

Atletas Galegos/as Internacionais



Penas Blanco, Manuel

Arzua (A Coruña), 9 Noviembre 1977

Fecha	Tipo	Lugar	Competición	Atleta	Categoría	Prueba	Posto	Club	Marca	Medallas
21/05/2000	Aire Libre	Rio Janeiro (BRA)	Iberoamericanos	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	1500	6	Univ.Santiago	3'45"60	
02/07/2005	Aire Libre	Almeria (ESP)	Juegos Mediterraneos	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	5000	6	Puma Chapin Jerez	13.53.33	
28/03/2009	Cross	Amman (JOR)	Campionato del Mundo Cross	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	Cross	67	Puma Chapin Jerez	37.49	
06/06/2009	Aire Libre	Ribeira Brava	Copa de Europa de 10000 metros	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	5	Puma Chapin Jerez	28.25.10	
17/08/2009	Aire Libre	Berlin (GER)	Campionato del Mundo	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000		Puma Chapin Jerez	Ab	
05/06/2010	Aire Libre	Marsella (FRA)	Copa Europa 10000	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	21A	Puma Chapin Jerez	29.25.56	
26/07/2010	Aire Libre	Barcelona (ESP)	Campionato de Europa	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000		Puma Chapin Jerez	Ab	
24/03/2012	Aire Libre	Lisboa (POR)	Trofeo Ibérico 10000 metros	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	1	Guadalajara	28.17.69	
03/06/2012	Aire Libre	Bilbao (ESP)	Copa Europa 10000	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	4A	Guadalajara	28.33.99	
27/06/2012	Aire Libre	Helsinki (FIN)	Campionato de Europa	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	5000	10	Guadalajara	13.41.40	
30/06/2012	Aire Libre	Helsinki (FIN)	Campionato de Europa	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	10	Guadalajara	29.02.01	
08/06/2013	Aire Libre	Pravets (BUL)	Copa Europa 10000	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	8	New Balance Team	29.17.78	
29/03/2014	Aire Libre	Lisboa (POR)	Trofeo Ibérico 10000 metros	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	4	New Balance Team	28.37.43	
07/06/2014	Aire Libre	Skopje (MKD)	Copa Europa 10000	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000	9A	New Balance Team	29.21.27	
13/08/2014	Aire Libre	Zurich (SUI)	Campionato de Europa	Penas Blanco, Manuel A.	Absoluto	10000		New Balance Team	Ab	

Atletas Galegos/as Internacionais

Curriculum Deportivo temporadas internacionales (2005,2009,2010,2012,2013,2014)

Resultados Aire Libre, temporada 2004/2005

3.000m MASC. AL				
Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
7:47.13	8	Huelva	I MEETING IBEROAMERICANO HUELVA 2005	07/06/2005
7:55.74	15	Doha - (QAT)	Qatar Athletic Super Grand Prix	13/05/2005
8:02.72	3	Andújar	XVII Memorial Fco. Ramón Higuera	07/09/2005
8:14.04	2	Castellón-MGH	CTO. CLUBES DIVISION HONOR. HOMBRES TITULO JHAY-PUMA-FCB-BEPA.	11/06/2005

5.000m MASC. AL				
Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
13:53.33	6	Almería-MED	XV JUEGOS MEDITERRANEOS	02/07/2005
14:03.68	2	MALAGA	LXXXV CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO	24/07/2005
14:06.20	2	Lagos - (POR)	Copa de Europa de clubes	28/05/2005
a		Oslo - (NOR)	Bislett Games	29/07/2005

Resultados Aire Libre, temporada 2008/2009

5.000m MASC. AL				
Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
13:33.20	8	Barcelona-O	Miting Internacional D'Atletisme Ciutat de Barcelona	25/07/2009

10.000m MASC. AL				
Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
27:58.76	3	Avilés	Campeonato de España de 10000m	18/07/2009
28:25.10	5	Ribeira Brava (POR)	XIII Copa Europea de 10.000m	06/06/2009
a		Berlín - (GER)	XII Campeonato del Mundo	17/08/2009

Resultados Otros, temporada 2008/2009

CROSS ABSOLUTO MASCULINO				
Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
37	67	Amman (JOR)	XXXVI Campeonato del Mundo de campo a traves	28/03/2009

Atletas Galegos/as Internacionais

Resultados Ruta-Marcha, temporada 2008/2009

10km Ruta Masc.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:01	5	A Coruña	10 Km Coruña	11/10/2009
29:16	6	Madrid	XXIX Carrera Popular Canillejas - Trofeo José Cano	16/11/2008
30:05	3	Oporto - (POR)	San Silvestre de Oporto	28/12/2008
30:45	5	Negreira (La Coruña)	XXIX Carrera Pedestre Popular de Negreira	09/11/2008

Medio Maratón MASC.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
1:06:29	1	La Coruña	I Medio Maratón de La Coruña-Campeonato Galego Medio maratón	21/06/2009

Resultados Aire Libre, temporada 2009/2010

3.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
8:04.74	1	Vigo	Cto España Federaciones de 1ª Categoría	26/06/2010

5.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
13:25.06	4	Rovereto - (ITA)	46º Palio Città della Quercia	31/08/2010
13:51.43	5	Avilés	XC Campeonato de España Absoluto	17/07/2010

10.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
28:57.67	4	Cáceres	Campeonato de España de 10000m	30/06/2010
29:25.56	21C1	Marsella - (FRA)	XIV Copa Europea de 10.000m	05/06/2010
a		Barcelona-O	XX Campeonato de Europa al Aire Libre	27/07/2010

Resultados Otros, temporada 2009/2010

CROSS MASCULINO

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
38:44	29	La Coruña	XCII Campeonato de España de Campo a Traves	07/03/2010

Resultados Ruta-Marcha, temporada 2009/2010

10km Ruta Masc.

Atletas Galegos/as Internacionais

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
28:26	4	Madrid	XXX Carrera Popular Canillejas - Trofeo José Cano	15/11/2009
29:20	7	Madrid	XLV San Silvestre Vallecana Internacional	31/12/2009
30:17	PAS	Sagunto (Valencia)	XXV Medio Maratón Puerto Sagunto	18/09/2010
30:51	1	A Coruña	10 Km Coruña	10/10/2010

Medio Maratón MASC.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
1:06:34	9	Sagunto (Valencia)	XXV Medio Maratón Puerto Sagunto	18/09/2010

Resultados Aire Libre, temporada 2011/2012

5.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
13:31.20	11	Huelva	VIII Meeting Iberoamericano de Atletismo	07/06/2012
13:41.40	10	Helsinki - (FIN)	XXI Campeonato de Europa al Aire Libre	27/06/2012
13:57.92	2	Pamplona	XCII Campeonato de España Absoluto	25/08/2012
a		Mataró	XVII Miting "Ciutat de Mataró"-Pruebas de Clasificación JJOO	08/07/2012

10.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
28:17.69	1	Lisboa - (POR)	Campeonato de España de 10000m - Trofeo Iberico	24/03/2012
28:33.99	4	Bilbao	XVI Copa de Europa de 10.000m	03/06/2012
29:02.01	10	Helsinki - (FIN)	XXI Campeonato de Europa al Aire Libre	30/06/2012

Resultados Otros, temporada 2011/2012

CROSS MASCULINO

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
28:28	7	Aranda de Duero (Burgos)	XXVI Cross de la Constitución	03/12/2011

CROSS ABSOLUTO MASCULINO

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
34:44	6	Marina D'Or-Oropesa del Mar (Castellón)	XLVII Campeonato de España Campo a Traves por clubes	19/02/2012
a		Gijón	XCIV Campeonato de España de Campo a Traves	04/03/2012

Resultados Ruta-Marcha, temporada 2011/2012

10km Ruta Masc.

Atletas Galegos/as Internacionais

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:26	1	Grao de Castellon	Campeonato de España 10 km en Ruta Absoluto y Veteranos	31/03/2012
29:26	1	Grao de Castellón	10km Costa Azahar Gran Premio BP Grao de Castellón	31/03/2012
30:15	15	Madrid	XLVII San Silvestre Vallecana Internacional	31/12/2011
31:18	2	Iurreta (Vizcaya)	XXXII Prueba Urbana de Iurreta	01/04/2012

Resultados Aire Libre, temporada 2012/2013

5.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
a		Huelva	IX Meeting Iberoamericano de Atletismo	12/06/2013
a		Heusden-Zolder - (BEL)	KBC Nach	13/07/2013
a		Alcobendas	XCIII Campeonato de España Absoluto	27/07/2013

10.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:17.78	8	Pravets - (BUL)	XVII Copa de Europa de 10.000m	08/06/2013

Resultados Otros, temporada 2012/2013

CROSS MASCULINO

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
30:20	14	Aranda de Duero (Burgos)	XXVIII Cross de la Constitución	01/12/2012
32:50	5	Cantimpalos (Segovia)	XLI Cross Nacional Ayuntamiento de Cantimpalos	08/12/2012

CROSS ABSOLUTO MASCULINO

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
37:37	13	Granollers	XCV Campeonato de España de Campo a Traves	10/03/2013

Resultados Ruta-Marcha, temporada 2012/2013

Milla MASC RUTA

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
4:28	3	O Barco de Valdeorras (Orense)	XXVII Milla Urbana del Barco de Valdeorras	15/09/2013

10km Ruta Masc.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:21	4	Madrid	XLVIII San Silvestre Vallecana Internacional	31/12/2012

Atletas Galegos/as Internacionais

30:09	2	A Coruña	10 Km Coruña	06/10/2013
30:35	5	Ribadesella	10 Km Villa de Ribadesella "Memorial Nacho Tejo"	21/09/2013

Medio Maratón MASC.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
1:04:25	4	Granollers	XXVII Medio Maratón de Granollers - Les Franqueses - La Garriga	03/02/2013
1:05:24	1	Vigo	XIV media maratón Vig-Bay	17/03/2013

Carreras MASC. RUTA

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:17	2	San Sebastián	LXXXIII Carrera Internacional Gimnástica de Ulía	06/01/2013

Resultados Aire Libre, temporada 2013/2014

10.000m MASC. AL

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
28:37.43	4	Lisboa - (POR)	Campeonato de España de 10000m Absoluto y Promesa - Trofeo Iberico	29/03/2014
29:21.27	9	Skopje - (MKD)	18ª Copa de Europa de 10.000m	07/06/2014
a		Zurich - (SUI)	XXII Campeonato de Europa al Aire Libre	13/08/2014

Resultados Ruta-Marcha, temporada 2013/2014

10km Ruta Masc.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
29:45	6	Laredo	XII 10 Km Villa de Laredo	22/03/2014
30:29	2	A Coruña	VIII Carrera Popular 10 Km Coruña	05/10/2014
31:09	9	Padrón	VI Campeonato de España de 10 km en Ruta Absoluto y Veteranos	05/04/2014

Maratón MASC.

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
a		San Sebastián	36º Maratón internacional de San Sebastián 2013	24/11/2013

Carreras MASC. RUTA

Marca	Puesto	Lugar	Campeonato	Fecha
32:04	1	Negreira	XXXIV Carreira Popular de Negreira	10/11/2013