

## Juan Carlos de la Ossa



Cuenca, 25.11.1976 - 1,68m/50kg  
Entrenador: Antonio Serrano  
Club 2006/2007: Joma Sport  
Internacional: 15 (2002-2006)

### Historial Español

Recordman de España de 10km en ruta (27:55 en 2005)  
Campeón de España Absoluto de 10.000m (2006)  
Campeón de España de Cross Largo (2004-2005-2006-2007)

### Récords de España

10km ruta: 28:03 - 27:55 (2005)

### Historial Internacional

CM	2003 - París	5.000m (9º/13:21.04)
	2005 - Helsinki	10.000m (10º/27:33.42)
CE	2006 - Gotemburgo	10.000m (3º/28:13.73)
CpE	2005 - Florencia	5.000m (1º/13:30.97)
	2006 - Málaga	5.000m (2º/14:17.65)
IberA	2004 - Huelva	5.000m (3º/13:52.15)
Chall	2003 - Atenas	10.000m (3º/28:07.19)
CpE10000m	2005 - Barakaldo	10.000m (1º/27:27.80)
CMcross	2005: largo (24º); 2006 (17º)	
CEcross	2002: (6º); 2003 (2º); 2004 (2º); 2005 (9º); 2006 (2º)	

### Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Ptº.Rank.ESP	10.000m	Ptº.Rank.ESP
1994 (18)	C.D.Tajamar	-		33:10.0	(43jr)
1995 (19)	C.D.Tajamar	15:07.41	(26jr)	-	
1996 (20)	C.D.Tajamar			30:47.07	(83)
1997 (21)		-		-	
1998 (22)	G.D. Soliss	14:39.9	(94)	30:42.55	(59)
1999 (23)	Atletismo Trillo	14:44.5	(94)	-	
2000 (24)	C.A. Toledo - C.C.M.	-		-	
2001 (25)	Sevilla Abierta	13:59.78	(24)	30:10.10	(25)
2002 (26)	Norquimia.com	13:47.17	(14)	29:06.77	(12)
2003 (27)	Norquimia.com Sapporo	13:20.46	(2)	28:07.19	(3)
2004 (28)	Joma Sport	13:18.43	(5)	-	
2005 (29)	Joma Sport	13:10.58	(1)	<b>27:27.80</b>	(1)
2006 (30)	Joma Sport	<b>13:09.84</b>	(1)	27:50.11	(1)

### Otras marcas:

3.000m: 7:42:16 (2005); 10km ruta: 27:55 (2005); Medio Maratón: 1h07:30 (1999)  
Maratón: debutó el 22.4.2007 en Londres (abandono)