

EXTRACTE DELS CAMPIONATS D'ESPANYA EN RUTA

• **72è. CAMPIONAT D'ESPANYA DE MARATÓ**

Es disputarà a Sevilla el dia 22 de febrer de 2009.

Poden participar-hi els atletes nascuts al 1991 o anteriorment (homes i dones) sempre que tinguin assolida alguna de les següents mínimes aconseguides durant 2008 o 2009 :

<u>HOMES</u>	Marató	2h.45'00
	Mitja Marató	1h.20'00
	10.000 m.	32'00"00

<u>DONES</u>	Marató	3h.20'00
	Mitja Marató	1h.35'00
	10.000 m.	40'00"00

El control per a les atletes femenines es tancarà a les 3h.10 minuts de l'inici de la cursa.

• **17è. CAMPIONAT D'ESPANYA DE MITJA MARATÓ**

Es disputarà a Córdoba el dia 19 de setembre del 2009.

Poden participar-hi els atletes nascuts al 1991 o anteriorment (homes i dones) sempre que tinguin assolida alguna de les següents mínimes aconseguides durant 2008 o 2009 :

<u>HOMES</u>	Marató	2h.45'00"
	Mitja Marató	1h.20'00"
	10 km.	32'00"00

<u>DONES</u>	Marató	3h.20'00"
	Mitja Marató	1h.35'00"
	10 km.	40'00"00

• **25è. CAMPIONAT D'ESPANYA DE 100 KM.**

Es disputarà el dia 26 de setembre de 2009 a Santa Cruz de Bezana (Cantabria).

Poden participar-hi atletes nascuts al 1989 i anteriorment que acreditin les següents marques mínimes :

<u>HOMES</u>	100 km.	menys d'11 hores
	Marató	3h.20'00"

<u>DONES</u>	100 km.	menys de 12 hores
	Marató	3h.50'00"

ÉS NECESSARI CERTIFICAT MÈDIC

- **6è. CAMPIONAT D'ESPANYA DE CURSES DE MUNTANYA**

Se celebrarà el dia 14 de juny del 2009 en lloc a designar.

Poden participar-hi els atletes nascuts al 1990 i anteriorment (homes i dones).

- **CAMPIONAT D'ESPANYA ABSOLUT DE 10 KM RUTA**

Es disputarà a Ourense el dia 19 d'abril del 2009.

Poden participar-hi els atletes nascuts al 1991 o anteriorment (homes i dones) sempre que tinguin assolida alguna de les següents mínimes :

<u>HOMES</u>	5.000	15'00"00
	10.000	30'30"00
<u>DONES</u>	5.000	18'00"00
	10.000	37'00"00

- **CAMPIONAT D'ESPANYA ABSOLUT DE MILLA**

Es disputarà en data i lloc a designar.

Poden participar el atletes nascuts al 1991 i anteriorment (homes i dones) sempre que tinguin assolida la mínima de participació, aconseguida durant l'any 2008 o 2009 :

<u>HOMES</u>	800	1'46"50
	1.500	3'43"00
	milla	4'00"00
	3.000	7'50"00
<u>DONES</u>	800	2'05"00
	1.500	4'25"00
	milla	4'50"00
	3.000	9'40"00