldRelays	2015 - Nassau	4x400m (8e1/3:08.49)
CMpc	2008 - Valencia	400m (4e1/48.04); 4x400m (4e2/3:09.93)
	2012 - Estambul	400m (3s1/46.98); 4x400m (5 ^º /3:10.01)
	2014 - Sopot	400m (4e5/47.16); 4x400m (5e1/3:10.17)
CEpc	2009 - Turín	400m (4e3/47.59)
	2011 - París	400m (5s2/47.82)
	2013 - Gotemburgo	400m (5e4/47.89)
CpEpc	2008 - Moscú	400m (3c2/47.44)
CE-s23	2007 - Debrecen	4x400m (6 ^º /3:08.63)
	2009 - Kaunas	400m (8s1/47.09); 4x400m (5 ^º /3:05.63)
CE-s20	2005 - Kaunas	4x400m (7e1/3:16.00)
...		
Otros	2009 - París	DecaNation: 400m (4 ^º /47.01)

Progresión			Puesto		Puesto
Año/Edad	Club	400m	Rank. ESP	400m vallas	Rank. ESP
2004 (17)	A.D. Marathon	49.76	(94 / 15j)	-	

2005 (18)	A.D. Marathon	49.00	(55 / 5j)	-	
2006 (19)	A.D. Marathon	48.41	(21 / 4j)	54.44	
2007 (20)	A.D. Marathon	47.19	(4)	55.49	
2008 (21)	A.D. Marathon	46.25	(1)	-	
2009 (22)	A.D. Marathon	46.31	(1)	-	
2010 (23)	A.D. Marathon	46.85	(2)	-	
2011 (24)	A.D. Marathon	46.55	(1)	-	
2012 (25)	Playas de Castellón	46.70	(5)	-	
2013 (26)	Playas de Castellón	46.34	(2)	-	
2014 (27)	Playas de Castellón	46.15	(2)	-	
2015 (28)	Track Cross Road Team	46.85A	(6)	50.15A	(2)
2016 (29)	Track Cross Road Team	46.85	(3)	49.65	(2)
2017 (30)	Track Cross Road Team	46.56A	(6)	50.01	(2)
2018 (31)	Playas de Castellón	46.82	(8)	49.58	(2)

Otras marcas:

60m: 6.98pc (2015); 100m: 10.67 (2014) - 200m: 21.35 (2014) - 300m: 34.14 (2011); 500m (pc): 1:01.91 (2017)
800m: 1:54.9 (2016); 300m vallas: 35.59 (2016)
