

AGRELO GOMEZ, ROBERTO

Data de nacemento: 01/01/1984 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta	45.21	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
Medio Maratón	1.25.58	23/11/2008	Medio Maratón do Baixo Miño
Maratón	2.55.54	23/11/2008	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON

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	45.21	167	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	23/11/2008	1.25.58	33	F	Tui	Medio Maratón do Baixo Miño
<i>MMT</i> Maratón	23/11/2008	2.55.54	6	F	Tui	CAMPIONATO GALEGO DE 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	40.07	81		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

ALVAREZ BENDAÑA, ALBERTO

Data de nacemento: 01/01/1984 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta	38.29	16/11/2008	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
Medio Maratón	1.22.18	23/11/2008	Medio Maratón do Baixo Miño
Maratón	3.01.08	23/11/2008	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON

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	38.29	254	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	45.21	166	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	23/11/2008	1.22.18	22	F	Tui	Medio Maratón do Baixo Miño
<i>MMT</i> Maratón	23/11/2008	3.01.08	9	F	Tui	CAMPIONATO GALEGO DE 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	37.44	55		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

FOLGAR POUSO, RAMON IGNACIO

Data de nacemento: 13/10/1967 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 40 **Adestrador:**

PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

200 metros lisos	28.34	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
400 metros lisos	58.86	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
800 metros lisos	2.11.99	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 200 metros lisos	08/02/2009	28.34	1		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 400 metros lisos	08/02/2009	58.86	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 800 metros lisos	08/02/2009	2.11.99	4		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	36.57	36		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

GARCIA MARTINEZ, EVARISTO

Data de nacemento: 01/08/1969 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 40 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.13** 16/11/2008 XXXII Carreira Pedestre San Martiño
Medio Maratón **1.38.02** 23/11/2008 Medio Maratón do Baixo Miño

PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

3.000 metros lisos **11.49.63** 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
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/11/2008	43.13	784	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	44.15	158	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	23/11/2008	1.38.02	94	F	Tui	Medio Maratón do Baixo Miño
Medio Maratón	21/06/2009	1.39.26	309	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/02/2009	11.49.63	11		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	46.17	113		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA
Cross	07/12/2008		28	F	Cangas	Trofeo Concello de Cangas

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		186	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

GONZALEZ JORGE, DANIEL

Data de nacemento: 01/01/1991 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: JUNIOR **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta	39.00	16/11/2008	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
Medio Maratón	1.32.25	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

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	39.00	288	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.32.25	183	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		92	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

MACEIRAS LAGO, ANGEL

Data de nacemento: 27/06/1963 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 45 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

10 Km. Ruta **34.16** 16/11/2008 XXXII Carreira Pedestre San Martiño

PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

3.000 metros lisos **9.25.15** 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	16/11/2008	34.16	49	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	11/10/2009	35.35	40	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 3.000 metros lisos	08/02/2009	9.25.15	1		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	21/12/2008		17	F	Lugo	VIII Edición Lugo Monumental

MOSQUERA DOPAZO, JUAN CARLOS

Data de nacemento: 09/12/1985 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

3.000 metros lisos	9.41.82	29/05/2009	XVII TROFEO CIDADE DE PONTEVEDRA- XIV MEMORIAL CELSO MARIÑO- III XORNADA SUPER FROIZ
10 Km. Ruta	34.51	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
1.500 metros lisos	13/06/2009	ABAND.	15		Noia	CONTROL DE MARCAS
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	29/05/2009	9.41.82	3	F	Pontevedra	XVII TROFEO CIDADE DE PONTEVEDRA- XI
10 Km. Ruta	16/11/2008	35.51	101	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	34.51	29	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
Campo a Traves	22/02/2009	39.25	76		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		49	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira



RECOUSO CAAMAÑO, JOSE ANTONIO

Data de nacemento: 04/03/1975 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

10 Km. Ruta **35.01** 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	35.01	32	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

SAINZ GARCIA, JOSE FERNANDO

Data de nacemento: 20/01/1949 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 60 **Adestrador:**

PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

800 metros lisos	2.41.37	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
1.500 metros lisos	5.45.04	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 800 metros lisos	08/02/2009	2.41.37	1		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	08/02/2009	5.45.04	3		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	47.43	115		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

SANMARCO SANTOS, FRANCISCO

Data de nacemento: 01/01/1964 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 45 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta	35.39	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
Medio Maratón	1.16.36	14/12/2008	Memorial Adolfo Ros - Volta a Ria (Categoría Mayores)
Maratón	2.42.38	23/11/2008	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON

PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

3.000 metros lisos	9.55.72	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
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	35.39	42	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
Medio Maratón	23/11/2008	1.19.44	8	F	Tui	Medio Maratón do Baixo Miño
<i>MMT</i> Medio Maratón	14/12/2008	1.16.36	19	F	Neda	Memorial Adolfo Ros - Volta a Ria (Categoría Mayores)
Medio Maratón	21/06/2009	1.19.10	28	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON
<i>MMT</i> Maratón	23/11/2008	2.42.38	3	F	Tui	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON

Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/02/2009	9.55.72	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	37.49	57		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		48	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira

TRILLO PRADO, JESUS

Data de nacemento: 01/01/1969 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 40 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

Medio Maratón **1.39.28** 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	1.39.28	310	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

VAZQUEZ FERNANDEZ, FRANCISCO

Data de nacemento: 27/12/1971 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta	38.29	16/11/2008	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
Medio Maratón	1.19.45	23/11/2008	Medio Maratón do Baixo Miño
Maratón	2.42.22	23/11/2008	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON

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	38.29	253	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	23/11/2008	1.19.45	10	F	Tui	Medio Maratón do Baixo Miño
<i>MMT</i> Maratón	23/11/2008	2.42.22	2	F	Tui	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON