

Atletas Galegos/as Internacionais



Castro Soliño, Soledad

Mos (Pontevedra), 25 Mayo 1965

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.

Fecha	Tipo	Lugar	Competicion	Atleta	Categoria	Prueba	Posto	Club	Marca
01/04/1990	Cross	Varsovia (POL)	Campionato Mundo Universitario	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	Cross	5	RC Celta	
11/05/1991	Aire Libre	Vigo (ESP)	Campionato Ibérico de 10000	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	10000	12	RC Celta	35.32.66
20/09/1992	Ruta	Tyneside (GBR)	Campionato del Mundo 1/2 Maratón	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	½ Maratón	52	RC Celta	1.14.08
11/04/1993	Aire Libre	Seúl (Corea del Sur)	Campionato del Mundo por relevos	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	Relevos	6	Comesaña SC	
02/05/1993	Aire Libre	Getxo (ESP)	Campionato Ibérico de 10000	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	10000	16	Comesaña SC	34.31.90
09/04/1994	Aire Libre	Braga (POR)	Campionato Ibérico de 10000	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	10000	14	Comesaña SC	35.29.42
08/04/1995	Aire Libre	Cáceres (ESP)	Campionato Ibérico de 10000	Castro Soliño, Soledad	Absoluta	10000	9	Comesaña SC	34.37.2

Mejores marcas

1.500 m l: 4:35,6 (1993)
3.000 m l: 9:35,4 (1992)
5.000 m l: 16:23,24 (1992)
10.000 m l: 33:47,0 (1995)
Medio Maratón: 1:14:08 (1992)

Atletas Galegos/as Internacionais

Progresión de Marcas

Año	1.500 m	3.000 m	5.000 m	10.000 m	Medio 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			
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	1:14:08
1993	4:35,6	9:43,4		34:26,30	1:15:49
1994	4:46,10	10:04,9		35:08,27	1:17:42
1995		9:58,9	16:38,37	33:47,0	1:17:34
1996			16:50,8		1:16:03
1997	4:45,82	10:04,31	16:55,30	34:36,02	1:16:14
1998	4:43,79	10:09,57	16:41,72	34:37,91	1:17:48
1999		9:43,65 (PC)	16:46,98	34:44,70	1:15:38
2000	4:40,2	10:03,87 (PC)	16:57,4	35:18,2	1:16:22
2001		9:56,08 (PC)	17:29,07	35:20,40	1:18:53
2002		10:02,92 (PC)	17:20,12	36:18,5	1:18:02
2003		10:09,44 (PC)	17:43,79	36:10,0	1:18:25
2004		10:22,15 (PC)	17:41,80	36:43,45	1:19:55
2005		10:38,71	18:35,45	1:20:42	
2006	4:58,36	10:23,91	17:58,59	38:16,26	1:19:25
2007	5:05,2	10:26,91	18:04,75	37:27,1	1:20:37

