

Atletas Galegos/as Internacionais



Aguilar Morán, Alessandra

Lugo, 1 Julio 1978

Se estrenó como corredora de maratón en Rotterdam (Holanda), el 13 de abril de 2008. Ese día, Alessandra Aguilar (Lugo, 1978) estuvo protegida en todo momento por Marc Roig, porque así lo había decidido ella. Gallega y catalán se habían conocido en Madrid y tenían una amistad muy sólida. “Hemos entrenado muchas veces juntos”

Fecha	Tipo	Lugar	Competición	Atleta	Categoría	Prueba	Pos to	Club	Marca
23/03/1996	Cross	Ciudad del Cabo (RSA)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Sub20	Cross	38		14.46
15/12/1996	Croos	Charleroi (BEL)	Campionato Europa (no oficial)	Aguilar Moran, Alessandra	Sub20	Cross	1		
26/01/1997	Cross	Loures	Encuentro Inter. Junior	Aguilar Moran, Alessandra	Sub20	Cross	F.1		13'24
23/03/1997	Cross	Turín (ITA)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Sub20	Cross	34		16.18
18/07/1999	Aire Libre	Hexham (GBR)	Enc. In GBR/Francia/España	Aguilar Moran, Alessandra	Sub23	3000	F.1	Sierra Narón	9.25.50
31/07/1999	Aire Libre	Gotemburgo (SWE)	Campionato de Europa Sub23	Aguilar Moran, Alessandra	Sub23	5000	9	Sierra Narón	16.03.75
12/12/1999	Cross	Velenje (SLO)	Campionato Europa de Cross	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	33	Univ.Santiago	20.23
18/03/2000	Cross	Vilamoura (POR)	Campionato Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	60	Univ.Salamanca	
25/03/2000	Cross	Jena	Cto. Mundo Universitario	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	7	Univ.Salamanca	
09/09/2000	Aire Libre	Getafe - Madrid (ESP)	Enc. Int. ESP/GBR3	Aguilar Moran, Alessandra	Sub23	5000	F.1	Univ.Salamanca	16.36.19
10/12/2000	Cross	Malmoe (SWE)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	27	Sevilla Abierta	17.18
24/03/2001	Cross	Ostende (BEL)	Campioanto del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	48	Sevilla Abierta	30.59
07/04/2001	Aire Libre	Barakaldo (ESP)	Challenge Europea de 10000	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	12	Sevilla Abierta	33.23.24
27-08-01-09/2001	Aire Libre	Pekín (CHN)	Universiada	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	6	Sevilla Abierta	33.31.49
09/12/2001	Cross	Thun (SUI)	Campioanato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	35	Univ.Salamanca	16.29
23/03/2002	Cross	Dublín (IRL)	Campioanto del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	35	Univ.Salamanca	28.43
06/04/2002	Aire Libre	Camaiore (ITA)	Challenge Europea de 10000	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	48	Univ.Salamanca	33.11.38
08/12/2002	Cross	Medulín (CRO)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	28	Univ.Salamanca	21.11
29/03/2003	Cross	Lausana (SUI)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	29	Univ.Salamanca	28.03

Atletas Galegos/as Internacionais

12/04/2003	Aire Libre	Atenas (GRE)	Challengue Europea 10000	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	13	Univ.Salamanca	32.42.49
14/12/2003	Cross	Edimburgo (GBR)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	21	FC Barcelona	23.25
20/03/2004	Cross	Bruselas (BEL)	Campioanto del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	47	FC Barcelona	29.52
03/04/2004	Aire Libre	Maribor (OSL)	Challengue Europea 10000	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000		FC Barcelona	Ab
12/12/2004	Cross	Seebad Heringsdorf (Ger)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	31	FC Barcelona	18.48
19-20/03/2005	Cross	Saint-Etienne/Saint Galmier	Campeonato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	47	FC Barcelona	29.39
02/04/2005	Aire Libre	Barakaldo (ESP)	Challenge Europea de 10000	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	8	FC Barcelona	33.12.01
01-02/04/2006	Cross	Fukuoka	Campeonato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Sub20	Cross	63	FC Barcelona	28.11
09/12/2007	Cross	Toro (ESP)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	17	FC Barcelona	27.47
30/03/2008	Cross	Edimburgo (GBR)	Campioanto del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	35	FC Barcelona	27.13
17/08/2008	Ruta	Pekín (CHN)	JJ OO Pekín 2008	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maratón	45	FC Barcelona	w.36.25
14/12/2008	Cross	Bruselas (BEL)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	31	FC Barcelona	29.20
28/03/2009	Cross	Amman	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	24	FC Barcelona	28.18
23/08/2009	Ruta	Berlin (GER)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton	24	FC Barcelona	2h33.38
13/12/2009	Cross	Dublín (IRL)	Campionato de Europa Cross	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	17	FC Barcelona	28.59
28/03/2010	Cross	Bydgoszcz (POL)	Campionato del Mundo Cross	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	40	FC Barcelona	26.52
05/06/2010	Aire Libre	Marsella (FRA)	Copa de Europa de 10000 metros	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	10000	16	FC Barcelona	33.07.03
31/07/2010	Ruta	Barcelona (ESP)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton	5	FC Barcelona	2h35.04
31/07/2010	Ruta	Zurich (SUI)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton		FC Barcelona	Ab
12/12/2010	Cross	Albufeira (POR)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	8	FC Barcelona	27.09
20/03/2011	Cross	Punta Umbria (ESP)	Campioanto del Mundo Cross	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	41	FC Barcelona	27.16
27/08/2011	Ruta	Daegu (KOR)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton		FC Barcelona	Ab
05/08/2012	Ruta	Londres (GBR)	JJ OO Londres 2012	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maratón	26	CD Seoane Pampin	2h29.19
09/12/2012	Cross	Budapest (HUN)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	17	CD Seoane Pampin	28,35
10/08/2013	Ruta	Moscu (RUS)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton	5	CD Seoane Pampin	2h32.38
29/03/2014	Ruta	Copenhague (DEN)	Campionato del Mundo 1/2 Maratón	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	½ Maraton	21	CD Seoane Pampin	1.10.56
16/08/2014	Ruta	Zurich (SUI)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maraton		CD Seoane Pampin	Ab
30/08/2015	Ruta	Pekín (CHN)	Campionato del Mundo	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Maratomn	17	CD Seoane Pampin	2.33.42
26/03/2016	Ruta	Cardiff (GBR)	Campionato del Mundo 1/2 Maratón	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	½ Maraton		CD Seoane Pampin	Ab
10/07/2016	Ruta	Amsterdam (NED)	Campionato de Europa	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	½ Maraton	27	CD Seoane Pampin	1.13.28
14/08/2016	Aire Libre	Rio Janeiro (BRA)	JJOO Rio 2016	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluto	Maraton		CD Seoane Pampin	ab
11/12/2016	Cross	Chia (ITA)	Campionato de Europa Cross	Aguilar Moran, Alessandra	Absoluta	Cross	34	CD Seoane Pampin	27.14

Atletas Galegos/as Internacionais

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)

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

Récords de España Máster de 10km (F35) (33:11 en 2015)

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)



Atletas Galegos/as Internacionais

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)

Atletas Galegos/as Internacionais

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 Barcaldo 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 Copenhagen (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



Atletas Galegos/as Internacionais

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 Zürich, SUI 16.08.2014
abandono - JJOO Río de Janeiro, BRA 21.08.2016

