

## CASCON SANCHEZ-RODILLA, JORGE

**Data de nacemento:** 17/01/1970      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>56.97</b>	08/06/2013	XII Xornada Copa Deputacion
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.10.33</b>	17/05/2013	V Xornada XXX Copa Deputacion

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 400 metros lisos	08/06/2013	56.97	3	F	Ourense	XII Xornada Copa Deputacion
<i>MMT</i> 800 metros lisos	17/05/2013	2.10.33	4	F	Ourense	V Xornada XXX Copa Deputacion
800 metros lisos	16/06/2013	ABD		F	Ribeira	CAMPIONATO GALEGO VETERANOS EN PIS

## GARRIDO SOBRINO, EMILIO JOSE

**Data de nacemento:** 15/02/1980      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.50.63</b>	02/06/2013	Control de marcas
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.04.43</b>	15/06/2013	VII Xornada XXX Copa Deputacion
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>17.25.50</b>	22/06/2013	GP Atletismo Festas de Ourense 2013

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>36.53</b>	02/03/2013	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. RUTA
<b>5 Km. Ruta</b>	<b>17.09</b>	06/07/2013	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	02/06/2013	4.50.63	8	F	Lugo	Control de marcas
3.000 metros lisos	22/12/2012	RETIRADO		F	Ourense	Xornada Copa Deputacion en pista
3.000 metros lisos	08/06/2013	10.05.83	5	F	Ourense	XII Xornada Copa Deputacion
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	15/06/2013	10.04.43	4	F	Ourense	VII Xornada XXX Copa Deputacion
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	22/06/2013	17.25.50			Ourense	GP Atletismo Festas de Ourense 2013

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	02/03/2013	36.53	103	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. RUTA
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	06/07/2013	17.09	40	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA

## RAMOS VAZQUEZ, OSCAR

**Data de nacemento:** 16/01/1978      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10.000 metros lisos**      **34.20.55**    24/03/2013    CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS - TROFEO AURUM - CTO. PROVINCIAL

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **33.38**    18/11/2012    XXXVI Carreira Popular San Martiño (10 Km.)

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10.000 metros lisos	24/03/2013	34.20.55	9	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	18/11/2012	33.38	31	F	Ourense	XXXVI Carreira Popular San Martiño (10 K

## REZA MONTENEGRO, MARCIAL

**Data de nacemento:** 18/09/1976      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**10.000 metros lisos**      **41.42.27**      24/03/2013      CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS - TROFEO AURUM - CTO. PROVINCIAL

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10.000 metros lisos	24/03/2013	41.42.27	19	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS

## SEOANE VAZQUEZ, OSCAR JOSE

**Data de nacemento:** 21/06/1972      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10.000 metros lisos**      **35.58.26**      24/03/2013      CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS - TROFEO AURUM - CTO. PROVINCIAL

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **35.25**      02/03/2013      CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. RUTA  
**5 Km. Ruta**      **16.38**      06/07/2013      CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10.000 metros lisos	24/03/2013	35.58.26	15	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	02/03/2013	35.25	66	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. RUTA
MMT 5 Km. Ruta	06/07/2013	16.38	28	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA

## VELOSO MIRANDA, JOSE ANTONIO

**Data de nacemento:** 30/09/1968      **Clube:** OURENRUNNING  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**10.000 metros lisos**      **34.10.59**    24/03/2013    CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS - TROFEO AURUM - CTO. PROVINCIAL

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.14.39**    17/03/2013    Media Maraton Vig Bay  
**10 Km. Ruta**      **33.52**    06/10/2013    VII Edicion A Coruña 10

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10.000 metros lisos	24/03/2013	34.10.59	7	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE 10.000 METROS

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	17/03/2013	1.14.39	35	F	Vigo	Media Maraton Vig Bay
MMT 10 Km. Ruta	06/10/2013	33.52	23	F	A Coruña	VII Edicion A Coruña 10