

## RÈCORDS DE CATALUNYA ABSOLUTS (M)

Prova	Marca	Atleta	Any	Club	Data	Lloc
50	5.82	Josep CARBONELL RODES	57	CN Barcelona	21/02/81	Grenoble (FRA) (pc)
60	6.61	Bernat CANET VIDAL	00	Cornellà At.	26/02/22	Ourense (pc)
100	10.16	Patrick Chinedu IKE ORIGA	84	Playas de Castellón	21/07/18	Getafe
200	20.28	Pol RETAMAL AVILA	99	FC Barcelona	26/06/22	Nerja
200 pc	20.90	Adrià ALFONSO MEDERO	02	Playas de Castellón	17/02/24	Ourense (pc)
400	44.96	Gaietà CORNET PAMIES	63	CG Tarragona	12/08/89	Estadi Olímpic-BCN
400 pc	46.00	David CANAL VALERO	78	Adidas RT	21/02/99	Sevilla(pc)
800	1:45.58	Miguel QUESADA VELASCO	79	JA Sabadell	19/07/08	Estadi Olímpic-BCN
800 pc	1:46.23	Elvin Josué CANALES ESCOTO	01	L'Hospitalet At.	19/02/23	Madrid (pc)
1000	2:17.45	Reyes ESTEVEZ LOPEZ	76	Adidas RT	5/09/00	Andújar
1000 pc	2:20.45	Marc ALCALA IBAÑEZ	94	FC Barcelona	17/02/16	Estocolm (SWE) (pc)
1500	3:30.57	Reyes ESTEVEZ LOPEZ	76	Adidas RT	24/08/99	Sevilla
1500 pc	3:33.28	Adel MECHAAL MECHAAL	90	Independent	25/02/23	Birmingham (GBR) (pc)
1 Milla	3:50.54	Jose Manuel ABASCAL GOMEZ	58	Independent	18/09/86	Roma (ITA)
1 Milla pc	3:52.56	José Manuel ABASCAL GOMEZ	58	FC Barcelona	27/02/83	East Rutherford (GBR) (pc)
2000	4:52.40	Jose Manuel ABASCAL GOMEZ	58	Independent	7/09/86	Santander
3000	7:30.82	Adel MECHAAL MECHAAL	90	New Balance Team	6/02/22	Staten Island, Nova York (USA) (pc)
3000 pc	7:30.82	Adel MECHAAL MECHAAL	90	New Balance Team	6/02/22	Staten Island, Nova York (USA) (pc)
5000	13:06.02	Adel MECHAAL MECHAAL	90	New Balance	16/06/22	Oslo (NOR)
5.000 pc	13:16.68	Aaron LAS HERAS RUPEREZ	00	Playas de Castellón	26/01/24	Boston (USA) (pc)
10000	27:22.20	José RIOS ORTEGA	74	Fila DCFC	12/08/00	Gijón
1 Hora	19.174 m	Amado HERNANDEZ LOPEZ	52	AE Antorxa	19/04/81	Serrahima-BCN
20000	1:02:29.9	Amado HERNANDEZ LOPEZ	52	AE Antorxa	19/04/81	Serrahima-BCN
25000	1:21:21.0	Jose Luis ZARCO CABALLERO	55	GG Lluïsos	10/03/85	Granollers
30000	1:40:16.0	Domingo CATALAN LERA	48	FC Barcelona	16/09/79	Sabadell
50 t. (1.067)	6.83	Carles SALA MOLERA	60	FC Barcelona	8/02/81	San Sebastián (pc)
60 t. (1.067)	7.52	Jackson QUIÑONEZ VERMAZA	80	FC Barcelona	24/02/08	València (pc)
(13.72-9.14-9.72)						
110 t (1.067)	13.33	Jackson QUIÑONEZ VERMAZA	80	FC Barcelona	30/08/07	Osaka (JPN)
400 t (0.914)	49.68	Aleix PORRAS CANTONS	99	FC Barcelona	25/06/22	Nerja
3000 o. (0.914)	8:12.86	José Luis BLANCO QUEVEDO	75	Aquadiver-GEIEG	20/06/06	Huelva
Alçada	2.30	Gustavo A. BECKER LASSO	66	Kelme	4/07/92	Eberstadt (GER)
Perxa	5.77	Javier GARCIA CHICO	66	Kelme	14/03/92	Grenoble (FRA) (pc)
Llargada	8.23	Antonio CORGOS CERVANTES	60	FC Barcelona	24/08/80	Madrid
Triple	16.94	Marcos RUIZ PEREZ	95	Playas de Castellón	21/05/22	La Nucía
Pes (7.260 Kg.)	18.56	Carles GERONES SIERRA	75	FC Barcelona	1/07/97	Mataró
Disc (2 Kg.)	58.76	José Luis VALENCIA GIL	74	Airtel AAM	3/07/99	Serrahima-BCN
Javelina (800 g.)	73.88	Jordi SANCHEZ FERNANDEZ	85	FC Barcelona	26/07/14	Alcobendas
Martell (7.260 Kg.)	75.42	Moisés CAMPENY BRUGUE	79	FC Barcelona	23/02/03	Jaén
Heptatló pc	5.821 p	Pol FERRER MONCUSI	03	Cornellà At.	3-4/02/24	Antequera (pc)
	60 - Llargada - Pes - Alçada / 60 t - Perxa - 1.000					
	6.93 - 7.39 - 13.87 - 1.92 / 8.26 - 4.60 - 2:42.26					
Decatló	7.845 p	Agustín FELIX ESBRI	79	Playas Castellón	23/07/06	Zaragoza
	100 - Llargada - Pes - Alçada - 400 / 110 t - Disc - Perxa - Javelina - 1.500					
	10.90 - 7.45 - 13.57 - 2.06 - 52.85 / 14.71 - 41.37 - 4.90 - 57.81 - 4:48.29					
5.000 m.m. pc	18:59.60	Valentí MASSANA GRACIA	70	C.N.Barcelona	23/02/91	Paris (pc)
20000 m.m.	1:23:43.2	Josep MARIN SOSPEDRA	50	CN Barcelona	3/04/83	Sant Celoni
30000 m.m.	2:07:59.8	Josep MARIN SOSPEDRA	50	CN Barcelona	8/04/79	Serrahima-BCN
50000 m.m.	3:51:54.5	Josep MARIN SOSPEDRA	50	CN Barcelona	7/04/90	Manresa
4 x 100 (Club)	39.21 A	J.Ferrando-A.Rodríguez-P.Retamal-O.Husillos		FC BARCELONA	16/06/18	Soria
4 x 100 (Cat)	39.99	LL.Turón-J.Pibernat-J.Casadellà-J.Mayoral		GEIE GIRONÍ	23/07/95	Madrid
4 x 100 (Sel)	40.02	E.Viles-S.Ruiz-A.Burriel-R.Pros		SEL. CATALANA	15/06/13	Avilés
4 x 200 (Cat)	1:26.86	T.Mayoral-LL.Turón-F.Sellabona-LI.Fàbrega		GEIE GIRONÍ	3/09/88	Andorra
4 x 200 (Sel)	1:27.6	P.Aguadé-J.F.Plasencia-E.Muntaner-R.Magariños		SEL. CATALANA	15/08/70	Universitària-BCN
4 x 200 (Club)pc	1:25.64	O.Husillos-I.Pérez-G.Rojo-L.Bua		FC BARCELONA	28/01/17	Madrid (pc)
4 x 200 (Cat)pc	1:28.62	M.Orozco-A.Aljarilla-P.Fradera-J.Rabal		FC BARCELONA	20/01/08	Vilafranca (pc)
4 x 400 (Club)	3:06.26	A.Porrás-G.Rojo-A.de Arriba-L.Bua		FC BARCELONA	16/06/18	Soria
4 x 400 (Sel)	3:10.34	J.E.Vallès-R.Montejano-P.Fradera-M.Orozco		SEL. CATALANA	26/06/10	Vigo
4 x 400 (Cat)	3:10.05	D.Ponce-J.Moreno-I.Flaquer-J.Lorente		L'HOSPITALET AT.	26/06/22	Nerja
4 x 400 (Club)pc	3:09.17	O.Husillos-G.Rojo-A.Porrás-L.Bua		FC BARCELONA	27/01/18	València (pc)
4 x 400 (Cat)pc	3:17.98	E.J.Canales-J.Moreno-D.Ponce-I.Flaquer		L'HOSPITALET AT.	8/01/23	Sabadell (pc)
4 x 800 (Sel)	7:34.0	J.Vidal-A.Gabernet-J.M.Reina-E.Bondía		SEL. CATALANA	27/04/68	Universitària-BCN
4 x 800 (Cat)	7:42.9-	F.J.Munuera-M.A.Rodríguez-J.B.Serrano-D.Roca		Sport Canet	15/06/1991	Serrahima-BCN
4 x 800 pc						
4 x 1500 (Sel)	15:20.5	J.Viudes-J.Villalonga-R.Pintado-J.R.Moya		SEL. CATALANA	23/05/90	Manresa
4 x 1500 (Cat)	15:51.4	J.Bello-I.Ruiz-L.López Egea-J.Foncuberta		CN BARCELONA	6/06/81	Serrahima-BCN

## RÈCORDS DE CATALUNYA ABSOLUTS (M)

### - MARQUES EN RUTA -

5 Km.	13:27	Abdessamad OUKHELFEN BEN HADDOU	98	CD Nike Running	31/12/23	Barcelona	
10 Km.	27:50	Adel MECHAAL MECHAAL	90	New Balance	16/01/22	Eivissa	
Mitja Marató	1:01:18	Carles CASTILLEJO SALVADOR	78	CA Adidas	3/02/13	Granollers	
Marató	2:06:25	Ayad LAMDASSEM EL MOUHCIN	81	Atletismo Bikila	20/02/22	Sevilla	
Marató Relleus	2:15:42			Ripollet UA	18/03/07	Palafrugell	
F.Acero-C.Cera-O.Vilaplana-A.Ramírez-O.Cascalló-J.Carlús							
50 Km	2:53:30	Carles MONTLLOR VEGAS	87	CA La Blanca	21/01/23	Burjassot	
100 Km.	6:30:24	Manel DELI ANDUJAR	74	Avinent Manresa	27/08/22	Bernau (GER)	
20 Km.m.	1:17:55	Paul MCGRATH BENITO	02	Cornellà At.	25/02/24	Zaragoza	
35 Km.m.	2:30:33	Valentí MASSANA GRACIA	70	CN Barcelona	12/06/93	Eschborn (GER)	
50 Km.m.	3:38:43	Valentí MASSANA GRACIA	70	CN Barcelona	20/03/94	Orense	

### - ALTRES PROVES -

150	15.88	Aleix PORRAS CANTONS	99	FC Barcelona	7/07/22	Lleida
300	32.72	Gaietà CORNET PAMIES	63	CG Tarragona	13/09/89	Jerez de la Frontera
300 pc	33.74	Adrià ALFONSO MEDERO	02	Playas de Castellón	17/12/23	Sabadell (pc)
500	1:02.52	Pau FRADERA MIRALLES	87	FC Barcelona	17/04/16	Sant Cugat del Vallès
500 pc	1:03.60	Daniel PONCE BEDMAR	96	ISS-L'Hospitalet	23/12/18	Sabadell (pc)
600	1:16.35	Miguel QUESADA VELASCO	79	FC Barcelona	7/09/06	Andújar
600 pc	1:19.1	Enric BONDIA DOMPER	46	FC Barcelona	3/02/68	Madrid (pc)
2.000 pc	5:20.32 +	Ruben PALOMEQUE BARRERA	80	FC Barcelona	10/02/07	València (pc)
15.000	44:18.59	Ayad LAMDASSEM EL MOUHCINE	81	At. Bikila	26/09/20	Sevilla
55 m.t.	7.60	Arnau ERTA MAJO	92	FC Barcelona	18/01/14	Lubbock (USA) (pc)
200 m.t. (0.914)	22.96	Carles SALA MOLERA	60	Larios AAM	9/09/87	Santander
300 m.t. (0.914)	36.17	Alesi PORRAS CANTONS	99	FC Barcelona	7/07/22	Lleida
2000 o. (0.914)	5:23.04	José Luis BLANCO QUEVEDO	75	Puma Chapín Jerez	10/07/03	Estadi Olímpic-BCN
10 Milles r.	46:44	Ayad LAMDASSEM EL MOUHCINE	81	Atletismo Bikila	28/10/12	Portsmouth (GBR)
25 Km.	1:20:53	Marc ROIG TIO	84	CA Laietània	4/05/14	Berlín (GER)
3.000 m.m. pc	11:40.1	José MARIN SOSPEDRA	50	CN Barcelona	10/02/79	San Sebastián (pc)
5000 m.m.	18:55.61	Paul MCGRATH BENITO	02	Cornellà At.	12/06/22	La Nucia
10000 m.m.	39:31.81	Valentí MASSANA GRACIA	70	CN Barcelona	24/06/97	Tarragona
1 Hora m.	14.842 m	Daniel PLAZA MONTERO	66	GCR La Seda	31/03/90	El Prat de Llobregat
10 Milles m.	1:11:11.8	Daniel PLAZA MONTERO	66	GCR La Seda	4/08/89	Sant Celoni
2 Hores m.	28.165 m	Josep MARIN SOSPEDRA	50	C.N.Barcelona	8/04/79	Serrahima-BCN
35.000 m.m.	3:05:21.9	Adrià GALIN PONS	93	FC Barcelona	16/11/14	Balmarche (FRA)
10 Km.m.	39:09	Paul McGRATH BENITO	02	Cornellà At.	30/04/23	Madrid
30 Km.m.	2:06:45	David MARQUEZ LAGUNA	77	Integra 2-L'H-CNB	18/02/01	El Prat de Llobregat

+ Temps de pas 5.000