

Álvaro Contreras



Madrid, 27.01.1982 - 1,87m/76kg

Entrenador: José Luis Martínez

Club 2009/2010: R.C. Celta

Internacional: 7 (2007-2010)

Historial Español

Mejor Marca Española Promesa de Heptathlon en pista cubierta (5.699 en 2003)

Campeón de España Absoluto de Heptathlon en pista cubierta (2007-2008)

Campeón de España Promesa de Decathlon (2002)

Campeón de España Promesa de Heptathlon en pista cubierta (2002-2003)

Campeón de España Júnior de Decathlon (2001)

Historial Internacional

CpE	2007 - Tallinn	Spl - Decathlon (17 ^o /7.420)
	2008 - Hengelo	Spl - Decathlon (23 ^o /7.087)
CE-23	2003 - Bydgoszcz	Decathlon (14 ^o /7.095)
CE-j	2001 - Grosseto	Decathlon (12 ^o /6.610)
CEpc	2007 - Birmingham	Heptathlon (11 ^o /5.588)
Univ.	2007 - Bangkok	Decathlon (abandono)
...		
Otros	2002 - Eaubonne	(FRA-ESP-GBR) Promesa (pc): Heptathlon (5 ^o /5.219)
	2003 - Cardiff	(GBR-ESP-FRA) Promesa (pc): Heptathlon (1 ^o /5.699)
	2004 - Mondeville	(FRA-ESP-GBR-RUS) Promesa (pc): Heptathlon (7 ^o /5.316)
	2007 - Zaragoza	ESP-CZE-FRA-GBR-NED (pc) : Heptathlon (1 ^o /5.773)
	2008 - Sheffield	GBR-CZE-ESP-FRA (pc): Heptathlon (5 ^o /5.499)
	2009 - Zaragoza	ESP-CZE-FRA-GBR-NED (pc) : Heptathlon (7 ^o /5.454)
	2010 - Apeldoorn	NED-CZE-ESP-FRA-GBR (pc): Heptathlon (14 ^o /5.293)

Progresión		Puesto		Puesto	
Año/Edad	Club	Decathlon	Rank. ESP	Heptathlon	Rank. ESP
2000 (18)	Airtel - A. A. M.	6.791	(14 / 3jr)	4.989	(12 / 2jr)
2001 (19)	Airtel - A. A. M.	7.120	(9 / 1jr)	-	
2002 (20)	A. A. Moratalaz	7.007	(8)	5.219	(8)
2003 (21)	A. A. Moratalaz	7.418	(5)	5.699	(2)
2004 (22)	A. D. Marathon	7.159	(8)	5.492	(7)
2005 (23)	A. D. Marathon	6.934	(10)	4.803	(16)
2006 (24)	R.C. Celta	7.177	(8)	5.511	(4)
2007 (25)	R.C. Celta	7.479	(2)	5.773	(1)
2009 (27)	R.C. Celta	7.245	(4)	5.454	(4)
2010 (28)	R.C. Celta	-		5.472	(2)

Marcas personales:

100m	11.14/+2,0	2006
	11.03/+3,5	2003
Longitud	7.37/-1.4	2008
	7.61/+2,4	2006
Peso	13.17/13.80 (pc)	2008
Altura	2.15	2006
400m	48.36	2003
110m v.	15.23/0,0	2007
	14.97/+2,8	2007
Disco	37.09	2007
Pértiga	4.50	2007/2008
	4.70pc	2003/2008
Jabalina	59.38	2008
1.500m	4:17.68	2007

Primer día Decathlon 4.124 2006

Segundo día Decathlon 3.554	2008
Primer día Heptathlon 3.262	2007
Segundo día Heptathlon 2.598	2003
60 m 7.13 (pc)	2003
200 m 23.45/+0,2	1999
60 m vallas 8.38 (pc)	2005
1.000m (pc) 2:32.65	2007

www.rfea.es