

**PEREIRA CARDALDA, RUBEN**

**Data de nacemento:** 01/01/1977      **Clube:** CLUB KRONOS  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**1.500 metros lisos**      **4.23.70**    16/01/2011    II Xornada Torneo de Inverno 2011  
**3.000 metros lisos**      **9.21.14**    06/03/2011    XXVI Memorial Francisco Castro

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **32.59**    09/10/2011    A Coruña 10 - Campionato Galego de 10 Km. ruta  
**Medio Maratón**      **1.11.44**    10/04/2011    Medio Maraton Vig-Bay

**Detalle das participacións en probas de Aire Libre**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	16/01/2011	4.23.70	2	F	Vigo	II Xornada Torneo de Inverno 2011
1.500 metros lisos	07/07/2011	4.26.95	2	SF	Vigo	V Xornada Serie Municipal
3.000 metros lisos	09/01/2011	9:28.7	6		Vigo	1ª Jornada Torneo de Inverno 2011 de Atl
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	06/03/2011	9.21.14	6	F	Vigo	XXVI Memorial Francisco Castro
3.000 metros lisos	29/06/2011	9.30.43	7	F	Vigo	V Trofeo I Alfonso Posada

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	14/11/2010	33.48	35	F	Ourense	Carreira Pedestrre San Martiño
10 Km. Ruta	20/03/2011	33.55	4	F	Xinzo de Limia	IV 10 Km. xinzo de Limia
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	09/10/2011	32.59	15	F	A Coruña	A Coruña 10 - Campionato Galego de 10 K
<i>MMT</i> Medio Maratón	10/04/2011	1.11.44	18	F	Vigo	Medio Maraton Vig-Bay