

## ADAS PROINOR, PROMESA HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1990      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**4 x 100 metros relevos**      **44.69**    14/04/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 4 x 100 metros relevos	14/04/2012	44.69	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

## ADAS PROINOR, ABS. HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1985      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>4 x 100 metros relevos</b>	<b>41.83</b>	02/06/2012	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION HOMES- FINAL TITULO
<b>4 x 400 metros relevos</b>	<b>3.19.41</b>	02/06/2012	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION HOMES- FINAL TITULO

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	29/04/2012	214	1	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
CLASIFICACION	20/05/2012	221	1	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
CLASIFICACION	02/06/2012	114	1	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
4 x 100 metros relevos	29/04/2012	43.10	1	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
4 x 100 metros relevos	20/05/2012	43.62	1	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
<i>MMT</i> 4 x 100 metros relevos	02/06/2012	41.83	2	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
4 x 400 metros relevos	14/04/2012	3:32.60	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
4 x 400 metros relevos	29/04/2012	3.29.90	4	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
4 x 400 metros relevos	20/05/2012	3.42.32	4	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
<i>MMT</i> 4 x 400 metros relevos	02/06/2012	3.19.41	3	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
4 x 400 metros relevos	01/07/2012	3.26.62	1	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

## ADAS PROINOR, ABSOL. MULLERES

**Data de nacemento:** 01/01/1985      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**4 x 400 metros relevos**      **4:38.45**    14/04/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 4 x 400 metros relevos	14/04/2012	4:38.45	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

## ADAS PROINOR, ABSOLUTA MULLERES

**Data de nacemento:** 01/01/1985      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### - Mellores marcas da tempada

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**4 x 100 metros relevos**      **53.87**      14/04/2012      CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 4 x 100 metros relevos	14/04/2012	53.87	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

## ADAS PROINOR, ABSOLUTO HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1985      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**4 x 100 metros relevos**      **44.11**    01/07/2012    CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
4 x 100 metros relevos	14/04/2012	DESC.			O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 4 x 100 metros relevos	01/07/2012	44.11	2	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	19/02/2012	234 P.	10	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C
Campo a Traves	15/01/2012	24	1	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO

## ADAS PROINOR, ALEVIN HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	15/01/2012	58	4	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
CLASIFICACION	15/01/2012	50	2	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## ADAS PROINOR, ALEVIN MULLERES

**Data de nacemento:** 01/01/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	15/01/2012	85	5	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## ADAS PROINOR, CADETE HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	08/09/2012	54	2	F	O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
4 x 300 metros relevos	08/09/2012	3.10.52	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE



## ADAS PROINOR, INFANTIL HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **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	15/01/2012	51	3	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## ADAS PROINOR, INFANTIL MULLERES

**Data de nacemento:** 01/01/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **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	15/01/2012	136	8	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## ADAS PROINOR, JUNIOR HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1993      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### - Mellores marcas da tempada

#### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>4 x 100 metros relevos</b>	<b>48.00</b>	29/09/2012	Campionato de España de Clubs Junior - Fase Previa Homes
<b>4 x 400 metros relevos</b>	<b>3:46:51</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<b>4 x 400 metros relevos</b>	<b>3.43.26</b>	29/09/2012	Campionato de España de Clubs Junior - Fase Previa Homes

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	08/09/2012	48	1	F	O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
CLASIFICACION	29/09/2012	11487	1	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F
4 x 100 metros relevos	08/09/2012	d162.6			O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<i>MMT</i> 4 x 100 metros relevos	29/09/2012	48.00	2	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> 4 x 400 metros relevos	29/09/2012	3.43.26	4	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F

## ADAS PROINOR, XUVENIL HOMES

**Data de nacemento:** 01/01/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	19/02/2012	393 p.	19	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C
Campo a Traves	15/01/2012	28	1	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I

## ADAS PRONIOR, BENXAMIN MULLERES

**Data de nacemento:** 01/01/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### - Meliores marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
CLASIFICACION	15/01/2012	40	3	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**AGUIAR DIEGUEZ, AMADOR**

**Data de nacemento:** 03/03/1963      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **35.25**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño  
**Medio Maratón**      **1.18.33**    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	15/01/2012		72	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	19.16	11		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	12/02/2012		5	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

**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	35.25	78	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	18/03/2012	35.59	12	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	21/10/2012	37.21		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.18.33	44	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

**ALEJANDRE TATO, AARON**

**Data de nacemento:** 13/11/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>Salto de altura</b>	<b>1,20</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>Lanzamento de peso 4 kg</b>	<b>10,28</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Lanzamento de disco 1kg</b>	<b>31,97</b>	19/05/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE
<b>Lanzamento de xabalina 600 g</b>	<b>28,90</b>	24/03/2012	Control Cadete-Xuvenil en pista
<b>Lanzamento de martelo 4 kg</b>	<b>34,41</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

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

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	Salto de altura	17/03/2012	1,20	4		O Barco	Control de Marcas federado
	Lanzamento de peso 4 kg	17/03/2012	9,20	2		O Barco	Control de Marcas federado
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 4 kg	05/05/2012	10,28	5		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
	Lanzamento de peso 4 kg	23/06/2012	9,45	5		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	Lanzamento de disco 1kg	10/03/2012	29,10	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - programa
	Lanzamento de disco 1kg	21/04/2012	27,62	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
	Lanzamento de disco 1kg	01/05/2012	31,61	2	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
	Lanzamento de disco 1kg	05/05/2012	29,48	8		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<i>MMT</i>	Lanzamento de disco 1kg	19/05/2012	31,97	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
	Lanzamento de disco 1kg	08/09/2012	31,30	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
	Lanzamento de xabalina 600 g	10/03/2012	25,65	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - programa
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 600 g	24/03/2012	28,90	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
	Lanzamento de xabalina 600 g	31/03/2012	27,77	5	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
	Lanzamento de xabalina 600 g	01/05/2012	26,58	2	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
	Lanzamento de xabalina 600 g	23/06/2012	28,43	7		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	Lanzamento de martelo 4 kg	17/03/2012	21,80	4		O Barco	Control de Marcas federado
	Lanzamento de martelo 4 kg	24/03/2012	30,93	2	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
	Lanzamento de martelo 4 kg	31/03/2012	31,27	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
	Lanzamento de martelo 4 kg	21/04/2012	27,58	2		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
	Lanzamento de martelo 4 kg	01/05/2012	nulos		F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
<i>MMT</i>	Lanzamento de martelo 4 kg	05/05/2012	34,41	4		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
	Lanzamento de martelo 4 kg	19/05/2012	31,99	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
	Lanzamento de martelo 4 kg	23/06/2012	33,92	6		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	Lanzamento de martelo 4 kg	08/09/2012	32,37	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

## ALEJANDRE TATO, AINARA

**Data de nacemento:** 08/01/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>500 metros lisos</b>	<b>2:29.37</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de peso 2 kg</b>	<b>4,22</b>	02/06/2012	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>4,80</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de pelota</b>	<b>11,10</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 500 metros lisos	23/06/2012	2:29.37	3		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT Lanzamento de peso 2 kg	02/06/2012	4,22	10		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
MMT Lanzamento de Peso 1kg	12/05/2012	4,80	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
MMT Lanzamento de pelota	12/05/2012	11,10	5	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista



**ALVAREDO MONTES, JUAN CARLOS**

**Data de nacemento:** 25/12/1969      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>13.22</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>200 metros lisos</b>	<b>27.62</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>400 metros lisos</b>	<b>59.76</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>4,98</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>200 metros lisos</b>	<b>27.11</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>400 metros lisos</b>	<b>59.93</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	16/06/2012	13.22	2		Lugo	Copa Deputación Lugo
MMT 200 metros lisos	10/06/2012	27.62	4		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT 400 metros lisos	10/06/2012	59.76	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Salto de lonxitude	16/06/2012	4,98	2		Lugo	Copa Deputación Lugo

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	14/01/2012	27.11	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT 400 metros lisos	14/01/2012	59.93	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

## ALVAREZ CARNERO, GILBERTO

**Data de nacemento:** 05/07/1980      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**3.000 m. Obstáculos**      **9.14.31**      29/04/2012      I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISION HOMES

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
3.000 m. Obstáculos	14/04/2012	9.30.94	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 3.000 m. Obstáculos	29/04/2012	9.14.31	1	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
3.000 m. Obstáculos	20/05/2012	9.25.56	2	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
3.000 m. Obstáculos	02/06/2012	9.21.51	2	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
3.000 m. Obstáculos	16/06/2012	9.14.65	5	F	Barcelona	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE FEDERACION

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	19/02/2012		117	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C

## ALVAREZ DOMINGUEZ, LUIS ANGEL

**Data de nacemento:** 25/02/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Lanzamento de pelota**      **25,35**    02/06/2012    CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de pelota	02/06/2012	25,35	9		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

## ALVAREZ PRADA, XABIER

**Data de nacemento:** 01/05/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **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	15/01/2012		51	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	12/02/2012		4	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

## ANTA FERNANDEZ, DAMIAN

**Data de nacemento:** 25/01/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>1.000 metros lisos</b>	<b>2:54.4</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>300 metros valados</b>	<b>49.04</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
<b>1.500 m. Obstáculos</b>	<b>4:57.55</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.00.28</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS
---------------------------	----------------	------------	--

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
1.000 metros lisos	26/11/2011	3.07.75	1	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
1.000 metros lisos	17/03/2012	3:01.11	1		O Barco	Control de Marcas federado
1.000 metros lisos	21/04/2012	3:01.01	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	23/06/2012	2:54.4	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 300 metros valados	08/09/2012	49.04	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
1.500 m. Obstáculos	10/03/2012	5.06.66	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
1.500 m. Obstáculos	24/03/2012	5.12.56	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
<i>MMT</i> 1.500 m. Obstáculos	05/05/2012	4:57.55	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
1.500 m. Obstáculos	19/05/2012	4.58.88	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
1.500 m. Obstáculos	08/09/2012	5:08.26	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	12/02/2012	3.00.28	8		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		17	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	25/02/2012		18	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## ARIAS ACEVEDO, JOSÉ SEBASTIAN

**Data de nacemento:** 10/01/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

**60 metros lisos**      **8.14**    20/01/2012    3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 60 metros lisos	20/01/2012	8.14	4		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL

**ARIAS VAZQUEZ, ELBA**

**Data de nacemento:** 02/07/1992      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>14.70</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>100 metros valados 0,84</b>	<b>17.99</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Salto con pértega</b>	<b>2,20</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.49</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>60 metros lisos</b>	<b>8.98</b>	13/01/2012	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
<b>50 metros valados</b>	<b>9.06</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>50 metros valados 0,84</b>	<b>9.08</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>60 metros valados 0,84</b>	<b>10.53</b>	20/01/2012	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>Triplo salto</b>	<b>9,65</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>Salto con pértega</b>	<b>2,20</b>	20/01/2012	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>Lanzamento de peso 4 kg</b>	<b>7,88</b>	13/01/2012	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>7,71</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/03/2012	14.70	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
100 metros valados 0,84	14/04/2012	18.35	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
MMT 100 metros valados 0,84	05/05/2012	17.99	1		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
MMT Salto con pértega	14/04/2012	2,20	7		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Salto con pértega	29/04/2012	2,20	5	F	Ourense	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1 DIVIS
Salto con pértega	05/05/2012	2,20	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
Salto con pértega	20/05/2012	2,20	7	F	Burgos	II XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	26/02/2012	7.49	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
MMT 60 metros lisos	13/01/2012	8.98	4		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
MMT 50 metros valados	26/02/2012	9.06	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
MMT 50 metros valados 0,84	28/01/2012	9.08	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
60 metros valados 0,84	20/01/2012	S.M.	4		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
MMT 60 metros valados 0,84	20/01/2012	10.53	4		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
MMT Triplo salto	26/02/2012	9,65	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
MMT Salto con pértega	20/01/2012	2,20	5		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
MMT Lanzamento de peso 4 kg	13/01/2012	7,88	5		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
MMT Lanzamento de peso 3 kg	26/02/2012	7,71	17		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

## ASENSIO CAMPAZAS, ALBERTO CARLOS

**Data de nacemento:** 08/09/1979      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>26.39</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>800 metros lisos</b>	<b>2:15.59</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>2:58.9</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10:02.02</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>10.000 metros lisos</b>	<b>37:26.89</b>	04/03/2012	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provincial de 10.000 metros
<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>6,75</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>26,19</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de martelo 7,260</b>	<b>12,67</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>39.52</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
--------------------	--------------	------------	------------------------------------

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	23/06/2012	26.39	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT 800 metros lisos	23/06/2012	2:15.59	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT 1.000 metros lisos	23/06/2012	2:58.9	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT 3.000 metros lisos	21/01/2012	10:02.02	3		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
MMT 10.000 metros lisos	04/03/2012	37:26.89	2		Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
MMT Lanzamento de peso 7,26	23/06/2012	6,75	8		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT Lanzamento de xabalina 8	23/06/2012	26,19	8		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT Lanzamento de martelo 7,	23/06/2012	12,67	9		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		38	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	29/01/2012	40.17	56		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU
Campo a Traves	12/02/2012		12	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross
Campo a Traves	19/02/2012		208	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	06/05/2012	4.54	8	F	Padrón	CAMPIONATO GALEGO DE MILLA URBANA-
MMT 10 Km. Ruta	06/11/2011	39.52	424	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

### Detalle das participación en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	10/06/2012	1h06.49	6	F	Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA



**ASHCROFT , LUCY**

**Data de nacemento:** 29/05/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**200 metros lisos**      **29.02**    08/01/2012    I Xornada Torneo de Inverno 2012

**PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada**

**60 metros lisos**      **8.72**    30/12/2011    Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	08/01/2012	29.02	2	SF	Vigo	I Xornada Torneo de Inverno 2012

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 60 metros lisos	30/12/2011	8.72	4	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
60 metros valados 0,762	30/12/2011	DESCALF.		SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c

**BABARRO RODRIGUEZ, DIEGO**

**Data de nacemento:** 11/06/1975      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **36.21**    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	15/01/2012		59	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	26.53	36		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	41.18	75		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU
Campo a Traves	12/02/2012		11	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

**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	36.21	139	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	03/03/2012	37.28	59	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón

## BAO ESTEVEZ, FRANCISCO

**Data de nacemento:** 21/07/1949      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,12</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de peso 5 kg</b>	<b>7,82</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>19,58</b>	31/03/2012	VI Xornada Copa Deputacion en pista
<b>Lanzamento de xabalina 600 g</b>	<b>22,62</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.80</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,21</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Triplo salto</b>	<b>6,46</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>1.02.51</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>2.14.18</b>	27/05/2012	IV Medio Maraton A Coruña 21
<b>Maratón</b>	<b>4.53.30</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Salto de lonxitude	10/06/2012	3,12	17		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de peso 5 kg	10/06/2012	7,82	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de xabalina 8	31/03/2012	19,58	6	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
MMT Lanzamento de xabalina 6	10/06/2012	22,62	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	14/01/2012	8.80	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT Salto de lonxitude	14/01/2012	3,21	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT Triplo salto	14/01/2012	6,46	10		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	31.01	114		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	07/10/2012	1.05.14	1962	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
MMT 10 Km. Ruta	21/10/2012	1.02.51		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
MMT Medio Maratón	27/05/2012	2.14.18	826	F	A Coruña	IV Medio Maraton A Coruña 21
Medio Maratón	01/09/2012	2.32.33	45	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
Medio Maratón	21/10/2012	2.16.25	1181	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
MMT Maratón	15/04/2012	4.53.30	152	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

**BAO MARTINEZ, JOSE MANUEL**

**Data de nacemento:** 25/04/1954      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**100 metros lisos**      **13.09**    10/06/2012    CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**50 metros lisos**      **7.02**    12/02/2012    CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO.  
ABSOLUTO DE 3000 METROS

**60 metros lisos**      **8.18**    10/03/2012    CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 100 metros lisos	10/06/2012	13.09	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	14/01/2012	7.09	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 50 metros lisos	12/02/2012	7.02	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	8.18	2	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS
60 metros lisos	10/03/2012	8.21	1	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS

## BARJA BARROS, DIEGO

**Data de nacemento:** 14/05/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**100 metros valados 0,91**      **20.10**    08/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros valados 0,91	08/09/2012	20.10	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

## BARREIRA RANDULFE, DAVID

**Data de nacemento:** 23/02/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros valados 1,00</b>	<b>9,26</b>	14/01/2012	II xornada Torneo de Inverno 2012
<b>Salto de altura</b>	<b>1,90</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>Triplo salto</b>	<b>12,70</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>Salto de altura</b>	<b>1,95</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
------------------------	-------------	------------	--

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros valados 1,00	14/01/2012	9,26	1	F	Vigo	II xornada Torneo de Inverno 2012
Salto de altura	14/01/2012	1,86	1	F	Vigo	II xornada Torneo de Inverno 2012
Salto de altura	14/04/2012	1,70	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Salto de altura	29/04/2012	1,70	6	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Salto de altura	20/05/2012	1,70	4	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Salto de altura	26/05/2012	1,82	3		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
Salto de altura	01/06/2012	1,85		F	Majadahonda	Control en pista
Salto de altura	09/06/2012	1,88	1		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
<i>MMT</i> Salto de altura	16/06/2012	1,90	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
Salto de altura	24/06/2012	1,89	10	F	Aviles	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
Salto de altura	08/09/2012	1,75	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
Salto de altura	29/09/2012	1,75	1	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> Triplo salto	21/04/2012	12,70	1		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
Triplo salto	20/05/2012	12,62	5	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Triplo salto	09/06/2012	12,38	3		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de altura	28/01/2012	1,95	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
Salto de altura	26/02/2012	1,91	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
Salto de altura	11/03/2012	1,92	9	F	San Sebastian	CAMPIONATO DE ESPAÑA JUNIOR PISTA

## BARREIRO FERNANDEZ, JOSE

**Data de nacemento:** 17/09/1945      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 65      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>18.60</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>200 metros lisos</b>	<b>38.46</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,50</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.65</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>200 metros lisos</b>	<b>43.06</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,74</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/06/2012	18.60	4		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT 200 metros lisos	10/06/2012	38.46	3		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Salto de lonxitude	10/06/2012	2,50	19		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	14/01/2012	9.65	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT 200 metros lisos	14/01/2012	43.06	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT Salto de lonxitude	14/01/2012	2,74	9		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

**BELLO HERNANDEZ, SARA**

**Data de nacemento:** 01/01/1993      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**Salto de lonxitude**      **4,81**      29/04/2012      I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1 DIVISION MULLERES

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	29/04/2012	4,81	2	F	Ourense	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1 DIVIS



## BORRAJO ALONSO, RUBEN

**Data de nacemento:** 20/09/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>12.14</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de disco 800 gr</b>	<b>20,22</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de xabalina 500 g</b>	<b>21,39</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>23,90</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Lanzamento de martelo 3 kg</b>	<b>17.07</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	10/03/2012	12.14	4	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de disco 800	10/03/2012	12,15	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de disco 800	01/05/2012	16,37	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 800	12/05/2012	20,22	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de disco 800	26/05/2012	18,79	8	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	19,35	6	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 5	12/05/2012	21,39	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de xabalina 5	26/05/2012	16,03	15	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 4	01/05/2012	23,90	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
Lanzamento de martelo 3	01/05/2012	16,07	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 3	12/05/2012	17.07	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de martelo 3	26/05/2012	15,05	10	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL

## CAMPILLO DE ANDRES, CRISTINA

**Data de nacemento:** 26/11/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Triplo salto	14/04/2012	NULOS			O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

**CAPELO PEREZ, JOSE ANTONIO**

**Data de nacemento:** 12/08/1963      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**RUTA - Meliores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **38.12**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	20.14	28		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**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	38.12	258	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## CARBALLO FERNANDEZ, JESUS

**Data de nacemento:** 24/05/1993      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>7.94</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>11,8</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>6.65</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>60 metros lisos</b>	<b>7.73</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>10,46</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>12,33</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	20/01/2012	7.94	2		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
Lanzamento de peso 6 kg	20/01/2012	NULOS			A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 6 kg	05/05/2012	11,8	4		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
Lanzamento de peso 6 kg	08/09/2012	11,00	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
Lanzamento de peso 6 kg	29/09/2012	11,36	1	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	28/01/2012	6.65	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
50 metros lisos	12/02/2012	6.70	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
50 metros lisos	26/02/2012	6.66	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i> 60 metros lisos	30/12/2011	7.73	2	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 7,26	28/01/2012	10,46	8		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
Lanzamento de peso 6 kg	30/12/2011	11,86		F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
Lanzamento de peso 6 kg	12/02/2012	11,83	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 6 kg	26/02/2012	12,33	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

## CASTRO PEREZ, PABLO

**Data de nacemento:** 25/06/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>10.54</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>500 metros lisos</b>	<b>1:47.42</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>2.000 metros lisos</b>	<b>8.25.64</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,91</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Triatlón Alevín</b>	<b>666</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	10.54	3	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
500 metros lisos	01/05/2012	1.50.03	3	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> 500 metros lisos	23/06/2012	1:47.42	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	10/03/2012	8.25.64	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	01/05/2012	2,91	13	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Triatlón Alevín	12/05/2012	666	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
1.000 metros lisos	31/03/2012	RETIRA			A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		31	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## CINTRON BELLVER, MARCOS

**Data de nacemento:** 01/10/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>5 km marcha</b>	<b>25.23.53</b>	20/05/2012	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISION- HOMES
<b>10 Km. Marcha</b>	<b>56:55.15</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Marcha Ruta</b>	<b>53.25</b>	09/06/2012	XXVI GP CANTONES DE A CORUÑA DE MARCHA
---------------------------	--------------	------------	--

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 km marcha	22/01/2012	28:09.0	9		Vigo	II CIRCUITO GALEGO DE MARCHA ATLETIC
<i>MMT</i> 5 km marcha	20/05/2012	25.23.53	5	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
5 km marcha	26/05/2012	25.43.36	7	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
5 km marcha	16/06/2012	DQ			Lugo	Copa Deputación Lugo
5 km marcha	23/06/2012	27:23.5	1		O Barco de Valdeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 10 Km. Marcha	13/05/2012	56:55.15	9		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
10 Km. Marcha	01/07/2012	RETIRADO		F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	19/02/2012		168	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Marcha Ruta	05/02/2012	55.25	1	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RU
10 Km. Marcha Ruta	04/03/2012	54.27	38	F	Pontevedra	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE MARCHA EN
10 Km. Marcha Ruta	25/03/2012	RETIRADO		F	Cuntis	III Xornada Circuito Galego de Marcha Atl
<i>MMT</i> 10 Km. Marcha Ruta	09/06/2012	53.25	12	F	A Coruña	XXVI GP CANTONES DE A CORUÑA DE MAR

## CONDE CID, VICTOR

**Data de nacemento:** 29/12/1973      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **33.36**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	25.35	19		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

#### 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	33.36	27	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

**CORDON PEREZ, ALMUDENA**

**Data de nacemento:** 17/04/1970      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**3.000 m. Obstáculos**      **14:16.78**    14/04/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **46.09**    03/03/2012    X Carreira Popular Concello de Padrón

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 3.000 m. Obstáculos	14/04/2012	14:16.78	6		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		32	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	24.47	21		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	33.42	29		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU
Campo a Traves	12/02/2012		5	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	03/03/2012	46.09	9	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón



## CORRAL CELADA, DAVID

**Data de nacemento:** 29/05/1988      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>12,30</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>39,22</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE LANZAMENTOS LONGOS
<b>Lanzamento de martelo 7,260</b>	<b>39,14</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>12,41</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
------------------------------------	--------------	------------	--

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Lanzamento de peso 7,26	14/01/2012	11,95	3	F	Vigo	II xornada Torneo de Inverno 2012
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 7,26	05/05/2012	12,30	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
Lanzamento de peso 7,26	01/07/2012	11,60	5	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Lanzamento de disco 2kg	21/01/2012	39,18	3	F	Pontevedra	I Xornada XXV Trofeo Super Froiz
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 2kg	26/02/2012	39,22	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE LANZAMENTOS LONGOS
Lanzamento de disco 2kg	21/04/2012	36,82	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
Lanzamento de disco 2kg	29/04/2012	36,37	5	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Lanzamento de disco 2kg	05/05/2012	37,62	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
Lanzamento de disco 2kg	06/06/2012	35,61	5	F	Maia	II Noite Quente de Maia
Lanzamento de disco 2kg	22/06/2012	39,09	3		A Coruña	Trofeo Riazor - II Jornada
Lanzamento de disco 2kg	01/07/2012	36,88	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Lanzamento de martelo 7,260	21/04/2012	38,51	4		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
Lanzamento de martelo 7,260	29/04/2012	38,94	6	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 7,260	05/05/2012	39,14	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
Lanzamento de martelo 7,260	20/05/2012	37,56	6	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 7,26	28/01/2012	12,41	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
Lanzamento de peso 7,26	12/02/2012	12,31	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA

## CRISTOBAO GONZALEZ, CASANDRA

**Data de nacemento:** 24/09/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**1.000 metros lisos**      **3.53.12**      10/03/2012      I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	10/03/2012	3.53.12	5	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

**CRISTOBAO GONZALEZ, SALMA**

**Data de nacemento:** 23/02/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**500 metros lisos**      **2.09.02**      10/03/2012      I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 500 metros lisos	10/03/2012	2.09.02	10	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		15	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## DA ROCHA SOAREZ, SERGIO PAULO

**Data de nacemento:** 17/06/1975      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>48.54</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.43.34</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	21/10/2012	48.54		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.43.34	857	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

**DASILVA AJELANDRE, MAIKEL**

**Data de nacemento:** 14/12/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**600 metros lisos**      **1:46.27**    08/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 600 metros lisos	08/09/2012	1:46.27	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

## DE SOUSA DEL HUERTO, ANDREA

**Data de nacemento:** 19/02/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**100 metros lisos**      **15.31**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade  
**Lanzamento de xabalina 500 g**      **12,89**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**60 metros lisos**      **9.48**    13/01/2012    II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/03/2012	15.31	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	12,89	15	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 60 metros lisos	13/01/2012	9.48	3		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube

## DEL RIO RUIZ-GIMENEZ, JUAN JOSE

**Data de nacemento:** 06/02/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>11.77</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<b>200 metros lisos</b>	<b>23.46</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>200 metros lisos - Crono Manu</b>	<b>22.9</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>400 metros lisos</b>	<b>50.66</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.08.17</b>	08/01/2012	I Xornada Torneo de Invierno 2012

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>6.63</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>400 metros lisos</b>	<b>51.83</b>	03/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	100 metros lisos	21/04/2012	11.77	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
	100 metros lisos	14/07/2012	11.48	4	SF	Vigo	GP Ciudad de Vigo
<i>MMT</i>	200 metros lisos	21/04/2012	23.68	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
	200 metros lisos	05/05/2012	23.46	6		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
	200 metros lisos	16/06/2012	23.66	2		Lugo	Copa Deputación Lugo
	200 metros lisos	01/07/2012	22.67	5	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
	200 metros lisos	01/07/2012	22.91	3	SF	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i>	200 metros lisos - Crono	16/06/2012	22.9	4		Lugo	Copa Deputación Lugo
	400 metros lisos	14/01/2012	52.21	1	SF	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
	400 metros lisos	20/01/2012	51.59	1		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
	400 metros lisos	17/03/2012	52.9	1	F	Noia	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO-PROME
	400 metros lisos	29/04/2012	52.25	5	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	400 metros lisos	05/05/2012	51.37	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
	400 metros lisos	13/05/2012	51.87	1		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
	400 metros lisos	20/05/2012	51.35	3	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	400 metros lisos	26/05/2012	52.04	7	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
	400 metros lisos	16/06/2012	50.66	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
	400 metros lisos	08/07/2012	50.71	6	F	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
	400 metros lisos	14/07/2012	50.70	1	F	Vigo	GP Ciudad de Vigo
	400 metros lisos	08/09/2012	54.34	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
	800 metros lisos	08/01/2012	2.08.17	2	SF	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	50 metros lisos	26/02/2012	6.63	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	400 metros lisos	28/01/2012	52.67	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i>	400 metros lisos	28/01/2012	54.96	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
	400 metros lisos	03/03/2012	51.83	3	SF	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PIS

## DIAZ DIAZ, JOSE MARIA

**Data de nacemento:** 27/01/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>26.59</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>400 metros lisos</b>	<b>55.39</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.00.98</b>	22/06/2012	Trofeo Riazor - II Jornada
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4:24.48</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.47.20</b>	08/01/2012	I Xornada Torneo de Invierno 2012
<b>2.000 m. Obstáculos</b>	<b>7:17.30</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

<b>800 metros lisos</b>	<b>2.08.1</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.34.8</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	16/06/2012	26.59	3		Lugo	Copa Deputación Lugo
MMT 400 metros lisos	14/04/2012	55.39	5		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
800 metros lisos	26/05/2012	2:02.65	4		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
800 metros lisos	09/06/2012	2:04.77	10		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
800 metros lisos	16/06/2012	2:02.64	4		Lugo	Copa Deputación Lugo
MMT 800 metros lisos	22/06/2012	2.00.98	4		A Coruña	Trofeo Riazor - II Jornada
800 metros lisos	23/06/2012	2.03.80	3	F	Ferrol	X Memorial Ramon Peñs
800 metros lisos	08/09/2012	2:02.13	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
800 metros lisos	29/09/2012	2.04.02	3	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
MMT 1.500 metros lisos	21/04/2012	4:24.48	8		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
MMT 3.000 metros lisos	08/01/2012	9.47.20	3	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012
3.000 metros lisos	03/03/2012	retirado			A Coruña	I Xornada Circuito Marinada- Riazor (Trofe
2.000 m. Obstáculos	05/05/2012	retirado	1		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
MMT 2.000 m. Obstáculos	13/05/2012	7:17.30	2		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	26/02/2012	2.08.1	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
MMT 1.500 metros lisos	26/02/2012	4.34.8	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		21	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	29/01/2012	13.12	16		Santiago	I CROSS DE COMPOSTELA DE CAMPO A TR
Campo a Traves	19/02/2012		154	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C



## DIAZ LORENZO, CRISTIAN

**Data de nacemento:** 20/05/1977      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **33.00**    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	33.00	19	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

**DOCAMPO GAMARRA, INES**

**Data de nacemento:** 31/01/2003      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.01</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.49.77</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,99</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>4,29</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Lanzamento de disco 800 gr</b>	<b>8.9</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade

**PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.09</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,14</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	10/03/2012	9.01	2	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
500 metros lisos	17/03/2012	1.55.98	7	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	12/05/2012	1.49.77	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Salto de lonxitude	10/03/2012	2,74	3	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	17/03/2012	2,75	8	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/05/2012	2,99	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	3,72	8	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de Peso 1kg	01/05/2012	4,29	5	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 800	01/05/2012	8.9	1	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	31/03/2012	9.09	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	31/03/2012	3,14	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		9	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**DOMINGUEZ DE LA MAZA-MADRAZO, VICTORIANO JAVIER**

**Data de nacemento:** 03/12/1973      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>8,74</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de disco 750 gr</b>	<b>42,83</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>44,05</b>	29/04/2012	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISION HOMES

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 7,26	10/06/2012	8,74	3		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 750	23/06/2012	42,83	3		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
Lanzamento de xabalina 8	01/04/2012	41,30	2		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 8	29/04/2012	44,05	5	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Lanzamento de xabalina 8	10/06/2012	43,90	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

## DOPORTO FERNANDEZ, EVA

**Data de nacemento:** 01/05/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>9,91</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de disco 1kg</b>	<b>30,58</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de disco 800 gr</b>	<b>29,87</b>	19/05/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE
<b>Lanzamento de xabalina 500 g</b>	<b>24,80</b>	01/05/2012	Control de Marcas
<b>Lanzamento de martelo 3 kg</b>	<b>47,59</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>9,38</b>	13/01/2012	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
--------------------------------	-------------	------------	---

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Lanzamento de peso 3 kg	17/03/2012	9,35	1		O Barco	Control de Marcas federado
Lanzamento de peso 3 kg	05/05/2012	8,93	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 3 kg	23/06/2012	9,91	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1kg	10/03/2012	30,58	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
Lanzamento de disco 800	21/04/2012	28,69	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
Lanzamento de disco 800	01/05/2012	28,60	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
Lanzamento de disco 800	05/05/2012	29,15	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 800	19/05/2012	29,87	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
Lanzamento de xabalina 5	24/03/2012	21,81	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 5	01/05/2012	24,80	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
Lanzamento de martelo 3	17/03/2012	42,15	2		O Barco	Control de Marcas federado
Lanzamento de martelo 3	24/03/2012	40,10	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
Lanzamento de martelo 3	31/03/2012	43,44	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Lanzamento de martelo 3	21/04/2012	44,55	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
Lanzamento de martelo 3	01/05/2012	46,94	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 3	05/05/2012	47,59	1		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
Lanzamento de martelo 3	19/05/2012	44,86	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
Lanzamento de martelo 3	02/06/2012	42,68	3	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA CADETE CSD-CC.AA.
Lanzamento de martelo 3	23/06/2012	46,62	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
Lanzamento de martelo 3	30/06/2012	40,46	7	F	Castellon	CAMPIONATO DE ESPAÑA CADETE AIRE LIBRE

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 3 kg	13/01/2012	9,38	3		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
Lanzamento de peso 3 kg	12/02/2012	9,07	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBIERTA

## DOSANTOS LUIS, IVAN

**Data de nacemento:** 05/10/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>13.53</b>	31/03/2012	VI Xornada Copa Deputacion en pista
<b>200 metros lisos</b>	<b>28.39</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>400 metros lisos</b>	<b>1:02.16</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>800 metros lisos</b>	<b>2:37.71</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	31/03/2012	13.53	4	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
MMT 200 metros lisos	17/03/2012	28.39	3		O Barco	Control de Marcas federado
200 metros lisos	23/06/2012	29.59	3		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT 400 metros lisos	23/06/2012	1:02.16	5		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT 800 metros lisos	17/03/2012	2:37.71	4		O Barco	Control de Marcas federado
800 metros lisos	31/03/2012	2.39.60	4	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		52	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	12/02/2012		5	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

**ESPIÑO PERAL, RAUL**

**Data de nacemento:** 14/07/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**1.000 metros lisos**      **3.31.42**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade  
**Lanzamento de xabalina 500 g**      **18,84**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	10/03/2012	3.31.42	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	10/03/2012	NULOS		F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	18,84	7	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		39	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP



## ESTEVEZ FERNANDEZ, LORENA

**Data de nacemento:** 05/05/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **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	15/01/2012	35	F		Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**FAYA CERQUEIRO, ROBERTO**

**Data de nacemento:** 03/09/1973      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>11.79</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.04.11</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
<b>60 metros valados 1,00</b>	<b>8,96</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
<b>Salto de altura</b>	<b>1,66</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>6,50</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>10,14</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>6.46</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>400 metros lisos</b>	<b>52,18</b>	26/02/2012	Meeting Ciudad de Pombal

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/06/2012	11.79	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT 1.000 metros lisos	22/01/2012	3.04.11		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
MMT 60 metros valados 1,00	22/01/2012	8,96		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
MMT Salto de altura	22/01/2012	1,66		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
Salto de lonxitude	22/01/2012	6,24		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
MMT Salto de lonxitude	10/06/2012	6,50	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de peso 7,26	22/01/2012	10,14		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
Pentatlon Veterán	22/01/2012	3165 p.	1	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	28/01/2012	6.46	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
400 metros lisos	14/01/2012	53.12	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA
400 metros lisos	28/01/2012	52.76	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
400 metros lisos	28/01/2012	52.91	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
400 metros lisos	11/02/2012	52.44	1	F	Braga	Provas Preparatorias
MMT 400 metros lisos	26/02/2012	52,18	1	F	Pombal	Meeting Ciudad de Pombal
400 metros lisos	10/03/2012	52.76	1	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS



## FERNANDEZ BESTEIRO, RAQUEL

**Data de nacemento:** 12/03/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.04</b>	14/01/2012	II xornada Torneo de Inverno 2012
<b>100 metros lisos</b>	<b>14.52</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA
<b>200 metros lisos</b>	<b>30.75</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA
<b>400 metros lisos</b>	<b>1:11.38</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>800 metros lisos</b>	<b>3:00.44</b>	26/05/2012	IX Xornada Copa Deputacion
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,88</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.59</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>60 metros lisos</b>	<b>8.71</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,44</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>Triplo salto</b>	<b>9,09</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	14/01/2012	9.04	6	SF	Vigo	II xornada Torneo de Inverno 2012
60 metros lisos	20/01/2012	8.80	1		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
100 metros lisos	21/04/2012	14.27	5		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
100 metros lisos	05/05/2012	14.54	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
<i>MMT</i> 100 metros lisos	13/05/2012	14.52	7		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
200 metros lisos	20/01/2012	31.11	5		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
200 metros lisos	21/04/2012	31.77	7		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<i>MMT</i> 200 metros lisos	13/05/2012	30.75	6		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
400 metros lisos	05/05/2012	1:13.30	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
400 metros lisos	13/05/2012	1:13.78	4		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
<i>MMT</i> 400 metros lisos	16/06/2012	1:11.38	4		Lugo	Copa Deputación Lugo
<i>MMT</i> 800 metros lisos	26/05/2012	3:00.44	2		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
Salto de lonxitude	14/01/2012	3,77	9	F	Vigo	II xornada Torneo de Inverno 2012
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	20/01/2012	3,88	10		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	28/01/2012	7.59	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i> 60 metros lisos	30/12/2011	8.71	1	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
60 metros valados 0,762	30/12/2011	RETIRAD		SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	30/12/2011	3,44	13	F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> Triplo salto	28/01/2012	9,09	10		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA

## FERNANDEZ DE LA CRUZ, TRIANA

**Data de nacemento:** 09/05/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### - Melloras marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		36	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**FERNANDEZ FERNANDEZ, HECTOR**

**Data de nacemento:** 21/01/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>12.26</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<b>200 metros lisos</b>	<b>24.53</b>	29/09/2012	Campioanto de España de Clubs Junior - Fase Previa Homes
<b>400 metros lisos</b>	<b>54.71</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 100 metros lisos	08/09/2012	12.26	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
200 metros lisos	21/01/2012	24.69	1		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
<i>MMT</i> 200 metros lisos	29/09/2012	24.53	2	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> 400 metros lisos	21/01/2012	54.71	1		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL



## FERNANDEZ FERNANDEZ, JESUS

**Data de nacemento:** 11/07/1975      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **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	29.01	75		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

## FERNANDEZ GRANDE, LUCIA

**Data de nacemento:** 24/09/2003      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>1 Km. Marcha</b>	<b>7.15.45</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>3,76</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de pelota</b>	<b>11,57</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>1 km ruta</b>	<b>7.05</b>	09/06/2012	V XORNADA CIRCUITO GALEGO DE MARCHA - MEMORIAL JOSEFINA ROMERO
<b>2 km marcha ruta</b>	<b>15.47</b>	05/02/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RUTA CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RUTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
1 Km. Marcha	22/01/2012	7:58.3	2		Vigo	II CIRCUITO GALEGO DE MARCHA ATLETIC
1 Km. Marcha	18/02/2012	7.23.7	3	F	Vilagarcia	II Xornada Circuito Galego de Marcha- Trof
1 Km. Marcha	10/03/2012	7.29.0	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
1 Km. Marcha	17/03/2012	7.51.67	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 1 Km. Marcha	12/05/2012	7.15.45	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
1Km marcha	17/12/2011	7.28.6	2	F	Santiago	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN PIS
<i>MMT</i> Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	3,76	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de pelota	17/03/2012	11,57	4	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Lanzamento de pelota	12/05/2012	8,72	8	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		23	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1 km ruta	09/06/2012	7.05	6		A Coruña	V XORNADA CIRCUITO GALEGO DE MARCH
<i>MMT</i> 2 km marcha ruta	05/02/2012	15.47	4	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RU

**FERNANDEZ GRANDE, MIGUEL ANGEL**

**Data de nacemento:** 25/11/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>600 metros lisos</b>	<b>1:55.11</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3:31.92</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,30</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 600 metros lisos	17/03/2012	1:55.11	1		O Barco	Control de Marcas federado
1.000 metros lisos	10/03/2012	3.32.28	4	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	08/09/2012	3:31.92	5		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	3,30	12	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		50	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I

**FERNANDEZ LOPEZ, LAURA**

**Data de nacemento:** 24/07/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>10.17</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,06</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de peso 2 kg</b>	<b>4,4</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Triatlón Alevín</b>	<b>822 p.</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
60 metros lisos	10/03/2012	10.33	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> 60 metros lisos	17/03/2012	10.17	1	TI	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	17/03/2012	3,06	5	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 2 kg	10/03/2012	4,4	10	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de peso 2 kg	17/03/2012	3,36	10	TI	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Triatlón Alevín	17/03/2012	822 p.	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		44	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**FERNANDEZ MONTEIRO, NOEMI**

**Data de nacemento:** 05/03/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>80 metros lisos</b>	<b>11.6</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>150 metros lisos</b>	<b>22.76</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>500 metros lisos</b>	<b>1:35.66</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>4.03.09</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,84</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>4,01</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.84</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.40.37</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
80 metros lisos	10/03/2012	12.39	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> 80 metros lisos	01/05/2012	11.6	2	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
80 metros lisos	12/05/2012	12.31	4	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
150 metros lisos	17/03/2012	23.05	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 150 metros lisos	12/05/2012	22.76	5	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
150 metros lisos	12/05/2012	22.80	4	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
500 metros lisos	17/03/2012	1.40.27	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
500 metros lisos	01/05/2012	1.36.04	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> 500 metros lisos	23/06/2012	1:35.66	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	10/03/2012	4.03.09	7	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	10/03/2012	3,21	15	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	01/05/2012	3,40	5	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/05/2012	3,84	7	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 3 kg	17/03/2012	4,01	7	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	31/03/2012	7.84	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> 500 metros lisos	31/03/2012	1.40.37	8		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		41	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		48	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP



## FERNANDEZ RODRIGUEZ, JULIO

**Data de nacemento:** 29/05/1971      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Salto de altura</b>	<b>1,65</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,45</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>21,89</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>6.78</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto de altura</b>	<b>1,56</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,38</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto de altura	21/01/2012	1,60	2		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
<i>MMT</i> Salto de altura	10/06/2012	1,65			Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/06/2012	5,45	5		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 2kg	10/06/2012	21,89	5		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	6.78	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> Salto de altura	14/01/2012	1,56	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	14/01/2012	5,38	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

## FERNANDEZ RODRIGUEZ, MIGUEL ANGEL

**Data de nacemento:** 07/10/1969      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Maratón**      **4.10.01**      15/04/2012      CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	4.10.01	135	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR

## FERNANDEZ TATO, KEVIN

**Data de nacemento:** 24/03/1997      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,14</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
<b>Triplo salto</b>	<b>10,36</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	08/09/2012	5,14	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE
<i>MMT</i> Triplo salto	08/09/2012	10,36	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES CADETE

## FERRADANES FERNANDEZ, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 17/10/1974      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>12,59</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,61</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Triplo salto</b>	<b>11,91</b>	10/08/2012	Trofeo Peregrina

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>6,81</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,80</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Triplo salto</b>	<b>11,72</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	100 metros lisos	10/06/2012	12,59	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
	Salto de lonxitude	25/05/2012	5,38	11		Pontevedra	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	10/06/2012	5,61	3		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
	Triplo salto	08/01/2012	10,73	6	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012
	Triplo salto	10/06/2012	11,63	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
	Triplo salto	01/07/2012	11,83	6	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i>	Triplo salto	10/08/2012	11,91	3	F	Pontevedra	Trofeo Peregrina

### 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	6,81	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	14/01/2012	5,80	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
	Salto de lonxitude	10/03/2012	5,42	9	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS
<i>MMT</i>	Triplo salto	14/01/2012	11,72	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
	Triplo salto	11/03/2012	11,59	7	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS EN

**FERRER FERNANDEZ, DAVID**

**Data de nacemento:** 15/06/1990      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

60 metros lisos	<b>7,51</b>	21/01/2012	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
100 metros lisos	<b>11.20</b>	07/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS
200 metros lisos	<b>23.06</b>	10/08/2012	Trofeo Peregrina
400 metros lisos	<b>51.77</b>	25/08/2012	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
1.000 metros lisos	<b>3.02.94</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
1.500 metros lisos	<b>5.23.15</b>	08/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS
60 metros valados	<b>10,33</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
110 metros valados <b>1,067</b>	<b>18.30</b>	08/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS
400 metros valados	<b>1.02.06</b>	21/04/2012	XXXIX Trofeo Boa Vila -Tofeo SuperForiz
Salto de altura	<b>1,85</b>	07/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS
Salto de lonxitude	<b>7,00</b>	14/07/2012	GP Ciudad de Vigo
Triplo salto	<b>13,00</b>	09/06/2012	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIBRE
Salto con pértiga	<b>4,30</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
Lanzamento de peso 7,260 kg	<b>9,26</b>	21/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE LIBRE
Lanzamento de disco 2kg	<b>30,60</b>	08/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS
Lanzamento de xabalina 800 g	<b>45,15</b>	22/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE LIBRE
Heptathlon	<b>4086 p.</b>	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
Decathlon	<b>5749 p.</b>	22/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE LIBRE
Decathlon	<b>5961 p.</b>	08/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBINADAS

**PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada**

50 metros lisos	<b>6.31</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
60 metros lisos	<b>7.32</b>	11/02/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA CUBERTA
200 metros lisos	<b>24.13</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
1.000 metros lisos	<b>2.59.43</b>	12/02/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA CUBERTA
50 metros valados	<b>8.28</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBINADAS. CRITERIUM GALEGO CADETE-XUVENIL
60 metros valados	<b>9.76</b>	13/01/2012	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
Salto de altura	<b>1,70</b>	07/01/2012	Probas Combinadas en pista cuberta
Salto de lonxitude	<b>6,87</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
Triplo salto	<b>12,00</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
Salto con pértiga	<b>4,21</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
Lanzamento de peso 7,260 kg	<b>9,00</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS SENIOR-PROMESA-JUNIOR E CRITERIUM CADETE-XUVENIL
Pentathlon	<b>4051 p.</b>	07/01/2012	Probas Combinadas en pista cuberta
Heptathlon	<b>4112 p.</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBINADAS. CRITERIUM GALEGO CADETE-XUVENIL

## Detalle das participación en probas de Aire Libre

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	60 metros lisos	21/01/2012	7,51	1	H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	100 metros lisos	05/05/2012	11.66	1		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	100 metros lisos	25/05/2012	11.72	5		Pontevedra	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA
	100 metros lisos	09/06/2012	11.75	4		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	100 metros lisos	15/06/2012	11.64	1		Pontevedra	XX TROFEO CIDADE DE PONTEVEDRA- XVI
<i>MMT</i>	100 metros lisos	07/07/2012	11.20	2	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	100 metros lisos	21/07/2012	11.38	1	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	100 metros lisos	25/08/2012	11.51		D	Pamplona	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
	200 metros lisos	25/05/2012	24.12	1		Pontevedra	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA
<i>MMT</i>	200 metros lisos	10/08/2012	23.06	2	F	Pontevedra	Trofeo Peregrina
	400 metros lisos	05/05/2012	55.50	2		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	400 metros lisos	15/06/2012	53.80	1		Pontevedra	XX TROFEO CIDADE DE PONTEVEDRA- XVI
	400 metros lisos	07/07/2012	53.13	4	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	400 metros lisos	21/07/2012	52.08	3	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
<i>MMT</i>	400 metros lisos	25/08/2012	51.77	3	D	Pamplona	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
<i>MMT</i>	1.000 metros lisos	22/01/2012	3.02.94		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVE
	1.500 metros lisos	06/05/2012	5.25.45	6	D	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	1.500 metros lisos	08/07/2012	5.23.15		D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	1.500 metros lisos	22/07/2012	5.26.53	7	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	1.500 metros lisos	26/08/2012	5.34.97	11	D	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
<i>MMT</i>	60 metros valados	22/01/2012	10,33		H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVE
	110 metros valados 1,067	06/05/2012	19.06	3	D	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	110 metros valados 1,067	08/07/2012	18.30		D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	110 metros valados 1,067	22/07/2012	18.90	7	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	110 metros valados 1,067	26/08/2012	18.42	10	D	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
<i>MMT</i>	400 metros valados	21/04/2012	1.02.06	3	F	Pontevedra	XXXIX Trofeo Boa Vila -Tofeo SuperForiz
	Salto de altura	21/01/2012	1,73		H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	Salto de altura	22/01/2012	1,73		H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVE
	Salto de altura	05/05/2012	1,73	2		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	Salto de altura	09/06/2012	1,76	2		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
<i>MMT</i>	Salto de altura	07/07/2012	1,85	2	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	Salto de altura	21/07/2012	1,78	5	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Salto de altura	25/08/2012	1,72	10	D	Pamplona	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
	Salto de lonxitude	21/01/2012	6,50	1	H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	Salto de lonxitude	14/04/2012	6,79	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
	Salto de lonxitude	29/04/2012	6,57	3	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	Salto de lonxitude	05/05/2012	6,54	1		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	Salto de lonxitude	12/05/2012	6,52	8	F	Getxo	IV JUEGOS DEL CANTABRICO
	Salto de lonxitude	20/05/2012	6,07	5	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	Salto de lonxitude	09/06/2012	6,78	1		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	Salto de lonxitude	23/06/2012	6,84	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	Salto de lonxitude	01/07/2012	6,85	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
	Salto de lonxitude	07/07/2012	6,96	2	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	14/07/2012	7,00	3	F	Vigo	GP Ciudad de Vigo
	Salto de lonxitude	21/07/2012	6,77	2	D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Salto de lonxitude	10/08/2012	6,66	6	F	Pontevedra	Trofeo Peregrina
	Salto de lonxitude	25/08/2012	6,79		D	Pamplona	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
<i>MMT</i>	Triplio salto	09/06/2012	13,00	2		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB

	Salto con pértega	22/01/2012	3,90	H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVE
	Salto con pértega	29/04/2012	4,20	1 F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	Salto con pértega	06/05/2012	4,00	1 D	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
	Salto con pértega	20/05/2012	3,40	4 F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
	Salto con pértega	02/06/2012	4,00	6 F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
	Salto con pértega	09/06/2012	4,05	2	Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	Salto con pértega	13/06/2012	4,24	1	Vigo	6º Trofeo Alfonso Posada
<i>MMT</i>	Salto con pértega	01/07/2012	4,30	2 F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
	Salto con pértega	08/07/2012	4,12	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	Salto con pértega	14/07/2012	4,01	3 F	Vigo	GP Ciudad de Vigo
	Salto con pértega	22/07/2012	4,20	3 D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Salto con pértega	10/08/2012	4,00	2 F	Pontevedra	Trofeo Peregrina
	Salto con pértega	26/08/2012	4,20	5 D	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
	Lanzamento de peso 7,26	21/01/2012	8,63	2 H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	Lanzamento de peso 7,26	05/05/2012	8,59	9	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	Lanzamento de peso 7,26	07/07/2012	8,96	7 D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 7,26	21/07/2012	9,26	6 D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Lanzamento de peso 7,26	25/08/2012	9,08	10 D	Pamplona	92 CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
	Lanzamento de disco 2kg	06/05/2012	25,32	6 D	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
	Lanzamento de disco 2kg	25/05/2012	28,22	8	Pontevedra	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA
<i>MMT</i>	Lanzamento de disco 2kg	08/07/2012	30,60	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
	Lanzamento de disco 2kg	22/07/2012	26,77	6 D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Lanzamento de disco 2kg	26/08/2012	30,18	9 D	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
	Lanzamento de xabalina 8	21/04/2012	39,12	3 F	Pontevedra	XXXIX Trofeo Boa Vila -Tofeo SuperForiz
	Lanzamento de xabalina 8	06/05/2012	38,01	2 D	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
	Lanzamento de xabalina 8	08/07/2012	44,96	D	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 8	22/07/2012	45,15	4 D	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Lanzamento de xabalina 8	26/08/2012	42,48	9 D	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO
<i>MMT</i>	Heptathlon	22/01/2012	4086 p.	1 F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVE
	Decathlon	06/05/2012	5.221	1 F	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	Decathlon	08/07/2012	5961 p.	3 F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO DE PROBAS COMBI
<i>MMT</i>	Decathlon	22/07/2012	5749 p.	5 F	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
	Decathlon	26/08/2012	5718 p.	10 F	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO

## Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	50 metros lisos	26/02/2012	6.31	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	50 metros lisos	31/03/2012	6.34	1	H	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS SENI
	60 metros lisos	30/12/2011	7.38	1	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
	60 metros lisos	07/01/2012	7.43		P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	60 metros lisos	13/01/2012	7.38	2		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
<i>MMT</i>	60 metros lisos	11/02/2012	7.32		H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
<i>MMT</i>	200 metros lisos	26/02/2012	24.13	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	1.000 metros lisos	07/01/2012	3.03.97		P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
<i>MMT</i>	1.000 metros lisos	12/02/2012	2.59.43		H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
	1.000 metros lisos	31/03/2012	3:11.83	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBIN
	50 metros valados	26/02/2012	9.04	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i>	50 metros valados	31/03/2012	8.28	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBIN
	60 metros valados	07/01/2012	9.99		P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
<i>MMT</i>	60 metros valados	13/01/2012	9.76	4		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
	60 metros valados	12/02/2012	10.03		H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA

<i>MMT</i>	Salto de altura	07/01/2012	1,70	P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	Salto de altura	11/02/2012	1,70	H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
	Salto de altura	26/02/2012	1,67	4	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Salto de altura	31/03/2012	1,69	4	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBIN
	Salto de altura	31/03/2012	1,69	3 H	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS SENI
	Salto de lonxitude	07/01/2012	6,50	P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	Salto de lonxitude	13/01/2012	6,51	3	Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
	Salto de lonxitude	28/01/2012	6,73	3	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
	Salto de lonxitude	11/02/2012	6,79	H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	26/02/2012	6,87	2	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Salto de lonxitude	31/03/2012	6,72	1 H	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS SENI
<i>MMT</i>	Triplo salto	26/02/2012	12,00	7	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Salto con pértega	07/01/2012	3,50	P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	Salto con pértega	14/01/2012	3,80	3	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
	Salto con pértega	20/01/2012	4,00	3	Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
	Salto con pértega	28/01/2012	3,90	3	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
	Salto con pértega	12/02/2012	3,90	6 H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
<i>MMT</i>	Salto con pértega	26/02/2012	4,21	1	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Salto con pértega	31/03/2012	4,00	1	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBIN
	Lanzamento de peso 7,26	30/12/2011	8,57	F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
	Lanzamento de peso 7,26	07/01/2012	8,96	P	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	Lanzamento de peso 7,26	11/02/2012	8,72	10 H	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 7,26	31/03/2012	9,00	3 H	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS SENI
<i>MMT</i>	Pentathlon	07/01/2012	4051 p.	7 F	Portugal	Probas Combinadas en psita cuberta
	Heptathlon	12/02/2012	4.284	8 F	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA PISTA
<i>MMT</i>	Heptathlon	31/03/2012	4112 p.	1	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO COMBIN



## FIDALGO DIAS, MARIA PILAR

**Data de nacemento:** 24/05/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**800 metros lisos**      **2:33.77**    14/04/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**800 metros lisos**      **2.39.36**    26/02/2012    CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	14/04/2012	2:33.77	5		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	26/02/2012	2.39.36	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	29/01/2012	23.06	8		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

**FONTAN ARIAS, VICENTE**

**Data de nacemento:** 26/10/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>200 metros lisos</b>	<b>27.89</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>Salto con pértiga</b>	<b>2,40</b>	29/09/2012	Campionato de España de Clubs Junior - Fase Previa Homes
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>34,49</b>	31/03/2012	VI Xornada Copa Deputacion en pista

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>7.94</b>	20/01/2012	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
------------------------	-------------	------------	--

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	17/03/2012	27.89	2		O Barco	Control de Marcas federado
MMT Salto con pértiga	29/09/2012	2,40	3	F	Salamanca	Campionato de España de Clubs Junior - F
MMT Lanzamento de xabalina 8	31/03/2012	34,49	4	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 60 metros lisos	20/01/2012	7.94	3		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL

**FRAIZ VELAZQUEZ, TOMAS**

**Data de nacemento:** 03/04/1986      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>800 metros lisos</b>	<b>2:26.21</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.39.73</b>	26/11/2011	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Shey

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>38.34</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.57.52</b>	01/09/2012	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> 800 metros lisos	21/01/2012	2:26.21	6		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
800 metros lisos	26/05/2012	2:29.78	12		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	26/11/2011	10.39.73	9	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
10.000 metros lisos	04/03/2012	Ret.			Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		97	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	12/02/2012		25	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

**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	38.34	292	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	1.57.52	33	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

## GACIO MARTINEZ, LAURA

**Data de nacemento:** 16/08/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>12,78</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,88</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>10,72</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	10/03/2012	12,78	4	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	10/03/2012	2,88	20	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Lanzamento de xabalina 4	10/03/2012	10,72	17	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		64	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**GARCIA ALFONSO, MANUEL**

**Data de nacemento:** 01/02/1941      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 70      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>17.57</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>200 metros lisos</b>	<b>36.03</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>800 metros lisos</b>	<b>3:05.76</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.18</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>200 metros lisos</b>	<b>38.20</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.33.50</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

<b>Medio Maratón</b>	<b>2.02.03</b>	01/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON
<b>Maratón</b>	<b>3.52.14</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 100 metros lisos	10/06/2012	17.57	3		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 200 metros lisos	10/06/2012	36.03	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
200 metros lisos	23/06/2012	36.45	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 800 metros lisos	10/06/2012	3:05.76	10		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	9.18	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 200 metros lisos	14/01/2012	38.20	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 400 metros lisos	14/01/2012	1.33.50	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	25.24	106		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	16/09/2012	6.47	2	F	O Barco Valdeorras	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE MILLA
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	2.02.03	37	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	3.52.14	120	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## GARCIA ARIAS, ANA

**Data de nacemento:** 22/08/1998      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>600 metros lisos</b>	<b>1.53.45</b>	19/05/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3:24.78</b>	21/04/2012	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
<b>300 metros valados</b>	<b>56.53</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>1.500 m. Obstáculos</b>	<b>5:50.97</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Salto de altura</b>	<b>1,20</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,85</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>4,87</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>600 metros lisos</b>	<b>1.56.68</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS
-------------------------	----------------	------------	--

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
600 metros lisos	21/01/2012	1:54.0	1		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
600 metros lisos	17/03/2012	2:02.18	1		O Barco	Control de Marcas federado
600 metros lisos	31/03/2012	2.09.83	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
<i>MMT</i> 600 metros lisos	19/05/2012	1.53.45	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
1.000 metros lisos	26/11/2011	3.37.01	1	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
1.000 metros lisos	10/03/2012	3.29.11	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	21/04/2012	3:24.78	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
1.000 metros lisos	23/06/2012	3:27.8	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 300 metros valados	17/03/2012	56.53			O Barco	Control de Marcas federado
1.500 m. Obstáculos	10/03/2012	6.07.97	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
1.500 m. Obstáculos	24/03/2012	6.20.43	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
1.500 m. Obstáculos	01/05/2012	6.03.70	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
<i>MMT</i> 1.500 m. Obstáculos	05/05/2012	5:50.97	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
1.500 m. Obstáculos	19/05/2012	5.54.54	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE
<i>MMT</i> Salto de altura	17/03/2012	1,20	3		O Barco	Control de Marcas federado
Salto de altura	01/05/2012	1,15	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	3,85	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	4,87	3	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 600 metros lisos	12/02/2012	1.56.68	11		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		24	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	25/02/2012		17	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## GARCIA ARIAS, BELEN

**Data de nacemento:** 20/03/2003      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.14</b>	02/06/2012	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.40.09</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Salto de altura</b>	<b>0,90</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,32</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.20</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,47</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	10/03/2012	8.34	1	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
50 metros lisos	12/05/2012	8.25	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
50 metros lisos	12/05/2012	8.19	1	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 50 metros lisos	02/06/2012	8.14	2		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
50 metros lisos	02/06/2012	8.24	1		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
500 metros lisos	26/11/2011	1.50.74	4	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
500 metros lisos	21/01/2012	1:44.49	1		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
500 metros lisos	17/03/2012	1.43.79	3	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	01/05/2012	1.40.09	3	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
500 metros lisos	23/06/2012	1:47.67	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Salto de altura	01/05/2012	0,90	5	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	3,32	1	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	17/03/2012	3,24	4	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Salto de lonxitude	12/05/2012	3,24	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Salto de lonxitude	02/06/2012	3,28	1		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	31/03/2012	8.26	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> 50 metros lisos	31/03/2012	8.20	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	31/03/2012	3,47	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		1	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## GARCIA EMILIO, ADOLFO RICARDO

**Data de nacemento:** 13/04/1964      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **42.43**    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	42.43	766	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño



## GARCIA EMILIÓ, AURORA

**Data de nacemento:** 28/03/1960      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>5 Km. Ruta</b>	<b>23.07</b>	15/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>49.19</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.45.20</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	15/01/2012		41	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	retirada			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	16/09/2012	6.56	2	F	O Barco Valdeorras	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE MILLA
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	15/07/2012	23.07	20	F	Vilagarcía	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	21/10/2012	49.19		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
Medio Maratón	01/09/2012	1.56.33	5	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.45.20	20	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## GARCIA GONZALEZ, MIGUEL

**Data de nacemento:** 09/05/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,75</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de disco 800 gr</b>	<b>16,67</b>	26/05/2012	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
<b>Lanzamento de xabalina 500 g</b>	<b>17,00</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>13,79</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Lanzamento de martelo 3 kg</b>	<b>18,85</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	2,75	21	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de disco 800	10/03/2012	15,35	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de disco 800	01/05/2012	15,22	4	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
Lanzamento de disco 800	12/05/2012	15,62	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 800	26/05/2012	16,67	12	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	16,40	9	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 5	12/05/2012	17,00	5	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 4	01/05/2012	13,79	4	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
Lanzamento de martelo 3	17/03/2012	17,48	1	F	O Barco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Lanzamento de martelo 3	01/05/2012	15,66	3	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 3	12/05/2012	18,85	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de martelo 3	26/05/2012	17,59	8	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL

## GARCIA MORAL, EMILIANO

**Data de nacemento:** 18/01/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Meliores marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 5 kg</b>	<b>8,17</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de disco 1,5 kg</b>	<b>37,11</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Lanzamento de xabalina 700 g</b>	<b>45,30</b>	26/05/2012	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS XUVENIL
<b>Lanzamento de martelo 6 kg</b>	<b>41,42</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<b>Lanzamento de martelo 5 kg</b>	<b>49,33</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Disco 1,750 Kg.	10/03/2012	36,21	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de peso 5 kg	17/03/2012	N,P,			O Barco	Control de Marcas federado
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 5 kg	23/06/2012	8,17	7		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
Lanzamento de disco 1,5	01/05/2012	35,69	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1,5	05/05/2012	37,11	4		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
Lanzamento de disco 1,5	13/05/2012	36,46	4		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
Lanzamento de xabalina 7	10/03/2012	37,76	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de xabalina 7	31/03/2012	42,19	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Lanzamento de xabalina 7	01/05/2012	41,41	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
Lanzamento de xabalina 7	13/05/2012	43,24	2		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 7	26/05/2012	45,30	13	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
Lanzamento de xabalina 7	23/06/2012	39,23	5		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 6	08/09/2012	41,42	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
Lanzamento de martelo 6	29/09/2012	37,77	2	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
Lanzamento de martelo 5	17/03/2012	43,09	1		O Barco	Control de Marcas federado
Lanzamento de martelo 5	31/03/2012	46,76	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Lanzamento de martelo 5	01/05/2012	47,66	1	F	O Barco Valdeorras	Control de Marcas
Lanzamento de martelo 5	05/05/2012	44,86	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 5	13/05/2012	49,33	2		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
Lanzamento de martelo 5	23/06/2012	38,58	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
Lanzamento de martelo 5	07/07/2012	46,37	13	F	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L

## GARCIA RODRIGUEZ, JESUS

**Data de nacemento:** 12/11/1976      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

**Lanzamento de peso 7,260 kg**      **11,41**      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> Lanzamento de peso 7,26	14/01/2012	11,41	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

**GIL PEREZ, LETICIA**

**Data de nacemento:** 26/08/1991      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**Salto de altura**      **1,56**    31/03/2012    VI Xornada Copa Deputacion en pista

**Salto de lonxitude**      **5,90**    22/07/2012    CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE LIBRE

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**Salto de lonxitude**      **5,91**    12/02/2012    CAMPIOANTO DE ESPAÑA PORMESA PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de altura	31/03/2012	1,56	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Salto de lonxitude	14/04/2012	5,48	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Salto de lonxitude	06/05/2012	5,45	4	F	Salamanca	CAMPIONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO
Salto de lonxitude	20/05/2012	5,01	3	F	Burgos	II XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Salto de lonxitude	02/06/2012	5,56	2	F	Eibar	CTO. ESPAÑA DE CLUBS 1ª DIVISION MUL
Salto de lonxitude	02/06/2012	5,60	2	F	Eibar	CTO. ESPAÑA DE CLUBS 1ª DIVISION MUL
Salto de lonxitude	12/06/2012	5,79	5	F	Salamanca	XV Trofeo Ciudad de Salamanca
Salto de lonxitude	16/06/2012	5,32	9	F	Barcelona	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE FEDERACION
Salto de lonxitude	01/07/2012	NULOS		F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	22/07/2012	5,90	2	F	Toledo	CAMPIONATO DE ESPAÑA PROMESA AIRE
Salto de lonxitude	28/07/2012	5,53	3	F	Avila	GP.Ayuntamiento de Avila
Salto de lonxitude	26/08/2012	5,89	9	F	Pamplona	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto de lonxitude	07/01/2012	5,51	1	F	Madrid	Control RFEA
Salto de lonxitude	14/01/2012	5,58	1	F	Leon	Control RFEA Velocidad, valla y saltos
Salto de lonxitude	28/01/2012	5,83	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/02/2012	5,91	3	F	Antequera	CAMPIONATO DE ESPAÑA PORMESA PISTA
Salto de lonxitude	26/02/2012	5,52	12	F	Sabadell	CAMPIONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO PIST

## GIL VAZQUEZ, ANDREA

**Data de nacemento:** 25/06/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>12.1</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,27</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Triplo salto</b>	<b>7,67</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>7,79</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>22,71</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	01/05/2012	12.1	2	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	3,27	14	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	01/05/2012	3,10	10	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Triplo salto	12/05/2012	7,67	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 3 kg	12/05/2012	7,79	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de peso 3 kg	26/05/2012	7,78	2	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
Lanzamento de xabalina 4	10/03/2012	13,07	13	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de xabalina 4	01/05/2012	16,38	2	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 4	12/05/2012	22,71	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de xabalina 4	26/05/2012	19,66	7	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL

## GOMEZ SOUSA, ELPIDIO

**Data de nacemento:** 27/01/1972      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.44**    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	22/01/2012	25.15	12		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	29/01/2012	38.31	31		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU
Campo a Traves	12/02/2012		3	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

#### 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	34.44	59	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

#### Detalle das participación en probas de Montaña

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	10/06/2012	1h00.37	4	F	Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA

## GONZALEZ ALONSO, AGUSTIN

**Data de nacemento:** 12/03/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>800 metros lisos</b>	<b>2:19.04</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4:27.36</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.37.6</b>	08/01/2012	I Xornada Torneo de Invierno 2012
<b>2.000 m. Obstáculos</b>	<b>6:28.5</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Salto de altura</b>	<b>1,47</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 800 metros lisos	17/03/2012	2:19.04	3		O Barco	Control de Marcas federado
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	21/01/2012	4:27.36	2		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/01/2012	9.37.6	12	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012
3.000 metros lisos	05/05/2012	9:42.65	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION
2.000 m. Obstáculos	31/03/2012	7.12.40	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
2.000 m. Obstáculos	13/05/2012	6:50.73	1		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
2.000 m. Obstáculos	27/05/2012	7.12.44	16	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COUMINDADES AUTONOMAS
<i>MMT</i> 2.000 m. Obstáculos	23/06/2012	6:28.5	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
2.000 m. Obstáculos	08/09/2012	6:59.34	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
2.000 m. Obstáculos	29/09/2012	6.43.98	2	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> Salto de altura	17/03/2012	1,47	2		O Barco	Control de Marcas federado
Salto de altura	31/03/2012	1,45	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		4	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	19/02/2012		153	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C
Campo a Traves	11/03/2012		114	F	A Coruña	CAMPIONATO DE ESPAÑA CADETE_XUVENI



**GONZALEZ ALONSO, MARIA**

**Data de nacemento:** 01/03/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**400 metros valados**      **1:23.66**    14/04/2012    CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE  
**Salto de altura**      **1,47**    17/03/2012    Control de Marcas federado

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 400 metros valados	14/04/2012	1:23.66	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> Salto de altura	17/03/2012	1,47	1		O Barco	Control de Marcas federado
Salto de altura	31/03/2012	1,47	3	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Salto de altura	29/04/2012	1,40	6	F	Ourense	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1 DIVIS
Salto de altura	13/05/2012	1,40	3		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
Salto de altura	20/05/2012	1,40	6	F	Burgos	II XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		21	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I

## GONZALEZ CASTRO, FERNANDO

**Data de nacemento:** 28/12/1953      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>13.36</b>	30/06/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERNOS AIRE LIBRE
<b>200 metros lisos</b>	<b>27.38</b>	07/10/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.00.84</b>	30/06/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERNOS AIRE LIBRE
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5.37.40</b>	07/10/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>4,53</b>	07/10/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>23,95</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Lanzamento de disco 1,5 kg</b>	<b>24,47</b>	07/10/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<b>Lanzamento de xabalina 700 g</b>	<b>23,74</b>	07/10/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>28.12</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.03.39</b>	10/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
100 metros lisos	05/05/2012	13.74	4		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
100 metros lisos	10/06/2012	13.73	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 100 metros lisos	30/06/2012	13.36	4	F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERNOS AIRE LIBRE
200 metros lisos	21/04/2012	27.81	8		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
200 metros lisos	10/06/2012	28.08	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 200 metros lisos	07/10/2012	27.38	1	P	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
400 metros lisos	10/06/2012	1:02.21	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 400 metros lisos	30/06/2012	1.00.84	4	F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERNOS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	07/10/2012	5.37.40	1	P	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	07/10/2012	4,53	2	P	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 2kg	05/05/2012	23,95	10		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1,5	07/10/2012	24,47	1	P	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
Lanzamento de xabalina 7	01/07/2012	NULOS		F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE VETERANOS
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 7	07/10/2012	23,74	4	P	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON
Pentatlon Veterán	07/10/2012	2705 p.	1	F	Chiclana	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE PENTATLON

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	14/01/2012	RETIRADO			A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA
<i>MMT</i> 200 metros lisos	12/02/2012	28.12	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA
200 metros lisos	11/03/2012	28.36	2	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS EN PISTA
<i>MMT</i> 400 metros lisos	10/03/2012	1.03.39	3	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA
400 metros lisos	10/03/2012	1.03.85	2	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA

## GONZALEZ DEVESA, DANIEL

**Data de nacemento:** 23/04/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>13.20</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>200 metros lisos</b>	<b>24.93</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE
<b>400 metros lisos</b>	<b>52.70</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>800 metros lisos</b>	<b>2:00.12</b>	04/03/2012	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provincial de 10.000 metros

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>800 metros lisos</b>	<b>2.06.7</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
-------------------------	---------------	------------	---

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>39.49</b>	18/03/2012	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
--------------------	--------------	------------	---------------------------------

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 100 metros lisos	10/03/2012	13.20	3	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
200 metros lisos	21/01/2012	25.12	3		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
200 metros lisos	17/03/2012	25.29	1		O Barco	Control de Marcas federado
<i>MMT</i> 200 metros lisos	14/04/2012	24.93	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 400 metros lisos	10/03/2012	52.70	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
400 metros lisos	24/03/2012	52.95	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
400 metros lisos	06/05/2012	53.00	1		Ourense	VIII Xornada XXIX Copa Deputación Atletis
400 metros lisos	29/09/2012	52.77	2	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
800 metros lisos	21/01/2012	2:04.16	3		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
<i>MMT</i> 800 metros lisos	04/03/2012	2:00.12	1		Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
800 metros lisos	17/03/2012	2:01.65	1		O Barco	Control de Marcas federado
800 metros lisos	31/03/2012	2:04.92	3	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
800 metros lisos	08/04/2012	2:02.05	5		Vigo	27º Memorial Francisco Castro de Atletism
800 metros lisos	13/05/2012	2:06.55	4		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
800 metros lisos	26/05/2012	2:01.06	1		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 800 metros lisos	26/02/2012	2.06.7	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	12/02/2012		3	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	18/03/2012	39.49	66	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia

## GONZALEZ GARCIA, CECILIA

**Data de nacemento:** 15/10/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>12.6</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>150 metros lisos</b>	<b>24.24</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.47.83</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de disco 800 gr</b>	<b>17,83</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>21,86</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de martelo 3 kg</b>	<b>15,45</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	10/03/2012	12.6	2	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
80 metros lisos	01/05/2012	12.6	3	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> 150 metros lisos	17/03/2012	24.24	3	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	17/03/2012	1.47.83	6	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Lanzamento de disco 800	01/05/2012	15,90	2	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 800	12/05/2012	17,83	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de disco 800	26/05/2012	17,72	5	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
Lanzamento de xabalina 4	01/05/2012	13,46	5	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 4	12/05/2012	21,86	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de xabalina 4	26/05/2012	20,40	6	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL
Lanzamento de martelo 3	17/03/2012	11,29	5	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 3	12/05/2012	15,45	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de martelo 3	26/05/2012	13,02	14	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR INFANTIL

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		50	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP



## GONZALEZ ORDOÑEZ, MIGUEL ANGEL

**Data de nacemento:** 05/12/1949      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**Medio Maratón**      **2.05.58**    01/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	2.05.58	40	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

## GONZALEZ PORTERO, JOSE

**Data de nacemento:** 21/03/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>24.92</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>400 metros lisos</b>	<b>51.78</b>	09/06/2012	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIBRE
<b>800 metros lisos</b>	<b>1:55.00</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4:13.54</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.20.8</b>	08/01/2012	I Xornada Torneo de Inverno 2012

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 200 metros lisos	16/06/2012	24.92	2		Lugo	Copa Deputación Lugo
400 metros lisos	14/04/2012	52.14	5		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 400 metros lisos	09/06/2012	51.78	2		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
800 metros lisos	05/05/2012	2:00.14	1		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
800 metros lisos	13/05/2012	2:01.56	1		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
800 metros lisos	20/05/2012	2.02.72	7	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
800 metros lisos	26/05/2012	1.58.72	8	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
<i>MMT</i> 800 metros lisos	16/06/2012	1:55.00	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
800 metros lisos	07/07/2012	1.55.78	1	SF	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
800 metros lisos	08/07/2012	1.55.23	5	F	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	21/04/2012	4:13.54	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
1.500 metros lisos	08/09/2012	4:43.10	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
1.500 metros lisos	29/09/2012	4.36.22	3	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/01/2012	9.20.8	8	F	Vigo	I Xornada Torneo de Inverno 2012
2.000 m. Obstáculos	05/05/2012	retirado	2		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		1	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL-CADETE I
Campo a Traves	29/01/2012	RETIRADO			Santiago	I CROSS DE COMPOSTELA DE CAMPO A TR
Campo a Traves	19/02/2012		49	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C

## GONZALEZ RODRIGUEZ, IGNACIO

**Data de nacemento:** 01/01/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Salto de altura**      **1,63**    05/05/2012    2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO  
**Salto de lonxitude**      **4,96**    05/05/2012    2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto de altura	14/01/2012	1,60	6	F	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
<i>MMT</i> Salto de altura	05/05/2012	1,63	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	05/05/2012	4,96	6		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO

## GONZALEZ SUAREZ, DOMINGO

**Data de nacemento:** 11/07/1975      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Lanzamento de xabalina 800 g**      **40,72**      31/03/2012      VI Xornada Copa Deputacion en pista

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 8	31/03/2012	40,72	3	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Lanzamento de xabalina 8	23/06/2012	40,02	4		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION



## GUITIAN GOMEZ, LORENA

**Data de nacemento:** 22/09/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**Salto de altura**      **1,56**    31/03/2012    VI Xornada Copa Deputacion en pista

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de altura	31/03/2012	1,56	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Salto de altura	14/04/2012	1,50	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Salto de altura	29/04/2012	1,50	4	F	Ourense	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1 DIVIS
Salto de altura	20/05/2012	1,55	1	F	Burgos	II XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Salto de altura	02/06/2012	1,55	3	F	Eibar	CTO. ESPAÑA DE CLUBS 1ª DIVISION MUL

## HAGEN , GRIT

**Data de nacemento:** 01/01/1983      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5:54.90</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>12:38.66</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>21.56.83</b>	31/03/2012	VI Xornada Copa Deputacion en pista

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>Medio Maratón</b>	<b>1.48.57</b>	01/09/2012	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> 1.500 metros lisos	14/04/2012	5:54.90	6		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	14/04/2012	12:38.66	6		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	31/03/2012	21.56.83	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		36	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	1.48.57	4	F	Petin	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

## HERRERO VALCARCE, JUAN

**Data de nacemento:** 21/01/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **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	15/01/2012	22	F		Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## HERRERO VALCARCE, LUCIA

**Data de nacemento:** 11/11/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**60 metros lisos**      **11.28**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade  
**2.000 metros lisos**      **9.30.90**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	11.28	4	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
60 metros lisos	17/03/2012	11.66	3	TI	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	10/03/2012	9.30.90	6	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		22	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## IGLESIAS CARBALLO, IVAN

**Data de nacemento:** 15/01/1986      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**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	15/01/2012	8	F		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO

**LAMEIRO GOMEZ, NICOLAS**

**Data de nacemento:** 15/10/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>11.58</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>500 metros lisos</b>	<b>2.03.57</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de altura</b>	<b>1,05</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,04</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de peso 2 kg</b>	<b>4,52</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Triatlón Alevín</b>	<b>320 P.</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
60 metros lisos	10/03/2012	11.63	6	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> 60 metros lisos	17/03/2012	11.58	5	TI	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	10/03/2012	2.03.57	8	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Salto de altura	01/05/2012	1,05	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
Salto de altura	12/05/2012	1,05	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	17/03/2012	3,04	6	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Salto de lonxitude	01/05/2012	2,97	11	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
Salto de lonxitude	12/05/2012	2,98	8	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 2 kg	17/03/2012	4,52	6	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Triatlón Alevín	17/03/2012	320 P.	4	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		41	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**LOPEZ GARCIA, JOSE**

**Data de nacemento:** 02/05/1970      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**RUTA - Meliores marcas da tempada**

**Maratón**      **4.45.55**      15/04/2012      CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Maratón	15/04/2012	4.45.55	151	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR

## MACIÑEIRAS PEREZ, JORGE

**Data de nacemento:** 21/06/1996      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>8.49</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<b>100 metros lisos</b>	<b>13.08</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<b>60 metros valados 0,91</b>	<b>10.95</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<b>110 metros valados 0,914</b>	<b>18.62</b>	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA
<b>Lanzamento de peso 5 kg</b>	<b>9,92</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Lanzamento de disco 1,750 kg</b>	<b>32,98</b>	01/04/2012	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<b>Lanzamento de disco 1,5 kg</b>	<b>34,06</b>	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.26</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS
<b>60 metros lisos</b>	<b>8.22</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>Lanzamento de peso 5 kg</b>	<b>9,14</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Disco 1,750 Kg.	29/09/2012	28.59	2	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i> 60 metros lisos	20/01/2012	8.49	5		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
100 metros lisos	01/04/2012	13.11	4		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<i>MMT</i> 100 metros lisos	21/04/2012	13.08	5		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<i>MMT</i> 60 metros valados 0,91	20/01/2012	10.95	5		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<i>MMT</i> 110 metros valados 0,914	13/05/2012	18.62	5		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 5 kg	05/05/2012	9,92	6		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
Lanzamento de peso 5 kg	13/05/2012	9,53	7		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1,75	01/04/2012	32,98	5		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1,5	21/04/2012	34,06	4		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
Lanzamento de disco 1,5	05/05/2012	28,46	9		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
Lanzamento de disco 1,5	13/05/2012	30,88	9		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	12/02/2012	7.26	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
<i>MMT</i> 60 metros lisos	30/12/2011	8.22	1	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 5 kg	30/12/2011	9,14		F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
Lanzamento de peso 5 kg	12/02/2012	8,96	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB



## MACIÑEIRAS PEREZ, PABLO

**Data de nacemento:** 10/05/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.54.15</b>	08/01/2012	I Xornada Torneo de Invierno 2012
<b>5 km marcha</b>	<b>24:55.90</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>10 Km. Marcha</b>	<b>52.45.39</b>	24/06/2012	CAMPIOANTO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LIBRE

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Marcha Ruta</b>	<b>51.39</b>	05/02/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RUTA CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RUTA
---------------------------	--------------	------------	--

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	3.000 metros lisos	08/01/2012	10.54.15	15	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012
	5 km marcha	17/12/2011	25.31.2	7	F	Santiago	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN PIS
	5 km marcha	22/01/2012	25:26.0	8		Vigo	II CIRCUITO GALEGO DE MARCHA ATLETIC
	5 km marcha	29/04/2012	26.21.58	6	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
	5 km marcha	20/05/2012	25.20.87	3	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
<i>MMT</i>	5 km marcha	16/06/2012	24:55.90	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
	5 km marcha	08/09/2012	27.13.33	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
	5 km marcha	29/09/2012	27.32.58	1	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i>	10 Km. Marcha	24/06/2012	52.45.39	11	F	Aviles	CAMPIOANTO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
	10 Km. Marcha	01/07/2012	RETIRADO		F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

### Detalle das participacións en probas de Ruta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	10 Km. Marcha Ruta	05/02/2012	51.39	5	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE MARCHA EN RU
	10 Km. Marcha Ruta	04/03/2012	51.53	32	F	Pontevedra	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE MARCHA EN
	10 Km. Marcha Ruta	25/03/2012	RETIRADO		F	Cuntis	III Xornada Circuito Galego de Marcha Atl

## MARTINEZ FERNANDEZ, MIGUEL ANGEL

**Data de nacemento:** 26/07/1965      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>54.19</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.51.24</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	21/10/2012	54.19		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.51.24	1044	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

**MARTINEZ PAZ, MANUEL**

**Data de nacemento:** 04/08/1983      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>6,21</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
<b>Triplo salto</b>	<b>14,22</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
<b>Salto con pértiga</b>	<b>3,20</b>	29/04/2012	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISION HOMES

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>6,15</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>Triplo salto</b>	<b>13,64</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	01/07/2012	6,21	5	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Triplo salto	29/04/2012	13,31	3	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Triplo salto	29/04/2012	13,38	3	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Triplo salto	20/05/2012	13,56	2	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Triplo salto	02/06/2012	13,78	4	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
<i>MMT</i> Triplo salto	01/07/2012	14,22	2	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> Salto con pértiga	29/04/2012	3,20	6	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	28/01/2012	6,15	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i> Triplo salto	28/01/2012	13,64	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA

## MEIJOME SANCHEZ, XOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 15/11/1967      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>41.59</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.34.24</b>	27/05/2012	IV Medio Maraton A Coruña 21

### 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	41.59	667	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	27/05/2012	1.34.24	267	F	A Coruña	IV Medio Maraton A Coruña 21

## MENDEZ PRIETO, BLAS

**Data de nacemento:** 13/04/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**60 metros lisos**      **9.18**    02/06/2012    CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA  
**Salto de lonxitude**      **4,13**    02/06/2012    CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	02/06/2012	9.18	3		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
60 metros lisos	02/06/2012	9.30	5		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	02/06/2012	4,13	2		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

## MOLINA PEREZ, ANTONIO

**Data de nacemento:** 22/07/1993      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>11.98</b>	09/06/2012	Campionato de Asturias de Combinadas
<b>400 metros lisos</b>	<b>55.46</b>	09/06/2012	Campionato de Asturias de Combinadas
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5.20.17</b>	10/06/2012	Campionato de Asturia de Combinadas
<b>110 metros valados 1,00</b>	<b>16.05</b>	10/06/2012	Campionato de Asturia de Combinadas
<b>Salto de altura</b>	<b>1,95</b>	02/06/2012	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION HOMES- FINAL TITULO
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>6,04</b>	09/06/2012	Campionato de Asturias de Combinadas
<b>Salto con pértiga</b>	<b>2,71</b>	10/06/2012	Campionato de Asturia de Combinadas
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>13,30</b>	01/06/2012	Control en pista
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>40,74</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
<b>Lanzamento de disco 1,750 kg</b>	<b>44,49</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>52,52</b>	08/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<b>Decathlon Junior</b>	<b>5.786</b>	10/06/2012	Campionato de Asturia de Combinadas

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>7.51</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>11,89</b>	28/01/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>13,22</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Disco 1,750 Kg.	01/06/2012	44,62		F	Majadahonda	Control en pista
Disco 1,750 Kg.	10/06/2012	38,29		D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas
Disco 1,750 Kg.	24/06/2012	44,80'	5	F	Aviles	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
Disco 1,750 Kg.	08/09/2012	39,88	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
<i>MMT</i> 100 metros lisos	09/06/2012	11.98		D	Gijon	Campionato de Asturias de Combinadas
<i>MMT</i> 400 metros lisos	09/06/2012	55.46		D	Gijon	Campionato de Asturias de Combinadas
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	10/06/2012	5.20.17		D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas
<i>MMT</i> 110 metros valados 1,00	10/06/2012	16.05		D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas
Salto de altura	01/04/2012	1,92	1		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
Salto de altura	29/04/2012	1,85	3	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Salto de altura	20/05/2012	1,85	3	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Salto de altura	26/05/2012	1,93	1		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
<i>MMT</i> Salto de altura	02/06/2012	1,95	3	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
Salto de altura	09/06/2012	1,91		D	Gijon	Campionato de Asturias de Combinadas
Salto de altura	16/06/2012	1,86	2		Lugo	Copa Deputación Lugo
Salto de altura	24/06/2012	1,89	10	F	Aviles	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
Salto de altura	01/07/2012	1,93	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	09/06/2012	6,04		D	Gijon	Campionato de Asturias de Combinadas

<i>MMT</i>	Salto con pértiga	10/06/2012	2,71	D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas
	Lanzamento de peso 6 kg	05/05/2012	12,02	3	Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 6 kg	01/06/2012	13,30	F	Majadahonda	Control en pista
	Lanzamento de peso 6 kg	09/06/2012	12,84	D	Gijon	Campionato de Asturias de Combinadas
	Lanzamento de peso 6 kg	23/06/2012	13,14	8 F	Avilés	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
<i>MMT</i>	Lanzamento de disco 2kg	01/07/2012	40,74	2 F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
	Lanzamento de disco 1,75	01/04/2012	39,90	2	Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
	Lanzamento de disco 1,75	21/04/2012	36,38	3	Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
	Lanzamento de disco 1,75	05/05/2012	40,62	2	Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
<i>MMT</i>	Lanzamento de disco 1,75	16/06/2012	44,49	1	Lugo	Copa Deputación Lugo
	Lanzamento de xabalina 8	21/04/2012	50,37	2	Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
	Lanzamento de xabalina 8	20/05/2012	46,63	3 F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
	Lanzamento de xabalina 8	10/06/2012	42,89	D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas
	Lanzamento de xabalina 8	23/06/2012	49,02	6 F	Avilés	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUNIOR AIRE LI
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 8	08/09/2012	52,52	1	O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
	Lanzamento de xabalina 8	29/09/2012	46,04	1 F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F
<i>MMT</i>	Decathlon Junior	10/06/2012	5.786	1 D	Gijon	Campionato de Asturia de Combinadas

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	60 metros lisos	30/12/2011	7.51	3	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 7,26	28/01/2012	11,89	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
	Lanzamento de peso 6 kg	30/12/2011	13,03	F		Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 6 kg	12/02/2012	13,22	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
	Lanzamento de peso 6 kg	26/02/2012	12,38	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Lanzamento de peso 6 kg	10/03/2012	12,88	13 F		San Sebastián	CAMPIONATO DE ESPAÑA JUNIOR PISTA U

## MONDELO SANCHEZ, NATALIA

**Data de nacemento:** 02/03/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.17</b>	02/06/2012	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA
<b>500 metros lisos</b>	<b>1:35.40</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Salto de altura</b>	<b>1,10</b>	02/06/2012	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	02/06/2012	9.17	3		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
60 metros lisos	02/06/2012	9.24	4		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
<i>MMT</i> 500 metros lisos	23/06/2012	1:35.40	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Salto de altura	02/06/2012	1,10	7		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST



**MORO MORO, LUIS FERNANDO**

**Data de nacemento:** 12/04/1987      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**- Meliores marcas da tempada**

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto con pértiga	14/04/2012	NULOS			O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Salto con pértiga	16/06/2012	NULOS		F	Barcelona	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE FEDERACION

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto con pértiga	04/02/2012	nulos			Zaragoza	XIII GP Ciudad de Zaragoza PC

## NAGIHI , AYOUB

**Data de nacemento:** 09/11/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>800 metros lisos</b>	<b>2:04.23</b>	17/03/2012	Control de Marcas federado
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4:23.19</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>8:59.06</b>	08/04/2012	27º Memorial Francisco Castro de Atletismo en Pista
<b>2.000 m. Obstáculos</b>	<b>6:14.7</b>	05/05/2012	Control de marcas en pista

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.15.82</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
---------------------------	----------------	------------	---

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
800 metros lisos	04/03/2012	Ret.			Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
<i>MMT</i> 800 metros lisos	17/03/2012	2:04.23	2		O Barco	Control de Marcas federado
800 metros lisos	21/04/2012	2:15.48	1		Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	21/01/2012	4:23.19	1		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
3.000 metros lisos	26/11/2011	9.32.08	4	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
3.000 metros lisos	24/03/2012	9.15.84	1	F	Ourense	Control Cadete-Xuvenil en pista
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/04/2012	8:59.06	2		Vigo	27º Memorial Francisco Castro de Atletism
3.000 metros lisos	21/04/2012	retirado			Ourense	Control Cadete-Xuvenil-Absoluto en pista
3.000 metros lisos	29/04/2012	9.03.22	4	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
3.000 metros lisos	13/05/2012	9:24.30	1		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
3.000 metros lisos	20/05/2012	9.28.32	5	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
3.000 metros lisos	26/05/2012	9.19.00	7	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
2.000 m. Obstáculos	31/03/2012	6.23.66	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
<i>MMT</i> 2.000 m. Obstáculos	05/05/2012	6:14.7	1		Ourense	Control de marcas en pista
2.000 m. Obstáculos	23/06/2012	RET.	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
2.000 m. Obstáculos	08/07/2012	6.27.08	10	F	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	26/02/2012	9.15.82	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	12/02/2012		1	F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

## NAGIHI, ZIAT

**Data de nacemento:** 03/03/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>13.12</b>	24/03/2012	Xornada Previa atletismo escolar - programa Xogade
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.16.91</b>	21/04/2012	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xogade
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>11.11.07</b>	24/03/2012	Xornada Previa atletismo escolar - programa Xogade
<b>1.000 m. Obstáculos</b>	<b>3.35.11</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	24/03/2012	13.12	6	SF	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
MMT 1.000 metros lisos	21/04/2012	3.16.91	1	F	Ourense	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xog
MMT 3.000 metros lisos	24/03/2012	11.11.07	1	F	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
1.000 m. Obstáculos	05/05/2012	3.37.8	1	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade
MMT 1.000 m. Obstáculos	12/05/2012	3.35.11	2	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		8	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		7	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## NAHIGI, ANAS

**Data de nacemento:** 02/08/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Meliores marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>10.25</b>	24/03/2012	Xornada Previa atletismo escolar - programa Xogade
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.31.7</b>	05/05/2012	Escolar en pista - Programa Xogade
<b>2.000 metros lisos</b>	<b>7.23.54</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de pelota</b>	<b>25,12</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	24/03/2012	10.25	2	SF	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	05/05/2012	3.31.7	2	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade
2.000 metros lisos	24/03/2012	7.32.70	1	F	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
2.000 metros lisos	21/04/2012	7.46.82	1	F	Ourense	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xog
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	12/05/2012	7.23.54	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de pelota	05/05/2012	25,05	2	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade
<i>MMT</i> Lanzamento de pelota	12/05/2012	25,12	6	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		3	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		11	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

**NIETO SABORIDO, IAGO**

**Data de nacemento:** 30/08/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**60 metros lisos**      **10.55**    24/03/2012    Xornada Previa atletismo escolar - programa Xogade  
**2.000 metros lisos**      **7.56.99**    12/05/2012    Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	24/03/2012	10.55	5	SF	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
2.000 metros lisos	24/03/2012	8.14.44	2	F	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
2.000 metros lisos	21/04/2012	7.58.16	2	F	Ourense	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xog
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	12/05/2012	7.56.99	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		26	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		36	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## NOGUEIRA FERNANDEZ, LUIS

**Data de nacemento:** 15/01/1956      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>59,57</b>	02/06/2012	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION HOMES- FINAL TITULO
<b>Lanzamento de xabalina 700 g</b>	<b>61,38</b>	31/03/2012	VI Xornada Copa Deputacion en pista

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,12</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Triplo salto</b>	<b>11,07</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>10,27</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Lanzamento de xabalina 8	26/11/2011	54,18	1	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
Lanzamento de xabalina 8	14/04/2012	58,69	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Lanzamento de xabalina 8	29/04/2012	58,48	1	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Lanzamento de xabalina 8	20/05/2012	57,14	1	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 8	02/06/2012	59,57	2	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
Lanzamento de xabalina 8	01/07/2012	52,19	4	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 7	31/03/2012	61,38	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	14/01/2012	5,12	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> Triplo salto	14/01/2012	11,07	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 6 kg	14/01/2012	10,27	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

## NOGUEIRA GOMEZ, RAUL

**Data de nacemento:** 16/05/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**Salto de lonxitude**      **3,58**    02/06/2012    CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	02/06/2012	3,58	7		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

## NOURI, MUSTAPHA

**Data de nacemento:** 01/09/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**1.000 m. Obstáculos**      **4.06.5**    05/05/2012    Escolar en pista - Programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1.000 m. Obstáculos	05/05/2012	4.06.5	3	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		7	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		26	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP



**OLVEIRA VIDAL, JUAN MANUEL**

**Data de nacemento:** 01/01/1979      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada**

**50 metros lisos**      **6.39**    28/01/2012    CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA  
**60 metros lisos**      **7.45**    20/01/2012    3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
100 metros lisos - Crono	23/06/2012	11.1	2	SF	Noia	III Trofeo Atletismo Vila de Noia

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	28/01/2012	6.42	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i> 50 metros lisos	28/01/2012	6.39	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
60 metros lisos	30/12/2011	7.52	3	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> 60 metros lisos	20/01/2012	7.45	2		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL

**ORTIZ LOPEZ, MIGUEL**

**Data de nacemento:** 24/03/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>11.79</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>500 metros lisos</b>	<b>2.19.32</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>1,68</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>2,63</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	17/03/2012	11.79	3	SF	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT 500 metros lisos	10/03/2012	2.19.32	10	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	17/03/2012	1,68	24	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	2,63	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

**ORTIZ SOUSA, VICTOR**

**Data de nacemento:** 27/03/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>10,11</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,35</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>3,45</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	10/03/2012	10,11	3	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
50 metros lisos	17/03/2012	10.19	1	SF	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	2,35	7	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	17/03/2012	2,19	14	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	3,45	11	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

## PARADELO VEGA, KEVIN

**Data de nacemento:** 28/08/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>10.13</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>500 metros lisos</b>	<b>1:44.67</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>2.000 metros lisos</b>	<b>8.30.32</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,94</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de peso 2 kg</b>	<b>4,00</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Triatlón Alevín</b>	<b>366 P.</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.50.69</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
---------------------------	----------------	------------	---

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	10.13	2	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
60 metros lisos	17/03/2012	10.18	3	TI	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	23/06/2012	1:44.67	3		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	10/03/2012	8.30.32	3	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	17/03/2012	2,94	8	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 2 kg	17/03/2012	4,00	8	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Triatlón Alevín	17/03/2012	366 P.	3	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	31/03/2012	3.50.69	12		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		36	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**PELAEZ PÉREZ, ENRIQUE**

**Data de nacemento:** 25/06/1960      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

<b>5 Km. Ruta</b>	<b>23.06</b>	15/07/2012	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>49.18</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.45.20</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	23.41	86		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**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	23.06	96	F	Vilagarcia	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM. EN RUTA
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	21/10/2012	49.18		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
Medio Maratón	01/09/2012	1.56.33	32	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.45.20	910	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

**PEREIRA DE CASTRO, PABLO**

**Data de nacemento:** 01/01/1992      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**100 metros lisos**      **11.59**    16/06/2012    Copa Deputación Lugo  
**200 metros lisos - Crono Manu**      **22.6**    16/06/2012    Copa Deputación Lugo

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

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	100 metros lisos	16/06/2012	11.59	2		Lugo	Copa Deputación Lugo
	200 metros lisos	01/07/2012	22.86	3	SF	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i>	200 metros lisos - Crono	16/06/2012	22.6	3		Lugo	Copa Deputación Lugo

**PEREZ LOPEZ, LAURA**

**Data de nacemento:** 28/08/1991      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**Lanzamento de martelo 4 kg**      **39,59**    31/03/2012    VI Xornada Copa Deputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 4	31/03/2012	39,59	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
Lanzamento de martelo 4	14/04/2012	38,59	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

## PEREZ MORADO, LORENA

**Data de nacemento:** 20/04/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>100 metros lisos</b>	<b>15.42</b>	01/04/2012	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<b>200 metros lisos</b>	<b>32.89</b>	01/04/2012	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<b>400 metros lisos</b>	<b>1:14.23</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.40</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>200 metros lisos</b>	<b>33.90</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 100 metros lisos	01/04/2012	15.42	7		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<i>MMT</i> 200 metros lisos	01/04/2012	32.89	4		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
<i>MMT</i> 400 metros lisos	14/04/2012	1:14.23	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	12/02/2012	8.44	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
<i>MMT</i> 50 metros lisos	26/02/2012	8.40	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i> 200 metros lisos	12/02/2012	33.90	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB



**PEREZ OLIVEIRA, PAULA**

**Data de nacemento:** 22/11/2003      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**1 Km. Marcha**      **8.31.0**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1 Km. Marcha	10/03/2012	8.31.0	4	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

## PEREZ SORIA, CARLA

**Data de nacemento:** 09/12/2003      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.65</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>1 Km. Marcha</b>	<b>7.57.62</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,71</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>Lanzamento de Peso 1kg</b>	<b>3,66</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	10/03/2012	9.65	1	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
1 Km. Marcha	17/03/2012	8.27.73	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 1 Km. Marcha	12/05/2012	7.57.62	5	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Salto de lonxitude	10/03/2012	2,45	5	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Salto de lonxitude	17/03/2012	2,48	12	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/05/2012	2,71	6	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Lanzamento de Peso 1kg	10/03/2012	3,66	9	TI	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

**PLAZA CASTRO, ALEJANDRO**

**Data de nacemento:** 13/05/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>80 metros lisos</b>	<b>11.50</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>150 metros lisos</b>	<b>22.91</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.32.16</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.37.58</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	10/03/2012	11.50	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
80 metros lisos	12/05/2012	11.76	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 150 metros lisos	17/03/2012	22.91	1	F	O Barco	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<i>MMT</i> 500 metros lisos	17/03/2012	1.32.16	1	F	O Barco	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
500 metros lisos	12/05/2012	1.33.62	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	10/03/2012	3.37.58	5	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		32	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMPO A TRAVÉS
Campo a Traves	25/02/2012		38	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMPO A TRAVÉS

## POMBO GONZALEZ, OSCAR

**Data de nacemento:** 28/08/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>13,54</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>16,80</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	10/03/2012	13.54	2	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Lanzamento de xabalina 4	10/03/2012	16,80	8	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

## PRADA ALONSO, ADRIAN

**Data de nacemento:** 24/12/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>12.3</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade		
<b>150 metros lisos</b>	<b>23.88</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde		
<b>Salto de altura</b>	<b>1,10</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde		
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,37</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade		
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>12,34</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade		

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	01/05/2012	12.3	1	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
MMT 150 metros lisos	17/03/2012	23.88	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT Salto de altura	17/03/2012	1,10	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT Salto de lonxitude	01/05/2012	3,37	6	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
MMT Lanzamento de xabalina 4	01/05/2012	12,34	6	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		34	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## PRADA ALONSO, IREA

**Data de nacemento:** 16/06/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.20</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.58.14</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	12/05/2012	9.32	8	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 50 metros lisos	12/05/2012	9.20	5	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 500 metros lisos	12/05/2012	1.58.14	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
500 metros lisos	23/06/2012	2:01.03	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION

**PRADA NUÑEZ, ALBA**

**Data de nacemento:** 18/04/1998      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>15.32</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,91</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de xabalina 500 g</b>	<b>13,07</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.39</b>	13/01/2012	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto
------------------------	-------------	------------	---

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/03/2012	15.32	4	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	10/03/2012	3,91	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	13,07	14	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 60 metros lisos	13/01/2012	9.39	2		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube

## PRADA PEREZ, ADRIAN

**Data de nacemento:** 07/03/1998      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** CADETE      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>80 metros lisos</b>	<b>11.90</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,57</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	10/03/2012	11.90	3	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	10/03/2012	3,57	7	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra



## PRADO ALONSO, ROBERTO

**Data de nacemento:** 07/01/1990      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**200 metros lisos**      **24.29**    08/01/2012    I Xornada Torneo de Invierno 2012

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

**50 metros lisos**      **6.44**    28/01/2012    CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA

**60 metros lisos**      **7.46**    13/01/2012    II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cuberto

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	08/01/2012	24.29	7	SF	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	28/01/2012	6.44	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
50 metros lisos	26/02/2012	D.162.8	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
60 metros lisos	30/12/2011	7.47	2	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
MMT 60 metros lisos	13/01/2012	7.46	3		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube

**PRIETO DIAS, JUAN GONZALO**

**Data de nacemento:** 13/07/2002      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.96</b>	21/04/2012	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xogade
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.33.17</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.35.84</b>	21/04/2012	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	21/04/2012	9.96	1	SF	Ourense	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xog
500 metros lisos	04/03/2012	1:40.11	6		Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
<i>MMT</i> 500 metros lisos	12/05/2012	1.33.17	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
500 metros lisos	02/06/2012	1.34.91	6		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	21/04/2012	3.35.84	2	F	Ourense	Interzonal Deporte Escolar - Programa Xog

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		19	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		34	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## PRIETO GIL, MANUEL

**Data de nacemento:** 22/03/1973      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **35.35**    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	15/01/2012	41		F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	25.30	17		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	12/02/2012	7		F	Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

#### 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	35.35	80	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

**PRIETO PARADA, MANUEL**

**Data de nacemento:** 26/05/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.82</b>	24/03/2012	Xornada Previa atletismo escolar - programa Xogade
<b>1.000 metros lisos</b>	<b>3.19.40</b>	02/06/2012	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA
<b>Lanzamento de pelota</b>	<b>29,36</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	24/03/2012	9.82	1	SF	Ourense	Xornada Previa atletismo escolar - program
1.000 metros lisos	04/03/2012	3:27.54	4		Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
1.000 metros lisos	05/05/2012	3.30.4	1	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade
1.000 metros lisos	12/05/2012	3.30.0	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 1.000 metros lisos	02/06/2012	3.19.40	1		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
Lanzamento de pelota	05/05/2012	26,65	1	F	Ourense	Escolar en pista - Programa Xogade
<i>MMT</i> Lanzamento de pelota	12/05/2012	29,36	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Lanzamento de pelota	02/06/2012	25,26	10		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		2	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		4	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

**RAMOS FARIÑA, MIGUEL**

**Data de nacemento:** 01/01/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**100 metros lisos**      **12.24**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade  
**Salto de lonxitude**      **5,10**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**50 metros lisos**      **6.63**    26/02/2012    CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA  
**60 metros lisos**      **7.93**    20/01/2012    3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 100 metros lisos	10/03/2012	12.24	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	10/03/2012	5,10	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 50 metros lisos	26/02/2012	6.63	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
MMT 60 metros lisos	20/01/2012	7.93	2		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL

## RAMOS VAZQUEZ, OSCAR

**Data de nacemento:** 16/01/1978      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **34.32**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	12/02/2012	8	F		Ourense	Campionato Provincial Absoluto de Cross

#### 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	34.32	52	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## REBANAL ALFAYA, FERNANDO

**Data de nacemento:** 08/07/1971      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>1.03.14</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>2.13.25</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Maratón</b>	<b>3.43.43</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
MMT 10 Km. Ruta	21/10/2012	1.03.14		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
MMT Medio Maratón	21/10/2012	2.13.25	117	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
MMT Maratón	15/04/2012	3.43.43	111	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## REVUELTA MÉNDEZ, CARLOS

**Data de nacemento:** 02/04/1960      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>Triplo salto</b>	<b>7,11</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>8,36</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de disco 1,5 kg</b>	<b>25,47</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de xabalina 700 g</b>	<b>20,01</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<b>Lanzamento de martelo 6 kg</b>	<b>27,29</b>	23/06/2012	XI XORNADA COPA DEPUTACION

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,40</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Triplo salto</b>	<b>7,09</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>8,09</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>54.19</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.54.10</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Maratón</b>	<b>4.53.31</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Triplo salto	10/06/2012	7,11	6		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de peso 6 kg	23/06/2012	8,36	6		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
MMT Lanzamento de disco 1,5	10/06/2012	25,47	4		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de xabalina 7	23/06/2012	20,01	9		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
Lanzamento de martelo 6	10/06/2012	26,67	3		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
MMT Lanzamento de martelo 6	23/06/2012	27,29	8		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Salto de lonxitude	14/01/2012	3,40	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT Triplo salto	14/01/2012	7,09	9		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
MMT Lanzamento de peso 6 kg	14/01/2012	8,09	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	21/10/2012	54.19		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
Medio Maratón	01/09/2012	2.22.00	44	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
MMT Medio Maratón	21/10/2012	1.54.10	1087	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
MMT Maratón	15/04/2012	4.53.31	153	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR



## REVUELTA PARRA, ANA RAQUEL

**Data de nacemento:** 27/07/1987      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 4 kg</b>	<b>8,11</b>	01/05/2012	Dia Nacional de Martelo
<b>Lanzamento de disco 1kg</b>	<b>33,70</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
<b>Lanzamento de xabalina 600 g</b>	<b>19,05</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS
<b>Lanzamento de martelo 4 kg</b>	<b>28,80</b>	01/07/2012	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Lanzamento de peso 4 kg	14/04/2012	7,83	7		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 4 kg	01/05/2012	8,11	2	F	Porto	Dia Nacional de Martelo
Lanzamento de peso 4 kg	01/07/2012	7,77	5	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Lanzamento de disco 1kg	26/02/2012	31,63	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE LAN
Lanzamento de disco 1kg	14/04/2012	32,28	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 1kg	01/07/2012	33,70	4	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 6	01/07/2012	19,05	3	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Lanzamento de martelo 4	26/02/2012	27,70	6	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE LAN
Lanzamento de martelo 4	01/05/2012	26,76	4	F	Porto	Dia Nacional de Martelo
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 4	01/07/2012	28,80	8	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

## REVUELTA PARRA, CARLOS

**Data de nacemento:** 11/03/1991      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** PROMESA      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Meliores marcas da tempada

<b>Lanzamento de peso 7,260 kg</b>	<b>10,89</b>	09/06/2012	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>37,08</b>	25/05/2012	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA DE PONTEVEDRA
<b>Lanzamento de xabalina 800 g</b>	<b>49,31</b>	09/06/2012	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIBRE
<b>Lanzamento de martelo 7,260</b>	<b>55,29</b>	02/06/2012	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION HOMES- FINAL TITULO

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 7,26	09/06/2012	10,89	2		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	23/06/2012	10,04	3		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 2kg	25/05/2012	37,08	3		Pontevedra	XXXVII TROFEO SOCIEDAD GIMNÁSTICA
	09/06/2012	36,90	1		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 8	09/06/2012	49,31	3		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	23/06/2012	47,68	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	01/07/2012	40,04	6	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
Lanzamento de martelo 7,	19/02/2012	45,38	8	F	Pontevedra	IV Torneo de Lanzamentos
Lanzamento de martelo 7,	26/02/2012	52,13	5	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE LAN
Lanzamento de martelo 7,	14/04/2012	52,68	4		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
Lanzamento de martelo 7,	29/04/2012	50,62	2	F	Ferrol	I XORNADA CTO. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVI
Lanzamento de martelo 7,	05/05/2012	53,70	5	F	Salamanca	CAMPIONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO
Lanzamento de martelo 7,	12/05/2012	51,94	4	F	Getxo	IV JUEGOS DEL CANTABRICO
Lanzamento de martelo 7,	20/05/2012	51,43	1	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
<i>MMT</i> Lanzamento de martelo 7,	02/06/2012	55,29	2	F	Alcorcon	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES 1ª DIVISION
	09/06/2012	51,29	2		Ourense	CTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA AIRE LIB
	23/06/2012	50,28	1		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	01/07/2012	52,04	7	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

## RIVERO MIGUEZ, JAVIER

**Data de nacemento:** 13/06/1994      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUNIOR      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>24.91</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>300 metros lisos</b>	<b>38.48</b>	17/03/2012	Vª Xornada XXIX Copa Deputacion en pista
<b>400 metros lisos</b>	<b>53.21</b>	06/05/2012	VIII Xornada XXIX Copa Deputación Atletismo en pista
<b>600 metros lisos</b>	<b>1:26.72</b>	17/03/2012	Vª Xornada XXIX Copa Deputacion en pista
<b>800 metros lisos</b>	<b>1:59.99</b>	21/01/2012	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA
<b>400 metros valados</b>	<b>59.87</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>800 metros lisos</b>	<b>2.05.03</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
-------------------------	----------------	------------	---

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	21/01/2012	24.91	2		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
MMT 300 metros lisos	17/03/2012	38.48	1		Ourense	Vª Xornada XXIX Copa Deputacion en pista
MMT 400 metros lisos	06/05/2012	53.21	2		Ourense	VIII Xornada XXIX Copa Deputación Atletis
MMT 600 metros lisos	17/03/2012	1:26.72	1		Ourense	Vª Xornada XXIX Copa Deputacion en pista
800 metros lisos	08/01/2012	2.04.14	4	SF	Vigo	I Xornada Torneo de Inverno 2012
MMT 800 metros lisos	21/01/2012	1:59.99	2		Ourense	4ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
800 metros lisos	04/03/2012	2:00.87	2		Ourense	I Trofeo Club Deportivo AURUM - Cto. Provi
800 metros lisos	31/03/2012	2.02.69	2	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
800 metros lisos	26/05/2012	2:04.10	5		Ourense	IX Xornada Copa Deputacion
MMT 400 metros valados	14/04/2012	59.87	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
400 metros valados	08/09/2012	1:01.69	1		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
400 metros valados	29/09/2012	1.00.59	1	F	Salamanca	Campioanto de España de Clubs Junior - F

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
800 metros lisos	28/01/2012	2.06.63	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
MMT 800 metros lisos	26/02/2012	2.05.03	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

**ROCHA LAPIDO, RAQUEL MARIA**

**Data de nacemento:** 13/04/1971      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**Medio Maratón**      **2.03.09**    01/09/2012    CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012	44	F		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	22/01/2012	27.13	35		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	2.03.09	6	F	Petin	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

**RODRIGUEZ ALFONSO, MARTA**

**Data de nacemento:** 06/01/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**80 metros lisos**      **13.32**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade  
**Salto de lonxitude**      **3,47**    10/03/2012    I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	10/03/2012	13.32	6	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de lonxitude	10/03/2012	3,47	10	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		60	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

**RODRIGUEZ DELGADO, EVA**

**Data de nacemento:** 11/05/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>80 metros lisos</b>	<b>12,90</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,01</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Lanzamento de xabalina 400 g</b>	<b>13,59</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	10/03/2012	12,90	3	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	10/03/2012	3,01	16	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
Lanzamento de xabalina 4	10/03/2012	11,72	16	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
<i>MMT</i> Lanzamento de xabalina 4	12/05/2012	13,59	5	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	25/02/2012		54	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

**RODRIGUEZ DELGADO, SERGIO**

**Data de nacemento:** 11/05/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **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	25/02/2012	46	F		Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP



## RODRIGUEZ GARCIA, JULIAN

**Data de nacemento:** 29/06/1975      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **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	15/01/2012	49	F		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO



**RODRIGUEZ TEIJEIRO, MANUEL**

**Data de nacemento:** 03/07/1971      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **38.16**    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	22/01/2012	retirado			A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

**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	38.16	268	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

**RODRIGUEZ VEIRA, FABRICIANO**

**Data de nacemento:** 20/11/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**Lanzamento de xabalina 500 g**      **25,25**    12/05/2012    Campionato Provincial Escolar en pista  
**Lanzamento de pelota**      **15,76**    14/04/2012    II Xornada previa Atletismo pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Lanzamento de xabalina 5	12/05/2012	25,25	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
MMT Lanzamento de pelota	14/04/2012	15,76	3	F	A Coruña	II Xornada previa Atletismo pista - progra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		33	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP

## SAINZ-MAZA VILLAR, ADOLFO

**Data de nacemento:** 07/01/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

60 metros lisos	7,59	21/01/2012	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
100 metros lisos	11.72	07/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE LIBRE
400 metros lisos	56.37	05/05/2012	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOLUTO- CTO. GALEGO VETERANS PENTATHLON - PONTEVEDRA
1.000 metros lisos	3.07.73	08/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE LIBRE
60 metros valados 0,91	9,06	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
110 metros valados 0,914	15.14	13/05/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA - CTO. GALEGO DE 5 Y 10 KM. MARCHA JUNIOR-PROMESA
Salto de altura	1,83	26/05/2012	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS XUVENIL
Salto de lonxitude	6,32	14/07/2012	GP Ciudad de Vigo
Salto con pértiga	3,30	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS
Lanzamento de peso 5 kg	11,75	05/05/2012	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOLUTO- CTO. GALEGO VETERANS PENTATHLON - PONTEVEDRA
Lanzamento de xabalina 700 g	39,02	21/04/2012	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
Octathlon	4855 p.	08/07/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE LIBRE
Heptathlon	4119 p.	22/01/2012	CAMPIONATO GALEGO COMBINADAS INVIERNO CD/XV/XUN/PR/ABS y PENTATHLON VETERANS

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

50 metros lisos	6.44	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
60 metros lisos	7.49	03/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PISTA CUBERTA
1.000 metros lisos	3.08.63	04/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA CUBERTA
50 metros valados 0,91	7.11	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
60 metros valados 0,91	8.51	04/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA CUBERTA
Salto de altura	1,68	03/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PISTA CUBERTA
Salto de lonxitude	6,28	03/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PISTA CUBERTA
Salto con pértiga	3,11	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
Lanzamento de peso 5 kg	12,84	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
Heptathlon	4325 p.	04/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA CUBERTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
110 metros valados 0,914	06/05/2012	15.46	1	O	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
110 metros valados 0,914	08/07/2012	14.74	1	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
<i>MMT</i> 60 metros lisos	21/01/2012	7.59	2	H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
100 metros lisos	21/04/2012	12.04	3		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
100 metros lisos	05/05/2012	11.74	2		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
<i>MMT</i> 100 metros lisos	07/07/2012	11.72	6	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
100 metros lisos	14/07/2012	11.76	5	SF	Vigo	GP Ciudad de Vigo
<i>MMT</i> 400 metros lisos	05/05/2012	56.37	1		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL

	400 metros lisos	07/07/2012	58.59	13	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
	1.000 metros lisos	22/01/2012	3.12.74		P	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
	1.000 metros lisos	06/05/2012	3.22.63	3	O	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	1.000 metros lisos	08/07/2012	3.07.73	10	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
	60 metros valados 0,91	14/01/2012	DESCALF.		F	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
<i>MMT</i>	60 metros valados 0,91	22/01/2012	9,06		H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
<i>MMT</i>	110 metros valados 0,914	13/05/2012	15.14	2		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
	110 metros valados 0,914	13/05/2012	15.29	1		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
	110 metros valados 0,914	16/06/2012	15.27	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
	Salto de altura	14/01/2012	1,68	5	F	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
	Salto de altura	21/01/2012	1,70		H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	Salto de altura	22/01/2012	1,70		H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
	Salto de altura	06/05/2012	1,74	1	O	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
	Salto de altura	13/05/2012	1,80	2		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
<i>MMT</i>	Salto de altura	26/05/2012	1,83	7	F	Zaragoza	CTO. ESPAÑA COMUNIDADES AUTONOMAS
	Salto de altura	08/07/2012	1,80	4	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
	Salto de lonxitude	21/01/2012	6,12	2	H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
	Salto de lonxitude	05/05/2012	6,06	3		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	Salto de lonxitude	16/06/2012	6,13	1		Lugo	Copa Deputación Lugo
	Salto de lonxitude	07/07/2012	5,99	9	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	14/07/2012	6,32	5	F	Vigo	GP Ciudad de Vigo
	Salto con pértiga	08/01/2012	3,25	9	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno 2012
<i>MMT</i>	Salto con pértiga	22/01/2012	3,30		H	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE
	Salto con pértiga	08/09/2012	2,90	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES XUNIOR
	Lanzamento de peso 5 kg	21/01/2012	11,38	1	H	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS DE INVIERNO
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 5 kg	05/05/2012	11,75	1		Pontevedra	CRITERIUM GALEGO COMBINADAS ABSOL
	Lanzamento de peso 5 kg	07/07/2012	11,67	10	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 7	21/04/2012	39,02	5		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
	Lanzamento de xabalina 7	06/05/2012	37,75	1	O	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
	Lanzamento de xabalina 7	13/05/2012	37,93	4		Cangas	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL EN PISTA
	Lanzamento de xabalina 7	16/06/2012	38,17	4		Lugo	Copa Deputación Lugo
	Lanzamento de xabalina 7	08/07/2012	38,34	8	O	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
	Octathlon	06/05/2012	4.676	1	F	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	Octathlon	08/07/2012	4855 p.	8	F	Aranjuez	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL AIRE L
<i>MMT</i>	Heptathlon	22/01/2012	4119 p.	1	F	Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO COMBINALAS INVE

## Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	50 metros lisos	26/02/2012	6.44	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	50 metros lisos	26/02/2012	6.46	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i>	60 metros lisos	03/03/2012	7.49	1	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PIS
<i>MMT</i>	1.000 metros lisos	04/03/2012	3.08.63	12	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA
<i>MMT</i>	50 metros valados 0,91	26/02/2012	7.11	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	50 metros valados 0,91	26/02/2012	7.19	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i>	60 metros valados 0,91	04/03/2012	8.51		H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA
<i>MMT</i>	Salto de altura	03/03/2012	1,68	9	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PIS
	Salto de lonxitude	28/01/2012	6,08	8		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
<i>MMT</i>	Salto de lonxitude	03/03/2012	6,28	5	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PIS

<i>MMT</i>	Salto con pértega	26/02/2012	3,11	11		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Salto con pértega	04/03/2012	3,10	11	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 5 kg	26/02/2012	12,84	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
	Lanzamento de peso 5 kg	03/03/2012	12,10	8	H	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL EN PIS
<i>MMT</i>	Heptathlon	04/03/2012	4325 p.	9	F	Valencia	CAMPIONATO DE ESPAÑA XUVENIL PISTA

## SEIJAS VAZQUEZ, ALICIA

**Data de nacemento:** 13/09/1995      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** JUVENIL      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>9.96</b>	03/03/2012	I Xornada Circuito Marinada- Riazor (Trofeo José A. Bastos)
<b>200 metros lisos</b>	<b>35.22</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.55.92</b>	06/05/2012	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABSOLUTA-CTO. GALEGO PENTATHLON VETERANOS
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,90</b>	20/01/2012	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>8.53</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA
<b>60 metros lisos</b>	<b>10.10</b>	30/12/2011	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo cuberto
<b>200 metros lisos</b>	<b>35.41</b>	12/02/2012	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUBERTA -CTO. ABSOLUTO DE 3000 METROS
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,88</b>	26/02/2012	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y PROMESA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
60 metros lisos	14/01/2012	10.31	5	SF	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
60 metros lisos	20/01/2012	10.09	5		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<i>MMT</i> 60 metros lisos	03/03/2012	9.96	5		A Coruña	I Xornada Circuito Marinada- Riazor (Trofeo
<i>MMT</i> 200 metros lisos	20/01/2012	35.22	8		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
<i>MMT</i> 800 metros lisos	06/05/2012	2.55.92	3	H	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
Salto de lonxitude	14/01/2012	3,72	12	F	Vigo	II xornada Torneo de Invierno 2012
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	20/01/2012	3,90	9		A Coruña	CONTROL DE INVIERNO EN PISTA
Salto de lonxitude	03/03/2012	3,65	16		A Coruña	I Xornada Circuito Marinada- Riazor (Trofeo

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	12/02/2012	8.60	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
<i>MMT</i> 50 metros lisos	26/02/2012	8.53	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y
<i>MMT</i> 60 metros lisos	30/12/2011	10.10	4	SF	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> 200 metros lisos	12/02/2012	35.41	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO CADETE PISTA CUB
Salto de lonxitude	30/12/2011	3,59	12	F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	26/02/2012	3,88	10		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO XUVENIL, JUNIOR Y

## SILVA LUAN, HENRIQUE

**Data de nacemento:** 11/02/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**50 metros lisos**      **8.22**    02/06/2012    CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PISTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	02/06/2012	8.51	1		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST
<i>MMT</i> 50 metros lisos	02/06/2012	8.22	4		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

**SOUSA RODRIGUEZ, ANGEL**

**Data de nacemento:** 29/11/1983      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**110 metros valados 1,067**      **17.42**    20/05/2012    II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIVISION- HOMES

**PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada**

**50 metros valados**      **7.86**    28/01/2012    CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA CUBERTA

**60 metros valados**      **9.52**    20/01/2012    3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATLETISMO EN PISTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
110 metros valados 1,067	14/04/2012	17.45	2		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i> 110 metros valados 1,067	20/05/2012	17.42	6	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros valados	28/01/2012	7.86	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
50 metros valados	28/01/2012	8.10	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO PISTA
60 metros valados	13/01/2012	9.59	3		Ourense	II Xornada Copa Deputacion - Modulo Cube
<i>MMT</i> 60 metros valados	20/01/2012	9.52	3		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL



## SOUSA RODRIGUEZ, I SABEL

**Data de nacemento:** 25/06/2001      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ALEVÍN      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>60 metros lisos</b>	<b>10.15</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.40.05</b>	01/05/2012	Deporte Escolar en psita - Programa Xogade
<b>2.000 metros lisos</b>	<b>8.25.08</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,58</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>500 metros lisos</b>	<b>1.41.67</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,16</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	10.15	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
500 metros lisos	17/03/2012	1.41.56	2	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
<i>MMT</i> 500 metros lisos	01/05/2012	1.40.05	2	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
500 metros lisos	23/06/2012	1:44.67	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> 2.000 metros lisos	10/03/2012	8.25.08	1	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
2.000 metros lisos	12/05/2012	8.31.93	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Salto de lonxitude	17/03/2012	3,52	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Salto de lonxitude	01/05/2012	3,27	8	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/05/2012	3,58	1	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
Salto de lonxitude	02/06/2012	3,35	9		Ferrol	CTO. GALEGO ALEVIN-BENXAMIN EN PIST

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 500 metros lisos	31/03/2012	1.41.67	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	31/03/2012	3,16	17		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		10	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		33	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

## SUREDA GONZALEZ, MARIA ROSARIO

**Data de nacemento:** 27/09/1963      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>30.52</b>	14/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LIBRE
<b>400 metros lisos</b>	<b>1:09.91</b>	05/05/2012	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
<b>Salto de altura</b>	<b>1,41</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>4,42</b>	16/06/2012	Copa Deputación Lugo

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.96</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>60 metros lisos</b>	<b>9.46</b>	10/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA CUBERTA
<b>200 metros lisos</b>	<b>31.47</b>	11/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS EN PISTA CUBERTA
<b>Salto de altura</b>	<b>1,44</b>	10/03/2012	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PISTA CUBERTA
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>4,67</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 200 metros lisos	14/04/2012	30.52	6		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
200 metros lisos	29/06/2012	31.22	3	SF	Aguilas	CTO. ESPAÑA VETERANOS AIRE LIBRE
200 metros lisos	01/07/2012	30.65	3	F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE VETERANOS
<i>MMT</i> 400 metros lisos	05/05/2012	1:09.91	1		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
400 metros lisos	10/06/2012	1:10.48	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
Salto de altura	01/04/2012	1,40	3		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
Salto de altura	21/04/2012	1,40	5		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
<i>MMT</i> Salto de altura	10/06/2012	1,41			Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
Salto de altura	30/06/2012	1,32	1	F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS AIRE
Salto de lonxitude	01/04/2012	4,21	2		Lugo	1ª Jornada II Copa Deputación de Lugo
Salto de lonxitude	05/05/2012	4,07	6		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACI
Salto de lonxitude	10/06/2012	4,39	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	16/06/2012	4,42	4		Lugo	Copa Deputación Lugo
Salto de lonxitude	30/06/2012	4,23	1	F	Aguilas	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS AIRE

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	14/01/2012	7.96	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> 60 metros lisos	10/03/2012	9.46	6	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS
60 metros lisos	10/03/2012	9.51	2	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS
<i>MMT</i> 200 metros lisos	11/03/2012	31.47	3	SF	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS EN
Salto de altura	14/01/2012	1,40	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i> Salto de altura	10/03/2012	1,44	1	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	14/01/2012	4,67	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
Salto de lonxitude	10/03/2012	4,20	2	F	Zaragoza	CAMPIONATO DE ESPAÑA VETERANOS PIS

**TRILLO CAAMAÑO, JUAN LUIS**

**Data de nacemento:** 04/04/1979      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**5.000 metros lisos**      **15:36.56**      21/04/2012      XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **33.03**      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
MMT 5.000 metros lisos	21/04/2012	15:36.56	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		11	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO
Campo a Traves	29/01/2012	36.49	18		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU
Campo a Traves	19/02/2012		80	F	Oropesa del Mar (	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CLUBES DE C

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	03/03/2012	33.03	8	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	15/04/2012	33.25	1	F	A Coruña	I Maraton Coruña 42 - Carreira de 10Km. e

**VALLE CAMPOS, NEREA**

**Data de nacemento:** 13/01/2000      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>80 metros lisos</b>	<b>11.30</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>150 metros lisos</b>	<b>21.49</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.41.27</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de altura</b>	<b>1,15</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>3,91</b>	12/05/2012	Campionato Provincial Escolar en pista

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>50 metros lisos</b>	<b>7.74</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA
<b>500 metros lisos</b>	<b>1.46.82</b>	31/03/2012	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-INFANTIL PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 80 metros lisos	10/03/2012	11.30	1	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
80 metros lisos	01/05/2012	11.2	1	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
80 metros lisos	12/05/2012	11.62	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
80 metros lisos	12/05/2012	11.50	2	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
150 metros lisos	17/03/2012	22.63	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
150 metros lisos	12/05/2012	21.78	3	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 150 metros lisos	12/05/2012	21.49	2	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> 500 metros lisos	10/03/2012	1.41.27	2	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
500 metros lisos	17/03/2012	1.49.25	5	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
500 metros lisos	23/06/2012	1:44.96	2		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
<i>MMT</i> Salto de altura	17/03/2012	1,15	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
Salto de lonxitude	01/05/2012	3,79	1	F	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	12/05/2012	3,91	4	F	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	31/03/2012	7.74	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-
<i>MMT</i> 500 metros lisos	31/03/2012	1.46.82	9		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO BENXAMIN-ALEVIN-

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		59	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP
Campo a Traves	25/02/2012		55	F	Portas	CAMPIONATO GALEGO ESCOLAR DE CAMP

**VAZQUEZ RODRIGUEZ, DAMIAN**

**Data de nacemento:** 04/02/1999      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** INFANTIL      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

<b>80 metros lisos</b>	<b>11,91</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade
<b>Salto de altura</b>	<b>1,15</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>7,53</b>	17/03/2012	II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde
<b>Lanzamento de xabalina 500 g</b>	<b>20,71</b>	10/03/2012	I Xornad previa Atletismo en pista - programa Xogade

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 80 metros lisos	10/03/2012	11.91	2	SF	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra
MMT Salto de altura	17/03/2012	1,15	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT Lanzamento de peso 3 kg	17/03/2012	7,53	1	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
MMT Lanzamento de xabalina 5	10/03/2012	20,71	4	F	O Barco	I Xornad previa Atletismo en pista - progra

**VENTIN RIVAS, XULIO**

**Data de nacemento:** 25/11/1961      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>100 metros lisos</b>	<b>13.79</b>	16/08/2012	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
<b>200 metros lisos</b>	<b>28.28</b>	06/05/2012	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABSOLUTA-CTO. GALEGO PENTATHLON VETERANOS
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5.49.99</b>	06/05/2012	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABSOLUTA-CTO. GALEGO PENTATHLON VETERANOS
<b>100 metros valados 0,91</b>	<b>18.58</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de altura</b>	<b>1,47</b>	10/06/2012	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>5,07</b>	16/08/2012	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
<b>Salto con pértega</b>	<b>3,04</b>	13/06/2012	6º Trofeo Alfonso Posada
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>11,49</b>	16/08/2012	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
<b>Lanzamento de disco 2kg</b>	<b>37,44</b>	22/06/2012	Trofeo Riazor - II Jornada
<b>Lanzamento de disco 1,5 kg</b>	<b>37,56</b>	18/07/2012	IX Xornada Lanzamento de Loceihe
<b>Lanzamento de xabalina 700 g</b>	<b>32,66</b>	06/05/2012	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABSOLUTA-CTO. GALEGO PENTATHLON VETERANOS
<b>Lanzamento de martelo 6 kg</b>	<b>42,24</b>	31/08/2012	Homenaxe XXV Aniversario Trofeo Froiz
<b>Heptathlon Veterano</b>	<b>2.680</b>	06/05/2012	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABSOLUTA-CTO. GALEGO PENTATHLON VETERANOS

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>Salto de altura</b>	<b>1,45</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Salto con pértega</b>	<b>3,30</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
<b>Lanzamento de peso 6 kg</b>	<b>12,52</b>	14/01/2012	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Disco 1,750 Kg.	21/04/2012	37,98	4	F	Pontevedra	XXXIX Trofeo Boa Vila -Tofeo SuperForiz
<i>MMT</i> 100 metros lisos	16/08/2012	13.79	16	D	WEINAU STADIUM	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
<i>MMT</i> 200 metros lisos	06/05/2012	28.28	3	P	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	06/05/2012	5.49.99	6	P	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i> 100 metros valados 0,91	10/06/2012	18.58	1		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Salto de altura	10/06/2012	1,47			Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
Salto de altura	16/08/2012	1,42	13	D	WEINAU STADIUM	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
Salto de lonxitude	06/05/2012	4,71	6	P	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	16/08/2012	5,07	6	D	WEINAU STADIUM	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
Salto con pértega	20/05/2012	2,40	6	F	Durango	II XORNADA COT. ESPAÑA CLUBES 1ª DIV
Salto con pértega	10/06/2012	3,00			Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE
<i>MMT</i> Salto con pértega	13/06/2012	3,04	6		Vigo	6º Trofeo Alfonso Posada
<i>MMT</i> Lanzamento de peso 6 kg	16/08/2012	11,49	5	D	WEINAU STADIUM	CAMPIONATO DE EUROPA DE VETERANOS
<i>MMT</i> Lanzamento de disco 2kg	22/06/2012	37,44	4		A Coruña	Trofeo Riazor - II Jornada
Lanzamento de disco 2kg	10/08/2012	31,76	3	F	Pontevedra	Trofeo Peregrina

	Lanzamento de disco 1,5	06/05/2012	35,20	1	H	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	Lanzamento de disco 1,5	18/07/2012	37,56	1	F	Vila Nova de Cerve	IX Xornada Lanzamento de Loceihe
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 7	06/05/2012	32,66	4	H	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS
<i>MMT</i>	Lanzamento de martelo 6	31/08/2012	42,24	2	F	Pontevedra	Homenaxe XXV Aniversario Trofeo Froiz
<i>MMT</i>	Heptathlon Veterano	06/05/2012	2.680	1	F	Pontevedra	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS ABS

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	Salto de altura	14/01/2012	1,45	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
<i>MMT</i>	Salto con pértega	14/01/2012	3,30	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST
	Salto con pértega	20/01/2012	3,20	9		Ourense	3ª XORNADA XXIX COPA DEPUTACION ATL
	Lanzamento de peso 6 kg	30/12/2011	11,57		F	Ourense	Copa Deputacion de Atletismo en Modulo c
<i>MMT</i>	Lanzamento de peso 6 kg	14/01/2012	12,52	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PIST

## VIEITES BLANCO, JOSE RICARDO

**Data de nacemento:** 19/05/1961      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

<b>Medio Maratón</b>	<b>2.03.04</b>	01/09/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON
<b>Maratón</b>	<b>4.25.22</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
<i>MMT</i> Medio Maratón	01/09/2012	2.03.04	38	F	Petín	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	4.25.22	147	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR



**VILA BLANCO, UXIA**

**Data de nacemento:** 08/03/2004      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** BENJAMÍN      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**50 metros lisos**      **9.36**    12/05/2012    Campionato Provincial Escolar en pista  
**Salto de lonxitude**      **2,16**    17/03/2012    II Xorenda previa atletismo en pista - programa Xoagde

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
50 metros lisos	17/03/2012	10.14	3	SF	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog
50 metros lisos	01/05/2012	9.7	2	SF	O Barco Valdeorras	Deporte Escolar en psita - Programa Xogad
<i>MMT</i> 50 metros lisos	12/05/2012	9.36	4	SF	Ourense	Campionato Provincial Escolar en pista
<i>MMT</i> Salto de lonxitude	17/03/2012	2,16	16	F	O Barcco	II Xorenda previa atletismo en pista - prog

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012		27	F	Ourense	MEMORIAL ALEJANDRO LORENZO DE CAMP



## VILLA GONZALEZ, PABLO MANUEL

**Data de nacemento:** 30/12/1988      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**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	29/01/2012	37.55	24		Santiago	CPTO. GALEGO JUNIOR-PROMESA-ABSOLU

**VIÑOLAS RAMISA, ANNA**

**Data de nacemento:** 27/03/1986      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **44.21**    03/03/2012    X Carreira Popular Concello de Padrón

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	15/01/2012	34	F		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO

**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	44.21	327	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón

**YAÑEZ PEREZ, MONICA**

**Data de nacemento:** 26/12/1977      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**Lanzamento de xabalina 800 g**      **30,13**    23/06/2012    XI XORNADA COPA DEPUTACION  
**Lanzamento de xabalina 600 g**      **34,69**    01/07/2012    CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO DE RELEVOS

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

	Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 8	23/06/2012	30,13	6		O Barco Valeorras	XI XORNADA COPA DEPUTACION
	Lanzamento de xabalina 6	26/11/2011	31,49	1	F	Ourense	XX Aniversario Escola Atletica Ben-Cho-Sh
	Lanzamento de xabalina 6	31/03/2012	29,81	1	F	O Barco Valdeorras	VI Xornada Copa Deputacion en pista
	Lanzamento de xabalina 6	14/04/2012	34,19	3		O Barco	CAMPIONATO GALEGO DE CLUBES AIRE LI
<i>MMT</i>	Lanzamento de xabalina 6	01/07/2012	34,69	2	F	Vigo	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI

**ZAROUL AADEL, ABDELKABIR**

**Data de nacemento:** 01/01/1990      **Clube:** ASOCIACION DEPORTIVA ATLETICA DO SIL (ADAS)  
**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	15/01/2012		3	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO