



## ABUIN ARES, UXIO

**Data de nacemento:** 14/05/1991      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** PROMESA      **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	29/01/2012	35.38	6		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

## AGRELO GOMEZ, ROBERTO

**Data de nacemento:** 30/03/1978      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>37.12</b>	16/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<b>Maratón</b>	<b>2.53.55</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	5.27	17	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
10 Km. Ruta	03/03/2012	37.26	56	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	37.12	30	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	2.53.55	18	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## ALVAREZ BENDAÑA, ALBERTO

**Data de nacemento:** 28/09/1980      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **33.45**    16/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	29/01/2012	38.52	37		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	06/11/2011	34.43	58	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	03/03/2012	34.35	17	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	33.45	12	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## BECERRA RODRIGUEZ, DANIEL

**Data de nacemento:** 01/04/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **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	22/01/2012	29.29	80		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	RT			Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

## BOUZAS REY, ISMAEL

**Data de nacemento:** 11/02/1987      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **33.14**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	06/11/2011	33.14	21	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	16/09/2012	35.38	23	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
10 Km. Ruta	07/10/2012	39.05	152	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## CAAMAÑO NIETO, RUBEN

**Data de nacemento:** 21/09/1984      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>31.42</b>	07/10/2012	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
<b>10 Km. Marcha</b>	<b>32.18</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	03/03/2012	32.55	6	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	17/06/2012	32.02	1	F	Carballo	10 KM. CONCELLO DE CARBALLO
10 Km. Ruta	16/09/2012	31.47	3	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	07/10/2012	31.42	5	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
<i>MMT</i> 10 Km. Marcha	21/10/2012	32.18		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## CARREIRA RAMOS, SERGIO JOSE

**Data de nacemento:** 03/11/1977      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.29**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	06/11/2011	34.29	51	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## CES SUAREZ, OSCAR MANUEL

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

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>35.01</b>	16/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.19.12</b>	27/05/2012	IV Medio Maraton A Coruña 21

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	29/01/2012	38.48	35		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	35.01	19	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> Medio Maratón	27/05/2012	1.19.12	29	F	A Coruña	IV Medio Maraton A Coruña 21

### Detalle das participación en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	10/06/2012	1h05.14	4	F	Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA



## CRESPO ARIAS, JORGE

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

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>32.39</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.12.14</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Maratón</b>	<b>2.34.50</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	29/01/2012	37.34	22		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	06/11/2011	32.39	16	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	18/03/2012	33.11	1	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	17/06/2012	34.04	3	F	Carballo	10 KM. CONCELLO DE CARBALLO
10 Km. Ruta	16/09/2012	33.15	7	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
10 Km. Ruta	07/10/2012	33.38	17	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.12.14	10	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	2.34.50	1	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

### Detalle das participación en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	10/06/2012	1.02.44	3	F	Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA

## FERNANDEZ OTERO, LUIS JAVIER

**Data de nacemento:** 09/06/1970      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>5 Km. Ruta</b>	<b>18.23</b>	15/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>38.05</b>	16/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	27.43	56		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	42.40	87		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	5.15	8	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	15/07/2012	18.23	60	F	Vilagarcia	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
10 Km. Ruta	03/03/2012	38.48	95	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	27/05/2012	38.25	41	F	Gondomar (Vigo)	XII Memorial Manuel Barros
10 Km. Ruta	17/06/2012	44.06	240	F	Carballo	10 KM. CONCELLO DE CARBALLO
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	38.05	37	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
10 Km. Ruta	07/10/2012	38.19	114	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

**FOLGAR POUSO, RAMON IGNACIO**

**Data de nacemento:** 13/10/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**RUTA - Meliores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **34.09**    16/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	25.31	18		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	38.28	30		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	4.54	1	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	34.09	14	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## GARCIA MARTINEZ, EVARISTO

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

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**3.000 metros lisos**      **11.07.20**      22/12/2011      Control      Federado en pista

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **38.18**      06/11/2011      XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	22/12/2011	11.07.20	15	F	Ferrol	Control Federado en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	29.07	77		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	47.02	134		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	06/11/2011	38.18	269	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	03/03/2012	39.25	120	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón

## LAGO CES, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 31/01/1972      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **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	22/01/2012	27.28	48		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	RT			Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

## LOURO INSUA, MANUEL

**Data de nacemento:** 24/12/1973      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**5.000 metros lisos**      **15.53.50**      10/06/2012      CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.35**      03/03/2012      X Carreira Popular Concello de Padrón

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	10/06/2012	15.53.50	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	25.22	15		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	39.06	41		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	06/11/2011	35.35	89	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	34.35	18	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	16/09/2012	37.15	32	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## MACEIRAS LAGO, ANGEL MANUEL

**Data de nacemento:** 27/06/1973      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>35.05</b>	03/03/2012	X Carreira Popular Concello de Padrón
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.17.25</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	26.03	24		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	39.31	46		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	35.05	22	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	07/10/2012	35.26	32	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.17.25	29	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## MATO LAGO, JOSE RAMON

**Data de nacemento:** 28/12/1956      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>1:09.44</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5:09.82</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>10.000 metros lisos</b>	<b>37:52.69</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.22</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.36.0</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>11.20.71</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>38.44</b>	16/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
--------------------	--------------	------------	-------------------------------------

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 400 metros lisos	10/06/2012	1:09.44	5		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	10/06/2012	5:09.82	9		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 10.000 metros lisos	10/06/2012	37:52.69	13		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	14/01/2012	8.22	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 800 metros lisos	14/01/2012	2.36.0	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	14/01/2012	11.20.71	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	20.24	32		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	45.15	123		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	5.37	3	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	16/09/2012	38.44	42	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA



## MENDEZ FROJAN, JUAN MANUEL

**Data de nacemento:** 12/07/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.06**    03/03/2012    X Carreira Popular Concello de Padrón

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	06/11/2011	40.09	457	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	39.06	108	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón

**MIGUENS GASAMANES, FELIPE**

**Data de nacemento:** 03/07/1971      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**5 Km. Ruta**                                      **16.27**    15/07/2012    CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA  
**10 Km. Ruta**                                      **34.04**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	29/01/2012	43.29	96		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	15/07/2012	16.27	12	F	Vilagarcia	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	06/11/2011	34.04	37	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	03/03/2012	34.48	20	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	18/03/2012	34.48	6	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	15/04/2012	35.34	10	F	A Coruña	I Maraton Coruña 42 - Carreira de 10Km. e
10 Km. Ruta	27/05/2012	35.08	13	F	Gondomar (Vigo)	XII Memorial Manuel Barros
10 Km. Ruta	17/06/2012	35.22	11	F	Carballo	10 KM. CONCELLO DE CARBALLO
10 Km. Ruta	16/09/2012	34.14	16	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
10 Km. Ruta	07/10/2012	35.01	28	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10



## OLVEIRA MARTINEZ, FRANCISCO

**Data de nacemento:** 26/03/1969      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### - Meliores marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	31.02	89		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**PEREZ SANTAMARIA, DAVID**

**Data de nacemento:** 15/04/1970      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **35.45**    15/04/2012    I Maraton Coruña 42 - Carreira de 10Km. en ruta  
**Medio Maratón**      **1.17.47**    28/05/2012    Media Maraton de Gijón

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	26.56	38		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	5.09	7	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
Milla Urbana	21/10/2012	1.23.00	117	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
10 Km. Ruta	06/11/2011	36.08	127	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	03/03/2012	36.41	45	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	18/03/2012	35.48	10	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	15/04/2012	35.45	13	F	A Coruña	I Maraton Coruña 42 - Carreira de 10Km. e
10 Km. Ruta	21/10/2012	41.23		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
Medio Maratón	27/05/2012	1.18.39	25	F	A Coruña	IV Medio Maraton A Coruña 21
<i>MMT</i> Medio Maratón	28/05/2012	1.17.47	71	F	Gijón	Media Maraton de Gijón

## SAINZ GARCIA, FERNANDO

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

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.51</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.16.21</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	14/01/2012	8.51	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT 400 metros lisos	14/01/2012	1.16.21	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	25.02	102		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

## SANCHEZ PRIETO, JAVIER

**Data de nacemento:** 24/04/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **38.41**    07/10/2012    VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	27.43	57		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	42.52	88		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	07/10/2012	38.41	133	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

**SANMARCO SANTOS, FRANCISCO**

**Data de nacemento:** 12/04/1964      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

<b>5 Km. Ruta</b>	<b>18.02</b>	15/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>36.29</b>	03/03/2012	X Carreira Popular Concello de Padrón
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.21.12</b>	27/05/2012	IV Medio Maraton A Coruña 21
<b>Maratón</b>	<b>2.48.26</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	19.17	12		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	41.26	77		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	5.16	4	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	15/07/2012	18.02	54	F	Vilagarcia	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	36.29	42	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	18/03/2012	36.50	21	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	17/06/2012	38.41	45	F	Carballo	10 KM. CONCELLO DE CARBALLO
10 Km. Ruta	16/09/2012	39.57	53	F	Riveira	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> Medio Maratón	27/05/2012	1.21.12	47	F	A Coruña	IV Medio Maraton A Coruña 21
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	2.48.26	10	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## TRESGUERRAS GONZALEZ, ELVIRA

**Data de nacemento:** 06/07/1952      **Clube:** CLUB ATLETISMO SAR  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>11.96</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>400 metros lisos</b>	<b>2.40.94</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	14/01/2012	11.96	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 400 metros lisos	14/01/2012	2.40.94	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST



## VIEITO VILACOBA, JOSE MANUEL

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

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.29**    03/03/2012    X Carreira Popular Concello de Padrón

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	34.29	15	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón