



Federación Galega de Atletismo

BIOGRAFÍAS ATLETAS



Manuel A. Penas Blanco



Arzua, 09.11.1977 - 1,75m/55kg
Entrenador: José Luis Tuimil
Club 2008/2009: Puma Chapín Jerez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte

Historial Español



Campeón de España Absoluto de cross corto (2008)
Campeón de España Promesa de 1.500m en pista cubierta (1998)
Subcampeón de España Absoluto de 5.000m (2009)

Historial Internacional

CM 2009 - Berlín 10.000m (abandono)
JMed 2005 - Almería 5.000m (6º/13:53.33)
IberA 2000 - Río de Janeiro 1.500m (6º/3:45.60)
Challenge10000 2009 - Ribeira Brava 10.000m (5º/28:25.10)
CMcross 2009 (67º)

Progresión Puesto Puesto

Año/Edad Club 5.000m Rank. ESP 10.000m Rank. ESP



2001 (24) D.E. Universidade 13:50.97 (16) -
2002 (25) D.E. Universidade - -
2003 (26) Puma Chapín Jerez 13:28.24 (5) -
2004 (27) Puma Chapín Jerez **13:22.83** (7) -
2005 (28) Puma Chapín Jerez 13:53.33 (10) -
2006 (29) Puma Chapín Jerez 13:52.32 (13) -
2007 (30) Puma Chapín Jerez 13:38.39 (8) -
2008 (31) Puma Chapín Jerez 13:39.17 (10) -



Federación Galega de Atletismo

BIOGRAFIAS ATLETAS



2009 (32) Puma Chapín Jerez 13:33.20 **27:58.76**

Otras marcas:

800m: 1:50.37 (2000); 1.500m 3:40.49 (2002)/ 3:41.96pc (2000); 3.000m: 7:44.70 (2004)/ 7:48.66pc (2004)

10km ruta: 28:24 (2006)