



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta



Concello de AMES



Deputación DA CORUÑA



Ribeiro



DOSSIER DO CAMPIONATO



Concello de AMES



Deputación DA CORUÑA

//ABANCA



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

1. Índice

1. Índice	2
2. Introducción	3
3. Normas técnicas do campionato	4
4. Edicións e palmarés	6
5. Relación destacada de atletas	7
6. Circuito	10
7. Horario do Campionato	11
8. Récor ds da Proba	11
9. Relación atletas participantes Femininos	12
10. Relación atletas participantes Masculinos	14



Concello de AMES



Deputación DA CORUÑA

//ABANCA



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

2. Introducción

O vindeiro domingo día 23 de Outubro, a Federación Galega de Atletismo, baixo a colaboración do Concello de Ames organizarán o IX Campeonato de Galicia dos 10 km. en Ruta para as categorías junior, promesa e veteranos e na que poderán tomar parte todos aqueles atletas federados que se atopen nas condicións federativas legáis e establecidas para o efecto.

Con esta novena edición, Ames asume a súa primeira organización do Campeonato de Galicia dos 10 km. en Ruta logo de que o fixeran os concellos da Coruña, Riveira Padrón e Vimianzo.

Ca disputa deste campionato péchase practicamente a tempada oficial a nivel galego 2015/2016 cúa nova tempada comezará oficialmente o vindeiro día 1 de Novembro.

O Campeonato disputarase conxuntamente ca *XVIII Carreira Pedestre Popular de Ames* que está englobada dentro do IV Circuito de Carreiras Populares da Deputación da Coruña. Por tal motivo haberá dúas clasificacións, unha correspondente ao Campeonato de Galicia e outra a proba pedestre, malia que os atletas federados tamén poderán inscribirse na proba popular e optar así os seus premios.

O número total de atletas inscritos para este Campeonato de é de 312 atletas federados dos cales 234 corresponden a categoría masculina e 78 a categoría feminina.



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

3. Normativa Técnica

Art. 1) A Federación Galega de Atletismo a través da Delegación de Santiago organizarán o vindeiro 23 de Outubro de 2016, en Bertamiráns-Ames o Campeonato de Galicia, absoluto e das categorías junior, promesa e veteranos, de 10 km en Ruta. Esta proba disputarase conxuntamente coa XVII Carreira Pedestre Popular Ames.

Art.2) No Campeonato de Galicia poderán intervenir todos aqueles atletas das citadas categorías, que se atopen en calquera das seguintes condicións:

- Atletas que teñan fichado ó longo da tempada actual (2015/16) por algún Club pertencente á Galicia.
- Atletas con ficha pola F.G.A., aínda que pertencen a Clubs doutras Comunidades Autónomas.
- Atletas non galegos convidados expresamente pola Federación Galega de Atletismo, que non reúnan ningunha das dúas anteriores condicións.

Art.3) A saída da proba terá lugar ás 11h horas.

Art.4) As inscricións realizaranse a través do sistema online na web da RFEA (<https://isis.rfea.es/sirfea2/>) ata as 20:00 horas do martes 18 de outubro do 2016.

Art.5) Os tres primeiros atletas clasificados recibirán unha medalla conmemorativa do campionato, sendo de obrigado cumprimento acudir ao protocolo de premiacións. Caso contrario, non se fará entrega da medalla.

Art.6) Os atletas deberán utilizar o dorsal outorgado pola organización de forma totalmente visible por diante, en toda a súa superficie. O incumprimento de esta norma será motivo de descualificación. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 imperdibles para a colocación do dorsal, a organización non facilitará imperdibles



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta



Concello de AMES



Deputación DA CORUÑA



//ABANCA



Ribeiro



Art. 7) Os atletas participantes no Campeonato de Galicia, deberán pasar por cámara de chamadas que estará aberta entre ás 10.30 e 10.45. Unha vez rematado este tempo, non se admitirá a participación do atleta agás casos debidamente xustificadas. O horario de cámara de chamadas poderá ser modificado en función do número de inscritos.

Art. 8) A organización establecerá distintos controis polo circuito para controlar o paso dos participantes.

Art. 9) O control da carreira estará dirixido polo Comité Galego de Xuices. Tódalas reclamacións deberán facerse directamente ó xuíz árbitro da proba como máximo ata 30 minutos despois da publicación dos resultados.

Art.10) A responsabilidade das inscricións dos atletas, salvo que sexan independentes, corresponderá ao seu club.

Aplicaránse as seguintes penalizacións polo incumprimento da normativa de inscricións:

- Se o atleta, previamente inscrito non participa finalmente no Campeonato a sanción será de 3 euros por atleta inscrito, salvo causa xustificada e comunicada por escrito á FGA (direcciontecnica@fgatletismo.com) con antelación mínima de 24 horas. No caso de lesión deberá acreditarse o xustificante facultativo.
- Non acreditar a veracidade nas inscricións enviadas á FGA (6 euros por atleta con datos falsos)
- Non realizar a inscrición no prazo estipulado deberá aboar 3 euros. A aceptación do participante por inscribirse fóra de prazo será competencia do persoal federativo, en función das características da proba donde se desexe inscribir o atleta, puidendo ser



4. Edicións e Palmarés

Ca esta, son nove as edicións correspondentes ó desenvolvemento do Campionato Autonómico a través das cales Manuel Angel Penas Blanco con tres títulos (2008,2009 e 2010) encabeza o ranking de atletas máis laureados.

Na categoría feminina tal distinción corresponde a atleta internacional Solange Pereira con dous títulos (2011 e 2013)

Fecha	Sede	Ed.	Campeón Masc.	Tp.	Campeona fem.	Tp.
12/10/08	A Coruña	I	Manuel Angel Penas	30.10	Mª Jesús Gestido	35.31
11/10/09	A Coruña	II	Manuel Angel Penas	29.01	Marta Fernández	35.03
10/10/10	A Coruña	III	Manuel Angel Penas	30.51	Paula Mayobre	34.54
09/10/11	A Coruña	IV	Gustavo Platas	30.54	Solange Pereira	35.20
16/09/12	Riveira	V	Alejandro Fernández	30.06	Esther Navarrete	36.10
02/03/13	Padrón	VI	Alejandro Fernández	30.20	Solange Pereira	34.59
28/09/14	Riveira	VII	Pedro Nimo	31.01	Raquel Suárez	38.47
06/09/15	Vimianzo	VIII	Rubén Caamaño	33.02	Sandra Mosquera	37.15



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

5. Relación destaca de atletas participantes

En canto a participación salientable nesta edición, contamos ca presenza dos seguintes atletas que polo seu currículum e últimos resultados, deberán ser tidos en conta a hora de aspirar ao podium e título.

Pedro Nimo del Oro. (Santiago de Compostela, 1980)



O atleta internacional do Clube 3Run by Pedro Nimo pasa por ser un dos claros favoritos para o título.

O de Santiago ven de proclamarse recentemente Campión de Galicia de Media Maratón acudindo a Ames ca intención de repetir trunfo. No se palmarés figura o título de Campión de España de marathon en Donosti no 2014

Alejandro Fernández Rivera (Ourense, 1980)



O atleta internacional ourensán que ven de proclamarse gañador da Carreira Popular Vigo+11, acude a esta cita cun rexistro de 30.32 na proba.

Sempre favorito ó título, disputará con toda probabilidade o campionato a Pedro Nimo



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

José Alberto Bastos da Silva



O veterano atleta do ADN Runners é outro consumado especialista neste tipo de probas.

Na carreira de Vigo+11 acadaría a terceira posición tras de Alejandro Fernández e Daniel Barguiela

Paula Mayobre González (Ferrol, 1989)



Outras das claras favoritas ao título é sen lugar a dúbidas Paula Mayobre.

A de Ares ben de facer este ano unha excelente tempada como o demostra tanto o seu recente título de Campiona de Galicia de Media Maratón como a súa internacionalidade acadada no Campionato do Mundo da mesma especialidade no mes de Marzo en Cardiff (GB) e no que ocuparía o posto 59.

Rocío Alvite Ferreiro , (Mazaricos, 1980)



Este atleta independente “revelación” se está a converter nunha asidua en todos os podiums tanto de populares como de campionatos que se están a desenvolver en ruta. A última medalla sería o bronce colleitado no Campionato de Galicia Absoluto de Media maratón. Con anterioridade lograría o título de Campiona de España veterana de Milla en

Ruta deste ano.



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta

Yolanda Gutiérrez Robles (Boiro, 1982)



A atleta do club Maeloc Way ten coma millores actuacións esta tempada o seu trunfo na Media Marathon de Las Palmas de Gran Canaria así como o posto 24º na Maratón de Nueva York a comezos deste tempada. Acadaaría o subcampionato de Galicia na media maratón de Pontevedra con 1.21.08

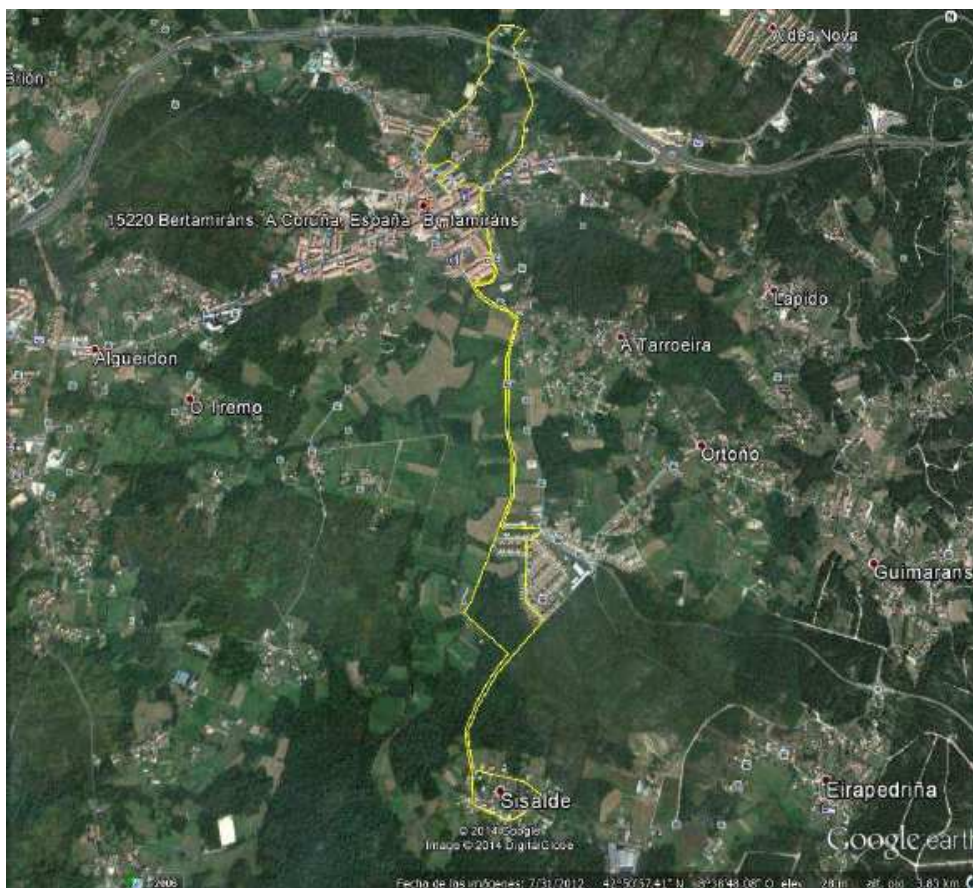
Raquel Suárez Pedrosa (Santiago 1982)



A santiaguesa do RIA de Ferrol ven de acadar o sexto posto na proba dos 10 k. de Coruña-10 cun rexistro de 37.15 tras Mayobre e Alvite.

A súa experiencia e calidade fai que sempre esté na loita polos postos de podium.

6. Circuito



Circuito con Certificado de Homologación da RFEA vixente para o ano 2016 e válido unicamente para probas oficiais do calendario FGA



7. Horario do Campionato

A saída e chegada farase na *Rúa Alcalde Lorenzo de Bertamiráns* (preto da praza do Concello) as **11.00 horas**

8. Récorde da proba 10 km. Ruta

Récorde	Categoría Masculina	Ano	Rexistro
Mundial	Leonard Patrick Komon (KEN)	2010	26.44
Europeo	Nick Rose (GB)	1984	27.34
España	Juan Carlos de la Ossa	2005	27.55
Galego	Manuel Penas Blanco	2009	28.26
Campionato	Manuel Penas Blanco	2009	29.01

Récorde	Categoría Feminina	Ano	Rexistro
Mundial	Paula Radcliffe (GB)	2003	30.21
Europeo	Paula Radcliffe (GB)	2003	30.21
España	Rosa María Mataró	2009	32.06
Galego	María Abel Diéguez	2007	33.41
Campionato	Paula Mayobre	2010	35.54

9. Rélación de participantes femininos (a 19 de Outubro)

IX CAMPIONATO DE GALICIA DE 10 km. RUTA CATEGORIA FEMININA			
Marca	Nome	Ct	Club
00h43:25	ABUIN RODRIGUEZ, ANA	VF	Vexel Nutricion Dep
00h46:10	AGRASAR BARRAL, SONIA	VF	Club Atletismo SAR
	ALONSO GULLÓN, ANA MARIA	VF	C.S.C.R. Beade
00h37:21	ALVITE FERREIRO, ROCIO	VF	INDEPENDIENTE
	AMADO GARCIA, BEATRIZ	SF	ATLETISMO FONTES DO SAR
	ARES REIGOSA, MARIA LUISA	VF	CLUB ATLETISMO LOURENZA
00h52:30	ARMESTO MIGUEL, MARÍA LUISA	VF	Club Atletismo Sada
00h45:23	ARMESTO PINEDO, RAQUEL	VF	Club Atletismo Sada
00h55:57	ARRIBA BELLOGIN, BEGOÑA DE	VF	Egovarros Viveiro
	BARROS VALVERDE, GUADALUPE	VF	C.S.C.R. Beade
00h54:53	BREA POSSE, ISABEL	VF	Egovarros Viveiro
00h40:00	BUIG FERNANDEZ, CAROLINA LARA	VF	S. DEPORTIVA BARBANTA RODA
	BUJAN OTERO, SUSANA	VF	NOITEBRA
00h41:34	CALLON TREUS, KARINA	VF	Club Atletismo Sada
	CARIÑENA AMIGO, M ^a PURIFICACIÓN	VF	CA Millaraio
	CARRIL BOO, CRISTINA	VF	C D. VAGALUME ENERGÍA
	CASAL LOPEZ, PATRICIA	PF	3RUN by PedroNimo
	CID GUEDE, EVA	PF	Comesaña Sporting Club
00h53:01	FARIÑA LOPEZ, BEATRIZ	SF	Club Atletismo Sada
	FARO TELLADO, VANESA	SF	CA Millaraio
	FREAZA OTERO, SOFÍA	SF	Comesaña Sporting Club
00h38:52	GONZÁLEZ VERDE, ARIANA	SF	S.A. DO TREGA
	GUTIERREZ ROBLES, MARIA YOLANDA	SF	Maeloc Way
	MAYOBRE GONZALEZ, PAULA	SF	INDEPENDIENTE
00h50:20	MOREIRA BRENLLA, ESTRELLA	SF	ATLETISMO FONTES DO SAR
	NOVELLAS JULIA, CRSITINA	SF	Ourenrunning
00h40:48	OCAMPO SANMAMED, ANA MARIA	SF	Ourenrunning
	PEREZ RODRIGUEZ, SARA	SF	Comesaña Sporting Club
	PRIETO SEÑARÍS, MARTA	JF	CA Santiago
00h47:40	SEOANE OTERO, NATALIA	SF	CLUB ATLETISMO ESTRADA
	SUAREZ PEDROSA, RAQUEL	SF	Ria Ferrol-C. Arenal
	VARELA RIVAS, VANESA	PF	CA Santiago
	VAZQUEZ DE LA IGLESIA, ROCIO	PF	CA Santiago
00h40:37	VAZQUEZ DIAZ, RAQUEL	SF	Club Atletismo Sada



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta



Concello de AMES



Deputación
DA CORUÑA



//ABANCA



Ribeiro



Promociones Inmobiliarias
www.anpeba.com

	DE LA FUENTE IGLESIAS, EVA	VF	C. D. VAGALUME ENERGÍA
00h43:57	FERNANDEZ LOPEZ, MARINA LAURA	VF	Atletismo Milladoiro
	FERNANDEZ MATÍAS, ELENA	VF	NOITEBRA
	FERNANDEZ MATÍAS, MARÍA JOSE	VF	NOITEBRA
00h48:03	FERNÁNDEZ PRAVIA, MARÍA	VF	CA Santiago
00h46:18	FERNANDEZ RAMOS, MONTSERRAT	VF	Club Atletismo Sada
	FINN KIERAN, BERNICE	VF	CA Millaraio
	GARCIA GOMEZ, MARIA FE	VF	CA Millaraio
00h45:32	GARCIA PORTAS, LINA	VF	Club Atletismo Sada
	GONZALEZ RODRIGUEZ, MARIA DOLORES	VF	CA Millaraio
	GROBAS GARABOIA, MARIA JOSE	VF	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
	HERMIDA BALLESTEROS, INMACULADA	VF	CA Millaraio
00h53:01	IGLESIAS FRAGA, INES	VF	Club Atletismo Sada
	JUEGUEN LAGO, MARIA DEL CARMEN	VF	CA Millaraio
	LABANDEIRA FERNANDEZ, BLANCA	VF	Fisioterapia San Lázaro
	LEMAT CABRAL, BELEN	VF	At Vila de Cangas
	LOPEZ DIEGUEZ, CRISTINA	VF	ATLETISMO FONTES DO SAR
	LORENZO PEREZ, NATALIA	VF	Atletismo Milladoiro
00h47:04	MARIÑO REY, SILVIA	VF	Club Atletismo SAR
	MARTIN HERRERO, ANA MARIA	VF	C.S.C.R. Beade
	MIGUENS OTERO, ELENA	VF	Club Atletismo SAR
	MIRAMONTES GARCIA, DOLORES	VF	CA Millaraio
00h43:12	MORAL NAVAZO, NOEMI	VF	Vexel Nutricion Dep
	MOUGÁN DOMÍNGUEZ, MARÍA ISABEL	VF	CA Santiago
	MUÑIZ PEREZ, SHAILA	VF	NOITEBRA
	NOYA MARIÑO, BEATRIZ	VF	Universidad Santiago
00h49:16	NÚÑEZ NAVEIRA, LAURA	VF	Club Atletismo Sada
00h41:33	PAPIN ESTEVEZ, INES	VF	Club Atletismo Sada
00h45:02	PAPIN ESTEVEZ, NOELIA	VF	Club Atletismo Sada
00h47:00	PARGUIÑA FERNANDEZ, SUSANA	VF	Egovarros Viveiro
00h41:01	PEDROSA CARRETE, MARIA ESTHER	VF	Universidad Santiago
	PEREIRO GOMEZ, EVA MARIA	VF	CA Millaraio
	PÉREZ BERWEGER, OLIVIA	VF	C.S.C.R. Beade
	PIÑEIRO RODRIGEZ, MARIA DOLORES	VF	CLUB ATLETISMO LOURENZA
00h47:46	PUENTE BLANCO, NURIA	VF	Universidad Santiago
	QUINTANA MIRANDA, FATIMA	VF	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
00h51:03	REY DA SILVA, DOLORES	VF	CA Millaraio
	SAINZ DE LA TORRE VILALTA, ANA	VF	CA Millaraio
00h44:07	SUEIRO IGLESIAS, SOFIA	VF	Club Atletismo SAR
	TARRÍO MARTÍNEZ, MARÍA	VF	C. D. VAGALUME ENERGÍA
00h50:20	VARELA FONTELA, ALEJANDRA	VF	ATLETISMO FONTES DO SAR
01h11:59	VIDAL VARELA, ANA ISABEL	VF	CA Millaraio
	VIGO LIÑARES, ANA	VF	ATLETISMO FONTES DO SAR

10. Rélación de Participantes Masculinos (a 19 de Outubro)

IX CAMPIONATO DE GALICIA DE 10 km. RUTA CATEGORIA MASCULINOS			
Marca	Nombre	CT.	Club
	CASTRO HERMIDA, BORJA	JM	CA Santiago
00h36:58	MARIÑO HERMIDA, LOIS	JM	Atletica Val Minor
00h36:11	PEREZ MURADO, DANIEL	JM	Lucus Caixa Rural Galega
	SUAREZ AMOEIRO, VICENTE	JM	Comesaña Sporting Club
	ABAL CHAVES, AMADEO	PM	INDEPENDIENTE
	FERNÁNDEZ BRIONES, CIRO	PM	CA Santiago
	FERNÁNDEZ HERMO, UXÍO	PM	CD San Paio A Estrada
00h33:33	IGLESIAS VILA, ESTEBAN	PM	Lucus Caixa Rural Galega
00h33:38	KOUAOU , YOUSSEF	PM	Club Atletismo Negreira
	REBOREDO DURAN, ALBERTO	PM	CD San Paio A Estrada
00h36:02	ALONSO PEREIRA, RUBÉN	SM	S.A. DO TREGA
	ARIAS LOPEZ, JAIME	SM	Riazor Coruña
	BUJAN RODRIGUEZ, OSCAR	SM	CLUB ATLETISMO LOURENZA
00h33:02	CAAMAÑO NIETO, RUBEN	SM	Club Atletismo SAR
	CALVO FERNANDEZ, JOSE IGNACIO	SM	C.A. BERTAMIRANS
	CAMPOS SANTIAGO, ANGEL	SM	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
00h36:54	CASTELO RODRIGUEZ, EDGAR	SM	Club Atletismo Sada
	CASTROAGUDIN GOMÉZ, ADRIAN	SM	Atletismo +9 Moraña
	ESTEVEZ PARATCHA, MIGUEL	SM	UNIVERSIDADE DE VIGO
00h33:57	FATIHI CHHIMA, ABDELAZIZ	SM	Marineda Atletico
00h38:16	FEITO MIRAS, LUIS MIGUEL	SM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	FERNANDEZ BRIONES, ANGEL	SM	CA Santiago
	FERNANDEZ RIVERA, ALEJANDRO	SM	ADAS PROINOR
	FIGUEIRA NUÑEZ, MIGUEL	SM	Club Atletismo SAR
	FRAGA ADRIO, CARLOS	SM	3RUN by PedroNimo
00h40:00	GEY SEGADÉ, SANTIAGO MANUEL	SM	S.DEPORTIVA BARBANTA RODA
	GONZÁLEZ HORTA, VÍCTOR XOSÉ	SM	Comesaña Sporting Club
	IGLESIAS AMORES, MIGUEL	SM	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
	IGLESIAS DURO, RAUL	SM	NOITEBRA
	IGLESIAS TORRES, JOSE MANUEL	SM	NOITEBRA
00h35:36	LORENZO LOPEZ, MANUEL	SM	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
00h37:27	MACEIRAS FIGUEIRAS, ADRIAN	SM	Club Atletismo SAR



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta



Concello de AMES



Deputación DA CORUÑA



//ABANCA



Ribeiro



	MORALES VELASCO, CARLOS	SM	Club Atletismo Naron
00h32:52	MUIÑO VARELA, CRISTIAN	SM	C.D. VAGALUME ENERGÍA
	NEGREIRA BARCIA, DANIEL	SM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	OLIVEIRA BENEDICTO, ISAAC	SM	Comesaña Sporting Club
00h38:21	OTERO RODRIGUEZ, MARCOS	SM	CLUB ATLETISMO ESTRADA
00h36:24	PINEDO ARMESTO, LUIS	SM	Club Atletismo Sada
	POSE REGO, IVÁN	SM	Atletismo Milladoiro
	RAÑA RECOUSO, AMANCIO	SM	Universidad Santiago
00h36:41	REY VALLADARES, MANUEL	SM	CLUB ATLETISMO ESTRADA
	RIVAS ALENDE, JUAN	SM	NOITEBRA
	RODRIGUEZ FRAGA, DAVID	SM	Atletismo +9 Moraña
	RODRIGUEZ PUENTE, XIAN	SM	CASTRELOS 20:30
	RODRIGUEZ VARELA, MIGUEL ANXO	SM	CLUB DEPORTIVO AURUM
00h35:01	RUANOVA FERNANDEZ, ANXO	SM	Club Atletismo SAR
	SANCHEZ GOMEZ, RUBEN	SM	NOITEBRA
	SEGADE CAROU, IVÁN	SM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
	SILVA BRENLLA, GONZALO	SM	NOITEBRA
	TEIJIDO LOPEZ, ANTONIO	SM	Vexel Nutricion Dep
	VAZQUEZ ENJAMIO, JULIO	SM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
	ABEL SUAREZ, JOSE RAMON	VM	NOITEBRA
	ABUIN GEY, JOSÉ ENRIQUE	VM	Atletismo +9 Moraña
00h35:41	ABUIN TREUS, JOSE ANTONIO	VM	Club Atletismo Sada
00h33:49	ADAN ARIAS, JOSE CARLOS	VM	ADN RUNNERS-TELMO PELUQUEROS FC
00h34:39	ALEN MIJEZ, PEDRO	VM	Atletica a Silva
	ALONSO FERNANDEZ, ALEXANDRE	VM	Fisioterapia San Lázaro
00h36:24	ALVAREZ CHINCHILLA, JESUS	VM	Club Atletismo Sada
	ALVAREZ RODRIGUEZ, JESUS MARIA	VM	Coruña Comarca
	ANTELO LEMA, LUIS MIGUEL	VM	TERRA DE SONEIRA
	ANTELO FERRO, FERNANDO	VM	NOITEBRA
	ARIAS GARCIA, ALFONSO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h40:25	ARUFE VIDAL, JOSE RAMON	VM	Atletismo Milladoiro
00h42:34	BALOIRA NOGUEIRA, JOSE	VM	CLUB ATLETISMO ESTRADA
	BARROS GONZALEZ, ABEL	VM	Atletismo +9 Moraña
00h32:16	BASTOS DA SILVA, JOSE ALBERTO	VM	ADN RUNNERS-TELMO PELUQUEROS FC
00h40:06	BECERRA DO EJO, CARLOS	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	BECERRA RODRIGUEZ, DANIEL	VM	NOITEBRA
	BELLO FERREIROS, ANGEL	VM	3RUN by PedroNimo
00h42:44	BELLO GOMEZ, LUIS MARCELO	VM	Egobarros Viveiro
	BOO ACUÑA, BELARMINO	VM	C.A. BERTAMIRANS
	BOUZA FREIRE, JOSE LUIS	VM	Club Atletismo Naron



Concello de AMES



Deputación
DA CORUÑA



00h38:40	BOUZADA BLANCO, BENITO	VM	Atletas Veteranos Ourense
00h37:19	BRANDON RODRIGUEZ, JUAN CARLOS	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	BREA SÁNCHEZ, JOSÉ MARÍA	VM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
	BRUN VAZQUEZ, EMILIO	VM	C.A. BERTAMIRANS
00h36:00	BUIG FERNANDEZ, MANUEL ALEXIS	VM	S. DEPORTIVA BARBANTA RODA
	BUJAN OTERO, JOSÉ CARLOS	VM	NOITEBRA
00h36:20	BUSTO LOBATO, CARLOS	VM	Club Atletismo SAR
00h37:52	CAAMAÑO NIETO, AVELINO	VM	Club Atletismo SAR
00h48:06	CABANA OROSA, ANTONIO	VM	Egovarros Viveiro
	CABO LANDEIRA, RAFAEL	VM	NOITEBRA
00h34:46	CABO VILLAVERDE, MIGUEL	VM	Atletismo Milladoiro
00h44:39	CADILLA LOMBA, BORJA	VM	S.A. DO TREGA
	CAMPOS SUÁREZ, FRANCISCO JAVIER	VM	Universidad Santiago
00h40:05	CAO GARCIA, JOSE MANUEL	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	CARBALLAL CUÑA, SIMON	VM	Universidad Santiago
00h35:42	CAROU CARRIL, ALBERTO	VM	C.D. VAGALUME ENERGÍA
00h39:20	CARRACEDO CARBAJAL, MANUEL A	VM	CLUB ATLETISMO ESTRADA
00h38:06	CARREIRA RAMOS, SERGIO JOSE	VM	Club Atletismo SAR
	CASAL PEREZ, JUAN CARLOS	VM	3RUN by PedroNimo
	COBAS OTERO, MANUEL ANGEL	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	COLLAZO SUAREZ, ROBERTO	VM	Egovarros Viveiro
	CORREDOIRA BALEATO, MARIA	VM	3RUN by PedroNimo
	COSTA RODRIGUEZ, JOSE ANTONIO	VM	AD Mazi
	COSTAS IGLESIAS, SERAFIN	VM	Comesaña Sporting Club
	COSTAS TORRES, DAVID	VM	Comesaña Sporting Club
	DEL ARCO MARQUIZ, SERGIO	VM	Club Atletismo Sada
	DIAZ ALONSO, GERMAN	VM	Comesaña Sporting Club
00h39:50	DIAZ CARDAMAS, PABLO	VM	CA Santiago
	DIAZ MORAN, MIGUEL ANGEL	VM	CA Millaraio
00h39:59	DOMINGUEZ ALSINA, SEGUNDO	VM	3RUN by PedroNimo
00h38:36	DOSIL RIVAS, JAVIER	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	FANDIÑO ARES, ALFREDO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	FANDIÑO BOUBETA, ROBERTO	VM	Atmo. Samertolameu
	FEIJOO GARCIA, LUIS	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	FEIJOO GARCIA, XURXO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h36:36	FERNÁNDEZ ÁLVAREZ, CARLOS	VM	S.A. DO TREGA
	FERNANDEZ BALADO, JUAN	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	FERNANDEZ CABEZAS, ANTONIO	VM	CA Millaraio
	FERNANDEZ CASTRO, JUAN CARLOS	VM	Atletismo Milladoiro
00h41:13	FERNANDEZ FEIJOO, JAVIER	VM	Universidad Santiago



Concello de AMES



Deputación
DA CORUÑA



	FERNANDEZ PAREDES, ROBERTO	VM	C.S.C.R. Beade
	FERNÁNDEZ RODRIGUES, JUAN PABLO	VM	CA Santiago
	FERNANDEZ SANGIAO, JOSE MANUEL	VM	Verxel Nutricion Dep
	FERNANDEZ VILLAVERDE, CARLOS	VM	Verxel Nutricion Dep
	FERREIRO DEAÑO, ALFREDO	VM	CLUB DEPORTIVO AURUM
00h39:31	FIGUEIRA PEREZ, MANUEL	VM	Club Atletismo SAR
	FRAGA MENDEZ, ANTONIO	VM	Porto do Son
00h36:06	FUERTES SAAVEDRA, ANTONIO	VM	R.C. Celta
	GALLEGO PRIEGO, MANUEL	VM	C.A. BERTAMIRANS
	GARCIA CAYETANO, JAVIER	VM	CA Millaraio
00h45:07	GARCIA CRISTOBAL, ELISEO	VM	Club Atletismo Sada
00h36:50	GARCIA FANDIÑO, JUAN	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	GARCIA FERNANDEZ, LUIS MIGUEL	VM	Egoarros Viveiro
	GARCIA MARTINEZ, EVARISTO	VM	Club Atletismo SAR
	GARCÍA RODRÍGUEZ, JORGE MANUEL	VM	NOITEBRA
	GIL LORENZO, HELIODORO	VM	C.S.C.R. Beade
00h34:30	GOCE PEREIRA, ENRIQUE	VM	Club Atletismo SAR
	GOMEZ LOPEZ, JOSE BENITO	VM	Atletas Veteranos Ourense
00h35:49	GONTÁN CASTRO, JOSÉ ANTONIO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h44:22	GONZALEZ GONZALEZ, JOSE CARLOS	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	GONZALEZ NOVOA, SATURNINO	VM	Atletas Veteranos Ourense
	GRAÑA GONZALEZ, LUIS MANUEL	VM	CLUB ATLETISMO LOURENZA
00h45:51	HERNANDEZ BARREIRO, ANTONIO	VM	Egoarros Viveiro
00h40:57	IGLESIAS AMENEIRO, MOISES	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	IGLESIAS CASAL, RICARDO	VM	NOITEBRA
	IGLESIAS LOPEZ, CAMILO	VM	Atletismo Milladoiro
	IGLESIAS RAÑA, LUIS	VM	ATLETISMOARENTEIRO
00h45:51	IGLESIAS UZAL, MANUEL	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	LABELLA LOZANO, TORCUATO	VM	CA Millaraio
00h35:07	LAGO CES, JOSE MANUEL	VM	Club Atletismo SAR
00h30:52	LEKHILI ABBES, HASSAN	VM	Ourenrunning
	LIÑARES MARTINEZ, JOSE IGNACIO	VM	NOITEBRA
00h41:47	LISTE BARREIRO, JOSE MANUEL	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	LOPEZ ALVAREZ, JOSE LUIS	VM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
00h37:58	LOPEZ CANICOBA, SANTIAGO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h32:49	LOPEZ FERNANDEZ, NEMESIO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h41:56	LOPEZ PENADO, SEGISMUNDO	VM	Club Atletismo Sada
	LOPEZ PEREIRA, MANUEL	VM	Ourense Atletismo
00h34:16	LOPEZ VILLAR, JOSE ANGEL	VM	Egoarros Viveiro
	LOSADA GARCIA, MARCOS	VM	NOITEBRA



Concello de AMES



Deputación
DA CORUÑA



00h34:35	MACEIRAS LAGO, ANGEL MANUEL	VM	Club Atletismo SAR
	MALLO BALUJA, JUAN CARLOS	VM	NOITEBRA
	MALLO NIEVES, JOSE MANUEL	VM	NOITEBRA
	MALVIDO CARRILLO, JOSE MANUEL	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	MEIZOSO BASTIDA, JOSE LUIS	VM	Egoarros Viveiro
00h42:32	MENDEZ FROJAN, JUAN MANUEL	VM	Club Atletismo SAR
	MENDEZ QUINTELA, FRANCISCO MANUEL	VM	NOITEBRA
	MENDEZ RODRIGUEZ, RAMIRO	VM	A Gándara
00h42:42	MIGUEZ SANCHEZ, FERNANDO	VM	Club Atletismo Sada
	MIRANDA GOLMAR, ÓSCAR	VM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
00h39:40	MORLAN OTERO, JESUS ALBERTO	VM	Club Atletismo Sada
00h35:26	NAVARRO ANTON, JOSE	VM	S.D.BARBANTA RODA
	NIETO FERNANDEZ, MIGUEL ANGEL	VM	C.S.C.R. Beade
	NIMO DEL ORO, PEDRO	VM	3RUN by PedroNimo
	NOYA PEREZ, JOSE ANTONIO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	OCAMPO REY, MIGUEL ANGEL	VM	A Gándara
00h38:35	OLVEIRA MARTINEZ, FRANCISCO	VM	Club Atletismo SAR
00h35:13	OMIL IGLESIAS, JOSE MANUEL	VM	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
00h43:22	PALACIOS MARTÍN, JESÚS	VM	CA Santiago
00h51:25	PAN OTERO, FERMIN	VM	Egoarros Viveiro
00h32:10	PAREDES GONZALEZ, JAVIER	VM	Ourenrunning
	PAREDES PARADA, MANUEL	VM	Atletica Barbanza
00h43:40	PARGA FERNANDEZ, JACINTO	VM	Club Atletismo Sada
00h33:20	PAZ SUÁREZ, JOSÉ ANTONIO	VM	Atletas Veteranos Ourense
	PAZOS CAMPOS, FRANCISCO	VM	Atletismo +9 Moraña
00h40:41	PAZOS SAINZA, DIEGO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h34:58	PENA TORREIRA, AMADOR	VM	C. D. VAGALUME ENERGÍA
00h37:40	PENEDO RODRÍGUEZ, ALAN	VM	Atletas Veteranos Ourense
00h33:44	PÉREZ LÓPEZ, MANUEL OLIVER	VM	Club Atletismo SAR
	PEREZ LORENZO, DANIEL	VM	Fisioterapia San Lázaro
00h37:01	PEREZ PEREIRA, RAMIRO	VM	Club Atletismo SAR
00h33:28	PEREZ SANTAMARIA, DAVID	VM	Club Atletismo SAR
	PICÓN ESPIÑO, ROBERTO	VM	NOITEBRA
00h43:56	PINEDO IGLESIAS, EDUARDO MIGUEL	VM	Club Atletismo Sada
00h45:25	PIÑEIRO VAZQUEZ, JOSE VICENTE	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h43:15	PIÑON LOUREIRO, ANDRES	VM	Egoarros Viveiro
	RAMOS FERROL, ARTURO	VM	Atletismo Milladoiro
	RAMOS IGLESIAS, SANTIAGO	VM	Universidad Santiago
	RAMOS MORENO, FERNANDO	VM	Egoarros Viveiro
	RAÑA PLATAS, JESÚS	VM	Universidad Santiago
	REAL RODRIGUEZ, CONSTANTINO	VM	Coruña Comarca



IX Campeonato de Galicia de 10 Km. Ruta



Concello de AMES



Deputación
DA CORUÑA



//ABANCA



Ribeiro



	REBOREDA GRAÑA, AMADOR	VM	ASOCIACION DEPORTIVA CAR
	REGUEIRA BOO, JOSE MATIAS	VM	Atletica Barbanza
	REGUEIRO REGUEIRA, JOSÉ LUIS	VM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
	REQUEJO PEREZ, JOSE LUIS	VM	Atletas Veteranos Ourense
	REY IGLESIAS, JUAN JOSE	VM	3RUN by PedroNimo
	RIOS GIMENEZ, ADOLFO OMAR	VM	CLUBE ATLETISMO BOIMORTO
00h45:35	RIVAS POMBO, MARCELINO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	RODAL VIDAL, JORGE FERMIN	VM	CLUB DEPORTIVO PINARIUM
00h39:50	RODRIGUEZ CARAMES, J. MANUEL	VM	CAR Marisqueiro
00h45:18	RODRIGUEZ CARRIL, JESUS MANUEL	VM	Club Atletismo SAR
	RODRIGUEZ DIAZ, MARCOS	VM	CLUB ATLETISMO LOURENZA
	RODRIGUEZ LOPEZ, ANGEL	VM	Atletismo Milladoiro
	RODRIGUEZ MOURE, JOSE MANUEL	VM	Coruña Comarca
00h42:18	RODRIGUEZ OTERO, MIGUEL ANGEL	VM	Club Atletismo Sada
00h34:57	RODRIGUEZ PEREZ, ALBERTO	VM	Club Atletismo SAR
00h34:36	SABORIDO SOÑORA, SAMUEL	VM	Club Atletismo SAR
	SANCHEZ MARCOS, LORENZO JAVIER	VM	Runaways RC Gentelmens
	SANDE PRESA, JUAN CARLOS	VM	C.S.C.R. Beade
00h33:45	SANMARCO SANTOS, FRANCISCO	VM	Club Atletismo SAR
00h40:06	SEARA PEREZ, ALVARO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h36:09	SEOANE VÁZQUEZ, OSCAR JOSÉ	VM	Ourenrunning
00h42:18	SOUTO MUIÑO, OSCAR	VM	Club Atletismo Sada
	SUÁREZ BENITO, FRANCISCO XOSÉ	VM	S.G. Pontevedra
	SUAREZ PAZOS, RAMON	VM	Universidad Santiago
	SUEIRO IGLESIAS, ESTEBAN	VM	C. D. VAGALUME ENERGÍA
00h36:59	TABOADA MILLAN, CESAR	VM	Universidad Santiago
00h39:55	TAJES MAYO, JUAN JESÚS	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
00h39:12	TARRÍO MARTÍNEZ, MARCOS	VM	C. D. VAGALUME ENERGÍA
00h46:36	TEJEIRO MENDEZ, INDALECIO	VM	Club Atletismo Sada
	TORRE ALLARIZ, DANIEL DE LA	VM	San Miguel de Marin
00h43:09	TORRES RIVAS, CARLOS	VM	CLUB ATLETISMO ESTRADA
	TOUCEDA ABELLERIA, XOSE	VM	C.A. BERTAMIRANS
00h36:44	VALE GARCIA, ROBERTO	VM	Fluvial
00h44:10	VALIÑO CES, JOSE ANTONIO	VM	ATLETISMO FONTES DO SAR
	VALLE LOPEZ, OSCAR	VM	NOITEBRA
	VARELA NÚÑEZ, ALBERTO	VM	Atletismo Milladoiro
	VAZQUEZ AGRA, CESAR	VM	Atletismo Milladoiro
	VIEITES CARBALLO, MANUEL	VM	Comesaña Sporting Club
	VIGO MOURULLO, MANUEL	VM	Atletismo Milladoiro
	VILA SIEIRA, RUBEN	VM	Egozarros Viveiro
	VILLAR RODRÍGUEZ, RICARDO	VM	NOITEBRA
	VILLAVERDE VAZQUEZ, LUIS ALBERTO	VM	3RUN by PedroNimo