

## CID PAZ, SERAFIN

**Data de nacemento:** 12/02/1967      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **39.37**    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	39.37	400	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
10 Km. Ruta	18/03/2012	40.14	76	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia

## CID PUGA, AITOR

**Data de nacemento:** 02/05/1982      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### RUTA - Mellores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **38.22**    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	38.22	277	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

**DIAZ ARAUJO, JOSE JAVIER**

**Data de nacemento:** 29/10/1967      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>41.00</b>	06/11/2011	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.33.26</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Maratón</b>	<b>3.35.02</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	41.00	548	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
	10 Km. Ruta	18/03/2012	41.47	105	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
	10 Km. Ruta	21/10/2012	43.52		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i>	Medio Maratón	21/10/2012	1.33.26	460	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i>	Maratón	15/04/2012	3.35.02	100	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

**FERNANDEZ AMORIN, JOSE**

**Data de nacemento:** 03/06/1960      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

**RUTA - Mellores marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **51.59**    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	51.59	1261 F	A	Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## FERNANDEZ BARRACEL, JOSE

**Data de nacemento:** 26/04/1946      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 65      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>48.11</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.42.51</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
10 Km. Ruta	18/03/2012	49.06	278	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	21/10/2012	48.11		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.42.51	829	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## GONZALEZ QUINTAIROS, DANIEL

**Data de nacemento:** 30/09/1957      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>41.54</b>	18/03/2012	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.30.58</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Maratón</b>	<b>3.25.12</b>	15/04/2012	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - CORUÑA42

### 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	41.54	108	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	21/10/2012	42.51		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.30.58		F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Maratón	15/04/2012	3.25.12	84	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE MARATON - COR

## MARTINEZ ALONSO, TEODORO

**Data de nacemento:** 29/03/1966      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Maratón**      **3.29.51**      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	3.29.51	93	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR

## OUTEIRIÑO GALLEGO, SANTIAGO JOSE

**Data de nacemento:** 19/01/1976      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Maratón**                                      **3.45.57**    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> Maratón	15/04/2012	3.45.57	114	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR



**PUGA GONZALEZ, JORGE**

**Data de nacemento:** 17/02/1962      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **48.59**    03/03/2012    X Carreira Popular Concello de Padrón  
**Medio Maratón**      **1.45.20**    21/10/2012    Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Salto de lonxitude	17/02/2012				Ourense	Xornada promocion programa Xogade

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	03/03/2012	48.59	481	F	Padron	X Carreira Popular Concello de Padrón
10 Km. Ruta	18/03/2012	49.42	284	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	21/10/2012	49.58		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.45.20	911	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra

## QUINTAIROS CID, MANUEL

**Data de nacemento:** 24/02/1975      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.53**      18/03/2012      V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
10 Km. Ruta	06/11/2011	38.41	310	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	18/03/2012	37.53	39	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia

## RODRIGUEZ GARCIA, JESUS

**Data de nacemento:** 16/01/1967      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**Maratón**      **3.36.40**      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> Maratón	15/04/2012	3.36.40	103	F	A Coruña	CAMPIOANTO GALEGO DE MARATON - COR

## SAAVEDRA GAYOSO, BENIGNO

**Data de nacemento:** 17/11/1962      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **42.51**    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	42.51	797	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## SANDIANES LORENZO, JOSE ANTONIO

**Data de nacemento:** 22/09/1953      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **46.17**      18/03/2012      V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia

### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	18/03/2012	46.17	237	F	Xinzo de Limia	V 10 Km. Vila de Xinxo de Limia
10 Km. Ruta	07/10/2012	48.49	943	F	A Coruña	VI Carreira Urbana 10 Km. Coruña 10

## VILA BLANCO, FELISINDO

**Data de nacemento:** 13/10/1956      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 55      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **43.40**    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	43.40	933	F	Ourense	XXXV Carreira Pedestre San Martiño

## VILA BLANCO, JESUS

**Data de nacemento:** 24/09/1961      **Clube:** CLUB DEPORTIVO VAL DE RABEDA  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### RUTA - Melloras marcas da tempada

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>49.14</b>	21/10/2012	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<b>Medio Maratón</b>	<b>1.43.50</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	49.14		PA	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra
<i>MMT</i> Medio Maratón	21/10/2012	1.43.50	864	F	Pontevedra	Medio Maraton Ciudad de Pontevedra