

## AMADO GONZALEZ, JOSE ALFREDO

**Data de nacemento:** 01/01/1983      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.17.89</b>	13/06/2009	CONTROL DE MARCAS
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.30.9</b>	04/01/2009	I Xornada Torneo de Invierno
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>16.29.47</b>	15/05/2009	II Xornada Circuito Deputación
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>34.29</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.38.76</b>	07/02/2009	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE PISTA CUBERTA
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.39.39</b>	07/02/2009	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE PISTA CUBERTA

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
1.500 metros lisos	10/01/2009	4.30.06	2		Ferrol	Control Federado de Marcas
1.500 metros lisos	11/01/2009	4.24.04	6	F	Vigo	II xornada Torneo de Invierno en pista
1.500 metros lisos	01/05/2009	4.25.38	6		A Coruña	Control Federado - Coruña Comarca
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	13/06/2009	4.17.89	3		Noia	CONTROL DE MARCAS
Milla Urbana	24/05/2009	4.51	7		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
3.000 metros lisos	13/12/2008	9.34.08	3		Ferrol	CONTROL FEDERADO DE MARCAS
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	04/01/2009	9.30.9	5	F	Vigo	I Xornada Torneo de Invierno
3.000 metros lisos	15/05/2009	9.38.7	4		A Coruña	I Xornada Circuito Deputación
3.000 metros lisos	20/05/2009	9.33.6	2		Santiago	CONTROL DE MARCAS
3.000 metros lisos	29/05/2009	9.32.36	2		Santiago	III XORNADA CIRCUITO DEPUTACION PRO
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	15/05/2009	16.29.47	3		Ferrol	II Xornada Circuito Deputación
5.000 metros lisos	21/06/2009	retirado		F	Ferrol	VII Memorial "Ramón Peña Blanco"
5.000 metros lisos	18/07/2009	16:54.44	11	F	Ferrol	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO Ó AIRE
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	34.29	25	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	07/02/2009	4.38.76	9		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE PIST
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	07/02/2009	9.39.39	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO DE PIST

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	22/02/2009	39.15	74		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO JUNIOR, PROMESA

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Carrera Ruta	09/11/2008		55	F	Negreira	XIX Carreira Pedestre Popular Negreira
Carrera Ruta	21/12/2008		40	F	Lugo	VIII Edición Lugo Monumental

## CORES LISTE, VICTORINO

**Data de nacemento:** 13/04/1946      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** VETERÁNS 60      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>50.51</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>2.09.45</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>200 metros lisos</b>	<b>36.66</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.25.88</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>800 metros lisos</b>	<b>3.16.50</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	11/10/2009	50.51	207	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
MMT Medio Maratón	21/06/2009	2.09.45	595	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	08/02/2009	36.66	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 400 metros lisos	08/02/2009	1.25.88	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
MMT 800 metros lisos	08/02/2009	3.16.50	6		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

## GROBAS GARABOA, MARIA JOSE

**Data de nacemento:** 01/01/1972      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>44.51</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.43.45</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>9.21</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.25.99</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>12.54.42</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	24/05/2009	6.30	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	44.51	20	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.43.45	9	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	08/02/2009	9.21	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 400 metros lisos	08/02/2009	1.25.99	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	08/02/2009	12.54.42	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Cross	30/11/2008		24	F	Vigo	XXX Memorial Belarmino Alonso de Campo

## RODRIGUEZ DEL RIO, ANGELES

**Data de nacemento:** 20/11/1957      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>48.15</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>2.04.56</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>11.54</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>200 metros lisos</b>	<b>46.18</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.37.65</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	24/05/2009	6.57	11		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	48.15	29	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	2.04.56	23	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	08/02/2009	11.54	4		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 200 metros lisos	08/02/2009	46.18	4		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 400 metros lisos	08/02/2009	1.37.65	2		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

**RODRIGUEZ DEL RIO, CARMEN**

**Data de nacemento:** 14/10/1954      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>49.39</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.46.44</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>200 metros lisos</b>	<b>39.09</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>800 metros lisos</b>	<b>2.57.56</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>5.53.35</b>	08/02/2009	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS EN PC

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Milla Urbana	24/05/2009	6.33	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 1000 METROS E
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	49.39	36	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.46.44	13	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 200 metros lisos	08/02/2009	39.09	3		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 800 metros lisos	08/02/2009	2.57.56	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E
<i>MMT</i> 1.500 metros lisos	08/02/2009	5.53.35	5		A Coruña	CAMPEONATO CALLEGO DE VETERANOS E

## RODRIGUEZ DEL RIO, JOSE LUIS

**Data de nacemento:** 01/01/1954      **Clube:** ATLETISMO ORDES  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>43.22</b>	11/10/2009	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10 K. EN RUTA
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.35.55</b>	21/06/2009	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATON

### Detalle das participacións en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	16/11/2008	44.01	914	F	Ourense	XXXII Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	11/10/2009	43.22	147	F	A Coruña	Coruña 10 - CAMPIONATO GALEGO DE 10
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/06/2009	1.35.55	242	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MEDIO MARATO