

FERNANDEZ FERNANDEZ, RAIMUNDO

Data de nacemento: 05/06/1970 **Clube:** PUMA CHAPIN JEREZ
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

Lanzamento de xabalina 800 g **62,45** 31/10/2009 Control de Lanzamentos

Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 8	31/10/2009	62,45	2		A Coruña	Control de Lanzamentos

PENAS BLANCO, MANUEL ANGEL

Data de nacemento: 09/11/1977 **Clube:** PUMA CHAPIN JEREZ
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

5.000 metros lisos	13.33.20	25/07/2009	Meeting Internacional Ciutat de Barcelona
10.000 metros lisos	27.58.76	18/07/2009	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE 10.000 METROS
10 Km. Ruta	29.01	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
Medio Maratón	1.06.29	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	25/07/2009	13.33.20	8	F	Barcelona	Meeting Internacional Ciutat de Barcelona
10.000 metros lisos	06/06/2009	28.25.10	5	F	Ribeira Brava (Mad	COPA DE EUROPA DE 10.000 METROS
<i>MMT</i> 10.000 metros lisos	18/07/2009	27.58.76	3	F	Avilés	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE 10.000 METR
10.000 metros lisos	17/08/2009	retirado		F	Berlin	CAMPIONATO DEL MUNDO AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	29.01	1	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
Medio Maratón	14/12/2008	1.09.10	2	F	Neda	Memorial Adolfo Ros - Volta a Ria (Categor
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.06.29	1	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	31.26	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA
Campo a Traves	08/03/2009		4	F	Cáceres	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TR
Campo a Traves	15/03/2009		5	F	Albacete	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TR
Campo a Traves	28/03/2009		67	F	Amman - Jordania	CAMPIONATO DEL MUNDO DE CAMPO A TR
Cross	07/12/2008	29.33	1	F	Cangas	Trofeo Concello de Cangas
Cross	08/12/2008		5	F	Cantimpalos	Cross Nacional de Cantimpalos
Cross	18/01/2009		6	F	Maliaño	Cross Internacional Punta de Parayas
Cross	25/01/2009		9	F	Haro	XXV Cross de Haro

Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	13/09/2009	4.25	1		O Barco de Valdeor	XXIII Milla Urbana de O Barco
Carrera Ruta	09/11/2008		5	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira
Carrera Ruta	21/12/2008		2	F	Lugo	VIII Edición Lugo Monumental