

## MEJORES MARCAS ESPAÑOLAS DE SIEMPRE - 10KM (hasta el 31.12.2020)

(por Carlos Fernández Canet - Miembro de la AEEA)

### HOMBRES

MARCA	DH	SF	SH	NOMBRE	APELLIDO	FN	POS	COMPETICIÓN	CIUDAD	FECHA
27:48				Antonio	Abadía	020790	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018
27:55				Juan Carlos	de la Ossa	251176	2	Great Manchester Run	Manchester	22/05/2005
27:59				Juan Antonio	Pérez	061188	10	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
28:02				Antonio	Abadía		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	19/03/2016
28:03				Juan Carlos	de la Ossa		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	09/04/2005
28:06				Carlos	Mayo	180995	2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2020
28:09				José Manuel	Martínez	221071	4	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2007
28:09				Ayad	Lamdassem	111081	2	Great Manchester Run	Manchester	16/05/2010
28:09				Juan Antonio	Pérez		14	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:11				Javier	Guerra	101183	16	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:12 +				Juan Antonio	Pérez			Medio Maratón de Valencia	Valencia	27/10/2019
28:15				Carlos	Mayo		1	10 Km de Donostia	San Sebastián	09/02/2020
28:18				Juan Antonio	Pérez		6	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2019
28:19				José Manuel	Martínez		4	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
28:22				Juan Carlos	de la Ossa		1	Great Edinburgh Run	Edinburgh	08/05/2005
28:26				Antonio	Abadía		2	10 Km de Donostia	San Sebastián	09/02/2020
28:26 +				Juan Antonio	Pérez		24	WC	Gdynia	17/10/2020
28:27				Juan Carlos	de la Ossa		7	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
28:29				Carles	Castillejo	180878	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:29				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012
28:30				Javier	Guerra		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	18/03/2017
28:31				Carles	Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010
28:32 +				Ayad	Lamdassem			Medio Maratón de Valencia	Valencia	27/10/2019
28:33				José Manuel	Martínez		3	Cursa dels Bombers	Barcelona	09/04/2006
28:35				José Manuel	Martínez		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
28:35				Carles	Castillejo		6	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2012
28:35 +				Ayad	Lamdassem		27	WC	Gdynia	17/10/2020
28:35				Ouassim	Oumaiz	300399	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
28:36				Alejandro	Fernández	080885	18	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:37				Juan Carlos	de la Ossa		4	Cursa dels Bombers	Barcelona	08/04/2001
28:37				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:37				Juan Antonio	Pérez		7	10K Valencia Ibercaja	Valencia	14/01/2018
28:38				José Manuel	Martínez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2004
28:38				Ilias	Fifa	160589	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
28:38				José Ignacio	Giménez	051094	14	Corrida Houilles	Houilles	29/12/2019
28:39				Juan Carlos	de la Ossa		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	31/03/2007
28:39				Javier	Guerra		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009
28:39 +				Aelemayehu	Bezabeh	220986		Medio Maratón de Valencia	Valencia	22/10/2017
28:39				Antonio	Abadía		3	Great Manchester Run	Manchester	19/05/2019
28:39 +				Antonio	Abadía			Medio Maratón de Valencia	Valencia	27/10/2019
28:40				José Manuel	Martínez		5	Great Manchester Run	Manchester	23/05/2004
28:40				José Manuel	Martínez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	05/04/2009
28:41				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2009
28:41				Juan Carlos	Higuero	030878	3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
28:41 +				Antonio	Abadía			Medio Maratón de Valencia	Valencia	28/10/2018
28:42				José	Ríos	150374	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2008
28:42				José Manuel	Martínez		5	Great Manchester Run	Manchester	17/05/2009
28:44 +				Bartolomé	Serrano	050369		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +				Alejandro	Gómez	110467		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +				Carlos	de la Torre	180566		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:44 +				Ayad	Lamdassem			WC HMar	København	29/03/2014
28:44				Ayad	Lamdassem		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:45				Carles	Castillejo		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2016
28:45				Carles	Castillejo		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
28:47				Carles	Castillejo		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2004
28:47				Juan Antonio	Pérez		1	NC	Santander	21/05/2017
28:47				Juan Antonio	Pérez		3	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	19/11/2017
28:47				Artur	Bossy	300494	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2018
28:48				Carles	Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/03/2003
28:48				Pablo	Villalobos	200578	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	08/04/2006
28:48				Sergio	Sánchez	011082	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:48				Ayad	Lamdassem		2	Great Ireland Run	Dublin	15/04/2012

28:49			Juan Antonio Pérez		5	Great Manchester Run	Manchester	19/05/2019
28:50 +			Antonio Pérez	230366		WC HMar	Uster	27/09/1998
28:50 +			Francisco Javier Caballero	240372		WC HMar	Uster	27/09/1998
28:50 +			José Manuel Martínez			Great South Run	Portsmouth	26/10/2008
28:50			José Ignacio Giménez		17	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
28:50			Andreu Blanes	141091	23	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:51			José Manuel Martínez		1	Oñatiko Herri Lasterketa	Oñati	09/06/2007
28:51			Javier Guerra		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
28:51			Ibrahim Ezzaydouny	280491	3	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2018
28:52			Artur Bossy		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2019
28:52			Javier Nagore	220587	25	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:53			Alejandro Gómez		5	Euro Parque Road Race	Porto	25/04/1995
28:53			Sergio Sánchez		2	10 K Valle de Camargo	Camargo	16/04/2011
28:53			José Ignacio Giménez		4	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	02/12/2018
28:53			Antonio Abadía		7	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2019
28:54			José Manuel Martínez		3	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010
28:54			Ayad Lamdassem		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012
28:54			Ismael Quiñones	170294	26	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
28:55			Ilias Fifa		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/10/2016
28:56 +			Fabián Roncero	191070		Berliner Halbmarathon	Berlin	01/04/2001
28:56			Abdelaziz Merzougui	300891	3	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
28:56			Alejandro Fernández		6	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	01/12/2019
28:57 +			Antoni Peña	260870		WC HMar	Košice	04/10/1997
28:57			José Manuel Martínez		10	Great Manchester Run	Manchester	21/05/2006
28:58			Ricardo Rosado	210788	4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	18/03/2017
28:58			Mohamed Katir	170298	6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
28:59			Juan Carlos Higuero		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009
28:59			Carles Castillejo		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	30/10/2016
29:00			José Ríos		1	10 K Ciudad de Valencia	Valencia	11/01/2009
29:00			José Manuel Martínez		4	Great Ireland Run	Dublin	15/04/2012
29:00			Raúl Celada	090995	8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
29:01			Manuel Ángel Penas	091177	5	10K A Coruña	La Coruña	11/04/2009
29:01			Marc Alcalá	071194	4	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
29:01 +			Carlos Mayo			Medio Maratón de Valencia	Valencia	06/12/2020
29:01 +			Javier Guerra			Medio Maratón de Valencia	Valencia	06/12/2020
29:03			Alberto Lozano	230287	4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	12/03/2011
29:03			Juan Antonio Pérez		3	10 Km de Donostia	San Sebastián	09/02/2020
29:03			Juan Antonio Pérez		9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
29:04			José Ríos		2	Great Capital Run	London	20/07/2008
29:04			Pablo Sánchez	071196	29	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
29:05			José Manuel Martínez		10	Great Manchester Run	Manchester	22/05/2005
29:06			Pol Guillén	011077	2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:06			Ignacio Cáceres	180676	7	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2004
29:06			Javier Guerra		4	10 Km Villa de Laredo	Laredo	31/03/2007
29:06			Antonio Abadía		5	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014
29:06 +			Ayad Lamdassem			WC HMar	Cardiff	26/03/2016
29:06			Ignacio Fontes	220698	11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
29:07			Juan Carlos Montero	201161	8	Euro Parque Road Race	Porto	25/04/1995
29:08			Ibrahim Chakir	040994	2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2019
29:09			Fernando Alarza	230391	7	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018
29:09			Adel Mechaal	051290	1	São Silvestre de Lisboa	Lisboa	28/12/2019
29:10 +			Julio Rey	130172		WC HMar	Bruxelles	05/05/2002
29:10 +			Francisco Javier Cortés	251071		WC HMar	Bruxelles	05/05/2002
29:10			Francisco Javier Caballero		3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:10			Carles Castillejo		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2014
29:10 +			Camilo Santiago	221282		Medio Maratón de Valencia	Valencia	27/10/2019
29:10			Jesús Olmos	300686	11	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	01/12/2019
29:10			Yago Rojo	230395	12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
29:11			Pablo Sierra	130569	10	Cobb Classic	Marietta	05/09/1994
29:11 +			Houssame Benabbou	250593		Medio Maratón de Valencia	Valencia	27/10/2019
29:12			Francisco Javier Caballero		4		Gualtieri	16/04/2001
29:12			Iván Galán	050979	13	Great Manchester Run	Manchester	20/05/2007
29:12			Rafael Iglesias	050779	2	10 Km de Madrid	Madrid	17/04/2011
29:12			Víctor Ruiz	240693	12	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	01/12/2019
29:13			Jorge Blanco	150793	10	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2019
29:14			Lluís Mezquida	120574	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
29:14			Juan Carlos Higuero		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013

29:14				Ayad	Lamdassem		13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
29:15				Jaume	Leiva	300783	32	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
29:15 +				Daniel	Mateo	310889	17	Mitja Marató de Barcelona	Barcelona	16/02/2020
29:15				Youssef	Taoussi	081294	12	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2020
<b>Carreras con desnivel y separación superior a los permitidos</b>										
27:51	8,6			Jorge	Blanco	150793	2	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
27:56	5,7	70		Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
27:56	8,6			Jesús	Ramos	290496	3	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
27:58	5,5			Juan Carlos	de la Ossa		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:06	5,0			Aelemayehu	Bezabeh	220986	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008
28:06	5,7	70		Hamid	Ben Daoud	190296	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
28:07	3,0			Isaac	Viciosa	261269	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:10	5,0			Ayad	Lamdassem		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:11	5,5			José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:11	5,5	70		Ilias	Fifa	160589	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:12	5,5			José Manuel	Martínez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003
28:12	5,0			Aelemayehu	Bezabeh		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:13	3,0			José Manuel	Martínez		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:16	5,5	70		Juan Antonio	Pérez		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:16	5,5	70		Antonio	Abadía		7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:19	5,0			José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2006
28:19	5,7	70		Fernando	Carro		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
28:20	3,0			Manuel	Pancorbo	070766	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/1999
28:20	5,0			Jesús	España	210878	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2006
28:20	9,3			Abdelaziz	Merzougui	300891	1	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
28:23	3,0			Alberto	Juzgado	200866	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/1999
28:23	5,0			Sergio	Sánchez	011082	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:24	5,5	70		Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:26	5,0			Manuel Ángel	Penas	091177	4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	15/11/2009
28:26	5,5	70		Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:29	3,0			Alberto	García	220271	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:29	5,0			Jesús	España		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:31	5,0			José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008
28:32	3,0			Isaac	Viciosa		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:33	3,0			Jesús	España		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:34	5,5			Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:34	5,0			José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:34	5,5	70		Ayad	Lamdassem		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:35	5,7	70		Jesús	Ramos		9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
28:36	5,5			Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2005
28:36	5,0			Ayad	Lamdassem		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:36	5,5	70		Jesús	España		7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
28:36	5,5	70		Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:37	4,1			Juan Carlos	Higuero	030878	1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
28:38	5,5			Juan Carlos	de la Ossa		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:38	5,5	70		Javier	Guerra		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:40	4,1			Ricardo	Serrano	291080	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
28:40	5,0			Jesús	España		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:40	5,7	70		Alberto	Sánchez	191088	10	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
28:41	3,0			Fabián	Roncero	191070	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:41	5,0			José Manuel	Martínez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
28:41	5,0			Jesús	España		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
28:42	5,5			José Manuel	Martínez		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2004
28:42	5,0			Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
28:43	3,0			Alberto	García		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
28:43	4,1			Ricardo	Serrano		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	19/11/2006
28:43	5,5	70		Fernando	Carro		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:45	3,0			Isaac	Viciosa		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
28:45	3,0			Enrique	Molina	250268	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
28:45	5,5			Isaac	Viciosa		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003
28:45	5,0			Ayad	Lamdassem		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2012
28:45	5,0			Antonio	Abadía		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:45	8,6			Jesús	España		5	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
28:46	3,0			José Manuel	Martínez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
28:46	5,0			Jesús	España		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
28:47	5,0			Alberto	Lozano	230287	10	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	15/11/2009

28:47	9,3		Ibrahim	Chakir	040994	3	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
28:47	8,6		Alejandro	Fernández		6	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
28:48	5,5	70	Yago	Rojo	230395	10	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:49	5,0		José Manuel	Martínez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:51	5,0		Manuel Ángel	Penas		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007
28:51	5,0		Alberto	Sánchez		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:52	4,1		Isaac	Viciosa		5	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
28:53	5,0		Sergio	Sánchez		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
28:53	5,0		Javier	Guerra		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:54	3,5		Pablo	Sierra	130569	16	Peachtree Road Race	Atlanta	04/07/1995
28:54	5,5	70	Javier	Guerra		11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
28:55	5,0		Ricardo	Serrano		3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	16/11/2008
28:56	5,0		Roberto	Alaiz	200790	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:56	5,5	70	Ilias	Fifa		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
28:56	5,5	70	Ayad	Lamdassem		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
28:56	5,0		Alejandro	Fernández		1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	24/11/2019
28:57	5,0		Fernando	Carro		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
28:58	5,7	70	Yago	Rojo		12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
28:59	9,3		Artur	Bossy		4	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
29:00	5,5	70	Alberto	Sánchez		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:00	9,3		Ibrahim	Chakir		1	El Tast de la Mitja	Granollers	26/10/2019
29:01	5,5	70	Alberto	Sánchez		12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:03	4,1		Fernando	Asenjo	070277	7	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
29:03	5,5	70	Fernando	Carro		10	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:04	5,5	70	Antonio	Abadía		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:04	8,6		Jesús	Olmos	300686	7	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
29:05	5,0		Sebastián	Martos	200689	11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2014
29:06	4,1		Emiliano	Roncero	080374	8	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	28/11/2004
29:06	5,0		Ayad	Lamdassem		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2013
29:06	5,5	70	Yago	Rojo		11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:07	5,5	70	Daniel	Mateo	310889	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
29:07	5,5	70	Camilo	Santiago	221282	12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:08	4,0		Ricardo	Serrano		4	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	01/11/2002
29:08	5,0		Roberto	Alaiz		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2012
29:08	5,5	70	Roberto	Alaiz		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2015
29:08	5,5	70	Alberto	Sánchez		13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
29:08	5,5	70	Sergio	Jiménez	070195	13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:09	5,7	70	Daniel	Mateo		13	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
29:10	5,0		Roberto	Alaiz		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2013
29:10	5,7	70	José	España	050586	14	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
29:10	8,6		David	Basquiñana	170195	8	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
29:11	5,0		Javier	Guerra		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2013
29:12	5,0		Rafael	Iglesias	050779	8	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007
29:12	5,5	70	Tariku	Novalés	080398	14	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:13	5,5	70	Camilo	Santiago		15	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
29:14	9,3		Sergio	Sánchez		2	El Tast de la Mitja	Granollers	28/10/2017
29:15	4,1		Emiliano	Roncero		7	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
<b>Carrera no certificada</b>									
29:13			José Carlos	Adán	220767	4	Ruta Feria Salud y Deporte	Guadalajara	25/05/2002
<b>Distancia dudosa</b>									
28:07			Hamid	Ben Daoud		4	10 Km Internacional de Taroudant	Taroudant	03/03/2019
28:13			Francisco Javier	Cortés	251071	4	Conseil General	Marseille	01/05/1998
28:38			Óscar	Fernández	231074	1	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
28:58			Iván	Sánchez	270275	3	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
29:01			Juan Antonio	García	210158	1	Trofeo Akiles	Madrid	01/11/1982
29:01			Pedro	Trejo	210372	4	Carrera del CSIC	Madrid	22/10/2000
<b>Carrera corta</b>									
28:19		400	Francisco Javier	Cortés		4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
28:19		400	Francisco Javier	Caballero	240372	5	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000

**MUJERES**

MARCA	DH	SF	SH	NOMBRE	APELLIDO	FN	POS	COMPETICIÓN	CIUDAD	FECHA
31:39				Trihas	Gebre	290490	8	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
32:06				Rosa	Morató	190679	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2009
32:26				Alessandra	Aguilar	010778	6	Manchester Great Run	Manchester	20/05/2007
32:31				Rosa	Morató		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2004
32:36				Paula	González	020585	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014
32:39				Rosa	Morató		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2008
32:41 +				Trihas	Gebre		6	Prague Half Marathon	Praha	06/04/2019
32:43				Judith	Plá	020578	1	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012
32:47				Lidia	Rodríguez	260586	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2014
32:49 +				Julia	Vaquero	180970	10	WC HMar	Uster	27/09/1998
32:50				Trihas	Gebre		1	Cross de Reyes	San Sebastián	04/01/2015
32:50				Paula	González		1	Cross de Reyes	San Sebastián	08/01/2017
32:52				Teresa	Urbina	200385	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2019
32:56				Alessandra	Aguilar		8	Mini 10K	New York	11/06/2011
32:57				Iris	Fuentes-Pila	100880	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013
32:58				Griselda	González	041265	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	08/04/2001
32:59 +				Rocío	Ríos	130369		WC HMar	Košice	04/10/1997
32:59				Jacqueline	Martín	140474	2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
32:59				Alessandra	Aguilar		8	Great Manchester Run	Manchester	18/05/2008
32:59				Marta	Galimany	051085	1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2019
33:01				Eva	Sanz	040773	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2003
33:01				Laura	Méndez	110688	11	10K Valencia Ibercaja	Valencia	12/01/2020
33:03				Nuria	Fernández	160876	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	18/04/2010
33:03				Alessandra	Aguilar		5	Great Manchester Run	Manchester	26/05/2013
33:04				Zulema	Fuentes-Pila	250577	1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2009
33:04				Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2013
33:05				Marta	Galimany		2	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	01/12/2019
33:06				Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2015
33:07				Carolina	Robles	041291	4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
33:08				Marta	Galimany		5	10K Valencia Trinidad Alfonso	Valencia	02/12/2018
33:09				Lidia	Rodríguez		2	Cursa dels Bombers	Barcelona	22/04/2012
33:09				Judith	Plá		1	Cursa dels Bombers	Barcelona	21/04/2013
33:10 +				Trihas	Gebre			WC HMar	Valencia	24/03/2018
33:11				Alessandra	Aguilar		7	Great Wales Run	Cardiff	27/07/2008
33:11				Gemma	Barrachina	100486	2	Carrera Divina Pastora	Valencia	10/01/2010
33:11				Alessandra	Aguilar		3	Great Ireland Run	Dublin	11/04/2015
33:11				Paula	González		1	10 Km Villa de Ribadesella	Ribadesella	19/09/2015
33:12				María Elena	Moreno	140379	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013
33:12				Iris	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	22/03/2014
33:13				Eva	Sanz		3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
33:16				Marta	Domínguez	031175	1	Noche de San Antón	Jaén	16/01/2008
33:17				María Teresa	Pulido	011074	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2002
33:17				Yesenia	Centeno	270671	4	Great Yorkshire Run	Sheffield	07/09/2008
33:18				Paula	González		1	NC	Santander	21/05/2017
33:19				Marta	Galimany		12	10K Valencia Ibercaja	Valencia	13/01/2019
33:20				Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012
33:22				Zulema	Fuentes-Pila		3	10 Km Villa de Laredo	Laredo	16/03/2013
33:23				Isabel	Checa	271282	3	10 Km Costa Azahar	Castellón	23/03/2013
33:23 +				Alessandra	Aguilar			WC HMar	København	29/03/2014
33:24				Lidia	Rodríguez		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2011
33:25				Zulema	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	17/03/2018
33:26				Eva	Sanz		1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2001
33:26				María	Abel	231074	2	Cursa dels Bombers	Barcelona	28/04/2002
33:26				Paula	González		1	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
33:26				Iris	Fuentes-Pila		2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	13/03/2011
33:26				Mónica	Gutiérrez	041085	2	A Coruña 10	La Coruña	06/10/2019
33:27				Rosa	Morató		2	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2003
33:27				Azucena	Díaz	191282	2	10 Km Villa de Laredo	Laredo	21/03/2015
33:28				Marta	Domínguez		1	10 K Ciudad de Valencia	Valencia	11/01/2009
33:28				Águeda	Muñoz	190399	6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2020
33:29 +				Rocío	Ríos			WC HMar	Uster	27/09/1998
33:29				Gemma	Barrachina		2	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2012
33:29				Marta	Galimany		1	Cursa dels Nassos	Barcelona	31/12/2017
33:29 +				Marta	Galimany		29	WC	Gdynia	17/10/2020
33:30				Elena	Loyo	110183	2	Cross de Reyes	San Sebastián	08/01/2017

<b>Carreras con desnivel y separación superior a los permitidos</b>									
31:35	5,5		Marta	Domínguez	031175	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2003
31:40	5,5	70	Trihas	Gebre		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
32:13	3,0		Marta	Domínguez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
32:20	3,0		Iris	Fuentes-Pila	100880	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
32:22	3,0		Patricia	Arribas	021077	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
32:26	98		Alessandra	Aguilar		1	Carrera Divina Pastora	Palma de Mallorca	16/06/2012
32:27	5,0		Marta	Domínguez		3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
32:31	5,0		Alessandra	Aguilar		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2007
32:32	5,0		Diana	Martín	010481	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2012
32:33	3,0		María Luisa	Larraga	101270	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2000
32:33	4,1		Eva	Sanz	040773	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	23/11/2003
32:38	8,6		Marta	García	010198	1	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
32:42	8,6		Clara	Viñarás	080993	2	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
32:43	8,6		Laura	Luengo	180897	3	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
32:45	5,0		Dolores	Checa	271282	3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	18/11/2007
32:46	5,7	70	Irene	Pelayo	160280	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
32:47	5,0		Dolores	Checa		3	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	16/11/2008
32:48	9,3		Marta	Galimany	051085	1	El Tast de la Mitja	Granollers	26/10/2019
32:48	8,6		Claudia	Estévez	280995	4	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
32:50	5,7	70	Carmela	Cardama	041296	8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
32:50	5,7	70	Lucía	Rodríguez	260798	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
32:50	8,6		Carmela	Cardama		5	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
32:53	3,0		María	Abel	231074	1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2001
32:54	5,0		Nuria	Fernández	160876	2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
32:57	3,0		María	Abel		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2002
32:58	4,1		Rocío	Ríos	130369	2	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	20/10/2002
33:01	5,0		Nuria	Fernández		2	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2009
33:05	5,5		Marta	Domínguez		1	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2008
33:06	5,5	70	Azucena	Díaz	191282	4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
33:06	8,6		Beatriz	Álvarez	161294	6	10K Alcobendas	Alcobendas	22/11/2020
33:08	5,0		María Elena	Espeso	101072	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
33:08	5,5	70	Azucena	Díaz		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
33:08	5,7	70	Clara	Viñarás		11	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
33:10	5,0		Alessandra	Aguilar		6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
33:13	9,3		Lidia	Rodríguez		1	El Tast de la Mitja	Granollers	28/10/2017
33:16	5,0		Diana	Martín		7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
33:17	5,5	70	Teresa	Urbina		5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2017
33:17	9,3		Marta	Galimany		1	El Tast de la Mitja	Granollers	27/10/2018
33:18	5,5	70	Gema	Martín	271087	5	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2016
33:19	5,0		María Jose	Pueyo	160370	3	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
33:19	5,0		Diana	Martín		4	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2010
33:19	5,5	70	Solange	Pereira	121289	7	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:20	5,5	70	Azucena	Díaz		8	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
33:21	5,0		Vanessa	Veiga	200779	6	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2013
33:23	4,1		Dolores	Checa		1	Carrera Popular de Canillejas	Madrid	19/11/2006
33:26	5,7	70	Dolores	Chiclana	031277	12	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2019
33:29	5,5	70	María José	Pérez	120692	9	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2018
<b>Carrera no certificada</b>									
33:15			Marta	Esteban	061182	1	Carrera Divina Pastora	Valencia	12/01/2014
33:19			Isabel	Checa	271282	1	Carrera Divina Pastora	Valencia	13/01/2013
33:20			Isabel	Checa		2	Carrera Divina Pastora	Valencia	12/01/2014
<b>Distancia dudosa</b>									
33:26			Mónica	Pont	030669	2	Carrera del CSIC	Madrid	19/10/1997
33:30			Estíbaliz	Urrutia	220270	2	Carrera Popular do San Martiño	Ourense	16/11/1997
<b>Carrera corta</b>									
31:56		400	Jacqueline	Martín	140474	1	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400	Eva	Sanz	040773	3	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:24		400	Judith	Plá	020578	4	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000
32:37		400	Eva	Jiménez	030373	5	Sant Silvestre Barcelonesa	Barcelona	31/12/2000

**Marcas anuladas por dopaje**

31:47			Marta	Domínguez	(1)	10 Km Villa de Laredo	Laredo	10/03/2012
32:49	5,0		Marta	Domínguez	(4)	San Silvestre Vallecana	Madrid	31/12/2011
33:09			Marta	Domínguez	(1)	Carrera Divina Pastora	Valencia	10/01/2010
33:10			Marta	Domínguez	(1)	Carrera Divina Pastora	Oviedo	06/05/2012
33:10			Marta	Domínguez	(1)	Carrera Divina Pastora	Oviedo	06/05/2012