



IX Media marathon A Coruña-21

~C21 Media Maratón



Concello de A Coruña



Gonzacar



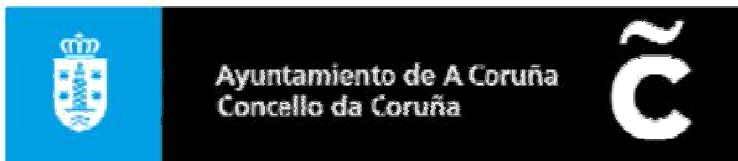
Ribeiro



Promociones Inmobiliarias
www.anpeba.com



~C21 Media Maratón



DOSSIER DA COMPETICIÓN



Concello de
A Coruña



Gonzacar



Promociones Inmobiliarias
www.anpeba.com

1. Índice

1. Índice	2
2. Introducción	3
3. Normas Técnicas do Campionato	4
4. Circuito	11
5. Edicións e palmarés	12
6. Evolución de participación	13
7. Inclusión e integración	14
8. Récoros da proba	15
9. Relación destacada de participantes	16
10. Relación dez millores atletas (por rexistros) .	18



Concello de
A Coruña



2. Introducción

O vindeiro domingo día 26 de febreiro acontecerá unha das grandes probas atléticas da cidade como é o desenvolvemento **da IX Media Maratón A Coruña 21** organizada pola Federación Galega de Atletismo e Concello de A Coruña

Efectivamente esta importante cita, que camiña decididamente cara a súa décima edición, verá de novo polas principais rúas coruñesas a varios milleiros de participantes disfrutar desta importante evento deportiva e social.

Malia contar tan só con oito edicións desenvoltas, tanto o nivel organizativo como de participación da proba, fan deste evento un dos máis importantes do Estado, na que se chegarían a desenvolver dous Campionatos de Galicia (anos 2009 e 2011), así como a celebración dun Campionato de España Absoluto e veterano no ano 2011

A Coruña, cidade atlética

A Coruña tanto polo seu número coma pola súa calidade en canto a oferta competitiva, pasa por ser unha cidade referente e modélica dentro do mundo atlético. Lembramos que xunto a *Media Maratón*, outras citas importantes que tamén se desenvolven son a *Maratón Coruña-42* (23 de Abril) e *A Coruña-10* no mes de Outubro. A maiores a cidade conta tamén ca celebración do "*Gran Premio Internacional de Marcha Atlética Cantones da Coruña*", o máis importante das súas características desenvolto a nivel mundial (segundo o máximo organismo internacional de atletismo IAAF), e que este 3 de xuño se achegará a súa trixésimo primeira edición.

Por si todo elo fora pouco o Concello da Coruña oferta o "*VI Circuito de Carreiras Populares A Coruña Corre*" formado por un total de sete carreiras que se están a desenvolver polos principais barrios da cidade e que rematarán o 24 de Setembro no Ventorrillo.

Toda esta ampla oferta deportiva e atlética fan que a cidade da Coruña sexa todo un referente nacional e mesmo internacional que atrae cada ano a un importantísimo número de atletas (calculado en preto de 20.000) e que de maneira activa e directa toman nas mesmas.



Concello de
A Coruña



3. Normativa Técnica

Art.1).- A O Concello da Coruña e a Federación Galega de Atletismo organizan o próximo 26 de febreiro de 2017 o IX Medio Maratón Coruña21, cunha distancia homologada de 21.097'50 metros.

Art. 2. HORARIO

A saída da carreira terá lugar ás 10.00 horas.

A saída da carreira para persoas discapacitadas en cadeira de rodas darase con antelación á absoluta, e o seu horario definitivo será comunicado antes da data da carreira.

Art. 3. CIRCUÍTO

O percorrido está situado no centro urbano da cidade da Coruña. O circuío está medido e homologado pola Real Federación Española de Atletismo (R.F.E.A.).

O circuío estará completamente cerrado ao tráfico e acoutado con valos e outros elementos delimitadores naqueles tramos nos que non exista unha diferenciación natural polo mobiliario urbano. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os designados pola organización.

A carreira terá lugar unicamente pola calzada do tráfico rodado, sen utilizar ningunha zona peonil. Está prohibido o uso como zona de carreira: as beirarrúas, sebes centrais, zonas axardinadas etc. O non cumprimento desta norma, así como o recortar sobre o trazado oficial, poderá supoñer a descalificación da persoa infractora

Art. 4. CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA

A carreira estará controlada pola Federación Galega de Atletismo a través do seu Comité Galego de Xuíces.

Art. 5. PECHE DE CONTROL DA CARREIRA

O peche da proba realizarase ás 12.30 h (2 horas e 30 minutos despois da súa saída). Así mesmo, **establecerase un tempo de 1 hora e 15 minutos para o paso polo 10km**. Pasado o tempo límite correspondente tanto ao primeiro tramo da carreira, como á distancia total, a persoa participante que siga en carreira deberase retirar do circuío oficial de competición.



Concello de A Coruña



Art. 6. CATEGORÍAS

De acordo coa regulamentación da R.F.E.A. (Real Federación Española de Atletismo) realizaranse as seguintes clasificacións para o Medio Maratón Coruña21:

CATEGORÍA	ANO DE NACEMENTO
Júnior	1998-1999
Promesa	1995-1996-1997
Sénior	Desde o 1994 e anteriores ata veteranos
Veteranos 1	De 35 a 39 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 2	De 40 a 44 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 3	De 45 a 49 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 4	De 50 a 54 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 5	De 55 a 59 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 6	De 60 a 64 anos cumpridos no día da proba
Veteranos 7	De 65 anos cumpridos no día da proba, en diante
Discapacitados	Nacidos/as en 1998 e anos anteriores

Atletas con discapacidade: en cumprimento do previsto no artigo 16 e 51.6 da Lei 3/2012, do 2 de abril, do deporte de Galicia, incorpórase a participación de atletas con discapacidade.

Art. 7: INSCRICIÓN E CUOTA

a. Inscripción en liña: a través da pasarela de pago inserida na páxina web da Federación Galega de Atletismo www.carreirasgalegas.com. Estará operativa desde o 12 de xaneiro ata as 24.00 horas do 19 de febreiro de 2017.

b. Inscripción presencial: Cubriendo a folla de inscrición e abonando a correspondente cota, no Departamento de Deportes do Corte Inglés, a partir do 17 xaneiro de 2017 ata as 22:00 horas do 11 de Febreiro.



Concello de
A Coruña



c. Prazo extraordinario de inscrición: por razóns organizativas de recursos técnicos e humanos, así como pola calidade do servizo, é aconsellable que as persoas participantes formalicen a súa inscrición dentro dos prazos establecidos. Con todo, e para todas aquelas que por causas alleas á organización non poidan formalizar a súa inscrición antes do 12 de febreiro, terán a opción de realizala do 13 ao 19 de febreiro, cun incremento na cota de participación de 10 €, polo que a cota de participación sería de 25 €.

d. Non se aceptarán inscricións fóra dos prazos establecidos.

e) Bonificacións: 50 % para maiores de 65 anos, posuidores do Carné Xove e persoas paradas. Para acreditar estas circunstancias é suficiente cunha declaración responsable, que se entenderá realizada no momento no que se marque a opción

“**solicito bonificación**”, no formulario de inscrición en liña ou na folla de inscrición presencial; e enviar os documentos que se detallan a continuación, á Federación Galega de Atletismo mediante un correo electrónico ao seguinte enderezo:

info@carreirasgalegas.com

Maiores de 65 anos: fotocopia do DNI

Posuidores do Carné Xove: fotocopia do DNI e do Carné Xove.

Persoas paradas: fotocopia do DNI e Informe de períodos de altas e baixas, expedido polo Servizo Público de Emprego (INEM) antes do día da inscrición na carreira ou fotocopia do cartón de desemprego.

O prazo para o envío de documentos por correo electrónico finaliza ás 24.00 horas do 12 de febreiro de 2017.

Art. 8. DEVOLUCIÓN PARCIAL DA COTA

Só se accederá á devolución parcial da inscrición, en caso de lesión ou enfermidade, se se presenta ou envía un informe médico na Federación Galega de Atletismo (praza Agustín Díaz, núm. 1 - Edificio Federacións. 15008 A Coruña). O importe da devolución virá determinado pola data de presentación do certificado médico:

O 75% da cota se se presenta unha semana antes da realización da proba. O 50% se se presenta despois desa data.

En caso de non presentar o citado informe, non se realizará ningún reembolso.

Para outros supostos xustificadas, a organización valorará se procede a devolución parcial da cota.



Concello de
A Coruña



Art. 9. ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS

Realizarase o venres 24 e sábado 25 de febreiro. As persoas corredoras inscritas serán informadas do lugar e horario da entrega.

Art. 10. UTILIZACIÓN DE DORSAIS E CHIPS

Os dorsais son persoais e intransferibles e deberán ir colocados na parte de diante de forma totalmente visible, sen dobraduras, e así se deberán levar durante toda a proba. O chip tamén é persoal e intransferible. A inobservancia deste artigo será motivo de descalificación.

Non serán admitidos pola organización corredores/as que non estean inscritos/as ou corran sen dorsal e chip, ou co dorsal e chip correspondentes a outra carreira. Impedirse que teñan acceso á carreira en defensa dos dereitos dos regulamentariamente inscritos.

Art. 11. SISTEMA DE CRONOMETRAXE

A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chips. Haberá varios puntos de control ao longo do percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por

todos os puntos de control establecidos poderán ser descalificadas se así o decide o xuíz árbitro da proba, coa consecuente non aparición nos resultados finais oficiais.

Art. 12. COLOCACIÓN PREVIA E CAIXÓNS DE SAÍDA

As persoas participantes deberanse colocar na zona acoutada que lles corresponda na saída, segundo o dorsal que teñan asignado. Deberán estar nos seus postos non máis tarde de 10 minutos antes do disparo oficial de saída. Estableceranse polo menos cinco caixóns de saída.

Art. 13. UTILIZACIÓN DE MEDIOS FÍSICOS NATURAIS

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo fóra das corredoras en cadeira de rodas debidamente inscritas e que cumpran as normas do IPC Athletics. Calquera dúbida respecto diso deberá ser consultada coa organización antes de facer a inscrición.

Non está permitido o acompañamento en carreira por parte de ningún vehículo alleo á organización, nin bicicleta, patíns ou persoas non inscritas na carreira que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ás persoas participantes. Así mesmo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.



Concello de
A Coruña



Art. 14. AVITUALLAMENTOS

Seguindo as normas da I.A.A.F, instalaranse postos de auga a partir do quilómetro 5 e aproximadamente cada 5 quilómetros.

Toda persoa participante que desexe utilizar un avituallamento propio deberá entregarllo á organización ata unha hora antes da saída, debidamente cerrado e marcado co seu número de dorsal e punto quilométrico no que quere atopalo.

No caso de que o/a participante queira que o seu avituallamento persoal se lle entregue en man, é a súa responsabilidade designar e situar unha persoa especificamente para esta función. A dita persoa deberá estar acreditada pola organización.

Calquera avituallamento fóra da zona marcada para iso poderá supoñer a descualificación da carreira da persoa infractora.

Así mesmo poñeranse a disposición dos/as corredores/as colectores suficientes para a recollida dos residuos, que son de uso obrigatorio, polo que a non utilización por parte das persoas participantes poderá supoñer a súa descualificación

Art. 15. SERVICIOS MÉDICOS

A proba dispoñerá dos servizos médicos recomendados pola R.F.E. A.

Recomendámoslles a todas as persoas participantes cubrir a parte posterior do dorsal cos datos de nome, apelidos, teléfono en caso de emerxencia, se ten algún problema médico (alergia, atencións especiais etc.) ou se está baixo algún tratamento específico, así como o seu grupo sanguíneo.

Art. 16. CONTROL ANTIDOPING

É obrigado o control antidopaxe no caso de plusmarcas nacionais ou internacionais. A designación será realizada pola persoa responsable de control antidopaxe nomeada pola R.F.E. A, quen terá a potestade de decidir a súa realización.

Art. 17. OTROS SERVICIOS

A organización poñerá a disposición das persoas participantes avituallamento de meta, gardarroupa e duchas.

Tamén haberá a disposición dos/as corredores/as baños portátiles na zona de saída e meta e noutros puntos do circuíto.



Concello de A Coruña



Art. 18. CLASIFICACIÓN

Realizaranse as seguintes clasificacións:

- Clasificación Xeral Absoluta
- Clasificación por Categorías Masculina e Feminina
- Clasificación Absoluta Galegos Masculina e Feminina
- Clasificación Absoluta Coruñeses Masculina e Feminina

Art. 19. PREMIOS

CATEGORÍA	HOMES	POSTO	TROFEO	PREMIO	Condición ^(a)
Absoluta	Si	1º	Si	1200 €	Realizar 1h04:46 ou menos
Absoluta	Si	2º	Si	800 €	Realizar 1h04:46 ou menos
Absoluta	Si	3º	Si	600 €	Realizar 1h04:46 ou menos
Absoluta	Si	4º		400 €	Realizar 1h04:46 ou menos
Absoluta	Si	5º		200 €	Realizar 1h04:46 ou menos
Absoluta	Si	6º		100 €	Realizar 1h04:46 ou menos

CATEGORÍA	MULL.	POSTO	TROFEO	PREMIO	Condición ^(a)
Absoluta	Si	1º	Si	1200 €	Realizar 1h15:06 ou menos
Absoluta	Si	2º	Si	800 €	Realizar 1h15:06 ou menos
Absoluta	Si	3º	Si	600 €	Realizar 1h15:06 ou menos
Absoluta	Si	4º		400 €	Realizar 1h15:06 ou menos
Absoluta	Si	5º		200 €	Realizar 1h15:06 ou menos
Absoluta	Si	6º		100 €	Realizar 1h15:06 ou menos

a) *En caso contrario aplicarase unha rebaixa do 50%.*

ATLETAS GALEGOS²

CATEGORÍA	HOMES e MULLERES	POSTO	TROFEO	PREMIO
Absoluta	Si	1º	Si	300 €
Absoluta	Si	2º	Si	200 €
Absoluta	Si	3º	Si	100 €

ATLETAS CORUÑESES³

CATEGORÍA	HOMES e MULLERES	POSTO	TROFEO	PREMIO
Absoluta	Si	1º	Si	100 €



Concello de
A Coruña



PREMIO ESPECIAL RÉCORD DA PROBA (premio acumulable): O atleta que gañe a carreira e que bata o récord da proba tanto **na categoría masculina (1h02:57) como na feminina (1h11:16)** obterá un premio de 500 euros.

Os premios en metálico non serán acumulativos, con excepción do récord da proba.

En caso de duplicidade, aboarase a contía máis alta. Para poder recoller os premios deberá xustificarse documentalmente o ano de nacemento dos/as atletas, por medio do DNI os españois ou documento legal en vigor (pasaporte) os/as estranxeiros/as.

Co obxecto de poder revisar as condicións estipuladas e atender a calquera posible reclamación, a organización reservarase a posibilidade de entregar os premios en metálico a partir do luns seguinte á data da competición.

Os premios en metálico estarán suxeitos ás retencións legais vixentes. Así mesmo entregaranselles trofeos ós tres primeiros/as de cada unha das categorías indicadas no artigo nº8

²Serán considerados atletas/as galegos/as aqueles/as que presenten un certificado de empadramento nalgún dos concellos de Galicia.

³Empadroados/as no Concello da Coruña. Para recoller os premios aos mellores coruñeses e coruñesas, estes deberán remitir o certificado de empadramento ao seguinte enderezo de correo electrónico: secretariogeneralfga@gmail.com



Concello de A Coruña



4. Circuito





Concello de A Coruña



Gonzacar



Promociones Inmobiliarias
www.anpeba.com

5. Edicións e palmarés

CATEGORIA FEMININA					
Ed.	Ano	data	Atleta	Clube	rexistro
I	2009 ⁽¹⁾	21 Xuño	Patricia Mendes Pereira	Comesaña S.C.	1.19.10
II	2010	16 de maio	María Yolanda Gutierrez	Comesaña S.C.	1.17.17
III	2011 ⁽²⁾	15 de Maio	María Yolanda Gutierrez	Comesaña S.C.	1.19.59
IV	2012	27 de maio	Agueda Blanco		1.25.19
V	2013	24 de febreiro	Fatima Ayachi		1.13.56
VI	2014 ⁽³⁾	23 de febreiro	Alexandra Aguilar		1.11.16
VII	2015	22 de febreiro	Raquel Suárez Pedrosa	RIA Ferrol-CCA	1.21.00
VIII	2016	07 de febreiro	Paula Mayobre	Independente	1.14.55

CATEGORIA MASCULINA					
Ed.	Ano	data	Atleta	Clube	rexistro
I	2009 ⁽¹⁾	21 Xuño	Manuel Penas	Puma-Chapin Jerez	1.06.29
II	2010	16 de Maio	Pedro Nimo	Bikila	1.05.52
III	2011 ⁽²⁾	15 de Maio	Manuel Hurtado S.	Ourense A.A.P.	1.07.59
IV	2012	27 de Maio	Manuel Hurtado S.	Ourense A.A.P.	1.06.46
V	2013	24 de febreiro	Moheced Boucetta		1.05.35
VI	2014 ⁽³⁾	23 de febreiro	Ayad Lamdassem	Bikila	1.02.57
VII	2015	22 de febreiro	Elhissouf Abdelmajid		1.04.37
VIII	2016	07 de febreiro	Sergio Sánchez	Car la Robla	1.04.22

- (1) Campionato Galego de media Marathon
- (2) Campionato Galego de media Marathon
- (3) Campionato de España de Media Marthon Absoluto e veterano



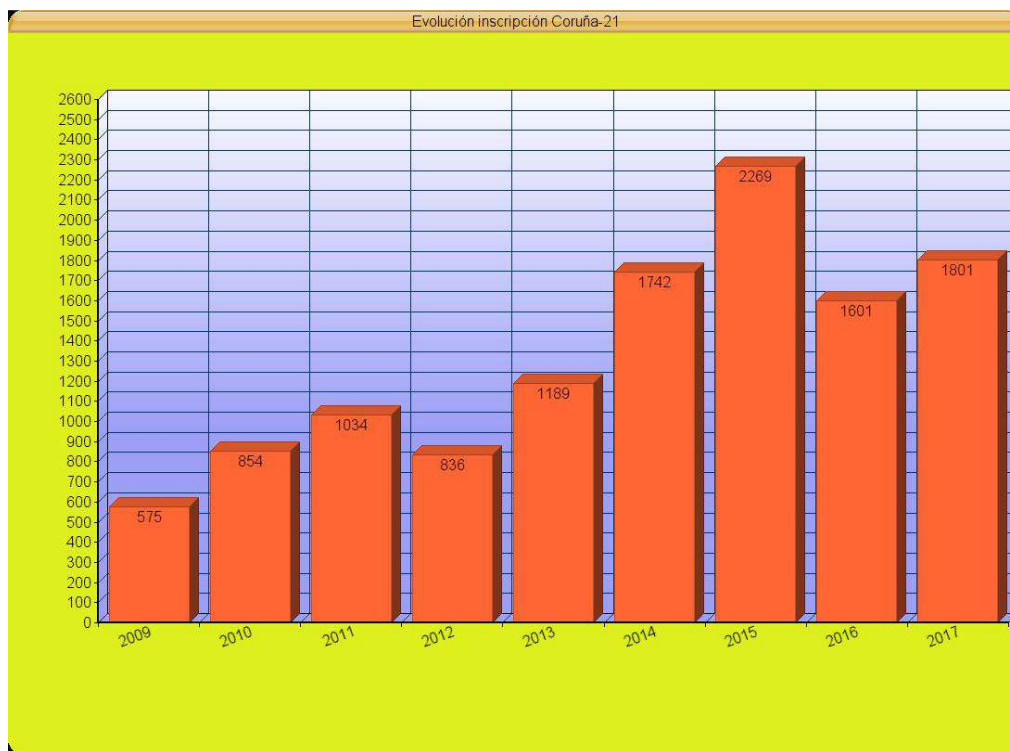
Concello de A Coruña



6. Evolución da participación

Neste estudo comparativo tomaríanse os datos das persoas entradas en línea de meta, agás no actual 2017 (*) que se farían cas inscricións formalizadas (ata o momento da elaboración deste dossier)

Ed.	Ano	Mulleres	Homes	Total	Observacións
I	2009	33	608	575	Sede do Campionato de Galicia
II	2010	57	797	854	
III	2011	59	975	1034	Sede do Campionato de Galicia
IV	2012	68	768	836	
V	2013	80	1109	1189	
VI	2014	177	1565	1742	
VII	2015	237	2032	2269	Sede do Campionato de España
VIII	2016	193	1408	1601	
VIII (*)	2017	227	1538	1765	





Concello de
A Coruña



Gonzacar



Promociones Inmobiliarias
www.anpeba.com

7. Inclusión e integración

Dende un punto de vista global tanto a Federación Galega de Atletismo, como Concello da Coruña entenden o deporte en xeral, e o atletismo en particular, como unha importante ferramenta de integración e socialización cara todos aqueles colectivos que amosen algun tipo de discapacidade funcional.

En base a esto se tenta favorecer cada ano a participación de atletas con discapacidades adaptando os distintos elementos técnicos para facer posible a súa actuación.

Na proba da Coruña-21 adaptariase a saída das categorías Handbike e Cadeira de atletismo uns minutos antes facilitando así a participación e desenvolvemento da proba deste colectivo

Os atletas que toman parte son:

CATEGORIA HANDBIKE

MONTEIRO FERREIRO, Iván
FERRADÁS GALLEGO, Alex

CATEGORIA CADEIRA DE ATLETISMO

ILLOBRE SAAVEDRA, Alvarp
LOPÉZ FERNANDEZ, Angel
VARELA DOURADO, Martín
BARDANCA MATO, Luis Miguel



Concello de A Coruña



8 Récorde da proba

Récorde	Categoría Feminina	Ano	Rexistro
Mundial	Peres Jepchirchir (KEN)	2017	1.05.06
Europeo	Lornah Kiplagat (NED)	2007	1.06.25
España	Rocío Rios	1997	1.09.59
Galego	Julia Vaquero Sousa	1998	1.10.33
Campionato	Alexandra Aguilar	2014	1.11.16

Récorde	Categoría Masculina	Ano	Rexistro
Mundial	Zersenay Tadese (ERI)	2010	58.23
Europeo	Mohamed Farah (GB)	2015	59.32
España	Fabián Roncero	2001	59.52
Galego	Alejandro Gómez cabral	1992	1.01.20
Campionato	Ayad Lamdassem	2xx	1.02.57





Concello de A Coruña



9 Relación destacada de atletas participantes

Álvaro Illobre Saavedra (Ares, 1972)



Álvaro Illobre Saavedra conta no seu curriculum con varios títulos nacionais e internacionais, así como ca participación nos Xogos Paralímpicos de de Sydney (2000) e Pekin (2008) na modalidade de tenis.

Aquí na Coruña-21 participará noutra das súas categorías preferidas, a de Cadeira de Rodas

Pedro Nimo (Santiago, 1980)



Pedro Nimo (3RUN by PedroNimo) intentará repetir trunfo como o fixera na segunda edición do ano 2010.

O seu mellor rexistro na probas dos 10 k. data do ano 2009 en Azeiteira onde establecería un rexistro de 1.02.48

Entre o palmarés deste atleta internacional, salienta o título de campión de España de Marathon en Donosti no ano 2014.

Cristina Loeda Soto (Vigo, 1976)



A atleta nacida en Vigo, malia que residindo e competindo por Valencia acredita a mellor marca de todas as participantes femininas.

O seu rexistro de 1.20.05 acontecido no ano 2014 fai dela unha atleta importante no grupo de inscritas

Elías Salvador Domínguez Cabral (Vigo, 1972)



O atleta do Miller Running Club internacional Elías Domínguez pasa por ser u dos clásicos neste tipo de probas. Entre o seu palmares salienta o título de subcampión de España de Marathon en Valencia no ano 2008 ou mesmo ter sido o primeiro Europeo na marathon de Berlín no mesmo ano

O seu mellor rexistro na media marathon é de 1.06.38 do ano 2006



Concello de
A Coruña



//ABANCA



Raquel Suárez Pedrosa (Santiago 1982)



A atleta do RIA Ferrol é unha consumada especialista neste tipo de probas.

Aspira a acadar un novo trunfo que reedite o acado no ano 2015 nesta mesma proba e na que ademáis acadaría a súa millor marca persoal con 1.21.0

Manuel Hurtado (Lugo, 1984)



O atleta lucense da Sociedad Gimnastica de Pontevedra xa sabe o que é gañar en Coruña 20 K. xa que se imporía nos anos 2011 e 2012.

Entre o seu curriculum figuroa título de Campión Nacional Universitario dos 10.000 m.l. no ano 2009

Achégase a Coruña cun millor rexistro na proba de 1.04.46 do ano 2013

Rocío Alvite Ferreiro (Mazaricos, 1980)



A atleta da Costa da Morte que milita no Clube SAR e que leva tan só uns tres anos na competición, presenta no seu curriculum nada menos que un subcampeonato Europeo na proba de media marathon así como un título de Campiona de España, acadados todos eles na categoría veterana no ano 2016.

O seu millor rexistro na distancia é de 1.22.43



Concello de A Coruña



10 Relación dos dez millores atletas (por rexistros)

CATEGORIA FEMININA			
Apelidos	Categoría	Rexistro	Club
Loeda Soto, Cristina	Veterano 2	1:20:05	C.A.Cárnicas Serrano
Granero Otero, Mónica	Veterano 1	1:20:15	C.A. Verxel N.Deportiva
Suárez Pedrosa, Raquel	Senior	1:21:00	Ria-Ferrol
Alvite Ferreiro, Rocío	Veterano 1	1:22:43	C.A.SAR Vermut Petroni
González Margaride, Ana Belén	Veterano 2	1:27:00	Hospital Polusa
Vázquez, Raquel	Senior	1:27:32	C.A.Sada
Papín Estévez, Inés	Veterano 3	1:29:35	C.A.Sada
Trastoy Díaz, María José	Veterano 1	1:29:38	Clube Atletismo Vilalba
Pasarin Mon, Karina	Veterano 1	1:31:00	C.Monte Pena Rubia
Maldonado, Eusebia	Veterano 1	1:31:16	

CATEGORIA FEMININA			
Apelidos	Categoría	Rexistro	Club
Nimo Del Oro, Pedro	Veterano 1	1:02:48	3&RUN by Pedro Nimo
Hurtado Sanjurjo, Manuel	Senior	1:04:46	S.Gimnástica Pontevedra
Domínguez Cabral, Elias	Veterano 3	1:06:38	Miller Eruning Club
García Díaz, J.Luis	Veterano 1	1:10:00	Marzo Saúde
Martinez Nieves, Victor	Veterano 2	1:10:00	
Piñeiro Díaz	Veterano 2	1:10:02	Federoticos Lugo
Fernández Márquez, José Manuel	Veterano 3	1:10:28	ADAS-Proinor
Iglesias Raña, Luis	Veterano 1	1:10:50	Atletismo Arenteiro
Corral Justo, José Manuel	Senior	1:11:00	Atletismo Arenteiro
Castiñeira Figueroa, Alberto	Promesa	1:11:30	C.A. Santiago
Carrera Blanco, Pablo	Veterano 1	1:12:12	Cárnicas Serrano