

Sinesio GARRACHON

Villavieco, Palencia, 14.11.1950 - 1.93m/95kg

39 veces internacional absoluto (1974-1988)

HISTORIAL NACIONAL

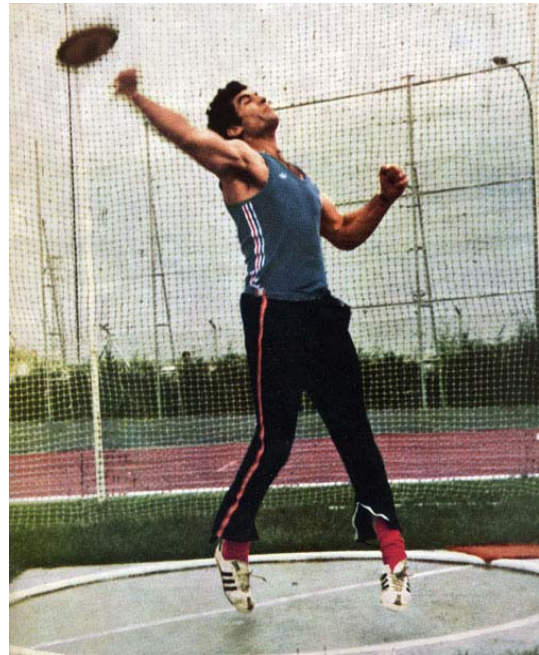
Campeón de España absoluto (aire libre) - Disco

1974 (49,34), 1975 (50,54), 1976 (55,12), 1977 (52,74), 1978 (53,78), 1979 (57,68), 1980 (56,38), 1981 (54,58), 1982 (54,94), 1983 (55,36), 1984 (55,98), 1985 (55,54), 1986 (55,72)

Campeón de España absoluto (pista cubierta) - Peso 1976 (15,58)

HISTORIAL INTERNACIONAL

CpE	1975 - Lisboa	EL - Disco (5º/50,10)
	1975 - Londres	SF - Disco (6º/53,58)
	1977 - Varsovia	SF - Disco (7º/54,40)
	1979 - Ginebra	SF - Disco (5º/53,78)
	1981 - Varsovia	SF - Disco (5º/53,22)
	1981 - Atenas	B - Disco (6º/53,16)
1983 - Praga		B - Disco (5º/54,76)
	1985 - Budapest	B - Disco (5º/54,46)
	IberA	1983 - Barcelona
1986 - La Habana		Disco (2º/57,70)
JMed	1975 - Argel	Disco (4º/52,62)
	1983 - Casablanca	Disco (5º/57,06)
Westah	1976 - Viena	Disco (3º/54,18)
	1978 - Sittard	Dico (2º/54,82)
	1980 - Winterthur	Disco (2º/54,14)
	1982 - Dublín	Disco (1º/57,48)
	1984 - Lisboa	Disco (2º/56,34)
	1986 - Barcelona	Disco (4º/55,78)
1988 - Bruselas	Disco (3º/54,34)	
...		
Otros	1974 - Ginebra	SUI-ESP - Disco (6º/48,40)
	1975 - Dortmund	FRG-ESP (pc): Peso (4º/14,26)
	1975 - Roma	ITA-ESP-CHN-ROU - Disco (5º/52,94)
	1975 - San Sebastián	ESP-BUL-HUN-YUG - Disco (6º/51,82)
	1977 - Madrid	ESP-SUI-GRE - Disco (4º/56,02)
	1977 - Lisboa	POR-ESP-ALG - Disco (1º/51,90)
	1978 - Atenas	GRE-ESP-BEL - Disco (1º/56,78)
	1978 - Venecia	ITA-ESP-POL - Disco (5º/56,66)
	1978 - Barcelona	ESP-NOR - Disco (2º/52,00)
	1979 - Bruselas	BEL-ESP-FIN-GRE - Disco (3º/53,86)
	1979 - Barcelona	ESP-ITA - Disco (3º/55,00)
	1979 - Ovre Ardal	NOR-ESP-SUI - Disco (3º/53,24)
	1980 - Barcelona	ESP-BEL-GRE - Disco (1º/55,40)
	1981 - Roma	ITA-ESP-GRE-URS - Disco (7º/51,98)
	1982 - Londres	GBR-ESP-JPN-KEN - Disco (4º/54,18)
	1982 - Vigo	ESP-ITA-POR - Disco (3º/58,46)
	1983 - Vigo	ESP-FRA-POR - Disco (1º/56,28)
	1984 - Stgo. de Compostela	ESP-FIN-POR-Galicia - Disco (3º/52,80)
1985 - Helsinki	FIN-ESP-HUN-ITA - Disco (7º/52,82)	
1986 - Mónaco	FRA-ESP-ITA-POL - Disco (7º/53,92)	



Progresión

Año	Disco	Peso
1969 -		11,99 (79)
1970 -	39,04 (54)	12,25 (72)
1971 -	42,90 (20)	13,00 (32)
1972 -	50,46 (3)	14,05 (10)
1973 -	43,94 (15)	13,49 (24)
1974 -	50,22 (2)	14,77 (4)
1975 -	53,64 (1)	15,85 (2)
1976 -	55,12 (1)	16,43 (2)
1977 -	56,02 (1)	16,66 (1)
1978 -	57,20 (1)	16,33 (3)
1979 -	57,68 (1)	16,38 (3)
1980 -	56,38 (1)	15,89 (4)
1981 -	54,58 (1)	15,35 (7)
1982 -	58,46 (1)	15,30 (6)
1983 -	57,06 (1)	15,48 (7) 16,05-i
1984 -	56,48 (2)	16,12 (7)
1985 -	57,10 (1)	14,66 (14)
1986 -	57,70 (1) RN+35	
1987 -	52,42 (5)	
1988 -	56,04 (2)	
1989 -	53,84 (3)	14,50 (24)
1990 -	51,30 (3)	14,61 (21)
1991 -	50,16 (5)	14,44 (27)
1992 -	51,44 (6) RN+40	
1993 -	51,02 (7)	
1994 -	50,60 (8)	
1995 -	50,82 (8)	
1996 -	48,86 (14) RN+45	

Sus mejores marcas

58,46	3	Vigo	15.08.82
57,70	2	La Habana	28.09.86
57,68	1	Barcelona	10.08.79
57,48	1	Dublín	04.07.82
57,20	1	Madrid	20.05.78
57,10	1	Burlada	31.08.85
57,06	5	Casablanca	15.09.83
56,78	1	Atenas	15.07.78
56,72	1	Zaragoza	10.10.82
56,66	5	Venecia	05.08.78
56,48	4	Zaragoza	03.06.84
56,38	1	Madrid	22.08.80
56,34	2	Lisboa	17.06.84
56,28	1	Vigo	28.08.83
56,22	1	Burlada	28.08.85
56,14	1	Valencia	10.07.82
56,04	4	Sevilla	01.06.88
56,02	4	Madrid	02.07.77
56,00	1	Madrid	21.07.79
55,98	1	Barcelona	30.06.84
55,94	1	Zaragoza	11.10.86
55,88	2	Barcelona	23.09.83
55,78	4	Barcelona	15.06.86
55,72	1	Madrid	02.08.86
55,70	1	Salamanca	10.06.79
55,64	1	Madrid	18.05.86
55,54	1	Gijón	04.08.85
55,40	1	Barcelona	30.08.80
55,36	1	San Sebastián	24.07.83

1997 -	47,70 (22)	55,32	1	Barcelona	24.06.78
1998/2002	No aparece entre los 100 primeros				
2003 -	46,46 (30)				
2004 -	44,58 (41)	48,95 (1,5kg - RN+50)			
	Nota: En 2006 RN+55/1,5kg (50,79)				

Récords de España absolutos

Disco	54,90 - Madrid - 15.05.76
	55,12 - Madrid - 29.06.76
	56,02 - Madrid - 03.07.77
	57,20 - Madrid - 20.05.78
	57,68 - Barcelona - 10.08.79
	58,46 - Vigo - 15.08.82