

## Mark Ujakpor



Madrid, 18.01.1987, 1,92m/80kg  
 Entrenador: David López Capapé  
 Club 2017/2018: Track Cross Road Team  
 Internacional: 26 (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 Promesa de 400m al aire libre (2008)  
 Campeón de España Cadete de 300m vallas al aire libre (2002)  
 Campeón de España Universitario de 400m vallas (2017)

### Récords de España Absolutos y Mejores Marcas

300m vallas: 35.59 (2016)

### 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)
CpE	2007 - Vaasa	1ªD - 4x400m (1º/3:06.30)
	2008 - Annecy	Spl - 400m (8º/46.94); 4x400m (8º/3:08.71)
CESel	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)
JMed	2014 - Braunschweig	ETC - 400m (6A/48.00); 4x400m (3A/3:07.01)
	2009 - Pescara	400m (7º/46.46); 4x400m (1º/3:06.19)
	2013 - Mersin	400m (5º/46.53)
IberA	2018 - Tarragona	400m vallas (8º/51.23); 4x400m (3º/3:04.71)
	2010 - San Fernando	400m (3e1/47.37); 4x400m (5º/3:08.46)
IAAFWorldRelays	2016 - Río de Janeiro	400m vallas (2º/49.65); 4x400m (1e2/40.64)
	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 (5º/3:10.01)
	2014 - Sopot	400m (4e5/47.16); 4x400m (5e1/3:10.17)
CEpc	2009 - Turin	400m (4e3/47.59)
	2011 - París	400m (5s2/47.82)
	2013 - Gotemburgo	400m (5e4/47.89)
CpEpc	2008 - Moscú	400m (3c2/47.44)
CE-23	2007 - Debrecen	4x400m (6º/3:08.63)
	2009 - Kaunas	400m (8s1/47.09); 4x400m (5º/3:05.63)
CE-j	2005 - Kaunas	4x400m (7e1/3:16.00)
Otros	2009 - París	DecaNation: 400m (4º/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	<b>46.15</b>	(2)		
2015 (28)	Track Cross Road Team	46.85A	(6)	50.15A	(2)
2016 (29)	Track Cross Road Team	46.85	(3)	<b>49.65</b>	(2)
2017 (30)	Track Cross Road Team	46.56A	(6)	50.01	(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)

---

[www.rfea.es](http://www.rfea.es)