

**FERNANDEZ SANGUIAO, JOSE MANUEL**

**Data de nacemento:** 22/02/1961      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

<b>200 metros lisos</b>	<b>29.08</b>	30/01/2010	Xornada de Invierno en pista
<b>400 metros lisos</b>	<b>1:01.59</b>	05/06/2010	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE LIBRE
<b>800 metros lisos</b>	<b>2:14.73</b>	05/06/2010	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE LIBRE
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.33.33</b>	03/07/2010	III xornada control kilometro 0

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

<b>800 metros lisos</b>	<b>2.15.27</b>	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA
<b>1.500 metros lisos</b>	<b>4.40.89</b>	10/01/2010	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

<b>10 Km. Ruta</b>	<b>37.32</b>	10/10/2010	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA 10
--------------------	--------------	------------	---

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 200 metros lisos	30/01/2010	29.08	6	SF	Lugo	Xornada de Invierno en pista
MMT 400 metros lisos	05/06/2010	1:01.59	1		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE
800 metros lisos	30/01/2010	2.14.86	3	F	Lugo	Xornada de Invierno en pista
MMT 800 metros lisos	05/06/2010	2:14.73	7		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE
1.500 metros lisos	15/05/2010	4.33.87	6	F	Lugo	Xornada Control "Kilometro 0"
1.500 metros lisos	05/06/2010	4:43.51	7		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE
1.500 metros lisos	18/06/2010	4:35.63	2		O Barco	8 JORNADA XXVII COPA DIPUTACIÓN OUR
MMT 1.500 metros lisos	03/07/2010	4.33.33	3	F	Lugo	III xornada control kilometro 0

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 800 metros lisos	10/01/2010	2.15.27	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C
MMT 1.500 metros lisos	10/01/2010	4.40.89	4		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	18.49	13		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER

**Detalle das participacións en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	37.32	79	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## GARCIA-LOSADA RODRIGUEZ, PELAYO

**Data de nacemento:** 01/01/1985      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Mellores marcas da tempada

**3.000 metros lisos**      **9.28.54**      03/07/2010      III xornada control kilometro 0

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 3.000 metros lisos	03/07/2010	9.28.54	1	F	Lugo	III xornada control kilometro 0

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
5 Km. Ruta	27/06/2010		6	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 5 KM EN RUTA -

## PEREZ LENZA, GERARDO

**Data de nacemento:** 29/09/1959      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** VETERÁNS 50      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**1.500 metros lisos**      **4:57.46**    05/06/2010    CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE LIBRE  
**Lanzamento de peso 6 kg**      **10,08**    05/06/2010    CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE LIBRE

### PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada

**1.500 metros lisos**      **4.59.55**    10/01/2010    CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **38.29**    10/10/2010    CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA  
10

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1.500 metros lisos	05/06/2010	4:57.46	3		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE
MMT Lanzamento de peso 6 kg	05/06/2010	10,08	5		Ourense	CAMPIONATO GALEGO DE VETERANS AIRE

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1.500 metros lisos	10/01/2010	4.59.55	3		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	19.05	16		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER
Campo a Traves	14/02/2010		53	F	Ribadavia	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TR

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	38.29	100	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## PERMUY CAPON, ANTONIO SERGIO

**Data de nacemento:** 27/11/1962      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** VETERÁNS 45      **Adestrador:**

### RUTA - Meliores marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **45.34**      10/10/2010      CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA  
10

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Campo a Traves	03/01/2010	21.26	42		Pobra do Caramiña	CTO. GALEGO CAMPO A TRAVES DE VETER
Campo a Traves	14/02/2010		86	F	Ribadavia	CAMPIONATO DE ESPAÑA DE CAMPO A TR

#### Detalle das participacións en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	45.34	193	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

## TORRE SOENGAS, ABRAHAM

**Data de nacemento:** 01/01/1980      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** ABSOLUTO      **Adestrador:**

### AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada

**Medio Maratón**      **1.20.53**    24/10/2010    XV MEDIO MARATON CIUDAD DE PONTEVEDRA

### RUTA - Melloras marcas da tempada

**10 Km. Ruta**      **37.24**    10/10/2010    CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA  
10

### Detalle das participación en probas de Aire Libre

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
Medio Maratón	16/05/2010	1.24.00	98	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21
<i>MMT</i> Medio Maratón	24/10/2010	1.20.53	58	F	Pontevedra	XV MEDIO MARATON CIUDAD DE PONTEVE

### Detalle das participación en probas de Ruta

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
<i>MMT</i> 10 Km. Ruta	10/10/2010	37.24	75	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA

**VAZQUEZ REDONDO, GERARDO**

**Data de nacemento:** 05/03/1971      **Clube:** VERXEL NUTRICION DEPORTIVA  
**Categoría:** VETERÁNS 35      **Adestrador:**

**AIRE LIBRE - Melloras marcas da tempada**

**Medio Maratón**      **1.23.30**    16/05/2010    II Medio Maratón A Coruña 21

**PISTA CUBIERTA - Melloras marcas da tempada**

**1.500 metros lisos**      **4.56.59**    10/01/2010    CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA CUBERTA

**RUTA - Melloras marcas da tempada**

**10 Km. Ruta**      **41.52**    10/10/2010    CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA - A CORUÑA  
10

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT Medio Maratón	16/05/2010	1.23.30	87	F	A Coruña	II Medio Maratón A Coruña 21

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

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 1.500 metros lisos	10/01/2010	4.56.59	6		A Coruña	CAMPIONATO GALEGO VETERANS PISTA C

**Detalle das participación en probas de Ruta**

Proba	Data	Marca	Pto	Ronda	Lugar	Nome da competición
MMT 10 Km. Ruta	10/10/2010	41.52	155	F	A Coruña	CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM. EN RUTA