

## AMADO GONZALEZ, JOSE ALFREDO

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

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>3.000 metros lisos</b>	<b>9.18.27</b>	11/06/2011	II TROFEO DE ATLETISMO "VILA DE NOIA"
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>16.24.22</b>	23/07/2011	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPIONATO GALEGO RELEVOS
<b>10.000 metros lisos</b>	<b>34.16.27</b>	13/03/2011	CAMPIONATYO GALEGO DE 10.000 METROS - Control en pista

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>5 Km. Ruta</b>	<b>16.52</b>	19/06/2011	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA
<b>10 Km. Ruta</b>	<b>34.19</b>	09/10/2011	A Coruña 10 - Campionato Galego de 10 Km. ruta

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
3.000 metros lisos	08/01/2011	RET			Ferrol	CONTROL FEDERADO DE MARCAS
<i>MMT</i> 3.000 metros lisos	11/06/2011	9.18.27	2		Noia	II TROFEO DE ATLETISMO "VILA DE NOIA"
5.000 metros lisos	02/07/2011	RETIRADO		F	Lugo	III Xornada Copa Diputacion
<i>MMT</i> 5.000 metros lisos	23/07/2011	16.24.22	6	F	Ferrol	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO - CAMPI
<i>MMT</i> 10.000 metros lisos	13/03/2011	34.16.27	15		Noia	CAMPIONATYO GALEGO DE 10.000 METRO

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
3.000 metros lisos	23/01/2011	RETIRADO		F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO ABSOLUTO-PROME

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 5 Km. Ruta	19/06/2011	16.52	8	F	Maceda	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA
10 Km. Ruta	14/11/2010	34.58	54	F	Ourense	Carreira Pedestrrre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	09/10/2011	34.19	31	F	A Coruña	A Coruña 10 - Campionato Galego de 10 K

## RODRIGUEZ DEL RIO, ANGELES

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

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>1:25.33</b>	04/06/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AIRE LIBRE / GALEGO DE MARCHA
<b>800 metros lisos</b>	<b>3.21.27</b>	07/05/2011	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CAMPIONATO GALEGO DE PENTATHLON VETERANOS
<b>5.000 metros lisos</b>	<b>24:39.34</b>	04/06/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AIRE LIBRE / GALEGO DE MARCHA
<b>60 metros valados 0,762</b>	<b>19.07</b>	30/01/2011	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVENIL Y PENTATLON VETERANOS - CRITERIUM GALEGO
<b>Salto de altura</b>	<b>0,97</b>	30/01/2011	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVENIL Y PENTATLON VETERANOS - CRITERIUM GALEGO
<b>Salto de lonxitude</b>	<b>2,15</b>	30/01/2011	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVENIL Y PENTATLON VETERANOS - CRITERIUM GALEGO
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>6,80</b>	04/06/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AIRE LIBRE / GALEGO DE MARCHA

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

<b>400 metros lisos</b>	<b>1.27.91</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<b>3.000 metros lisos</b>	<b>13.59.28</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<b>Lanzamento de peso 3 kg</b>	<b>5,92</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	04/06/2011	1:25.33	3		Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AI
800 metros lisos	30/01/2011	3.22.28		P	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
MMT 800 metros lisos	07/05/2011	3.21.27	2		Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA
MMT 5.000 metros lisos	04/06/2011	24:39.34	11		Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AI
MMT 60 metros valados 0,762	30/01/2011	19.07		P	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
80 metros valados 0,762	07/05/2011	rer.			Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA
MMT Salto de altura	30/01/2011	0,97		P	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
Salto de altura	07/05/2011	nulos			Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA
MMT Salto de lonxitude	30/01/2011	2,15		P	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
Salto de lonxitude	07/05/2011	1,94	4		Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA
Lanzamento de peso 3 kg	30/01/2011	6,01		P	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
Lanzamento de peso 3 kg	07/05/2011	6,29	3		Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA
MMT Lanzamento de peso 3 kg	04/06/2011	6,80	9		Pontevedra	CAMPIONATO GALEGO DE VETERÁNS Ó AI
Pentatlon Veterán	30/01/2011	1132 p.	1	F	Pontevedra	CTO. GALEGO COMBINADAS CADETE/XVE
Pentatlon Veterán	07/05/2011	830 p.	1	F	Lugo	CRITERIUM GALEGO DE COMBINADAS - CA

### Detalle das participación en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 400 metros lisos	26/02/2011	1.27.91	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
MMT 3.000 metros lisos	26/02/2011	13.59.28	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS



## CURRICULUM DO ATLETA

Federación Galega Atletismo  
[www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal)

---

MMT Lanzamento de peso 3 kg 26/02/2011 5,92 7 A Coruña CAMPIOANTO GALEGO DE VETERANS

## RODRIGUEZ DEL RIO, CARMEN

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

### PISTA CUBIERTA - Mellores marcas da tempada

<b>50 metros lisos</b>	<b>10.50</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<b>400 metros lisos</b>	<b>1.24.86</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<b>800 metros lisos</b>	<b>3.06.84</b>	26/02/2011	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS

### Detalle das participacións en probas de Pista Cubierta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 50 metros lisos	26/02/2011	10.50	5		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<i>MMT</i> 400 metros lisos	26/02/2011	1.24.86	2		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS
<i>MMT</i> 800 metros lisos	26/02/2011	3.06.84	1		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS