

Juan Carlos Higuero

Aranda de Duero (Burgos) - 03.08.1978 - 1,80m/60kg

Entrenador: Antonio Serrano

Internacional: 30 (2000-2013)

Historial Español

Campeón de España Absoluto de 1.500m aire libre
(2000-2002-2003-2006-2007)

Campeón de España Absoluto de 1.500m en pista cubierta
(2002-2003-2004-2005-2007)

Campeón de España Absoluto de 3.000m en pista cubierta (2013)

Campeón de España Promesa de 1.500m al aire libre (1999-2000)

Campeón de España Promesa de campo a través (1999)

Campeón de España Júnior de 5.000m (1996)

Historial Internacional

JJOO	2000 - Sidney	1.500m (8 ^o /3:38.91)
	2004 - Atenas	1.500m (8s2/3:42.13)
	2008 - Pekín	1.500m (4 ^o /3:34.44)
CM	2003 - París	1.500m (11 ^o /3:38.49)
	2005 - Helsinki	1.500m (6 ^o /3:40.34)
	2007 - Osaka	1.500m (13 ^o /3:38.43)
	2009 - Berlín	1.500m (7s1/3:37.33)
	2011 - Daegu	1.500m (10s2/3:38.92)
	CE	2002 - Munich
2006 - Gotemburgo		1.500m (3 ^o /3:39.62); 5.000m (3 ^o /13:46.48)
CpE	2003 - Florencia	Spl - 1.500m (1 ^o /3:49.16)
	2004 - Estambul	1 ^a D - 1.500m (1 ^o /3:51.34)
	2005 - Florencia	Spl - 1.500m (1 ^o /3:41.72)
	2006 - Málaga	Spl - 1.500m (2 ^o /3:50.85)
CEsel	2011 - Estocolmo	ETC - 3.000m (1 ^o /8:03.43)
CE-23	1999 - Gotemburgo	1.500m (6e2/3:45.34)
CE-j	1997 - Ljubljana	5.000m (3 ^o /14:31.79)
CMpc	2001 - Lisboa	1.500m (9 ^o /3:56.71)
	2003 - Birmingham	1.500m (8 ^o /3:44.81)
	2004 - Budapest	1.500m (4e1/3:42.25)
	2008 - Valencia	1.500m (3 ^o /3:38.82)
	CEpc	2000 - Gante
2002 - Viena		1.500m (2 ^o /3:50.08)
2005 - Madrid		1.500m (2 ^o /3:37.98)
2007 - Birmingham		1.500m (1 ^o /3:44.41)
2011 - París		1.500m (6 ^o /3:42.29)
2013 - Gotemburgo		3.000m (2 ^o /7:50.26)
CpEpc	2003 - Leipzig	1.500m (1 ^o /3:41.64)
CMcross	1996: junior (51 ^o); 1997: junior (26 ^o); 2005: corto (39 ^o); 2006: corto (31 ^o)	
CEcross	1996: junior (3 ^o); 1997: junior (4 ^o); 2012: (16 ^o)	
...		
Otros	2000 - Valencia	ESP-ITA-POL (pc): 1.500m (2 ^o /3:40.86)



GRANDES ATLETAS ESPAÑOLES DE LA HISTORIA DEL ATLETISMO ESPAÑOL

Progresión		Puesto		Puesto		Puesto		3.000m	
Año/Edad	Club	800m	Rank. ESP	1.500m	Rank. ESP	Rank. MUND-EUR			
1997 (19)	Atmo. Incesa Aranda	-		3:50.90	(80 / 4jr)		8:17.15		(20 / 2jr)
1998 (20)	G.D: Soliss	1:50.74	(35)	3:41.24	(20)		-		
1999 (21)	Puma Sevilla Abierta	1:48.37	(8)	3:39.57	(10)		7:59.76		(16)
2000 (22)	Puma Sevilla Abierta	1:46.42	(3) (80M-29E)	3:36.63	(3)	(60M-19E)	-		
2001 (23)	Carrefour	1:46.84	(4) (92M-35E)	3:32.30	(2)	(15M-5E)	-		
2002 (24)	F.C.Barcelona	1:47.37	(8)	3:33.72	(2)	(17M-7E)	7:56.11pc		
2003 (25)	F.C.Barcelona	1:46.00	(3) (59M-23E)	3:31.61	(1)	(10M-3E)	7:56.09pc		
2004 (26)	F.C.Barcelona	1:47.03	(7)	3:32.95	(2)	(23M-6E)	7:51.56pc		
2005 (27)	Promoaranda	1:49.98	(22)	3:33.72	(1)	(20M-6E)	8:00.56 (13) / 7:48.46pc		
2006 (28)	Promoaranda	1:47.95	(10)	3:31.57	(1)	(7M-2E)	-		
2007 (29)	Promoaranda	1:45.87	(3) (41M-9E)	3:32.18	(1)	(11M-2E)	7:53.41 (3) / 7:49.48pc		
2008 (30)	Promoaranda	1:46.77	(9)	3:32.57	(1)	(12M-2E)	7:43.97	(1) (48M-5E)	
2009 (31)	Promoaranda	1:47.27	(6)	3:32.59	(1)	(14M-2E)	7:38.71	(1) (31M-6E)	
2010 (32)	Promoaranda	-		3:35.10	(3)	(38M-7E)	7:49.00	(1)	
2011 (33)	Villa de Aranda	1:49.26pc		3:35.80	(4)	(57M-12E)	8:03.43	(5)	
2012 (34)	Villa de Aranda	1:50.59pc		3:35.82	(4)	(69M-13E)	-		
2013 (35)	Villa de Aranda	-		-			7:49.55pc		
2014 (36)	Villa de Aranda	No compitió		-			-		
2015 (37)	Villa de Aranda	No compitió		-			-		
2015 (38)	SoloRunners	No compitió		-			-		

Otras marcas:

1.000m: 2:18.23 (2006) (2) (13M/4E);

Milla: 3:52.49 (2002) (2) (9M-3E), 3:56.71 (2010) (1) (35M-4E)

2.000m: 4:58.03 (2011) (1) (3M-1E) - Líder europeo del año 2011 en 2000m

5.000m: 13:22.68 (2008) (6) (87M-9E), 13.24.24 (2009) (6) (88M-10E)

3.000m Obstáculos: 9:51.34 (1995); 10km (r): 28:37 (2003)

En el all-time (1500m) con 3.31.61 fue 43M-17E hasta 2003 (y 8º español)



1.500m - Todas sus marcas Sub-3:40.00

3:31.57	4	GGala	Roma, ITA	14.07.2006
3:31.61	6	VD	Bruselas, BEL	05.09.2003
3:32.18	5	GGala	Roma, ITA	13.07.2007
3:32.30	6	VD	Bruselas, BEL	24.08.2001
3:32.57	6	GGala	Roma, ITA	11.07.2008
3:32.59	6	GGala	Roma, ITA	10.07.2009
3:32.89	6	VD	Bruselas, BEL	25.08.2006
3:32.95	12	VD	Bruselas, BEL	03.09.2004
3:33.19	8	Herc	Mónaco, MON	28.07.2009
3:33.37	5	WK	Zúrich, SUI	29.08.2008
3:33.72	10	VD	Bruselas, BEL	30.08.2002
3:33.72	8	VD	Bruselas, BEL	26.08.2005
3:33.94	4	ISTAF	Berlín, GER	06.09.2002
3:34.19	5	GGala	Roma, ITA	11.07.2003
3:34:36	1c1	CdJer	Jerez de la Frontera	24.06.2008
3:34.44	5c1	MeetSev	Sevilla	04.06.2005
3:34.44	4	OG	Pekín, CHN	19.08.2008
3:34.48	12	GGala	Roma, ITA	02.07.2004
3:34.51	1c1	CdBar	Barcelona	19.07.2008
3:34.54	1	MeetMad	Madrid	19.07.2003
3:34.72	3	VD	Bruselas, BEL	13.09.2007
3:34.78	1		Rieti, ITA	09.09.2007
3:35.10	8	GGala/DL	Roma, ITA	10.06.2010
3:35.21	2	MeetMad	Madrid	07.07.2001
3:35.44	6		Roma, ITA	08.07.2005
3:35.59	1c1	MeetlberA	Huelva	20.06.2006
3:35.78	7		Bergen, GER	11.06.2004
3:35.80	7c1	CdBar	Barcelona	22.07.2011
3:35.82	4		Rieti, ITA	02.09.2001
3:35.82	12	FBK	Hengelo, NED	27.05.2012
3:36.22	6	WK	Zúrich, SUI	19.08.2005
3:36.29	6	Athl	Lausana, SUI	01.07.2003
3:36.39 i	1		Sevilla	08.02.2000
3:36.63	4c1	CdBar	Barcelona	25.07.2000
3:36.65 i	1		Sevilla	09.02.2002
3:36.65	6s2	WC	Helsinki, FIN	08.08.2005
3:36.67	2		San Sebastián	18.08.2001
3:36.73	6c1		Sevilla	07.06.2003
3:36.74 i	5		Atenas, GRE	13.02.2008
3:37.08	11		Paris Saint-Denis, FRA	23.07.2004
3:37.31	3s1	OG	Pekín, CHN	17.08.2008
3:37.33	7s1	WC	Berlín, GER	17.08.2009
3:37.40	1		Maia, POR	15.07.2000
3:37.40	8e1	WC	Helsinki, FIN	06.08.2005
3:37.46 i	2c1	CdVal	Valencia	09.02.2008
3:37.54	10c1	MeetlberA	Huelva	07.06.2012
3:37.65 i	5		Stuttgart, GER	03.02.2002
3:37.98 i	2	EIC	Madrid	06.03.2005
3:38.00	2c1	MeetlberA	Huelva	02.06.2011
3:38.10	+	GGala	Roma, ITA	12.07.2002
3:38.36	6e3	OG	Atenas, GRE	20.08.2004
3:38.37	5s2	OG	Sidney, AUS	27.09.2000
3:38.43	13	WC	Osaka, JPN	29.08.2007
3:38.49	12	WC	Paris Saint-Denis, FRA	27.08.2003
3:38.54	1	CE	Barcelona	03.09.2000
3:38.57	10	MeetSev	Sevilla	08.06.2001
3:38.71 i	1c1		Gante, BEL	08.02.2004
3:38.81	1	CE	Salamanca	21.07.2002
3:38.82 i	3	WIC	Valencia	08.03.2008
3:38.91	8	OG	Sidney, AUS	29.09.2000
3:38.92	10s2	WC	Daegu, KOR	01.09.2011
3:39.00	2	CE	Barcelona	02.08.2009
3:39.11	9c1	Odlozil	Praga, CZE	11.06.2012

3:39.21 i	3e2	WIC	Lisboa, POR	09.03.2001
3:39.46	2e2	WIC	Valencia	07.03.2008
3:39.57	1c1		Barcelona	16.06.1999
3:39.59	12	VD	Bruselas, BEL	05.09.2008
3:39.62	3	EC	Gotemburgo, SWE	09.08.2006
3:39.71	1	CE	Jerez de la Frontera	03.08.2003
3:39.75 i	3		Sevilla	09.02.2000
3:39.75	2s1	CE	Málaga	23.07.2005

3.000m - sus mejores marcas

7:38.71	5	Areva/GL	Paris-Saint Denis, FRA	17.07.2009
7:43.97	1	GobARA	Zaragoza	31.05.2008
7:48.46 i	1	GP	Valencia	12.02.2005
7:49.00	1	FBK	Hengelo, NED	30.05.2010
7:49.48 i	6	IFAM	Gante, BEL	04.02.2007
7:49.55 i	6	Int	Karlsruhe, GER	02.02.2013
7:50.26 i	2	EIC	Gotemburgo, SWE	02.03.2013
7:51.56 i	1	GP	Zaragoza	31.01.2004
7:52.14 i	1	Int	Dublín, IRL	27.01.2013
7:53.04 i	1c1	CdZar	Zaragoza	02.02.2008
7:53.41	7	MeetSev	Herrera	19.05.2007
7:56.09 i	1	GP	Zaragoza	01.02.2003
7:56.11 i	2	GP	Zaragoza	19.01.2002
7:56.43 i	7	GGalan	Estocolmo, SWE	05.02.2002
7:59.76	19	GP	Sevilla	28.05.1999



