

# Maruša MIŠMAŠ ZRIMŠEK



Rojena	24.10.1994, Ljubljana	
Višina - teža	161 cm, 50 kg	
Klub	AK Špela, Grosuplje (do konca leta 2011)	
	AD MASS, Ljubljana (od leta 2012 dalje)	
Trener	Dizdarevič Špela (do konca leta 2011)	
	Vujasin Svjetlan (od leta 2012 do avgusta 2016)	
	Korent Tevž (od septembra 2016 dalje)	
Reprezentančni nastop	22x članice, 5x mlajše članice, 21x mladinke, 1x rep. Evrope (mladinke)	
Priznanja	2010	atletinja leta pri mlajših mladinkah (1. mesto)
	2012	atletinja leta pri starejših mladinkah (1. mesto)
	2013	srebrni znak OKS za tekmovalne dosežke
	2013	bronasta plaketa AZS za tekmovalne dosežke
	2013	atletinja leta pri starejših mladinkah (1. mesto)
	2014	izstopajoča mlada športna osebnost leta
	2014	atletinja leta pri mlajših članicah (1. mesto)
	2015	atletinja leta pri mlajših članicah (1. mesto)
	2015	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2016	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2018	atletinja leta pri članicah (2. mesto)
	2019	atletinja leta pri članicah (3. mesto)
	2020	atletinja leta pri članicah (1. mesto)
	2020	športnica Slovenije (6. mesto / 3 točke)
	2021	atletinja leta pri članicah (1. mesto)
	2021	zlata plaketa OKS za tekmovalne dosežke
	2021	športnica Slovenije (12. mesto / 1 točka)

## Razvoj rezultata - na prostem

Leto / starost	300 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 km	100 m ov. (0.762 / 8.50)	300 m ovire	400 m ovire	2000 m zapreke	3000 m zapreke
2005 (11)	52.43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2006 (12)	-	-	1:52.4	-	3:28.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2007 (13)	48.08	-	1:47.13	-	3:28.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2008 (14)	44.83	-	-	2:25.90	3:04.71	-	-	-	-	-	47.80	-	-	-
2009 (15)		60.71	1:39.87	2:20.13	2:57.50	-	11:17.06	-	-	16.31	44.67	1:03.81	-	-
2010 (16)		56.99		2:11.13	2:57.35	-	-	-	-	-		1:00.54	7:15.75	-
2011 (17)		58.75		2:09.83	-	4:29.33	-	-	-	16.98		1:01.08	6:53.57	-
2012 (18)		-		2:05.80	2:46.36	4:14.96	-	-	-				-	-
2013 (19)		58.94		2:09.57	2:48.21	4:19.62	9:27.02	16:35.89	35:21				6:39.50	9:51.15
2014 (20)		-		2:08.40		4:11.87	9:23.20	-	34:38				-	9:40.49
2015 (21)		-		2:08.70		4:22.19	9:02.91	-	33:53				6:27.27	9:35.10
2016 (22)		-		-		4:30.17	9:19.55	-	-				-	9:56.96
2017 (23)		59.34		2:09.16		4:17.58	9:18.90	16:32.81	33:57				-	-
2018 (24)		57.72		2:05.83		4:15.40	-	16:19.04	35:07				-	9:28.61
2019 (25)				2:06.41		4:06.64	9:24.51	-					6:11.92	9:20.97
2020 (26)				2:05.86		4:03.05	8:46.44	15:38.33					5:56.28	9:20.68
2021 (27)						4:07.50	8:56.84	15:30.61						9:14.84

Leto / starost	Daljina (cona)	Daljina	Višina
2005 (11)	3.61	-	-
2006 (12)	4.00	-	-
2007 (13)	4.24	-	-
2008 (14)	4.62	4.46	1.28
2009 (15)		-	-
2010 (16)		-	-
2011 (17)		4.79	1.39

## Razvoj rezultata - dvorana

Leto / starost	60 m	800 m	1500 m	3000 m	2000 m zap.	Daljina (cona)	Daljina
2006 (12)	-	-	-	-	-	3.83	-
2007 (13)	9.46	-	-	-	-	4.08	-
2008 (14)	-	-	-	-	-	-	4.33
2009 (15)	-	-	-	-	-	-	4.71
2010 (16)	-	-	-	-	-	-	-
2011 (17)	8.63	2:14.20	-	-	-	-	-
2012 (18)	-	-	4:26.91	-	-	-	-
2013 (19)	-	2:06.63	4:12.48	-	-	-	-
2014 (20)	-	-	4:13.27	-	-	-	-
2015 (21)	-	-	4:20.97	8:57.96	-	-	-
2016 (22)	-	-	-	-	-	-	-
2017 (23)	-	-	-	-	-	-	-
2018 (24)	-	2:04.22	-	9:21.25	-	-	-
2019 (25)	-	2:03.57	4:08.09	-	-	-	-
2020 (26)	-	-	4:05.72	8:55.49	5:47.79	-	-
2021 (27)	-	2:01.65	4:09.43	8:48.82	5:48.71	-	-

Ostali boljši rezultati na prostem		
2007	60m	9.25
2011	200m	27.70
2005	500m	1:42.32
2014	10.000m	35:10.26
2008	80m ov. (0.762 / 8.00)	15.11
2015	1500m zapreke	4:37.05
2008	krogla (3kg)	6.48
2011	krogla (4kg)	5.66
2008	kopje (600g)	14.88
2005	žogica (250g)	20.94
2007	4-boj (pe)	2.370
2008	7-boj (pe)	3.117
2011	7-boj (mme)	3.638

Ostali boljši rezultati dvorana		
2010	400m	58.66
2009	60m ov. (0.762 / 7.50)	9.93
2008	višina	1.34
2008	krogla (3kg)	6.48
2007	4-boj (pe)	1.566
2008	5-boj (pe)	2.254

## Mednarodni uspehi

- |      |   |      |  |
|------|---|------|--|
| 2008 | Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Pula (CRO)<br>300 m ovire (47.80) - 4. mesto                                       | 2011 | Mladinski miting, Sarajevo (BIH)<br>1500 m (4:29.33) - 1. mesto  |
| 2009 | Mladinske igre treh dežel, St. Veit an der Glan (AUT)<br>800 m (2:20.13) - 2. mesto                               | 2012 | Svetovno prvenstvo za mladinke, Barcelona (ESP)<br>1500 m (4:14.96) - 9. mesto   |
| 2009 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Uh. Hradište (CZE)<br>400 m ovire (1:04.54) - 4. mesto                             | 2012 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Budimpešta (HUN)<br>kros (13:44) - 4. mesto   |
| 2009 | Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Kaposvar (HUN)<br>300 m ovire (44.67) - 1. mesto                                   | 2012 | Dvoboj Evropa-ZDA v krosu / mladinke, Edinburg (GBR)<br>kros (16:37) - 25. mesto   |
| 2010 | Mladinske olimpijske igre-kvalifikacije, Moskva (RUS)<br>400 m ovire (1:00.73) - 4. mesto                         | 2012 | 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Hodonin (CZE)<br>1500 m (4:26.78) - 1. mesto  |
| 2010 | Mladinske olimpijske igre, Singapore (SIN)<br>400 m ovire (1:00.69) - 5. mesto                                    | 2012 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Slovenj Gradec (SLO)<br>1500 m (4:31.32) - 1. mesto                                       |
| 2010 | Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Budimpešta (HUN)<br>400 m ovire (1:01.58) - 11. mesto                        | 2012 | Mladinski miting, Sarajevo (BIH)<br>800 m (2:13.70) - 1. mesto   |
| 2010 | Savaria pokal, Maribor (SLO)<br>400 m ovire (1:03.96) - 1. mesto  | 2013 | Evropsko prvenstvo v dvorani / članice, Göteborg (SWE)<br>1500 m (4:27.45) - kvalifikacije (20. mesto)                   |
| 2010 | 3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Celje (SLO)<br>800 m (2:11.56) - 2. mesto  | 2013 | Evropsko prvenstvo za mladinke, Rieti (ITA)<br>3000 m zapreke (9:51.15) - 2. mesto                                       |
| 2010 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Veszprem (HUN)<br>400 m ovire (1:02.67) - 4. mesto<br>4x400 m (3:49.79) - 1. mesto | 2013 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Beograd (SRB)<br>kros (13:27) - 3. mesto  |
| 2010 | 3-boj / ml. mladinke / ITA-FRA-SLO, Chiuro (ITA)<br>400 m ovire (1:02.61) - 3. mesto                              | 2013 | Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Kaunas (LTU)<br>5000 m (16:35.89) - 4. mesto<br>3000 m zapreke (9:58.93) - 1. mesto |
| 2011 | Svetovno prvenstvo za mlajše mladinke, Lille (FRA)<br>400 m ovire (1:02.45) - polfinale (21. mesto)               | 2014 | Svetovno prvenstvo v dvorani, Sopot (POL)<br>1500 m (4:18.92) - kvalifikacije (18. mesto)                                |
| 2011 | Evropsko prvenstvo za mladinke, Tallinn (EST)<br>400 m ovire (1:01.74) - kvalifikacije (21. mesto)                | 2014 | Evropsko prvenstvo na prostem, Zürich (SUI)<br>3000 m zapreke (9:54.75) - 10. mesto                                      |
| 2011 | Evropsko prvenstvo / mladinke, Velenje (SLO)<br>kros (13:58) - 21. mesto  | 2014 | Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)<br>1500 m (4:14.42) - 4. mesto<br>3000 m zapreke (9:40.49) - 2. mesto |
| 2011 | Savaria pokal, Zagreb (CRO)<br>400 m ovire (1:01.90) - 1. mesto   | 2014 | Evropsko prvenstvo / ml. članice, Samokov (BUL)<br>kros (23:08) - 11. mesto  |
| 2011 | 4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Osijek (CRO)<br>400 m ovire (1:02.22) - 3. mesto<br>4x400 m (3:48.65) - 2. mesto   | 2014 | Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Ljubljana (SLO)<br>800 m (2:08.40) - 1. mesto                                  |

- 2015 Svetovno prvenstvo na prostem, Peking (CHN)  
3000 m zapreke (9:37.73) - kvalifikacije (21. mesto)
- 2015 Evropsko prvenstvo v dvorani, Praga (CZE)  
3000 m (8:59.51) - 8. mesto
- 2015 Evropsko prvenstvo za mlajše članice, Tallinn (EST)  
3000 m zapreke (9:52.03) - 5. mesto
- 2015 Evropsko prvenstvo / ml. članice, Hyeres (FRA)  
kros (20:25) - 15. mesto
- 2015 Balkansko prvenstvo na prostem, Pitesti (ROU)  
1500 m (4:22.19) - 5. mesto  
3000 m zapreke (10:03.83) - 2. mesto
- 2015 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Velenje (SLO)  
800 m (2:08.70) - 2. mesto
- 2016 Evropsko prvenstvo na prostem, Amsterdam (NED)  
3000 m zapreke - kvalifikacije / ni nastopila
- 2017 Evropsko prvenstvo, Šamorin (SVK)  
kros (29:07) - 60. mesto
- 2017 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Tel Aviv (ISR)  
3000 m (9:18.90) - 3. mesto
- 2018 Evropsko prvenstvo na prostem, Berlin (GER)  
3000 m zapreke (9:34.50) - 11. mesto
- 2018 Sredozemske igre, Tarragona (ESP)  
3000 m zapreke (9:35.57) - 3. mesto
- 2019 Svetovno prvenstvo na prostem, Doha (QAT)  
1500 m (4:14.94) - kvalifikacije (33. mesto)  
3000 m zapreke (9:25.80) - finale (12. mesto)
- 2019 \* Svetovne vojaške igre, Wuhan (CHN)  
3000 m zapreke (9:24.47) - 2. mesto
- 2019 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Varaždin (CRO)  
3000 m (9:24.51) - 6. mesto
- 2019 Evropsko prvenstvo v dvorani, Glasgow (GBR)  
1500 m (4:09.81) - kvalifikacije (10. mesto)
- 2021 Poletne olimpijske igre, Tokio (JPN)  
3000 m zapreke (9:14.84) - finale (6. mesto)
- 2021 Evropsko prvenstvo v dvorani, Torun (POL)  
3000 m - diskvalifikacija / 17.3.2
- 2021 Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Stara Zagora (BUL)  
5000 m (15:30.61) - 1. mesto
- 2021 Balkansko prvenstvo v dvorani, Istanbul (TUR)  
1500 m (4:09.43) - 1. mesto  
4x400 m (3:41.50) - 3. mesto