



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



### MARIA ABEL DIEGUEZ

**Nació en:** Lugo, 23.10.1974

**Peso/Altura:** 1,62m/45kg

**Internacional**



#### *Clubs:*

*Compañía de Maria*

*Universidad Salamanca*

*Nike*

*New-Balance*

*Lucus Caixa Rural de Lugo*

*Soc. Gimnastica de Pontevedra*

*C.A. Olimpico*

---

#### Historial Español

- Campeona de España promesa de 5.000m en 1996
- Campeona de España de cross (2000) Ourense
- Campeona de España de cross (2003) Ibiza
- Campeona de España de Medio Maratón (2001)
- **Historial Internacional**



JJOO 2000 - Sidney 10.000m (15<sup>e</sup>/34:05.44)

2004 - Atenas Maratón (26<sup>a</sup>/2h40:13)

CM 1999 - Sevilla 10.000m (14.<sup>a</sup>/32:22.88)

2001 - Edmonton Maratón (25<sup>a</sup>/2h35:09)

2003 - París Maratón (15<sup>a</sup>/2h30:15)

CE 1998 - Budapest 10.000m (retirada en la final)

CE-j 1993 - San Sebastián 10.00m (8<sup>a</sup>/35:33.86)

CM-mm 1999 - Palermo M.Maratón (25.<sup>a</sup>/1h13:08)

2002 - Bruselas M.Maratón (37<sup>a</sup>/1h13:58)

Chall 1998 - Lisboa 10.000m (5<sup>a</sup>/32:21.96)

1999 - Barakaldo 10.000m (14<sup>a</sup>/32:21.22)

2000 - Lisboa 10.000m (11<sup>a</sup>/32:30.63)

2001 - Barakaldo 10.000m (8<sup>a</sup>/32:36.89)

2002 - Camariore 10.000m (abandono)



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



2003 - Atenas 10.000m (6ª/32:20.12)  
Iberico 1995 - Cáceres 10.000m (12ª/36:30.1)  
1996 - Leiria 10.000m (19ª/33:37.32)  
IberA 2000 - Rio de Janeiro 5.000m (2ª/15:40.18)  
2001 - Pekín 10.000m (8ª/33:47.08)  
CEpc 1996 - Estocolmo 3.000m (6e2/9:17.01)  
CMcross 1993: junior (45ª); 98: (38ª); 99: largo (37ª); 2000: largo (40ª); 2001 largo (38ª); 2002: largo (34ª);  
2003 largo (26ª)  
CEcross 1998: (36ª); 1999 (27ª); 2000 (37ª); 2001: (56ª)

### Progresión

Año	3.000m	5.000m	10.000m	Maratón
1990	10:15.9	-	-	-
1991	10:02.71	-	-	-
1992	10:09.91	-	-	-
1993	9:46.32	-	35:33.86	-
1994	-	-	-	-
1995	9:56.02	16:49.10	36:30.1	-
1996	-	16:13.02	33:31.56	-
1997	9:34.92	16:38.67	34:00.64	-
1998	9:27.14	15:43.48	32:21.96	-
1999	9:12.83	16:10.29	32:21.2	-
2000	9:28.67	15:40.13	32:02.2	-
2001	-	16:02.32	32:36.89	2h29:46
2002		17:14.86		2h26:59

Otras marcas: medio maratón: 1h13:08 (99) 1h10:52 (02)

### 5.000m "Sub-15:45.00"

15:40.13	6	Barcelona	02.09.2000
15:40.18	2	Rio de Janeiro	20.05.2000
15:43.48	7	San Sebastián	01.08.1998
15:44.45	4	Barcelona	25.07.2000

### 10.000m "Sub-33:00.00"

32:02.2	5	Gijón	12.08.2000
32:21.22	14	Barakaldo	18.04.1999
32:21.96	5	Lisboa	04.04.1998
32:22.88	14	Sevilla	26.08.1999
32:30.63	11	Lisboa	01.04.2000
32:36.89	8	Barakaldo	07.04.2001
32:45.45	3	Mataró	01.07.2001

### Todos sus maratones

2h29:46	3	Rotterdam	22.04.2001
2h26:59	1	Frankfurt	27.10.2002
2h28:08	1	Valencia	03.02.2002



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



### Progresión Puesto Puesto Puesto Puesto Puesto

**Año/Edad Club 3.000m Rank. ESP 5.000m Rank. ESP 10.000m Rank. ESP M.Maratón Rank. ESP Maratón Rank. ESP**

1990 (16) Compañía de María 10:15.9 (83/19jr) - - - -  
1991 (17) S.Gim. Pontevedra 10:02.71 (51/7jr) - - - -  
1992 (18) N.B.-San Miguel Oya 10:09.91 (73/14jr) - - - -  
1993 (19) N.B.-San Miguel Oya 9:46.32 (28/5jr) - 35:33.86 - -  
1994 (20) Lucus Caixa Rural 9:29.06 (15) - - - -  
1995 (21) Lucus Caixa Rural 9:56.02/9:34.54pc (17) 16:49.10 (16) 36:30.1 - -  
1996 (22) New Balance A.C. 9:15.53pc 16:13.02 (9) 33:31.56 (10) - -  
1997 (23) New Balance A.C. 9:34.92 (7) 16:38.67 (15) 34:00.64 (5) - -  
1998 (24) New Balance A.C. 9:27.14 (9) 15:43.48 (9) 32:21.96 (2) - -  
1999 (25) Adidas R.T. **9:12.83** (5) 16:10.29 (11) 32:21.22 (3) 1h13:08 (3) -  
2000 (26) Adidas R.T. 9:28.67 (14) **15:40.13** (8) **32:02.2** (3) 1h13:47 (6=) -  
2001 (27) Univ. Salamanca - 16:02.32 (10) 32:36.89 (3) 1h13:30 (5) 2h29:46 (1)  
2002 (28) Nike Internacional - 17:14.86 (28) - **1h10:52** (1) **2h26:58** (1)  
2003 (29) Nike Bowerman 9:27.62 (9) 16:16.57 (16) 32:20.12 (3) 1h13:47+ (6) 2h30:15 (2)  
2004 (30) Nike Bowerman - 16:36.07 (18) 33:41.56 (5) 1h14:17 (6) 2h32:23 (2)  
2005 (31) Laister At. Olimpo 9:32.10 (10) 16:19.63 (9) - 1h13:50 -  
2006 (32) Kelme Olimpo 9:40.67 (17) 16:00.12 (6) - 1h12:45 (1) 2h35:30 (3)  
2007 (33) Kelme Olimpo - - - 1h14:22 (5) 2h35:47 (2)

*Otras marcas:*

1.500m: 4:27:54 (1994) -

#### **Todos sus maratones**

2h26:58 1 Frankfurt (GER) 27.10.2002  
2h28:08 1 Valencia 03.02.2002  
2h29:46 3 Rotterdam (NED) 22.04.2001  
2h30:15 15 París (FRA) 31.08.2003  
2h32:23 4 Rotterdam (NED) 04.04.2004  
2h33:32 2 Sevilla 24.02.2008  
2h35:09 25 Edmonton (CAN) 12.08.2001  
2h35:30 8 Rotterdam (NED) 09.04.2006

2h35:47 8 París (FRA) 15.04.2007