

## AGUIAR DIEGUEZ, AMADOR

**Data de nacemento:** 03/03/1963      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **35.31**    14/11/2010    Carreira Pedestrre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	12/06/2011	1h18:08	50		Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	19.09	4		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS
Campo a Traves	16/01/2011		58	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO P
Campo a Traves	30/01/2011	40:05	86		Ribadavia	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO-PROME

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	14/11/2010	35.31	78	F	Ourense	Carreira Pedestrre San Martiño

## CACHALDORA SANCHEZ, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 20/12/1969      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.44.72</b>	30/06/2011	X Xornada Copa Diputacion
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>18.55.60</b>	23/06/2011	IX Xornada Copa Diputacion en pista

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>37.19</b>	14/11/2010	Carreira Pedestrre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.24.35</b>	23/10/2011	Media Maraton de Pontevedra

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 3.000 metros lisos	30/06/2011	10.44.72	10	F	Ourense	X Xornada Copa Diputacion
MMT 5.000 metros lisos	23/06/2011	18.55.60	8	F	Ourense	IX Xornada Copa Diputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	s.t.	56		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	14/11/2010	37.19	174	F	Ourense	Carreira Pedestrre San Martiño
10 Km. Ruta	20/03/2011	38.22	55	F	Xinzo de Limia	IV 10 Km. xinzo de Limia
MMT Medio Maratón	23/10/2011	1.24.35	133	F	Pontevedra	Media Maraton de Pontevedra

## CASCON SANCHEZ-RODILLA, JORGE

**Data de nacemento:** 17/01/1970      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**1.500 metros lisos**      **4:26.52**    16/06/2011    VIII XORNADA - XXVIII COPA DIPUTACION EN PISTA  
**3.000 metros lisos**      **9.54.05**    30/06/2011    X Xornada Copa Diputacion

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.17**    14/11/2010    Carreira Pedestrre San Martiño  
**Medio Maratón**      **1.21.11**    10/04/2011    Medio Maraton Vig-Bay

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
1.500 metros lisos	04/06/2011	4:27.96	7		Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AI
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	16/06/2011	4:26.52	1		Ourense	VIII XORNADA - XXVIII COPA DIPUTACION
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	30/06/2011	9.54.05	2	F	Ourense	X Xornada Copa Diputacion

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	26.35	31		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	14/11/2010	37.17	169	F	Ourense	Carreira Pedestrre San Martiño
<i>MMT</i> Medio Maratón	10/04/2011	1.21.11	129	F	Vigo	Medio Maraton Vig-Bay



## INDEPIENDIENTES OURENSE, VETERANO H

**Data de nacemento:** 01/10/1967      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### - Meliores marcas da tempada

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	116 P.	9	F	A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS

## PENEDO RODRIGUEZ, ALAN

**Data de nacemento:** 14/12/1974      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>10.37.42</b>	30/06/2011	X Xornada Copa Diputacion
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>19.07.44</b>	23/06/2011	IX Xornada Copa Diputacion en pista

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 3.000 metros lisos	30/06/2011	10.37.42	8	F	Ourense	X Xornada Copa Diputacion
MMT 5.000 metros lisos	23/06/2011	19.07.44	9	F	Ourense	IX Xornada Copa Diputacion en pista

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	s.t.	81		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS

**PRIETO VIEITES, LOURDES**

**Data de nacemento:** 12/03/1959      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**5 Km. Ruta**      **24.58**      19/06/2011      CAMPIOANTO GALEGO DE 5 KM EN RUTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	12/06/2011	1h49:03	189		Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5 Km. Ruta	19/06/2011	24.58	13	F	Maceda	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA

## VELOSO MIRANDA, JOSE ANTONIO

**Data de nacemento:** 30/09/1968      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**5.000 metros lisos**      **16:47.29**      04/06/2011      CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AIRE LIBRE / GALEGO DE MARCHA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**5 Km. Ruta**      **16.51**      19/06/2011      CAMPIOANTO GALEGO DE 5 KM EN RUTA  
**10 Km. Ruta**      **34.40**      20/03/2011      IV 10 Km. xinzo de Limia  
**Medio Maratón**      **1.16.10**      10/04/2011      Medio Maraton Vig-Bay

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5.000 metros lisos	04/06/2011	16:47.29	4		Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AI

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	26.25	29		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS
Campo a Traves	20/02/2011		6	F	A Rua	Campioanto Provincial de Campo a Través

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5 Km. Ruta	19/06/2011	16.51	7	F	Maceda	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA
10 Km. Ruta	14/11/2010	35.08	58	F	Ourense	Carreira Pedestrre San Martiño
MMT 10 Km. Ruta	20/03/2011	34.40	6	F	Xinzo de Limia	IV 10 Km. xinzo de Limia
MMT Medio Maratón	10/04/2011	1.16.10	46	F	Vigo	Medio Maraton Vig-Bay
Medio Maratón	15/05/2011	1.17.20	24	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIA MARATO

**VIDAL VAZQUEZ, JAVIER**

**Data de nacemento:** 01/01/1974      **Clube:** ATLETAS INDEPENDIENTES OURENSE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**- Meliores marcas da tempada**

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MONTAÑA	12/06/2011	1h21:37	74		Esgos	CAMPIONATO GALEGO DE MONTAÑA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	09/01/2011	s. t.	67		A Pobra	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANOS
Campo a Traves	16/01/2011		92	F	Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE CROSS CORTO P
Campo a Traves	30/01/2011	42:51	131		Ribadavia	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO-PROME