

## CURSAS POPULARES - CROSS

FECHA	COMPETICION	DISTANCIA	TIEMPO	PROMEDIO
09/06/1996	CURSA DEL CORTE INGLES	11,500	0:50:41	0:04:24
30/06/1996	CURSA DE VILASAR DE MAR	10,000	0:43:17	0:04:20
07/07/1996	CURSA DE PREMIA DE MAR	10,000	0:41:42	0:04:10
24/09/1996	CURSA DE LA MERCE	9,000	0:36:30	0:04:03
20/10/1996	CURSA DE SANT LLUC	10,000	0:41:26	0:04:09
22/12/1996	CURSA VILA OLIMPICA	10,000	0:41:30	0:04:09
31/12/1996	SANT SILVESTRE EL MASNOU	10,000	0:48:30	0:04:51
26/01/1997	CURSA BARRI SANT ANTONI	10,000	0:42:44	0:04:16
31/03/1997	CURSA DE FONS DE CANOVELLES	15,000	1:05:21	0:04:21
01/06/1997	CURSA DEL CORTE INGLES	11,000	0:47:19	0:04:18
13/04/1997	CURSA VIVICITTA	12,000	0:47:59	0:04:00
10/06/1997	CURSA DEL COMTE ARNAU CAMPDEVANOL	10,000	0:43:06	0:04:19
11/09/1997	CURSA DEL POBLE NOU	10,000	0:42:00	0:04:12
21/09/1997	CURSA DE LA MERCE	9,000	0:35:44	0:03:58
28/09/1997	CURSA DE CANET D'ADRI	10,000	0:46:21	0:04:38
12/10/1997	CURSA SANTS-LES CORTS	10,000	0:41:20	0:04:08
19/10/1997	CURSA DE SANT LLUC	10,000	0:41:50	0:04:11
31/11/1997	JEAN BOUIN	9,000	0:39:00	0:04:20
22/03/1998	CIUTAT DE GIRONA	10,000	0:42:20	0:04:14
07/06/1998	CURSA DEL CORTE INGLES	12,000	0:46:24	0:03:52
15/08/1998	CURSA DEL BARRI DE SANT ROC	7,000	0:29:41	0:04:14
21/08/1999	CROS RONDE DU FRIGOLA	11,500	0:53:59	0:04:42
22/08/1999	CROS DE SANT FELIU DE PALLEROLS	9,400	0:39:25	0:04:12
29/08/1999	CURSA DE MUNTANYA D'EUS	14,000	1:12:56	0:05:13
05/09/1999	CURSA DE MONTESQUIU	12,200	0:55:00	0:04:30
25/09/1999	CURSA MINES D'OSSOR	10,000	0:46:21	0:04:38
17/10/1999	CURSA DE SANT LLUC	10,000	0:39:58	0:04:00
24/10/1999	CROS DE BESALU	9,600	0:38:25	0:04:00
28/11/1999	CROS DE VIDRERES	9,000	0:35:21	0:03:56
30/01/2000	CTO CROS PROVINCIAL GIRONA	11,000	0:57:00	0:05:11
12/03/2000	CROS DE LES VALLS DE ANDORRA	10,000	0:44:47	0:04:29
02/04/2000	CIUTAT DE GIRONA	10,000	0:40:47	0:04:05
21/05/2000	CURSA DEL CORTE INGLES	12,000	0:44:08	0:03:41
18/06/2000	PUJADA A LA SALUT	5,000	0:34:40	0:06:56
22/07/2000	CURSA DE SANTA CRISTINA D'ARO	8,500	0:33:30	0:03:56
06/08/2000	CURSA DEL CANIGO	30,000	4:36:22	0:09:13
12/08/2000	CURSA DEL BARRI DE SANT ROC	8,000	0:30:18	0:03:47
10/09/2000	CURSA DE MONTESQUIU	12,200	0:54:02	0:04:26
10/12/2000	CROS D'AMER	7,000	0:26:44	0:03:49
06/05/2001	CURSA POP. CORNELLA DEL TERRI	9,000	0:35:00	0:03:53
15/07/2001	RAL.LI ALTA MUNTANYA NURIA	15,000	2:58:04	0:11:52
21/07/2001	CURSA DE SANTA CRISTINA D'ARO	8,500	0:32:11	0:03:47
11/08/2001	CURSA DE SANT ROC	6,000	0:23:52	0:03:59
12/08/2001	CURSA POP. AMER	8,000	0:31:20	0:03:55
11/11/2001	CROS D'AMER	7,000	0:27:27	0:03:55
25/11/2001	CROS DE VIDRERES	8,870	0:35:09	0:03:58
02/12/2001	CROS DE GIRONA	8,700	0:34:39	0:03:59
09/12/2001	CROS D'OLOT	9,000	0:40:00	0:04:27
31/12/2001	CARRERA DEL PAVO-CUENCA-	6,800	0:26:55	0:03:58
09/06/2002	CURSA POPULAR HOZ DEL HUECAR	12,000	0:46:40	0:03:53
20/10/2002	CURSA POPULAR DE SANT LLUC	10,000	0:39:35	0:03:58
24/11/2002	HAMARATON DE SANSEBASTIAN	10,000	0:38:37	0:03:52

01/12/2002	JEAN BOUIN	10,000	0:38:26	0:03:51
31/12/2002	CURSA DEL PAVO -CUENCA-	6,800	0:26:18	0:03:52
30/03/2003	CROS DE BOSC DE TOSCA	8,500	0:33:20	0:03:55
12/10/2003	CURSA DEL CARRILET D'ANGLES	10,300	0:45:34	0:04:25
06/06/2004	CARRERA POPULAR HOZ DEL HUECAR	15,000	1:07:47	0:04:31
31/12/2004	CARRERA DEL PAVO-CUENCA-	6,800	0:28:32	0:04:12
22/07/2006	CURSA POPULAR STA CRISTINA D'ARO	8,300	0:36:45	0:04:26
30/07/2006	MILLA BUFF BEACH PLATJA D'ARO	1,000	0:04:41	0:04:41
15/10/2006	CURSA POPULAR DE SANT LLUC	10,000	0:41:15	0:04:07
22/10/2006	CARRERA MONTAÑA CUENCA	21,700	2:34:10	0:07:06
25/03/2007	CURSA POPULAR CIUTAT GIRONA	10,000	0:39:44	0:03:58
20/05/2007	CURSA POLICIA OSONA	10,000	0:43:35	0:04:22
03/06/2007	CARRERA POPULAR HOZ DEL HUECAR	15,000	1:06:03	0:04:24
16/06/2007	CARRERA POPULAR VALPARAISO DE ABAJO	4,600	0:20:04	0:04:22
21/07/2007	CURSA POPULAR STA CRISTINA D'ARO	8,950	0:36:26	0:04:04
23/09/2007	CURSA DE LA MERCE-BARCELONA-	10,000	0:42:36	0:04:16
21/10/2007	CURSA POPULAR DE SANT LLUC	10,000	0:42:14	0:04:13
04/11/2007	CROSS D' OLOT	4,700	0:23:42	0:05:03
11/11/2007	CROSS SANT HILARI SACALM	4,080	0:17:52	0:04:23
18/11/2007	CROSS SANTA COLOMA FARNERS	5,125	0:20:31	0:04:00
25/11/2007	CROSS GIRONA	4,750	0:17:21	0:03:39
16/12/2007	CROSS CALDES MALAVELLA	5,300	0:19:44	0:03:43
23/12/2007	CROSS DE VIDRERES	6,000	0:28:35	0:04:46
30/12/2007	SANT SILVESTRE LLORET DE MAR	5,000	0:19:12	0:03:50
13/01/2008	CROSS DE BANYOLES	5,050	0:18:24	0:03:39
19/10/2008	CURSA POPULAR DE SANT LLUC	10,000	0:40:54	0:04:05
23/11/2008	CROSS GIRONA	4,750	0:17:32	0:03:41
30/11/2008	JEAN BOUIN	10,000	0:41:00	0:04:06
31/12/2008	SANT SILVESTRE GIRONA	5,400	0:21:04	0:03:54
24/01/2009	CURSA BARRI SANT ANTONI	10,000	0:41:09	0:04:07
19/04/2009	CURSA POPULAR CIUTAT GIRONA	10,000	0:41:50	0:04:11
31/05/2009	CURSA POLICIA OSONA	10,000	0:43:26	0:04:21
05/06/2009	CURSA POLICIA LOCAL SALT	7,500	0:29:57	0:04:00
21/06/2009	CURSA VILA OLIMPICA	10,000	0:40:22	0:04:02
08/08/2009	CARRERA POPULAR DE BELMONTEJO	6,000	0:26:20	0:04:23
20/09/2009	CURSA DE LA MERCE-BARCELONA-	10,000	0:41:53	0:04:11
27/09/2009	CURSA DELS VOLCANS D'OLOT	13,500	1:13:27	0:05:26
29/11/2009	JEAN BOUIN	10,000	0:43:25	0:04:20
24/04/2010	CURSA PEL COR DE LA FAGEDA	13,200	1:06:30	0:05:02
16/05/2010	CURSA MULLA'T PER L'ESCLEROSI MULTIPLE	10,000	0:41:31	0:04:09
23/05/2010	CURSA POLICIA OSONA	10,000	0:43:56	0:04:24
05/06/2010	CARRERA POPULAR HOZ DEL HUECAR	15,000	1:08:07	0:04:32
12/06/2010	CURSA BONAVISTA	6,320	0:28:06	0:04:27
03/07/2010	CARRERA POPULAR DE UÑA	7,490	0:34:40	0:04:38
24/07/2010	CURSA POPULAR STA CRISTINA D'ARO	7,580	0:32:35	0:04:18
06/08/2010	CURSA POPULAR D'AGE	7,600	0:34:56	0:04:36
15/08/2010	CURSA DE SANT ROC	6,200	0:26:10	0:04:13
11/09/2010	CURSA MUNTANYA DE VIC	10,000	0:53:31	0:05:21
19/09/2010	PUJADA A SANT FERRIOL	7,000	0:36:55	0:05:16
26/09/2010	CURSA DELS VOLCANS D'OLOT	13,330	1:11:14	0:05:21
17/10/2010	CURSA DE SANT LLUC	10,000	0:41:46	0:04:11
31/10/2010	CROSS D'OLOT	4,700	0:25:18	0:05:23
21/11/2010	JEAN BOUIN	10,000	0:42:23	0:04:14
02/01/2011	MARXA NADALENCA	6,850	0:34:57	0:05:06
16/01/2011	MAR I MURTRA-BLANES	20,000	1:35:31	0:04:47
23/01/2011	CURSA BARRI SANT ANTONI	10,000	0:43:19	0:04:20

09/04/2011	CURSA PEL COR DE LA FAGEDA	13,690	1:10:48	0:05:10
01/05/2011	CURSA CASTELL DE SANT FERRAN-FIGUERES	8,880	0:39:11	0:04:25
15/05/2011	CURSA POLICIA OSONA	10,000	0:43:33	0:04:21
05/06/2011	CARRERA POPULAR HOZ DEL HUECAR	15,000	1:07:26	0:04:30
11/06/2011	CURSA BONAVIDA	6,680	0:30:39	0:04:35
26/06/2011	CURSA VILA OLIMPICA	10,000	0:42:28	0:04:15
28/08/2011	CURSA DE VERNTALLAT	9,100	0:44:19	0:04:52
18/09/2011	CURSA DE LA MERCÈ	10,000	0:42:55	0:04:17
25/09/2011	CURSA DELS VOLCANS D'OLOT	13,000	1:11:25	0:05:30
16/10/2011	CURSA DE SANT LLUC	10,000	0:39:48	0:03:59
30/10/2011	CROSS D'OLOT	5,650	0:24:35	0:04:21
06/11/2011	CROSS SANTA COLOMA FARNERS	4,825	0:19:06	0:03:58
13/11/2011	BEHOBIA-SAN SEBASTIAN	20,000	1:30:52	0:04:33
27/11/2011	JEAN BOUIN	10,000	0:41:09	0:04:07
31/12/2011	SANT SILVESTRE LES PLANES D'HOSTOLES	9,700	0:56:27	0:05:49
22/01/2012	CURSA BARRI SANT ANTONI	10,000	0:41:14	0:04:07
04/03/2012	VOLTA A L'ESTANY DE BANYOLES	6,500	0:41:07	0:06:20
14/04/2012	CURSA PEL COR DE LA FAGEDA	21,000	1:50:45	0:05:16
29/04/2012	CROS BOSC DE TOSCA	3,600	0:15:18	0:04:15