



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



### SOLEDAD CASTRO SOLIÑO



**Año de nacimiento:** 1965  
**Entrenadora:** Oliva Román

**Clubs:** *Comesaña Sporting Club*

#### Historial

1984

Empezó a hacer atletismo con 19 años, después de correr la carrera popular de As Pedriñas en Tameiga (Mos), hasta entonces era aficionada al deporte y jugaba al fútbol en el equipo femenino de Tameiga.

1987

Medalla de bronce en el campeonato gallego de 1.500 m. en pista cubierta.

Medalla de plata en el campeonato gallego universitario de Campo a Través.

1989

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de 20 km. en Ruta.

Medalla de bronce en el Campeonato Gallego de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Campeona gallega universitaria de Campo a Través.

Campeona de España universitaria de Campo a Través.

Medalla de plata en el campeonato gallego de 3.000 m.

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de 10.000 m.



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



1990

Campeona Gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Subcampeona gallega de Campo a Través.

Medalla de plata en el Campeonato de España de Campo a Través.

Internacional y 5ª clasificada en el Campeonato del Mundo Universitario de Cross en Varsovia.

1991

Campeona gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Medalla de plata en el Campeonato Gallego en 3.000 m.

Campeona Gallega de 10.000 m.

1992

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Medalla de bronce por clubes en el Campeonato de España de Campo a Través.

Campeona de España de Campo a Través por autonomías.

Campeona Gallega de 3.000 m.

Internacional en el 1º Campeonato del Mundo de Media Maratón, en Tyneside (Gran Bretaña), logrando la entonces mejor marca gallega de todos los tiempos y 4ª de España 1h.14'08".

1993

Ficha por el Comesaña Sporting Club, hasta entonces había pertenecido al Real Club Celta.

Internacional en el Campeonato del Mundo por relevos en Seul.

Internacional en el Campeonato Ibérico de 10.000 m. en Getxo.

Campeona gallega de 3.000 m.

1994

Internacional en el Campeonato Ibérico de 10.000 m. en Braga (Portugal).

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de 10.000 m.

1995



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



Medalla de bronce en el Campeonato Gallego de Campo a Través.

Internacional en el Campeonato Ibérico de 10.000 m. en Cáceres.

Medalla de bronce en el Campeonato de España de 10.000 m. en Madrid.

**1996**

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de Campo a Través

**1997**

Campeona Gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta

Medalla de plata en el Campeonato Gallego de Campo a Través.

Campeona gallega de 10.000 m.

Subcampeona gallega de 5.000 m.

Medalla de bronce en el Campeonato Gallego de Media Maratón.

**1998**

Medalla de bronce en el Campeonato gallego de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Subcampeona gallega de Campo a Través.

**1999**

Campeona gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Subcampeona gallega de Campo a Través.

Campeona gallega de 10.000 m.

4ª en el Campeonato de España de 10.000 m.

4ª en el Campeonato de España de Media Maratón.

Subcampeona gallega de 5.000 m.

**2000**

Campeona gallega de Media Maratón.

Campeona gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Subcampeona gallega de 10.000 m.

Subcampeona gallega de 5.000 m.



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



2001

Campeona gallega de Campo a Través.

Campeona gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Subcampeona gallega de Media Maratón.

Campeona gallega de 10.000 m.

Campeona gallega veterana de Media Maratón.

Campeona gallega de 5.000 m.



Soledad Castro  
(centro) junto a sus  
compañeras de Clubs;  
Sandra Mosquera y Marta  
Fernandez

2002

Campeona gallega de Media Maratón.

Campeona gallega de 3.000 m. en Pista Cubierta.

Campeona gallega de Campo a Través.

Campeona gallega de 10.000 m.

Campeona gallega de 5.000 m.

Campeona de España veterana de 5.000 m.

Campeona de España veterana de 10.000 m.

2ª en 5.000 m. en el Torneo de Federaciones Autonómicas.

Campeona de Europa veterana de 5.000 m. en Potsdam (Alemania).



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



Campeona de Europa veterana de 10.000 m. en Potsdam (Alemania).

2003

Campeona gallega de Media Maratón.

Medalla de Bronce en el Cto. Europa de Veteranos en 3.000 (S. Sebastian)

2004

Medalla de plata Cto. Europa Veteranos en 5000 y 10.000 mtos. (Arhus)

2005

Campeona de España Media Maratón Veteranos (Oviedo)

Campeona Gallega de Media Maratón (Poriño)

Campeona de Europa de Media maratón veteranos (Algarve)

8ª Campeonato del Mundo de Veteranos 5000 mts. (San Sebastián)

2007

Medalla de bronce Cto del mundo veteranos 10.000 mtos (Riccione)

Medalla de bronce Cto del mundo veteranos de Cross (Riccione)

2008

Medalla de plata en Cto del mundo en medio maratón (Clemont)

Medalla de bronce CTO. Europa veteranos 5000 (Ljubljana)

Medalla de plata CTO. Europa veteranos 10.000 (Ljubljana)

Campeona de España veteranos en pista cubierta 3000 mtos. (Oviedo)

Campeona gallega de veteranos en 1500 (O Barco)

2009

Medalla de bronce Cto. España Veteranos en 1500 (Vitoria)

Campeona de España veteranos en 5000 (Vitoria)

4ª Campeonato del Mundo Veteranos 5000 (Lahti)

Sub-campeona gallega absoluta de 10.000 (Santiago)

Campeona Gallega de media maratón (A Coruña)

Medalla de bronce Cto. Del Mundo veteranos (Lahti)

Campeona de España de veteranos de medio maratón (Terrasa)

### Progresión de Marcas

Año	1.500 m.	3.000 m.	5.000 m.	10.000 m.	Media Maratón
1984		11'09"8			
1985	4'49"0	10'25"0	18'45"4		
1986	4'41"58	10'19"4			
1987	4'47"9	10'22"4			
1988	4'50"5	10'25"9	18'03"7		
1989	4'44"3	9'44"02	16'44"0	35'41"75	
1990	4'41"1	9'48"9			



# Federación Galega de Atletismo

## BIOGRAFÍAS ATLETAS



1991	4'40"7	9'55"3	17'00"6	35'11"31	
1992	4'37"35	9'35"4	16'23"24	34'22"45	
1993	4'35"6	9'43"4		34'26"30	1h15'49"
1994	4'46"10	10'04"9		35'08"27	1h17'42"
1995		9'58"9	16'38"37	33'47"0	1h17'34"
1996			16'50"8		1h16'03"
1997	4'45"82	10'04"31	16'55"30	34'36"02	1h16'14"
1998	4'43"79	10'09"57	16'41"72	34'37"91	1h17'48"
1999		9'43"65 (PC)	16'46"98	34'44"70	1h15'38"
2000	4'40"2	10'03"87 (PC)	16'57"4	35'18"2	1h16'22"
2001		9'56"08 (PC)	17'29"07	35'20"40	1h18'53"
2002		10'02"92 (PC)	17'20"12	36'18"5	1h18'02"
2003		10.09.44	17.43.79	36.10.0	1h18'25
2004			17.41.80	36.43.45	1h19'55
2005		10.38.71	18.35.45		1h20'42
2006					
2007	5.05.02	10.52.18	18.04.75	37.27.15	
2008	5.02.14		17.50.94	37.47.08	
2009	5.00.98	10.34.1	17.43.47	36.11.81	1h19'54

### Otras Pruebas

#### Año 600 m. 800 m. 1.000 m.

1986	1'52"9	3'04"1	
1987	2'24"2		
1989	2'25"2		
1993	2'24"5		
2007		3.35.13	
2008	2.31.93		