

## ABEL SOUTO, MIGUEL

**Data de nacemento:** 18/06/1969      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>1:02.41</b>	27/06/2009	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA O AIRE LIBRE
<b>800 metros lisos</b>	<b>2:18.35</b>	27/06/2009	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA O AIRE LIBRE
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4:37.11</b>	27/06/2009	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA O AIRE LIBRE
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>37.56</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.21.21</b>	29/03/2009	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>1.03.36</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.24.30</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.45.31</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	27/06/2009	1:02.41	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA
MMT 800 metros lisos	27/06/2009	2:18.35	8		O Barco	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA
MMT 1.500 metros lisos	27/06/2009	4:37.11	8		O Barco	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA
Milla Urbana	24/05/2009	5.26	13		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	37.56	75	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
MMT Medio Maratón	29/03/2009	1.21.21	168	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	08/02/2009	1.03.36	4		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 800 metros lisos	08/02/2009	2.24.30	8		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 1.500 metros lisos	08/02/2009	4.45.31	4		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

## ARUFE QUINTELA, JOSE

**Data de nacemento:** 13/07/1949      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **42.42**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**800 metros lisos**      **2.38.43**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**1.500 metros lisos**      **5.42.69**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	42.42	142	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	08/02/2009	2.38.43	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 1.500 metros lisos	08/02/2009	5.42.69	1		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

## ARUFE VIDAL, JOSE RAMON

**Data de nacemento:** 01/01/1962      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>41.17</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.26.05</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	41.17	124	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
MMT Medio Maratón	21/06/2009	1.26.05	91	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

## CAROU CARRIL, ALBERTO

**Data de nacemento:** 08/08/1979      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.19.25**    29/03/2009    X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.19.25	112	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía
Medio Maratón	21/06/2009	1.20.39	34	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

#### Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	39.27	77		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

## CARRILLO SILVOSO, MIGUEL

**Data de nacemento:** 10/10/1972      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.22.28</b>	29/05/2009	III XORNADA CIRCUITO DEPUTACION PROVINCIAL
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>33.58</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.11.53</b>	29/03/2009	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
3.000 metros lisos	20/05/2009	9.25.9	1		Santiago	CONTROL DE MARCAS
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	29/05/2009	9.22.28	1		Santiago	III XORNADA CIRCUITO DEPUTACION PRO
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	33.58	18	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.11.53	16	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía
Medio Maratón	21/06/2009	1.15.42	14	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

### Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	36.31	31		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

## CASAL PEREZ, JUAN CARLOS

**Data de nacemento:** 12/12/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.09**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA  
**Medio Maratón**      **1.14.19**    29/03/2009    X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	34.09	19	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
MMT Medio Maratón	29/03/2009	1.14.19	29	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	37.11	43		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

## DEIRA BARCALA, SILVIA

**Data de nacemento:** 02/07/1974      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **43.40**      16/11/2008      XXXII Carreira Pedestre San Martiño

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	16/11/2008	43.40	25	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	49.48	37	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Cross	07/12/2008		9	F	Cangas	Trofeo Concello de Cangas

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	12/07/2009	1h29:37	114		Esgos	3ª Subida Esgos - O Eirado - Cpto. Galego
MONTAÑA	12/07/2009	1h29:37	34		Ourense	3ª Subida Esgos - O Eirado - Cpto. Galego
Carrera Ruta	09/11/2008		217	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## DELGADO FERNANDEZ, ALDAN

**Data de nacemento:** 01/01/1996      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.10.0</b>	07/03/2009	COMPOSTELA CUP ATLETISMO
<b>1.000 metros ruta</b>	<b>3.15</b>	24/05/2009	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS EN RUTA BENXAMIN, ALEVIN E INFANTIL / CAMPIONATO GALEGO DE MILLA EN RUTA CADETE, XUVENIL, JUNIOR, PROMESA, SENIOR E VETERANS
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.57.99</b>	20/06/2009	FINAL COMPOSTELA CUP ATLETISMO

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	07/03/2009	3.10.0	6		Noia	COMPOSTELA CUP ATLETISMO
1.000 metros lisos	28/03/2009	3.16.5	2		Santiago	CAMPIONATO COMARCAL ATLETISMO IDA
1.000 metros lisos	20/06/2009	3.11.84	5		Santiago de Comp	FINAL COMPOSTELA CUP ATLETISMO
<i>MMT</i> 1.000 metros ruta	24/05/2009	3.15	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	20/06/2009	10.57.99	3		Santiago de Comp	FINAL COMPOSTELA CUP ATLETISMO

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
RUTA	03/01/2009		1	F	Arzua	I Xornada Compostela Cup 2009



## FERNANDEZ GARCIA, VICTORIA

**Data de nacemento:** 01/01/1977      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.59.29**    21/06/2009    CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.59.29	22	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

#### Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	32.49	30		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

## FERNANDEZ GARRIDO, JUAN RAMON

**Data de nacemento:** 25/08/1957      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.19.03**    29/03/2009    X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.19.03	103	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008	68	F		Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## GARABATO QUINTANS, JOSE RAMON

**Data de nacemento:** 05/12/1955      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.21**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	39.21	97	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		96	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## GOMEZ LOPEZ, VICENTE

**Data de nacemento:** 01/01/1968      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**                                      **38.27**    16/11/2008    XXXII Carreira Pedestre San Martiño  
**Medio Maratón**                                **1.27.36**    21/06/2009    CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**1.500 metros lisos**                            **4.59.08**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

#### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/11/2008	38.27	248	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	38.46	84	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.27.36	113	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

#### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	08/02/2009	4.59.08	6		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

#### Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	40.33	85		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		82	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## IGLESIAS LOPEZ, CAMILO

**Data de nacemento:** 20/12/1958      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>39.05</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.25.32</b>	29/03/2009	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	39.05	91	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.25.32	283	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

## LODEIRO MENDEZ, JESUS

**Data de nacemento:** 23/06/1955      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.03**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPEONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**400 metros lisos**      **1.06.88**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**800 metros lisos**      **2.31.62**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	16/11/2008	41.20	522	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	39.03	88	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPEONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 400 metros lisos	08/02/2009	1.06.88	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 800 metros lisos	08/02/2009	2.31.62	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		206	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## MARTINEZ OTERO, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 18/10/1973      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **38.08**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**200 metros lisos**      **28.16**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**400 metros lisos**      **1.01.14**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

#### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	38.08	78	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	08/02/2009	28.16	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 400 metros lisos	08/02/2009	1.01.14	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		84	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## MIGUEZ GARCIA, CANDIDO JESUS

**Data de nacemento:** 30/11/1963      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **41.19**    16/11/2008    XXXII Carreira Pedestre San Martiño

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/11/2008	41.19	523	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	45.16	164	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		158	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira



## NOYA ENRIQUEZ, HUGO

**Data de nacemento:** 03/10/1986      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.16**    16/11/2008    XXXII Carreira Pedestre San Martiño

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/11/2008	37.16	171	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño

## PELLITERO VARELA, MARTIN

**Data de nacemento:** 07/08/1979      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.13.58**    29/03/2009    X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

#### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	29/03/2009	1.13.58	26	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

#### Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	37.08	40		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

## PENAS MOURIÑO, CAFRLOS

**Data de nacemento:** 01/10/1947      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **47.32**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	47.32	192	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

**RAMOS FERROL, ARTURO**

**Data de nacemento:** 26/11/1973      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **37.49**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA  
**Medio Maratón**      **1.20.18**    29/03/2009    X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

**Detalle das participación en probas de Aire Libre**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	16/11/2008	38.11	233	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	37.49	73	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
Medio Maratón	14/12/2008	1.22.16	56	F	Neda	Memorial Adolfo Ros - Volta a Ria (Categor
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.20.18	138	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía
Medio Maratón	21/06/2009	1.22.15	53	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		97	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

**RODRIGUEZ ALVAREZ, JOSE MANUEL**

**Data de nacemento:** 10/03/1969      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **36.44**      11/10/2009      Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

**Detalle das participacións en probas de Aire Libre**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	36.44	61	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		187	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

**RODRIGUEZ LOPEZ, ANGEL**

**Data de nacemento:** 07/02/1964      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **33.49**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA  
**Medio Maratón**      **1.14.50**    21/06/2009    CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**3.000 metros lisos**      **9.34.17**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**Detalle das participación en probas de Aire Libre**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	33.49	15	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
Medio Maratón	29/03/2009	1.16.55	63	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.14.50	10	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

**Detalle das participación en probas de Pista Cubierta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/02/2009	9.34.17	1		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

**Detalle das participación en probas de Campo a Través**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Cross	30/11/2008		21	F	Vigo	XXX Memorial Belarmino Alonso de Campo

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		29	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## SANMARTIN CARREIRA, IVAN PABLO

**Data de nacemento:** 08/10/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.39.80</b>	13/06/2009	CONTROL DE MARCAS
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>35.00</b>	16/11/2008	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.14.37</b>	29/03/2009	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
3.000 metros lisos	20/05/2009	9.41.1	4		Santiago	CONTROL DE MARCAS
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	13/06/2009	9.39.80	1		Noia	CONTROL DE MARCAS
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/11/2008	35.00	68	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	29/03/2009	1.14.37	34	F	Vigo	X VIG-BAY 2009 - Medio Maratón Bahía

### Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	38.41	68		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA
Cross	30/11/2008		26	F	Vigo	XXX Memorial Belarmino Alonso de Campo



## SUAREZ GOMEZ, RAMON

**Data de nacemento:** 28/08/1955      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **40.43**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	40.43	116	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10



**TOIMIL CASTRO, ALFONSO**

**Data de nacemento:** 15/01/1970      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **38.25**    16/11/2008    XXXII Carreira Pedestre San Martiño

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**200 metros lisos**      **28.42**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**400 metros lisos**      **1.00.75**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**Detalle das participacións en probas de Aire Libre**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	16/11/2008	38.25	247	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño

**Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	08/02/2009	28.42	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 400 metros lisos	08/02/2009	1.00.75	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		86	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

## VEIGA IGLESIAS, SAMUEL

**Data de nacemento:** 15/08/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **35.12**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**3.000 metros lisos**      **9.56.57**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

#### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	35.12	34	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
400 metros lisos	08/02/2009	D.163.3			A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 3.000 metros lisos	08/02/2009	9.56.57	6		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

## VIGO MOURULLO, MANUEL

**Data de nacemento:** 05/05/1956      **Clube:** CLUB ATLETISMO MILLADOIRO  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **43.09**    11/10/2009    Coruña 10 - CAMPEONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

**800 metros lisos**      **3.32.44**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

**1.500 metros lisos**      **5.15.43**    08/02/2009    CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

#### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	43.09	146	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPEONATO GALEGO DE 10

#### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	08/02/2009	3.32.44	4		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 1.500 metros lisos	08/02/2009	5.15.43	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	12/07/2009	1h21:20	66		Esgos	3ª Subida Esgos - O Eirado - Cpto. Galego
MONTAÑA	12/07/2009	1h21:20	25		Ourense	3ª Subida Esgos - O Eirado - Cpto. Galego