



ALVAREZ BENDAÑA, ALBERTO

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

- Melloras marcas da tempada

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	42.16	43		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

ARIAS GARCIA, ALFONSO

Data de nacemento: 01/01/1975 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.59** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	43.59	182	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

BARBA SANTOS, RAMON

Data de nacemento: 20/01/1959 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 50 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

Medio Maratón **1.27.42** 16/05/2010 II Medio Maratón A Coruña 21

Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	16/05/2010	1.27.42	157	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21

BRAVO REDONDO, VICTOR

Data de nacemento: 01/01/1970 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **44.09** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	44.09	184	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

CES SUAREZ, OSCAR

Data de nacemento: 12/10/1978 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **36.21** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	40.41	23		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	36.21	58	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

CRESPO ARIAS, JORGE

Data de nacemento: 25/10/1979 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **33.25** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	44.11	73		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	33.25	11	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

Detalle das participacións en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	06/06/2010	1h02:07	6		Esgos	Cpto Galego de Montaña

FERNANDEZ GONZALEZ, OSCAR

Data de nacemento: 01/01/1975 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.14** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	43.14	173	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

FOLGAR POUSO, RAMON IGNACIO

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

- Melloras marcas da tempada

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010	8	F		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -

GARCIA JANEIRO, ADAN

Data de nacemento: 31/10/1990 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: PROMESA **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **37.58** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	46.14	15		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA
Campo a Traves	31/12/2009	46.14	93		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	37.58	88	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

GARCIA MARTINEZ, EVARISTO

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

RUTA - Mellores marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.20** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	53.06	124		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA
Campo a Traves	03/01/2010	31.45	50		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	43.20	174	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

Detalle das participacións en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	06/06/2010	1h43:21	193		Esgos	Cpto Galego de Montaña

GIGIREY PEREZ, JOSE ANTONIO

Data de nacemento: 01/01/1970 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **52.34** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	52.34	234	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

GONZALEZ GRAÑA, JOSE MANUEL

Data de nacemento: 01/01/1960 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 45 **Adestrador:**

RUTA - Mellores marcas da tempada

10 Km. Ruta **50.04** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	50.04	224	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

JUANATEY PEREZ, JOSE ANTONIO

Data de nacemento: 01/01/1972 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **41.11** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	41.11	141	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

LOUZAO TORREJON, SANTIAGO

Data de nacemento: 25/07/1980 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

- Melloras marcas da tempada

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	52.30	122		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

MACEIRAS LAGO, ANGEL

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

PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

3.000 metros lisos **9.51.03** 10/01/2010 CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **34.27** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	10/01/2010	9.51.03	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	43.08	59		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA
Campo a Traves	03/01/2010	26.36	23		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		23	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	34.27	22	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

MARTINEZ GOMEZ, BRAULIO

Data de nacemento: 01/01/1966 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 40 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

Medio Maratón **1.29.40** 16/05/2010 II Medio Maratón A Coruña 21

RUTA - Mellores marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.30** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10

Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	16/05/2010	1.29.40	199	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	43.30	178	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

MIGUENS GASAMANES, FELIPE

Data de nacemento: 03/07/1971 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **36.53** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	26.40	24		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	36.53	67	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

MOSQUERA DOPAZO, JUAN CARLOS

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

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

3.000 metros lisos **9.43.9** 18/03/2010 Control de marcas

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **34.41** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	18/03/2010	9.43.9	1	F	Santiago	Control de marcas

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	42.49	56		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		26	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	34.41	27	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

PARDO LOPEZ, JOSE MANUEL

Data de nacemento: 01/01/1975 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **38.19** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	38.19	95	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

PEREIRO MALLO, JESUS

Data de nacemento: 01/01/1965 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 40 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **48.47** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	48.47	216	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

PEREZ SANTAMARIA, DAVID

Data de nacemento: 15/04/1970 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

Medio Maratón **1.19.21** 16/05/2010 II Medio Maratón A Coruña 21

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **36.06** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10

Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	16/05/2010	1.19.21	39	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	24.59	9		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	36.06	53	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

RECOUSO CAAMAÑO, JOSE ANTONIO

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

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

Medio Maratón **1.16.34** 16/05/2010 II Medio Maratón A Coruña 21

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **35.34** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10

Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	16/05/2010	1.16.34	14	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	46.17	94		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA

Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		28	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	35.34	41	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

RODRIGUEZ GARRIDO, MARCELINO

Data de nacemento: 01/01/1970 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 35 **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **43.39** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	43.39	179	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

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

400 metros lisos	1.13.75	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA
800 metros lisos	2.44.17	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	10/01/2010	1.13.75	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C
MMT 800 metros lisos	10/01/2010	2.44.17	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	22.25	54		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

SANCHEZ GOMEZ, PABLO

Data de nacemento: 01/01/1975 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **44.03** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA
10

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	44.03	183	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

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

Medio Maratón **1.17.25** 24/10/2010 XV MEDIO MARATON CIUDAD DE PONTEVEDRA

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **35.50** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10

Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Medio Maratón	05/09/2010	1.21.02	10	F	A Rúa de Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIA MARATO
<i>MMT</i> Medio Maratón	24/10/2010	1.17.25	21	F	Pontevedra	XV MEDIO MARATON CIUDAD DE PONTEVE

Detalle das participacións en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	31/12/2009	45.48	89		Carballo	C AMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE CA
Campo a Traves	03/01/2010	18.43	9		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		35	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
5 Km. Ruta	27/06/2010		34	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	35.50	45	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

TRESGUERRAS GONZALEZ, ELVIRA

Data de nacemento: 06/07/1952 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: VETERÁNS 55 **Adestrador:**

PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

400 metros lisos	2.15.43	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA
800 metros lisos	4.50.61	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 400 metros lisos	10/01/2010	2.15.43	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C
<i>MMT</i> 800 metros lisos	10/01/2010	4.50.61	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

Detalle das participación en probas de Campo a Través

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	37.56	18		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

VIEITO VILACOBA, JOSE MANUEL

Data de nacemento: 26/04/1984 **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR-A POUTADA
Categoría: ABSOLUTO **Adestrador:**

AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

5.000 metros lisos **15.31.59** 24/07/2010 CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO E CAMPIONATO DE RELEVOS

RUTA - Melloras marcas da tempada

10 Km. Ruta **31.48** 10/10/2010 CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10

Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5.000 metros lisos	24/07/2010	15.31.59	3		Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO E CAMPI

Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		3	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	31.48	7	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA