

María Abel



Lugo, 23.10.1974 - 1,63m/46kg
Entrenador: Fernando Lozano
Club 2006/2007: Kelme Olimpo
Internacional: 28 (1995-2004)

Historial Español

Campeona de España promesa de 5.000m (1996)
Campeona de España de cross (2000-2002 largo)
Campeona de España de Medio Maratón (2001)

Historial Internacional

JJOO	2000 - Sidney	10.000m (15 ^e 2/34:05.44)
	2004 - Atenas	Maratón (26 ^a /2h40:13)
CM	1999 - Sevilla	10.000m (14. ^a /32:22.88)
	2001 - Edmonton	Maratón (25 ^a /2h35:09)
	2003 - París	Maratón (15 ^a /2h30:15)
CE	1998 - Budapest	10.000m (retirada en la final)
CE-j	1993 - San Sebastián	10.00m (8 ^a /35:33.86)
CM-mm	1999 - Palermo	M.Maratón (25. ^a /1h13:08)
	2002 - Bruselas	M.Maratón (37 ^a /1h13:58)
Chall	1998 - Lisboa	10.000m (5 ^a /32:21.96)
	1999 - Barakaldo	10.000m (14 ^a /32:21.22)
	2000 - Lisboa	10.000m (11 ^a /32:30.63)
	2001 - Barakaldo	10.000m (8 ^a /32:36.89)
	2002 - Camariore	10.000m (abandono)
	2003 - Atenas	10.000m (6 ^a /32:20.12)
Iberico	1995 - Cáceres	10.000m (12 ^a /36:30.1)
	1996 - Leiria	10.000m (19 ^a /33:37.32)
IberA	2000 - Rio de Janeiro	5.000m (2 ^a /15:40.18)
Univ	1999 - Palma de Mallorca	5.000m (8 ^a /16:29.81)

	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			Puesto	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)

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
2h35:09	25	Edmonton (CAN)	12.08.2001
2h35:30	8	Rotterdam (NED)	09.04.2006
2h35:47	8	Paris (FRA)	15.04.2007
2h40:13	26	Atenas (GRE)	22.08.2004