

HISTORIAL

NOMBRE	Sara
APELLIDOS	Izquierdo
FECHA DE NACIMIENTO	2002
CATEGORIA	Promesa Sub23
ESPECIALIDAD	Medio Fondo
ENTRENADOR	PILAR GARCIA

MEJORES MARCAS PERSONALES

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
CADETE Sub16			
1000ml PC	3:19.80	28/02/2016	SALAMANCA
300mv	52.50	23/04/2016	SALAMANCA
Longitud	3,88m	17/04/2016	SALAMANCA
Altura	1,42m	23/04/2016	SALAMANCA
Jabalina 500g	17,89m	30/04/2016	SALAMANCA
100ml	13.52	04/05/2016	SALAMANCA
600ml	1:40.21	26/06/2016	MORATALAZ (M)
5km Ruta	22:23	27/11/2016	SALAMANCA
300ml PC	43.96	05/03/2017	SALAMANCA
600ml PC	1:41.33	19/03/2017	ANTEQUERA (MA)
1000ml	3:12.40	07/05/2017	SALAMANCA
300ml	43.37	24/05/2017	SALAMANCA
JUVENIL Sub18			
150ml	20.10	02/12/2017	SALAMANCA
500ml	1:21.70	02/12/2017	SALAMANCA
200ml PC	28.38	16/12/2017	SALAMANCA
400ml PC	1:00.72	17/02/2018	SALAMANCA
200ml	27.00	24/03/2018	SALAMANCA
100ml	12.90	25/03/2018	SALAMANCA
400mv	1:11.21	09/05/2018	SALAMANCA
400ml	1:00.12	02/06/2018	VALLADOLID
300ml	45.20	01/12/2018	SALAMANCA
Relevo 4x200 PC	1:55.04	02/02/2019	SALAMANCA
Relevo 4x100ml AL	54.77	13/04/2019	SALAMANCA
800ml	2:25.30	04/05/2019	SALAMANCA
Milla Urbana	5:37	12/10/2019	AVILA
1000ml	3:15.01	07/12/2019	SALAMANCA
800ml PC	2:22.79	14/12/2019	SALAMANCA

JUNIOR Sub20			
4x400ml	4:10.86	18/01/2020	SALAMANCA
400ml PC	1:01.05	25/01/2020	SALAMANCA
400ml	1:02.13	01/08/2020	SALAMANCA
800ml	2:19.72	03/10/2020	MADRID
Milla en Pista	5:25.50	11/10/2020	AVILA
6km CT	24:03	07/02/2021	VALLADOLID
800ml PC	2:20.28	13/02/2021	SALAMANCA
6,2km CT	24:21	28/02/2021	GETAFE (M)
Relevo mixto 4x400	4:03.48	19/05/2021	SALAMANCA
800ml	2:17.52	19/06/2021	VALLADOLID
1500ml	4:42.64	04/07/2021	MONZÓN (HU)
Milla Urbana	5:37	10/10/2021	AVILA
3000ml PC	10:42.10	11/12/2021	SALAMANCA
1500 PC	4:48.75	18/12/2021	SALAMANCA
PROMESA Sub23			
8km CT	31:50	16/01/2022	VALLADOLID
10.215m CT	40:46	30/01/2022	JAEN
1500ml PC	4:46.64	05/02/2022	SALAMANCA
800ml PC	2:19.29	12/02/2022	SALAMANCA
400ml PC	1:02.03	12/02/2022	SALAMANCA
TRAIL 14km (+930)	1:36:10	07/05/2022	BERGA (B)
1500ml	4:51.64	28/05/2022	VALLADOLID
10km RUTA	1:13:27	26/12/2022	SALAMANCA

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2023

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2022

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
8km CT	31:50	16/01/2022	VALLADOLID
10.215m CT	40:46	30/01/2022	JAEN
1500ml PC	4:46.64	05/02/2022	SALAMANCA
800ml PC	2:19.29	12/02/2022	SALAMANCA
400ml PC	1:02.03	12/02/2022	SALAMANCA
TRAIL 14km (+930)	1:36:10	07/05/2022	BERGA (B)
1500ml	4:51.64	28/05/2022	VALLADOLID
10km RUTA	1:13:27	26/12/2022	SALAMANCA

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2021

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
1500ml PC	4:52.59	30/01/2021	SALAMANCA
6km CT	24:03	07/02/2021	VALLADOLID
800ml PC	2:20.28	13/02/2021	SALAMANCA
6,2km CT	24:21	28/02/2021	GETAFE (M)
Relevo mixto 4x400	4:03.48	19/05/2021	SALAMANCA
800ml	2:17.52	19/06/2021	VALLADOLID
1500ml	4:42.64	04/07/2021	MONZÓN (HU)
Milla Urbana	5:37	10/10/2021	AVILA
3000ml PC	10:42.10	11/12/2021	SALAMANCA

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2020

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
1500ml PC	5:02.03	11/01/2020	SALAMANCA
4X400ml	4:10.86	18/01/2020	SALAMANCA
400ml PC	1:01.05	25/01/2020	SALAMANCA
800ml PC	2:20.39	08/02/2020	SALAMANCA
400ml	1:02.13	01/08/2020	SALAMANCA
800ml	2:19.72	03/10/2020	MADRID
Milla en Pista	5:25.50	11/10/2020	AVILA
1500ml	5:05.35	12/12/2020	SALAMANCA

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2018-19

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
300ml	45.20	01/12/2018	SALAMANCA
Relevo 4x200 PC	1:55.04	02/02/2019	SALAMANCA
400ml PC	1:01.44	09/02/2019	MADRID
Relevo 4x100ml AL	54.77	13/04/2019	SALAMANCA
800ml	2:25.30	04/05/2019	SALAMANCA
400ml	1:01.63	15/05/2019	SALAMANCA
Milla Urbana	5:37	12/10/2019	AVILA
500ml	1:22.85	07/12/2019	SALAMANCA
1000ml	3:15.01	07/12/2019	SALAMANCA
800ml PC	2:22.79	14/12/2019	SALAMANCA
5km Ruta	19:08	31/12/2020	AREVALO (AV)

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2017-18

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
150ml	20.10	02/12/2017	SALAMANCA
500ml	1:21.70	02/12/2017	SALAMANCA
200ml PC	28.38	16/12/2017	SALAMANCA
800ml PC	2:31.63	16/12/2017	SALAMANCA
400ml PC	1:00.72	17/02/2018	SALAMANCA
200ml	27.00	24/03/2018	SALAMANCA
100ml	12.90	25/03/2018	SALAMANCA
400mv	1:11.21	09/05/2018	SALAMANCA
400ml	1:00.12	02/06/2018	VALLADOLID
Milla Urbana	6:08	28/07/2018	AREVALO (AV)

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2016-17

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
5km Ruta	22:23	27/11/2016	SALAMANCA
1000ml PC	3:22.80	22/01/2017	SALAMANCA
300ml PC	43.96	05/03/2017	SALAMANCA
600ml PC	1:41.33	19/03/2017	ANTEQUERA (MA)
1000ml	3:12.40	07/05/2017	SALAMANCA
300ml	43.37	24/05/2017	SALAMANCA

MEJORES MARCAS TEMPORADA 2015-16

PRUEBA	TIEMPO	FECHA	CIUDAD
300ml	47.00	12/12/2015	SALAMANCA
600ml PC	1:42.90	06/02/2016	SALAMANCA
1000ml PC	3:19.80	28/02/2016	SALAMANCA
300mv	52.50	23/04/2016	SALAMANCA
Altura	1,42m	23/04/2016	SALAMANCA
Longitud	3,88m	17/04/2016	SALAMANCA
Jabalina 500g	17,89m	30/04/2016	SALAMANCA
100ml	13.52	04/05/2016	SALAMANCA
1000ml	3:18.40	15/05/2016	SALAMANCA
600ml	1:40.21	26/06/2016	MORATALAZ (M)

MEJORES CLASIFICACIONES

- **CAMPEONA POR EQUIPOS** Juegos Escolares Campo a Través Cadete Sub16. Sancti-Spiritus (SA), 31/01/2016.
- **BRONCE POR EQUIPOS** Cto. Regional de Centros Escolares en CT Cadete Sub16. Bembibre (ZA), 13/02/2016.
- **PLATA POR EQUIPOS** Cto. Regional Centros Escolares CT por Selecciones Provinciales Cadete. Bembibre, 13/02/2016.
- **SUBCAMPEONA Provincial** Final JEE Pista Cubierta Cadete Sub16 en 1000ml. Salamanca, 28/02/2016.
- **SUBCAMPEONA Provincial** Deporte en Edad Pista AL Cadete Sub16 en 600ml. Salamanca, 30/04/2016.
- **SUBCAMPEONA Provincial** Deporte en Edad Pista AL Cadete Sub16 en Jabalina 500g. Salamanca 30/04/2016.
- **SUBCAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Cadete Sub16 en 600ml. Valladolid, 05/06/2016.
- **SUBCAMPEONA Autonómica** Pista Cubierta Cadete Sub16 en 600ml. Salamanca, 28/01/2017.
- **13ª CAMPEONATO ESPAÑA** Pista Cubierta Cadete Sub16 en 600ml. Antequera, 18/03/2017.
- **CAMPEONA Provincial** Final JEE Pista Aire Libre Cadete Sub16 en 1000ml. Salamanca, 07/05/2017.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Cadete Sub16 en 600ml. Valladolid, 04/06/2017.
- **18ª CAMPEONATO ESPAÑA** Pista Aire Libre Cadete Sub16 en 600ml. Murcia, 03/07/2017.
- **BRONCE** Cto. Aut. Pista Cubierta Juvenil Sub18 en 400ml. Salamanca, 27/01/2018.
- **BRONCE** Cto. Aut. Pista Aire Libre Juvenil Sub18 en 400ml. Valladolid, 02/06/2018.
- **SUBCAMPEONA Autonómica** Pista Cubierta Juvenil Sub18 en 400ml. Salamanca, 26/01/2019.
- **CAMPEONA Provincial** Pista Cubierta Juvenil Sub18 en 800ml. Salamanca, 02/02/2019.
- **SUBCAMPEONA Provincial** Final JEE Pista Cubierta Juvenil Sub18 en 400ml. Salamanca, 24/02/2019.
- **BRONCE** Cto. Autonómico Pista Aire Libre Juvenil Sub18 en 800ml. Valladolid, 18/05/2019.
- **SUBCAMPEONA Provincial** Absoluta Pista Aire Libre en 800ml. Salamanca, 22/06/2019.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Cubierta Júnior Sub20 en 800ml. Salamanca, 08/02/2020.
- **BRONCE** Cto. Autonómico Pista Cubierta Absoluto en 800ml. Salamanca, 08/02/2020.
- **CAMPEONA Provincial** Final JEE Campo Través Juvenil. Salamanca, 09/02/2020.
- **CAMPEONA ESPAÑA** por Federaciones en Campo a Través Júnior Sub20. Zaragoza, 08/03/2020.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Júnior Sub20 en 800ml. Valladolid, 19/09/2020.
- **9ª CAMPEONATO ESPAÑA** Pista Aire Libre Júnior Sub20 en 800ml. Madrid, 03/10/2020.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Absoluta en Milla. Ávila, 11/10/2020.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Cubierta Júnior Sub20 en 1500ml. Salamanca, 30/01/2021.
- **BRONCE Autonómico** Campo a Través. Júnior Sub20. Valladolid, 07/02/2021.
- **SUBCAMPEONA ESPAÑA** por Federaciones en Campo a Través Júnior Sub20. Getafe, 28/02/2021.
- **23ª CAMPEONATO ESPAÑA** en Campo a Través Júnior Sub20. Getafe, 28/02/2021.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Júnior Sub20 en 800ml. Valladolid, 19/06/2021.
- **8ª en CAMPEONATO DE ESPAÑA** Pista Aire Libre Júnior Sub20 en 1500ml. Monzón (HU), 04/07/2021.
- **SUBCAMPEONA Autonómica** Campo a Través. Promesa Sub23. Valladolid, 16/01/2022.
- **BRONCE Cto. De España** por Federaciones en Campo a Través Promesa Sub23. Jaén, 30/01/2022.
- **CAMPEONA Autonómica** Pista Cubierta Promesa Sub23 en 1500ml. Salamanca, 05/02/2022.
- **BRONCE Cto. Provincial** Pista Cubierta Absoluto en 800ml. Salamanca, 12/02/2022.
- **10ª CAMPEONATO ESPAÑA** Pista Cubierta Promesa Sub23 en 1500ml. Salamanca, 19/02/2022.
- **BRONCE Cto. España Trail** por Federaciones Promesa Sub23. Berga (Barcelona), 07/05/2022.
- **SUBCAMPEONA Autonómica** Pista Aire Libre Promesa Sub23 en 1500ml. Valladolid, 18/06/2022.