

Manuel Ángel Penas



Santiago de Compostela, 09.11.1977 - 1,75m/55kg

Entrenador: José Luis Tuimil

Club 2014/2015: New Balance Team

Internacional: 12 (2000-2014)

Historial Español

Campeón de España Absoluto de cross corto (2008)

Campeón de España Absoluto de 5.000m (2012)

Campeón de España Absoluto de 10.000m (2012)

Campeón de España Absoluto de 10km ruta (2012)

Campeón de España Promesa de 1.500m en pista cubierta (1998)

Campeón de España Universitario de 1.500 metros (2000)

Historial Internacional

CM	2009 - Berlín	10.000m (abandono)
CE	2010 - Barcelona	10.000m (abandono)
	2012 - Helsinki	5.000m (10 ^o /13:41.10); 10.000m (10 ^o /29:02.01)
	2014 - Zúrich	10.000m (abandono)
JMed	2005 - Almería	5.000m (6 ^o /13:53.33)
IberA	2000 - Río de Janeiro	1.500m (6 ^o /3:45.60)
CpE10000	2009 - Ribeira Brava	10.000m (5 ^o /28:25.10)
	2010 - Marsella	10.000m (20 ^o A/29:25.56)
	2013 - Pravets	10.000m (8 ^o /29:17.78)
	2014 - Skopje	10.000m (9 ^o /29:12.27)
Ibérico10000	2012 - Lisboa	10.000m (1 ^o /28:17.69)
CMcross	2009 (67 ^o)	

Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Puesto Rank. ESP	10.000m	Puesto 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)	-	
2009 (32)	Puma Chapín Jerez	13:33.20	(7)	27:58.76	(4)
2010 (33)	CCM Brooks Guadalajara	13:25.06	(5)	28:57.67	(5)
2011 (34)	Kafewake CCM Guadalajara	-		-	
2012 (35)	Otsu Colibri Guadalajara	13:31.20	(2)	28:17.69	(3)
2013 (36)	New Balance Team			29:17.78	(5)
2014 (37)	New Balance Team	-		28:37.43	(4)
2015 (38)	New Balance Team	-		-	

Otras marcas:

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

10km ruta: 28:24 (2006); Medio maratón: 1:06:34 (2010); Maratón: 2:19:39 (2015)

