

José Manuel ABASCAL

17.03.58 Alceda, Santander - 1,81m/67kg
45 veces internacional absoluto (1977-1987)

HISTORIAL NACIONAL

Plusmarquista Nacional de la Milla en pista cubierta (3.52.56 en 1983)
Plusmarquista Nacional de 2.000m al aire libre (4.52.40 en 1986)
Campeón de España Absoluto de 1.500m al aire libre 1978 (3.45.8) - 1981 (3.44.82) - 1982 (3.37.97) - 1984 (3.39.41) - 1985 (3.43.58)
Campeón de España Absoluto de 1.500m en pista cubierta 1981 (3.50.0)
Campeón de España Absoluto de 3.000m en pista cubierta 1982 (7.59.6)
Campeón de España Juvenil de 800m al aire libre 1976 (1.52.6)
Campeón de España Juvenil de 2.000m en pista cubierta 1975 (5.38.2)

HISTORIAL INTERNACIONAL

JJOO	1980 - Moscú	1.500m (6e1/3:44.7)
	1984 - Los Ángeles	1.500m (3º/3:34.30)
CM	1983 - Helsinki	1.500m (5º/3:42.47)
	1987 - Roma	5.000m (13e2/13:59.68)
CE	1978 - Praga	1.500m (10e1/3:47.6)
	1982 - Atenas	1.500m (3º/3:37.04)
	1986 - Stuttgart	1.500m (4e1/3:39.20)
CpE	1977 - Varsovia	SF - 1.500m (6º/3:43.1)
	1981 - Atenas	B - 1.500m (4º/3:45.23)
	1983 - Praga	B - 1.500m (1º/3:33.63)
	1987 - Praga	A - 5.000m (1º/13:32.87)
IberA	1983 - Barcelona	1.500m (1º/3:51.66)
JMed	1983 - Casablanca	1.500m (3º/3:39.64)
Westh.	1978 - Sittard	1.500m (5º/3:45.3)
	1982 - Dublín	1.500m (6º/3:45.26)
	1986 - Barcelona	1.500m (2º/3:40.74)
CM-pc	1987 - Indianápolis	1.500m (2º/3:39.13)
CE-pc	1978 - Milán	1.500m (4º/3:40.3)
	1980 - Sindelfingen	1.500m (8º/3:45.3)
	1981 - Grenoble	1.500m (5º/3:45.08)
	1982 - Milán	1.500m (2º/3:38.91)
	1983 - Budapest	1.500m (2º/3:40.39)
	1984 - Gotemburgo	1.500m (final no participó por enfermedad)
	1986 - Madrid	3.000m (8e2/8:17.33)
CpM	1985 - Canberra	1.500m (4º)
CE-j	1975 - Atenas	1.500m (8º/3:48.8)
	1977 - Donetsk	3.000m (1º/7:58.3)
CM-cross	1977: (9j) 2º por equipos júnior; 79: 152º	
...		
Otros	1978 - Génova	ITA-BEL-ESP (pc) 3.000m (3º(8:02.3)
	1978 - Cosford	GBR-ESP (pc) 1.500m (2º/3:44.1)
	1978 - Lille	FRA-ESP-POL-BEL-POR - 1.500m (3º/3:43.0)
	1978 - Atenas	GRE-ESP-ITA - 1.500m (2º/3:41.73)
	1978 - Venecia	ITA-ESP-POL - 1.500m (2º/3:40.0)
	1978 - Barcelona	Esp-NOR - 1.500m (1º/3:50.5)
	1979 - San Sebastián	ESP-GBR-ITA (pc) 3.000m (1º/7:59.3)
	1979 - Ovre Ardal	NOR-ESP - 1.500m (2º/3:43.3)
	1979 - Bruselas	BEL-ESP-FIN-GRE - 1.500m (5º/3:46.2)
	1980 - Madrid	ESP-POL - 3.000m (6º/8:12.3)
	1980 - Barcelona	ESP-GRE-BEL - 1.500m (2º/3:49.39)
	1981 - Turín	ITA-ESP-FRA (pc) 3.000m (5º/8:10.7)
	1981 - Roma	ITA-ESP-GRE-URS - 1.500m (2º/3:41.46)
	1982 - París	FRA-ESP-ITA (pc) 1.500m (2º/3:47.86)
	1982 - Londres	GBR-ESP-JPN-KEN - 1.500m (2º/3:57.25)
	1982 - Vigo	ESP-ITA-POR - 1.500m (1º/3:45.43)
	1984 - Milán	ITA-ESP-URS (pc) 1.500m (1º/3:42.94)
	1984 - Gateshead	ING-ESP-SWE - 3.000m (8º/7:59.92)
	1984 - Stgo. de Compostela	ESP-FIN-POR-Galicia - 1.500m (1º/3:38.32)
	1986 - Mónaco	FRA-ESP-ITA-POL - 1.500m (1º/3:38.69)



Progresión

Años	Club	800m	1.500m	Milla	2.000m	3.000m	5.000m	Milla - 3000m (pc)
1973 (15)					5.49.0			
1974 (16)			4.02.2			8.50.0	15.50.4	
1975 (17)	C.E. Cueto	1.59.2	3.48.8 (14)		5.38.2-i	8.31.4		
1976 (18)	C.E. Cueto	1.52.6 (18)	3.47.7 (16)		5.19.4	8.16.2 (8)		
1977 (19)	C.E. Cueto	1.52.7 (26)	3.38.2 (1)			7.58.3 (2)	14.02.4 (8)	
1978 (20)	C.E. Cueto	1.51.5 (17)	3.40.0 (1)		5.10.9 (1)	8.07.43 (3)	14.13.0 (10)	8.02.3-i
1979 (21)	C.E. Cueto	1.50.1 (11)	3.37.93 (2)	4.02.5 (2)			14.17.5 (18)	7.59.3-i
1980 (22)	F.C. Barcelona	1.49.5 (6)	3.37.4 (2)			8.12.3 (4)	13.56.7 (5)	7.58.3-i
1981 (23)	F.C. Barcelona	1.50.0 (12)	3.36.6 (2)			8.24.2 (18)	13.58.2 (11)	8.10.7-i
1982 (24)	F.C. Barcelona	1.49.7 (12)	3.33.12 (1)	3.53.64 (1)	5.02.2 (1)	8.14.8 (11)	13.52.0 (9)	7.59.6-i
1983 (25)	F.C. Barcelona		3.33.18 (1)	3.51.71 (2)	5.01.4 (1)	8.21.7 (33)	13.53.7 (8)	
1984 (26)	F.C. Barcelona	1.53.4 (61)	3.33.69 (1)	3.58.82 (3)	5.01.1 (1)	7.54.56 (3)	13.39.27 (4)	3.55.69-i
1985 (27)	F.C. Barcelona		3.31.69 (2)	3.58.33 (3)	4.54.88 (1)	7.55.63 (4)		
1986 (28)	Independiente		3.31.13 (1)	3.50.54 (1)	4.52.40 (1)	8.02.92 (9)	13.17.71 (1)	
1987 (29)	Larios A.A.M		3.33.66 (2)	3.55.21 (2)	5.01.51 (2)	7.57.5 (4)	13.12.49 (2)	
1988 (30)	Nike Athletic Club		3.39.39 (4)	3.59.45 (2)		7.53.51 (4)	13.48.4 (10)	
1989 (31)	Nike Athletic Club							4.07.79-i

Otras pruebas:

1.000m 1973 (2.49.4) - 1974 (2.32.5) - 1978 (2.20.6 - 1) - 1979 (2.20.2 - 1) - 1981 (2.19.57 - 1)
10.000m 1979 (30.58.0 - 37)
400m v. 1977 (57.2 - 61) - 1979 (58.6 - 103)
3.000m Obst 1977 (8.59.2 - 12) - 1979 (8.39.21 - 4) - 1981 (8.38.8 - 5) - 1982 (8.55.8 - 16) - 1983 (9.19.87 - 55)

Récords de España absolutos (aire libre)

1.500m 3.40.01 (3.39.8) - Atenas - 26.06.77
3.38.2 - Barcelona - 10.09.77
3.33.12 - Roma - 14.09.82
2.000m 5.10.9 - Barcelona - 14.09.78
5.02.2 - Santander - 29.07.82
5.01.4 - Santander - 01.08.83

Récords de España absolutos (p.cubierta)

1.000m 2.23.5 - Vittel - 01.02.81
1.500m 3.40.3 - Milán - 12.03.78
3.40.14 - Milán - 06.03.82
Milla 3.52.56-E.Ruthfrd.-27.02.83

5.01.1 - Santander - 27.07.84
 4.54.88 - Santander - 03.09.85
 4.52.40 - Santander - 07.09.86
 4x1500m 15.29.50 en 1981

Otras marcas personales

10.000m 30.58.0-Barcelona-14.10.79
 400m v. 57.2 - Santander - 28.08.77
 Md.Maratón 1h.03.53 - Córdoba -01.11.88
 (Distancia dudosa)

Mejores marcas por edades (hasta 22 años)

1.000m de 16 años en 1974, de 20/22 en 1978, de 21-22 en 1979
 1.500m de 17 años en 1975, de 19/22 en 1977, de 21 en 1979
 2.000m de 18-19 años en 1976, de 20/22 en 1978
 3.000m de 19 años en 1977

Puestos anuales en el ranking mundial y europeo

a) pruebas olímpicas (entre los 100 primeros del mundo)
 1977 - 1.500m 3.38.2 (21-M y 13-E)
 1978 - 1.500m 3.40.0 (70-M y 44-E)
 1979 - 1.500m 3.37.93 (31-M y 23-E)
 1980 - 1.500m 3.37.4 (30-M y 21-E)
 1981 - 1.500m 3.36.6 (21-M y 12-E)
 1982 - 1.500m 3.33.12 (4-M y 2-E)
 1983 - 1.500m 3.33.18 (7-M y 4-E)
 1984 - 1.500m 3.33.69 (6-M y 4-E)
 1985 - 1.500m 3.31.69 (5-M y 3-E)
 1986 - 1.500m 3.31.13 (3-M y 3-E), 5000m 13.17.71 (12-M y 10-E)
 1987 - 1500m 3.33.66 (10-M y 7-E), 5000m 13.12.49 (4-M y 3-E) // y en el all-time 19-M y 12-E
 1988 - 1500m 3.39.39 (96-M y 59-E)
 b) pruebas no olímpicas (entre los 50 primeros del mundo)
 1978 - 1000m 2.20.6 (28-M y 23-E), 2000m 5.10.9 (32-M y 26-E)
 1979 - 1000m 2.20.2 (20-M y 13-E)
 1981 - 1000m 2.19.57 (33-M y 25-E)
 1982 - Milla 3.53.64 (21-M y 12-E), 2000m 5.02.2 (19-M y 11-E)
 1983 - Milla 3.51.71 (12-M y 7-E), 2000m 5.01.4 (10-M y 8-E)
 1984 - Milla 3.55.69-i (29-M y 12-E), 2000m 5.01.1 (11-M y 9-E)
 1985 - Milla 3.58.33 (48-M y 27-E), 2000m 4.54.88 (4-M y 2-E)
 1986 - Milla 3.50.54 (5-M y 2-E), 2000m 4.52.40 (2-M y 1-E)
 1987 - Milla 3.55.21 (21-M y 9-E), 2000m 5.01.51 (22-M y 14-E)

En el ranking junior de 1977 figuró en tres pruebas s/detalle:

1500m 3.38.2 (2-M y 2-E), 3000m 7.58.3 (3-M y 3-E), 5000m 14.02.4 (12-M y 8-E)

En el ranking all-time sus mejores clasificaciones fueron:

a) pruebas olímpicas
 1500m 3.31.69 (7-M y 5-E hasta 1985) y 3.31.13 (mismas clasificaciones hasta 1986)
 b) pruebas no olímpicas
 2000m 4.52.40 (5-M y 3-E hasta 1986)



SUS MEJORES MARCAS

1.500m			
3:31.13	1	Barcelona	16.08.1986
3:31.69	1	Barcelona	13.08.1985
3:32.17	1	Coblenza	28.08.1985
3:32.52	3	Curich	21.08.1985
3:32.73	2	Colonia	25.08.1985
3:32.86	1	Bruselas	30.08.1985
3:33.12	2	Roma	14.09.1982
3:33.18	3	Zurich	24.08.1983
3:33.63	1	Praga	20.08.1983
3:33.66	2	Hengelo	19.07.1987
3:33.69	4	Zurich	22.08.1984
3:33.98	2	Bruselas	05.09.1986
3:34.30	3	Los Ángeles	11.08.1984
3:34.66	3	Coblenza	29.08.1984
3:34.70+	1	Roma	10.09.1986 (paso a milla 3:50.54)
3:34.74	2	París	04.09.1984
3:34.95+	1	Roma	01.09.1983 (paso a milla 3:51.71)
3:35.23	3	Bruselas	26.08.1983
3:35.38	2	Hengelo	27.06.1986
3:35.67	3	Lausana	30.06.1983
3:35.70	1s1	Los Ángeles	10.08.1984
3:35.72	3	Zurich	13.08.1986
3:35.88	3	Florencia	08.06.1983
3:36.21	1	Roma	07.09.1985
3:36.35	3s2	Helsinki	13.08.1983
3:36.44	2	Rieti	02.09.1984
3:36.5 +	7	Oslo	09.07.1983 (paso a milla 3:52.32)
3:36.6	1	Barcelona	02.09.1981
3:37.04	3	Atenas	11.09.1982
3:37.3	1	Getxo	12.09.1987
3:37.38	1	Lappeenranta	07.07.1987
3:37.4	2	Barcelona	10.09.1980
3:37.4	1	Santander	25.08.1981
3:37.6 +	1	Eugene	25.09.1982 (paso a milla 3:53.64)
3:37.68	1e5	Los Ángeles	09.08.1984
3:37.77	1	Aarhus	01.07.1987
3:37.8	1	Barcelona	02.08.1980
3:37.93	8	Bruselas	04.09.1979
3:37.97	1	Santiago de Compostela	08.08.1982
3:38.06	2e4	Helsinki	12.08.1983
3:38.13	1	Madrid	29.05.1984
3:38.2	1	Barcelona	10.09.1977
3:38.32	1	Santiago de Compostela	08.09.1984
3:38.33	1	Zurich	18.08.1982
3:38.35	1	Salamanca	12.07.1986
3:38.5	1	Lisboa	14.06.1980
3:38.54	6	Estocolmo	04.07.1983

3:38.69	1	Mónaco	05.07.1986	
3:38.8	2	Florenca	10.06.1981	
3:38.88	2	Madrid	04.06.1985	
3:38.90	1	lloret de Mar	08.06.1986	
3:38.91	4	Londres	27.06.1980	
3:38.91 i	2	Milán	07.03.1982	
3:39.13 i	2	Indianápolis	07.03.1987	
3:39.20	4e1	Stuttgart	29.08.1986	
3:39.28	3	París	24.06.1981	
3:39.28	7	Estocolmo	07.07.1981	
3:39.31	1	Barcelona	30.06.1984	
3:39.39	6	Getxo	09.07.1988	
3:39.4	1	Barcelona	13.08.1981	
3:39.5	1	Fuenlabrada	13.09.1981	
3:39.50	7	Estocolmo	06.07.1982	
3:39.64	3	Casablanca	12.09.1983	
3:39.71	5	Rieti	04.09.1983	
3:40.0	3	Venecia	05.08.1978	
3:40.01	2	Atenas	26.06.1977	(manual 3:39.8)
3:40.14 i	2e1	Milán	06.03.1982	
3:40.3	2	Barcelona	03.09.1980	
3:40.3 i	4	Milán	12.03.1978	
3:40.32	1e2	Atenas	09.09.1982	
3:40.39 i	2	Budapest	06.03.1983	
3:40.4	1	San Sebastián	21.06.1980	
3:40.5 i	1	Sindelfingen	01.03.1980	
3:40.6	1	Barcelona	01.07.1978	
3:40.74	2	Barcelona	15.06.1986	
3:40.92 i	1s1	Indianápolis	06.03.1987	
3:41.09	1	Bratislava	06.06.1981	
3:41.2 i	1	Oviedo	29.01.1983	
3:41.4	1	La Coruña	12.06.1982	
3:41.4 i+	3	Nueva York	30.01.1987	(paso a milla 3:56.90)
3:41.45	2	Granada	18.05.1985	
3:41.5	2	Roma	23.05.1981	
3:41.7	2	Atenas	14.07.1978	
3:41.7 i+	1	Richfield	19.02.1984	(paso a milla 3:56.56)

Milla

3:50.43	2	Roma	10.09.1986	
3:51.71	1	Roma	01.09.1983	
3:52.32	7	Oslo	09.07.1983	
3:52.56 i	4	East Rutherford	27.02.1983	
3:52.92	3	Lausana	02.09.1986	
3:53.64	3	Eugene	25.09.1982	
3:55.21	3	Barcelona	15.07.1987	
3:55.45	8	Berlín	20.08.1982	
3:55.69 i	1	East Rutherford	11.02.1984	
3:56.1 i	1	San Diego	22.02.1987	
3:56.56 i	1	Richfield	19.02.1984	
3:56.74 i	3	Providence	01.02.1987	
3:56.90 i	3	Nueva York	30.01.1987	
3:56.95 i	2	Inglewood	21.02.1987	
3:57.17	1	Barcelona	10.06.1982	
3:57.2 i	2	Valencia	12.03.1987	
3:57.25	3	Londres	17.07.1982	
3:57.49	1	Belfast	30.06.1986	
3:58.22 i	2	Richfield	19.02.1983	
3:58.33	5	Barcelona	08.07.1985	
3:58.55 i	4	East Rutherford	14.02.1987	
3:58.82	2	Barcelona	08.07.1984	
3:59.45	4	Barcelona	13.07.1988	
4:00.0	1	Barcelona	16.07.1983	

Millas Urbanas

3:49.5	2	Dublín	05.11.1983	
3:52.9	2	Santander	07.03.1984	
3:54.49	3	Nueva York	13.09.1986	
3:55.14	3	Nueva York	22.09.1984	
3:56.36	7	Nueva York	27.09.1987	
3:57.35	3	París	28.04.1984	
3:57.36	2	Toronto	29.09.1985	

Otras distancias

800m

1:49.5	2	Madrid	19.07.1980	
1:49.7	1	Barcelona	30.06.1982	

1.000m

2:19.57	3	Oslo	11.07.1981	
2:20.2	1	Barcelona	13.09.1979	
2:20.6	1	Barcelona	20.09.1978	

2.000m

4:52.40	1	Santander	07.09.1986	
4:54.88	2	Santander	03.09.1985	
5:01.1	1	Santander	27.07.1984	
5:01.4	1	Santander	01.08.1983	
5:01.51	2	Salamanca	20.06.1987	
5:02.2	1	Santander	29.07.1982	
5:02.20	3	Sevilla	24.05.1986	
5:06.45	1	Santander	09.09.1987	
5:10.9	1	Barcelona	14.09.1978	

3.000m

7:53.51	7	La Coruña	04.08.1988	
7:54.56	1	Sevilla	19.05.1984	

7:55.63	1	Manresa	03.07.1985
7:57.5	1	Orense	30.05.1987
7:58.2	1	Santander	20.09.1987
7:58.3	1	Donetz	21.08.1977
7:58.3 i	1	San Sebastián	02.02.1980
7:58.76	2	Granada	16.05.1987
7:59.3 i	1	San Sebastián	10.02.1979
7:59.6 i	1	Oviedo	21.02.1982
7:59.92	8(4)	Gateshead	06.07.1984

5.000m

13:12.49	2	Oslo	04.07.1987
13:17.71	1	Cork	08.07.1986
13:31.77	1	Barcelona	16.07.1986
13:32.87	1	Praga	28.06.1987
13:39.27	1	Ostrava	23.05.1984
13:48.4	1	Baracaldo	23.07.1988

3.000m obstáculos

8:38.8	1	San Sebastián	29.08.1981
8:39.21	3	Londres	27.08.1979