

## ALVAREZ RIVAS, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 29/11/1966      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.34**    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	39.34	393	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## BUI DE VAZQUEZ, ROBERTO

**Data de nacemento:** 27/03/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.40**    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	37.40	213	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## CASTRO VAZQUEZ, JOSE LUIS

**Data de nacemento:** 19/05/1951      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>43.27</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Maratón</b>	<b>3.22.25</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> 10 Km. Ruta	06/11/2011	43.27	903	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	3.22.25	78	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## CUADROS VEGA, ALEJANDRO

**Data de nacemento:** 19/09/1967      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **41.51**    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	41.51	653	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	15/04/2012	42.26	103	F	A Coruña	I Maraton Coruña 42 - Carreira de 10Km. e
10 Km. Ruta	07/10/2012	45.17	603	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## DIAZ GAY, PABLO

**Data de nacemento:** 12/11/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>43.12</b>	07/10/2012	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.32.00</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	07/10/2012	43.12	424	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10
10 Km. Ruta	21/10/2012	43.37		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.32.00	389	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## FEIJOO ANSEAN, ISIDORO

**Data de nacemento:** 04/11/1955      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.52**    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	37.52	232	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	07/10/2012	44.23	510	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## FERNANDEZ PEREZ, JUAN CARLOS

**Data de nacemento:** 10/06/1969      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **40.27**    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	40.27	495	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## FERNANDEZ RODRIGUEZ, JOSE LUIS

**Data de nacemento:** 09/12/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **43.13**    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	43.13	866	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño



**GALLEGO MOURE, TITO**

**Data de nacemento:** 19/05/1964      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**1.500 metros lisos**      **4:48.73**    10/06/2012    CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **37.30**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1.500 metros lisos	10/06/2012	4:48.73	5		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	06/11/2011	37.30	204	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## GARCIA GONZALEZ, PATRICIA

**Data de nacemento:** 04/03/1975      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**3.000 metros lisos**      **12:07.34**    05/05/2012    2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO  
**5.000 metros lisos**      **20:19.60**    10/06/2012    CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**400 metros lisos**      **1.15.43**    14/01/2012    CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA  
**800 metros lisos**      **2.47.8**    14/01/2012    CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **41.28**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 3.000 metros lisos	05/05/2012	12:07.34	3		Lugo	2ª XORNADA - II TROFEO COPA DEPUTACION DE LUGO
5.000 metros lisos	21/04/2012	sm	2		Lugo	XXXV Memorial Gregorio Perez Rivera
MMT 5.000 metros lisos	10/06/2012	20:19.60	4		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	14/01/2012	1.15.43	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA
MMT 800 metros lisos	14/01/2012	2.47.8	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS PISTA CUBERTA

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	21.47	4		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	16/09/2012	6.15	2	F	O Barco Valdeorras	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE MILLA
MMT 10 Km. Ruta	06/11/2011	41.28	14	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	07/10/2012	50.02	106	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## GOMEZ VAZQUEZ, JESUS ANGEL

**Data de nacemento:** 23/02/1974      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **43.04**    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	43.04	835	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## LIZ VAZQUEZ, JOSE ANGEL

**Data de nacemento:** 13/08/1957      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.46**    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	37.46	225	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## PIN GRAÑA, FERNANDO

**Data de nacemento:** 31/05/1971      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **44.04**    07/10/2012    VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	07/10/2012	44.04	488	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## PIN GRAÑA, JOSE MANUEL

**Data de nacemento:** 02/09/1965      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.49**    07/10/2012    VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	07/10/2012	39.49	184	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## PORTO VILLASANTE, FERNANDO

**Data de nacemento:** 05/07/1956      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**5.000 metros lisos**      **18:18.57**      10/06/2012      CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.19.52**      28/05/2012      Media Maraton de Gijón

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5.000 metros lisos	10/06/2012	18:18.57	2		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/01/2012	20.05	26		A Pobra do Carami	CAMPIONATO GALEGO CROSS VETERANS -
Campo a Traves	04/03/2012	22.46	1	F	Gijón	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TR

#### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	28/05/2012	1.19.52	104	F	Gijón	Media Maraton de Gijón

## RODRIGUEZ EXPOSITO, ANA ISABEL

**Data de nacemento:** 27/02/1965      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **44.01**    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	44.01	31	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	27/05/2012	44.07	9	F	Gondomar (Vigo)	XII Memorial Manuel Barros
10 Km. Ruta	07/10/2012	45.20	607	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10



**SANCHEZ REDONDO, JOSE ANGEL**

**Data de nacemento:** 23/11/1970      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 40      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada**

**5.000 metros lisos**      **16:53.58**    10/06/2012    CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **35.48**    06/11/2011    XXXV Carreira Pedestre San Martiño

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 5.000 metros lisos	10/06/2012	16:53.58	6		Lugo	CTO. GALEGO VETERANS AIRE LIBRE

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	06/11/2011	35.48	103	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## TEIJEIRO PENA, PEDRO

**Data de nacemento:** 25/06/1961      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>42.22</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Maratón</b>	<b>3.26.27</b>	15/04/2012	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

### 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	42.22	726	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	3.26.27	87	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR

## TRABADA GOMEZ, MANUEL ANTONIO

**Data de nacemento:** 19/09/1961      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **42.32**    07/10/2012    VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	07/10/2012	42.32	370	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## VIÑA VAZQUEZ, JOSE ANTONIO

**Data de nacemento:** 03/04/1965      **Clube:** CLUB ATLETISMO MONTE SEGADE  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **50.59**    27/05/2012    XII Memorial Manuel Barros

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	27/05/2012	50.59	375	F	Gondomar (Vigo)	XII Memorial Manuel Barros
10 Km. Ruta	07/10/2012	54.42	1490	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10