

Maruša MIŠMAŠ ZRIMŠEK



Rojena	24.10.1994, Ljubljana	
Višina - teža	161 cm, 52 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 do septembra 2022)	
	Heinig Wolfgang (od oktobra 2022 dalje)	
Reprezentančni nastop	25x 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
2022 (28)				2:07.49		4:04.46	9:04.67	15:32.46						9:17.14
2023 (29)														9:13.61

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	-	-
2022 (28)	-	-	-	-	-	-	-
2023 (29)	-	2:03.67	4:12.07	8:47.98	-	-	-

Ostali boljši rezultati na prostem		
2007	60m	9.25
2011	200m	27.70
2005	500m	1:42.32
2022	milja	4:28.82
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)	300 m ovire (47.80) - 4. mesto
2009	Mladinske igre treh dežel, St. Veit an der Glan (AUT)	800 m (2:20.13) - 2. mesto
2009	4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Uh. Hradište (CZE)	400 m ovire (1:04.54) - 4. mesto
2009	Troboj CRO-HUN-SLO / pionirke, Kaposvar (HUN)	300 m ovire (44.67) - 1. mesto
2010	Mladinske olimpijske igre-kvalifikacije, Moskva (RUS)	400 m ovire (1:00.73) - 4. mesto
2010	Mladinske olimpijske igre, Singapur (SIN)	400 m ovire (1:00.69) - 5. mesto
2010	Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Budimpešta (HUN)	400 m ovire (1:01.58) - 11. mesto
2010	Savaria pokal, Maribor (SLO)	400 m ovire (1:03.96) - 1. mesto
2010	3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Celje (SLO)	800 m (2:11.56) - 2. mesto
2010	4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Veszprem (HUN)	400 m ovire (1:02.67) - 4. mesto 4x400 m (3:49.79) - 1. mesto
2010	3-boj / ml. mladinke / ITA-FRA-SLO, Chiuro (ITA)	400 m ovire (1:02.61) - 3. mesto
2011	Svetovno prvenstvo za mlajše mladinke, Lille (FRA)	400 m ovire (1:02.45) - polfinale (21. mesto)
2011	Evropsko prvenstvo za mladinke, Tallinn (EST)	400 m ovire (1:01.74) - kvalifikacije (21. mesto)
2011	Evropsko prvenstvo / mladinke, Velenje (SLO)	kros (13:58) - 21. mesto
2011	Savaria pokal, Zagreb (CRO)	400 m ovire (1:01.90) - 1. mesto
2011	4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Osijek (CRO)	400 m ovire (1:02.22) - 3. mesto 4x400 m (3:48.65) - 2. mesto
2011	Mladinski miting, Sarajevo (BIH)	1500 m (4:29.33) - 1. mesto
2012	Svetovno prvenstvo za mladinke, Barcelona (ESP)	1500 m (4:14.96) - 9. mesto
2012	Evropsko prvenstvo / mladinke, Budimpešta (HUN)	kros (13:44) - 4. mesto
2012	Dvoboj Evropa-ZDA v krosu / mladinke, Edinburg (GBR)	kros (16:37) - 25. mesto
2012	3-boj CZE-HUN-SLO / ml. članice, Hodonin (CZE)	1500 m (4:26.78) - 1. mesto
2012	4-boj / ml. / CZE-CRO-HUN-SLO, Slovenj Gradec (SLO)	1500 m (4:31.32) - 1. mesto
2012	Mladinski miting, Sarajevo (BIH)	800 m (2:13.70) - 1. mesto
2013	Evropsko prvenstvo v dvorani / članice, Göteborg (SWE)	1500 m (4:27.45) - kvalifikacije (20. mesto)
2013	Evropsko prvenstvo za mladinke, Rieti (ITA)	3000 m zapreke (9:51.15) - 2. mesto
2013	Evropsko prvenstvo / mladinke, Beograd (SRB)	kros (13:27) - 3. mesto
2013	Evropsko ekipno prvenstvo - 2. liga, Kaunas (LTU)	5000 m (16:35.89) - 4. mesto 3000 m zapreke (9:58.93) - 1. mesto
2014	Svetovno prvenstvo v dvorani, Sopot (POL)	1500 m (4:18.92) - kvalifikacije (18. mesto)
2014	Evropsko prvenstvo na prostem, Zürich (SUI)	3000 m zapreke (9:54.75) - 10. mesto

- 2014 Evropsko ekipno prvenstvo - 1. liga, Tallinn (EST)
1500 m (4:14.42) - 4. mesto
3000 m zapreke (9:40.49) - 2. mesto
- 2014 Evropsko prvenstvo / ml. članice, Samokov (BUL)
kros (23:08) - 11. mesto
- 2014 Balkansko ekipno prvenstvo »Balkanation«, Ljubljana (SLO)
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
- 2022 Svetovno prvenstvo na prostem, Eugene (USA)
3000 m zapreke (9:40.78) - finale (14. mesto)
- 2022 Evropsko prvenstvo na prostem, München (GER)
3000 m zapreke (9:53.81) - finale (15. mesto)
- 2023 Evropsko prvenstvo v dvorani, Istanbul (TUR)
3000 m (8:49.98) - finale (8. mesto)