

Sonja ROMAN



Rojena	11.03.1979, Murska Sobota	
Višina - teža	169 cm, 53 kg	
Klub	AK Pomurje, Murska Sobota (do novembra 2002)	
	AD Maribor 98, Maribor (od novembra 2002 do leta 2008)	
	AD Štajerska, Maribor (od leta 2009 dalje)	
Trener	Šeruga Mirko (od leta 1994 do leta 1996)	
	Lebar Tiberij (od leta 1996 do leta 2001)	
	Črne Slavko (od leta 2000 do leta 2001)	
	Ogrinc Bojan (od leta 2001 do leta 2004)	
	Podgornik Borut (marec 2005 do december 2006)	
	Babinyecz Jozsef (december 2006 dalje)	
Reprezentančni nastop	49x članice, 2x mlajše članice, 16x mladinke	
Priznanja	1994	atletinja leta pri pionirkah (2. mesto)
	1995	atletinja leta pri ml. mladinkah (2. mesto)
	1996	atletinja leta pri ml. mladinkah (1. mesto)
	1997	atletinja leta pri st. mladinkah (1. mesto)
	1998	atletinja leta pri st. mladinkah (1. mesto)
	2007	atletinja leta pri članicah (3. mesto)
	2008	atletinja leta pri članicah (3. mesto)
	2009	Bloudkova plaketa za tekmovalni dosežek
	2009	srebrni znak OKS za tekmovalne dosežke
	2009	atletinja leta pri članicah (1. mesto)
	2009	športnica Slovenije (6. mesto / 9 točk)

Razvoj rezultata - na prostem

	400 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m	5000 m	10 km	Polmaraton
1993	66.02	1:40.07	2:20.24	3:01.42	4:53.50					
1994	58.17	1:35.94	2:12.27	2:58.54	4:41.92					
1995	57.71	1:31.19	2:08.42	2:51.98	4:27.95					
1996	-	1:36.26	2:07.14	2:49.22	4:26.14					
1997	56.87	1:30.96	2:03.87	2:46.88	4:16.66	6:12.46				
1998	-		2:05.12	2:44.87	4:14.32	6:17.21	9:47.4			
1999	-		2:04.06	2:44.44	4:20.08	6:15.65	-			
2000	56.68		2:04.15	-	4:25.42	-	-			
2001	-		2:06.32	-	4:14.01	6:13.42	9:43.91			
2002	57.71		2:05.87	2:40.39	4:12.66	-	-			
2003			2:02.47	2:41.38	4:09.67	-	-			
2004			2:03.88	-	4:08.30	-	-			
2005			2:06.02	-	4:09.73	-	9:47.50		35:05	1:19:24
2006			2:04.45	2:41.99	4:11.24	-	-		-	1:19:24
2007			2:02.89	2:39.76	4:08.60	-	-		35:11	
2008			2:04.13	2:40.50	4:07.80	5:55.42	9:14.86		-	
2009			2:02.88		4:02.13	-	9:03.99		-	
2010			-		4:16.78	-	9:25.75		35:26	
2011			-		-	-	-		-	
2012			2:05.98		4:07.67	-	-		-	
2013			2:11.78		4:07.32	-	9:28.32		-	
2014			2:08.97		4:11.78	5:55.48	9:11.47	15:40.41	35:26	
2015					4:20.61		9:48.62		33:32	

* 2011 / poškodba

Razvoj rezultata - dvorana

	800 m	1500 m	3000 m
1997		4:21.45	
1998	2:06.24	4:25.9	
1999	2:09.32	-	
2000	-	-	
2001	2:10.69	-	
2002	2:08.35	4:16.85	
2003	-	4:14.56	
2004	2:03.86	4:11.72	
2005	2:04.38	4:15.36	
2006	-	4:18.53	-
2007	2:03.97	4:06.75	-
2008	2:03.03	4:08.12	8:54.24
2009	2:04.27	4:07.70	9:09.61
2010		-	-
2011		-	-
2012		-	-
2013		-	-
2014		4:13.47	9:12.17
2015		4:16.73	9:11.15

Mednarodni uspehi

- 1993 Mladinske igre treh dežel, Pordenone (ITA)
800m (2:25.0) - 1. mesto
- 1994 Poletne igre Alpe Jadran, Burghausen (GER)
800 m (2:18.29) - 4. mesto
- 1994 Mladinske igre treh dežel, Villach (AUT)
800m (2:12.27) - 1. mesto
- 1994 Troboj HUN-SVK-SLO / ml. mladinke, Košice (SVK)
1500m (4:41.92) - 2. mesto
- 1995 Evropsko prvenstvo za mladinke, Nyiregyhaza (HUN)
800m (2:10.47) - izpadla v kvalifikacijah
4x400 m (3:47.29) - izpadle v polfinalu
- 1995 Evropski olimpijski festival mladih, Bath (GBR)
1500m (4:33.72) - 8. mesto
- 1995 BRIXIA, Bressanone (ITA)
800m (2:13.04) - 1. mesto
- 1996 Svetovno prvenstvo za mladinke, Sydney (AUS)
800m (2:10.63) - kvalifikacije (22. mesto)
1500m (4:26.14) - kvalifikacije (15. mesto)
- 1996 Poletne igre Alpe Jadran, Veszprem (HUN)
800 m (2:10.29) - 1. mesto
- 1997 Evropsko prvenstvo / mladinke, Oeiras (POR)
kros (9:21) - 6. mesto
- 1997 Evropsko prvenstvo za mladinke, Ljubljana (SLO)
1500m (4:27.56) - 7. mesto
- 1997 Pokal Evrope Bruno Zauli, 1. liga - B sk., Dublin (IRL)
800 m (2:04.83) - 5. mesto
4x400 m (3:39.54) - 4. mesto
- 1997 Savaria pokal, Zalaegerszeg (HUN)
800 m (2:07.8) - 1. mesto
- 1997 5-boj CRO-CZE-HUN-SUI-SLO / mladinke, Pula (CRO)
800 m (2:07.63) - 1. mesto
4x400 m (3:53.38) - 5. mesto
- 1998 Svetovno prvenstvo za mladinke, Annecy (FRA)
800 m (2:08.10) - polfinale (13. mesto)
1500m (4:27.11) - kvalifikacije (18. mesto)
- 1998 Evropsko prvenstvo / mladinke, Ferrara (ITA)
kros (12:20) - 7. mesto
- 1998 Pokal Evrope Spar, Super liga, Moskva (RUS)
1500 m (4:14.85) - 7. mesto
- 1998 6-boj ESP-FRA-ITA-POR-RUS-SLO / članice (dv.), Genova (ITA)
800 m (2:07.63) - 1. mesto
1+2+3+400 m (5:02.90) - 6. mesto
- 1998 Savaria pokal, Koper (SLO)
800 m (2:10.33) - 1. mesto
4x100 m (48.88) - 1. mesto
- 1999 Evropsko prvenstvo, Velenje (SLO)
kros - odstop
- 1999 Evropsko prvenstvo za mlajše članice, Göteborg (SWE)
800 m (2:04.06) - 7. mesto

Ostali boljši rezultati na prostem		
1996	200m	27.35
1995	300m	41.05
2002	milja	4:50.46

- 1999 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Atene (GRE)
1500 m (4:23.39) - 8. mesto
- 1999 5-boj AUT-CRO-IRL-HUN-SLO, Ljubljana (SLO)
800 m (2:04.78) - 2. mesto
- 1999 7-boj CYP-CZE-GBR-IRL-HUN-SLO-WAL, Budimpešta (HUN)
1500 m (4:20.12) - 5. mesto
- 2001 Evropsko prvenstvo za mlajše članice, Amsterdam (NED)
1500 m (4:19.86) - 12. mesto
- 2001 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Budimpešta (HUN)
1500 m (4:24.80) - 4. mesto
- 2001 5-boj CRO-HUN-SLO I-SLO II-SUI, Ljubljana (SLO)
800 m (2:08.15) - 3. mesto
- 2001 3-boj HUN-SLO-SVK (dv.), Bratislava (SVK)
800 m (2:10.77) - 2. mesto
4x200 m (1:42.47) - 3. mesto
- 2002 Evropsko prvenstvo na prostem, München (GER)
1500 m (4:19.87) - kvalifikacije (31. mesto)
- 2002 Evropsko prvenstvo, Medulin (CRO)
kros (21:49) - 33. mesto
- 2002 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Sevilla (ESP)
1500 m (4:17.56) - 4. mesto
4x400 m (3:44.08) - 8. mesto
- 2002 6-boj CRO-HUN-ITA-SLO I-SLO II-SVK, Ljubljana (SLO)
3000 m - odstop
- 2003 Svetovno prvenstvo v dvorani, Birmingham (GBR)
1500 m (4:18.09) - kvalifikacije (22. mesto)
- 2003 Univerziada, Daegu (KOR)
800 m (2:05.24) - kvalifikacije (17. mesto)
1500m (4:16.20) - 11. mesto
- 2003 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Velenje (SLO)
1500 m (4:10.50) - 1. mesto
- 2003 6-boj CRO-HUN-ITA-SCO-SLO I-SLO II, Ljubljana (SLO)
800 m (2:04.91) - 1. mesto
- 2004 Svetovno prvenstvo v dvorani, Budimpešta (HUN)
1500 m (4:11.72) - kvalifikacije (11. mesto)
- 2004 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Istanbul (TUR)
1500 m (4:16.86) - 5. mesto
- 2005 Univerziada, Izmir (TUR)
1500m (4:18.71) - 9. mesto
- 2005 Evropsko prvenstvo v dvorani, Madrid (ESP)
1500 m (4:16.44) - kvalifikacije (11. mesto)
- 2005 Sredozemske igre, Almeria (ESP)
1500 m (4:19.67) - 14. mesto
- 2005 Pokal Evrope, 1. liga - A sk., Gävle (SWE)
1500 m (4:23.64) - 4. mesto
4x400 m (3:43.16) - 8. mesto
- 2006 Svetovno prvenstvo v dvorani, Moskva (RUS)
1500 m (4:27.96) - kvalifikacije (17. mesto)
- 2006 Evropsko prvenstvo na prostem, Göteborg (SWE)
1500 m (4:13.59) - polfinale (22. mesto)
- 2006 Evropsko prvenstvo, San Giorgio su Legnano (ITA)
kros (26:27) - 24. mesto
- 2006 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Thessaloniki (GRE)
1500 m (4:13.67) - 4. mesto
- 2007 Svetovno prvenstvo na prostem, Osaka (JPN)
1500 m (4:08.60) - polfinale (16. mesto)
- 2007 Evropsko prvenstvo v dvorani, Birmingham (GBR)
1500 m (4:11.57) - 7. mesto
- 2007 Pokal Evrope, 1. liga - B sk., Milano (ITA)
1500 m (4:11.80) - 4. mesto
3000 m - odstop
- 2008 Poletne olimpijske igre, Peking (CHN)
1500 m (4:08.52) - kvalifikacije (18. mesto)
- 2008 Svetovno prvenstvo v dvorani, Valencia (ESP)
1500 m - finale (odstop)

- 2008 Pokal Evrope, 2. liga - B sk., Banska Bystrica (SVK)
1500 m (4:18.13) - 1. mesto
3000 m (9:14.86) - 1. mesto
- 2009 Svetovno prvenstvo na prostem, Berlin (GER)
1500 m (4:07.20) - polfinale (10. mesto)
- 2009 * Svetovno vojaško prvenstvo, Sofija (BUL)
800 m (2:03.12) - 4. mesto
- 2009 * Svetovni vojaški pokal v dvorani, Atene (GRE)
800 m (2:04.27) - 1. mesto
- 2009 Evropsko prvenstvo v dvorani, Torino (ITA)
1500 m (4:11.42) - 2. mesto
- 2009 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Bergen (NOR)
1500 m (4:13.75) - 1. mesto
3000 m (9:03.99) - 2. mesto
- 2009 * Svetovno atletske finale, Thessaloniki (GRE)
1500 m (4:17.78) - 9. mesto
- 2010 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Budimpešta (HUN)
1500 m (4:18.50) - 9. mesto
3000 m (9:25.75) - 7. mesto
- 2011 Evropsko prvenstvo, Velenje (SLO)
kros (27:44) - 29. mesto
- 2012 Poletne olimpijske igre, London (GBR)
1500 m (4:19.17) - kvalifikacije (18. mesto)
- 2012 Evropsko prvenstvo na prostem, Helsinki (FIN)
1500 m (4:16.68) - polfinale (20. mesto)
- 2013 Svetovno prvenstvo na prostem, Moskva (RUS)
1500 m (4:08.63) - polfinale (18. mesto)
- 2013 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Kaunas (LTU)
1500 m (4:29.25) - 4. mesto
3000 m (9:28.32) - 2. mesto
- 2014 Evropsko prvenstvo na prostem, Zürich (SUI)
1500 m (4:16.38) - kvalifikacije (19. mesto)
5000 m - odstop
- 2014 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)
800 m (2:08.97) - 11. mesto
5000 m (15:40.41) - 4. mesto
- 2014 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Ljubljana (SLO)
1500 m (4:26.29) - 4. mesto
- 2015 Evropsko prvenstvo v dvorani, Praga (CZE)
1500 m (4:20.85) - finale (10. mesto)
3000 m - odstop
- 2015 Balkansko prvenstvo na prostem, Pitesti (ROU)
5000 m - odstop
- 2015 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Velenje (SLO)
1500 m (4:41.50) - 4. mesto