

Alessandra Aguilar

Lugo, 01.07.1978, 1,65m/50kg

Entrenadores (por orden cronológico): Mariano Castiñeira (Lugo), Luis Miguel Landa, Guillermo Ferrero, Fernando Lozano y Antonio Serrano
Internacional absoluta: 39 (1999-2016)

Historial Español

Mejor marca española Absoluta de 10 millas en ruta (53:57 en 2012)
Mejor marca española Absoluta de 10km en ruta -sólo mujeres- (32:26 en 2007)
Mejor marca española Absoluta de 25km en ruta (1:26:04 en 2015)
Mejor marca española Absoluta de 30km en ruta (1:43:50 en 2013)
Mejor marca de España Promesa de 10.000m Sub23 (32:48.89 en 2000)
Récords de España Máster de 10km (F35) (33:11 en 2015)
Campeona de España de medio maratón (2013-2014)
Campeona de España Sub23 de 5.000m (1999 y 2000)
Campeona de España Sub23 de campo a través (2000)
Campeona de España Universitaria de 5.000m (1999-2000-2001-2002)

Récords de España y Mejores marcas españolas absolutas

10km ruta (sólo mujeres: 32:26 (2007))
10 millas: 56:41 (2008); 53:57 (2012)
25km 1:26:21 (2013); 1:26:04 (2015)
30km: 1:43:50 (2013)

Historial Internacional

JJOO	2008 - Pekín	Maratón (54 ^a /2:39:29)
	2012 - Londres	Maratón (25 ^a /2:29:19)
	2016 - Río de Janeiro	Maratón (abandono)
CM	2009 - Berlín	Maratón (24 ^a /2:33:38)
	2011 - Daegu	Maratón (abandono)
	2013 - Moscú	Maratón (5 ^a /2:32:38)
	2015 - Pekín	Maratón (17 ^a /2:33.42)
CE	2010 - Barcelona	Maratón (5 ^a /2:35:04)
	2014 - Zúrich	Maratón (abandono)
	2016 - Ámsterdam	Medio maratón (27 ^a /1:13:28)
CpE-10000	2001 - Baracaldo	10.000m (12 ^a /33:23.24)
	2002 - Camaiore	10.000m (4B/33:11.38)
	2003 - Atenas	10.000m (13 ^a /32:42.49)
	2004 - Maribor	10.000m (abandono)
	2005 - Baracaldo	10.000m (8 ^a /33:12.01)
	2010 - Marsella	10.000m (16 ^a /33:07.03)
CMmm	2014 - Copenhague	Medio maratón (21 ^a /1h10:56)
	2016 - Cardiff	Medio maratón (abandono)
CMcross	1996 (38 ^a) jr; 1997 (34 ^a) jr; 2000 (60 ^a); 2001 (48 ^a); 2002 (35 ^a); 2003 (29 ^a c); 2004 (47 ^a); 2005 (47 ^a); 2006 (63 ^a); 2008 (35 ^a); 2009 (24 ^a); 2010 (40 ^a); 2011 (41 ^a)	
CEcross	1996 (no oficial) (1 ^a); 1999 (33 ^a); 2000 (27 ^a); 2001 (35 ^a); 2002 (28 ^a); 2003 (21 ^a); 2004 (31 ^a); 2007 (17 ^a); 2008 (31 ^a); 2009 (17 ^a); 2010 (8 ^a); 2012 (17 ^a); 2016 (34 ^a)	
CE-s23	1999 - Gotemburgo	5.000m (9 ^a /16:03.75)
Univ	2001 - Pekín	10.000m (6 ^a /33:31.49)
...		
Otros	1999 - Hexham	ESP-GBR-FRA sub23: 3.000m (1 ^a /9:25.50)
Otros	2000 - Getafe	ESP-GBR sub23: 5.000m (1 ^a /16:36.19)





Progresión		Puesto		Puesto		Puesto		Puesto	
Año/Edad	Club	5.000m	Rank. ESP	10.000m	Rank. ESP	Maratón	Rank. ESP	RkM-RkE	
1995 (17)	Lucus Caixa Rural	17:13.82	(32 / 2j)	-					
1996 (18)	Lucus Caixa Rural	16:57.53	(21 / 1j)	-					
1997 (19)	Lucus Caixa Rural	16:51.74	(22 / 4j)	-					
1998 (20)	Adidas R.T.	16:52.57	(20)	36:00.5	(29)	-			
1999 (21)	C.A. Sierra Narón	16:03.75	(10)	-		-			
2000 (22)	Univ. de Santiago	15:45.74	(9)	32:48.89	(6) (97M / 30E)	-			
2001 (23)	Sevilla Abierta	15:57.27	(6)	33:10.35	(4)	-			
2002 (24)	Univ. de Salamanca	16:05.32	(9)	33:11.38	(3)	-			
2003 (25)	Univ. de Salamanca	15:49.05	(12)	32:42.49	(6)	-			
2004 (26)	F.C. Barcelona	Lesionada				-			
2005 (27)	F.C. Barcelona	16:40.15	(12)	33:12.01	(5)	-			
2006 (28)	F.C. Barcelona	15:57.35	(5)	-		-			
2007 (29)	F.C. Barcelona	15:42.66	(2)	33:34.26	(5)	-			
2008 (30)	F.C. Barcelona			-		2:29:03	(1)	(76M / 27E)	
2009 (31)	F.C. Barcelona	15:54.57	(4)	-		2:29:01	(1)	(74M / 21E)	
2010 (32)	F.C. Barcelona	16:19.95	(10)	33:07.03	(4)	2:35:04	(2)		
2011 (33)	F.C. Barcelona	15:56.75	(4)	-		2:27:00	(1)	(85/77M - 19E)	
2012 (34)	C.D. Seoane Pampín	-		-		2:29:19	(1)		
2013 (35)	C.D. Seoane Pampín	-		-		2:27:03	(1)	(68M / 12E)	
2014 (36)	C.D. Seoane Pampín	-		-		-			
2015 (37)	C.D. Seoane Pampín	-		-		2:29:45	(1)		
2016 (38)	C.D. Seoane Pampín	-		-		-			
2017 (39)	C.D. Seoane Pampín	-		-		2:34:42	(6)		
2018 (40)	C.D. Seoane Pampín	No compitió							
2019 (41)	C.D. Seoane Pampín	No compitió al aire libre							

Otras marcas

1.500m: 4:24.73pc (2002) 4:25.46 (2001)

3.000m: 9:12.15 (2007)

Medio Maratón: 1:10:56 (2014)

5km ruta: 16:31 (2005)

10km ruta: 32:31 (2007)

10 millas: 53:57 (2012)



Todos sus 5.000m sub 16:00.00

15:42.66	2		Barcelona	02.06.2007
15:43.55	4	Bil	Bilbao	23.06.2007
15:49.05	9		Baracaldo	05.07.2003
15:45.74	7	CE	Barcelona	02.09.2000
15:50.20	14	Gala	Roma (ITA)	13.07.2007
15:54.57	2	CE	Barcelona	01.08.2009
15:56.75	2	CE	Málaga	07.08.2011
15:56.78	15		Heusden-Zolder (BEL)	16.07.2011
15:57.27	6		San Sebastián	18.08.2001
15:57.35	3		Barcelona	10.06.2006
15:57.39	14		Sevilla	09.06.2000

Todos sus 10.000m

32:42.49	13	ChallEur	Atenas (GRE)	12.04.2003
32:48.89	4	AytoBar	Baracaldo	08.07.2000
33:07.03	6	CpEur	Marsella (FRA)	05.06.2010
33:10.35	5 (4)	CE	Mataró	15.07.2001
33:11.38	4	CpEur	Camariore (ITA)	06.04.2002
33:12.01	8	CpEur	Baracaldo	02.04.2005
33:23.24	12	CpEur	Baracaldo	07.04.2001
33:31.49	6?	¿?	Pekín (CHN)	28.08.2001
36:00.5	1		Gandía	05.06.1998

Todos sus medio maratones

1:10:56	21	CM	Copenhague (DEN)	29.03.2014
1:11:16	1		A Coruña	23.02.2014
1:11:33	2		Granollers	03.02.2008
1:11:34	2		Azpeitia	31.03.2007
1:12:02	2	CE	Santa Pola	24.01.2016
1:12:20	+		Londres (GBR)	26.04.2015
1:12:54	+		Rotterdam (NED)	14.04.2013
1:12:55	2		Albacete	09.06.2013
1:13:20	6		Newcastle (GBR)	19.09.2010
1:13:28	+	JOO	Londres (GBR)	05.08.2012
1:13:28	27	CEur	Amsterdam (NED)	10.07.2016
1:13:45	+		Rotterdam (NED)	10.04.2011
1:13:52	+		Nueva York (USA)	06.11.2011
1:13:55	2		Birmingham (GBR)	18.10.2015
1:13:58	+		Hamburgo (GER)	26.04.2009
1:14:05	+	CM	Moscú (RUS)	10.08.2013
1:15:07	+		Rotterdam (NED)	13.04.2008
1:15:11	1		Madrid	02.04.2017
1:16:45	+	JJOO	Pekín (CHN)	17.08.2008
1:17:08	1		Pollença	11.04.2010
1:17:10	+		Nagoya (CHN)	12.03.2017
1:17:29	+	CEur	Barcelona	31.07.2010
abandono	-	CM	Cardiff (GBR)	26.03.2016

Todos sus maratones

2:27:00	4		Rotterdam (NED)	10.04.2011
2:27:03	4		Rotterdam (NED)	14.04.2013
2:29:01	1		Hamburgo (GER)	26.04.2009
2:29:03	3		Rotterdam (NED)	13.04.2008
2:29:19	25	JJOO	Londres (GBR)	05.08.2012
2:29:45	14		Londres (GBR)	26.04.2015
2:32:38	5	CM	Moscú (RUS)	10.08.2013
2:33:08	14		Nueva York (USA)	06.11.2011
2:33:38	24	CM	Berlín (GER)	23.08.2009
2:33:42	17	CM	Pekín (CHN)	30.08.2015
2:34:42	17		Nagoya (JPN)	12.03.2017
2:35:04	5	CEur	Barcelona	31.07.2010

2:39:29	54	CM	Pekín (CHN)	17.08.2008
abandono	-	CM	Daegu (KOR)	27.08.2011
abandono	-	CE	Zúrich, SUI	16.08.2014
abandono	-	JJOO	Río de Janeiro, BRA	21.08.2016

