

**RESULTADOS OFICIAIS**
**10K**
**11:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	59	JAVIER NEIRA VÁZQUEZ	1988	<b>31:24</b>	03:08	31:24			M-1	Máster A-1
2	79	MIGUEL ALVARIÑO LIRANZO	2006	<b>31:30</b>	03:09	31:30	TAG2026142	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	M-2	Sub 20 - 23-1
3	60	JONATHAN FERNÁNDEZ RÍOS	1988	<b>32:48</b>	03:16	32:48		A.D. NAUTICO NARÓN	M-3	Máster A-2
4	77	JOSE GARCIA ALVARIÑO	2003	<b>33:05</b>	03:18	33:05	GA769152	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	M-4	Sub 20 - 23-2
5	63	ALBERTO PARDO MONTERO	1989	<b>35:57</b>	03:35	35:57			M-5	Senior-1
6	45	DANIEL MARTÍNEZ SUÁREZ	1983	<b>36:25</b>	03:38	36:25	AG20754	A.D. REGO DO LOBO	M-6	Máster A-3
7	72	ADRIAN PAZ CASTRO	1997	<b>36:48</b>	03:40	36:48		TRIATLÓN VILALBA	M-7	Senior-2
8	49	JOSÉ MANUEL DIAZ FUENTESECA	1984	<b>36:51</b>	03:41	36:51	AG20753	A.D. REGO DO LOBO	M-8	Máster A-4
9	50	GIOVANI GARCÍA ESTÉVEZ	1985	<b>37:13</b>	03:43	37:13		NOSPORTLIMIT	M-9	Máster A-5
10	32	JOSE EUSEBIO OTERO LOPEZ	1974	<b>38:20</b>	03:50	38:20		ABANCA	M-10	Máster B-1
11	31	SENE VILLARINO PAZ	1974	<b>38:24</b>	03:50	38:24		CLUBE ATLETISMO VILALBA	M-11	Máster B-2
12	65	JAVIER RABADE TEJUIRO	1990	<b>38:35</b>	03:51	38:35			M-12	Senior-3
13	15	GERARDO RAPOSO BUJÁN	1968	<b>38:39</b>	03:51	38:39	GA17643		M-13	Máster C-1
14	51	DIEGO YAÑEZ	1985	<b>38:41</b>	03:52	38:41		CORRE POR BEGONTE	M-14	Máster A-6
15	61	MARCOS VEIGA TOJO	1988	<b>38:42</b>	03:52	38:42			M-15	Máster A-7
16	23	JOSÉ LUÍS BARRIO DÍAZ	1971	<b>38:43</b>	03:52	38:43		CLUBE ATLETISMO VILALBA	M-16	Máster B-3
17	16	FERNANDO PÉREZ HERNÁNDEZ	1969	<b>38:46</b>	03:52	38:46			M-17	Máster C-2
18	12	SANTIAGO GARCÍA BELLO	1967	<b>39:12</b>	03:55	39:12			M-18	Máster C-3
19	10	EDUARDO OTERO SALGADO	1966	<b>39:43</b>	03:58	39:43		FLUVIAL	M-19	Máster C-4
20	39	JOSE LUIS FONTAO GARCÍA	1978	<b>40:00</b>	04:00	40:00		VIKINGOS	M-20	Máster B-4
21	80	<b>ESTELA DÍAZ DÍAZ</b>	2006	<b>40:08</b>	04:00	40:08		CLUB ATLETISMO LUCUS CAIXA	F-1	Sub 20 - 23-1
22	57	ROI CUBA DORADO	1987	<b>40:10</b>	04:01	40:10			M-21	Máster A-8
23	78	YAGO DANIEL RIO PEREIRA	2004	<b>40:31</b>	04:03	40:31			M-22	Sub 20 - 23-3
24	5	LUIS FERNÁNDEZ VEIGA	1960	<b>41:06</b>	04:06	41:06		CLUBE DE ATLETISMO VERXEL N	M-23	Máster C-5
25	70	DIEGO RÁBADE BLANCO	1994	<b>41:07</b>	04:06	41:07			M-24	Senior-4
26	75	MARTIN GONZALEZ FOLGUEIRA	2001	<b>41:24</b>	04:08	41:24		CLUB ATLETISMO VELEIRO DO C	M-25	Senior-5
27	67	CARLOS PIÑEIRO LÓPEZ	1992	<b>41:24</b>	04:08	41:24	AG20755	A. D. REGO DO LOBO	M-26	Senior-6
28	24	LUIS IGLESIAS CASTRO	1971	<b>41:56</b>	04:11	41:56	AG20766	A.D. REGO DO LOBO	M-27	Máster B-5
29	36	ROBERTO CARLOS LAGO FERNANDEZ	1977	<b>42:02</b>	04:12	42:02			M-28	Máster B-6
30	53	RAUL ROJO MARTINEZ	1986	<b>42:22</b>	04:14	42:22		CLUBE ATLETISMO VILALBA	M-29	Máster A-9
31	41	MARCOS MÉNDEZ VÁZQUEZ	1978	<b>42:39</b>	04:15	42:39		NOSPORTLIMIT	M-30	Máster B-7
32	42	CARLOS SUÁREZ GARCÍA	1980	<b>42:41</b>	04:16	42:41			M-31	Máster A-10
33	62	FLAVIO CASTOSA VAL	1989	<b>42:44</b>	04:16	42:44			M-32	Senior-7
34	13	ALEJANDRO GONZALEZ ARIAS	1967	<b>43:00</b>	04:18	43:00			M-33	Máster C-6
35	11	JESÚS VÁZQUEZ GARCÍA	1966	<b>43:06</b>	04:18	43:06		ATLETAS DE ACEA DE AMA	M-34	Máster C-7
36	9	MANUEL FONTENLA MUIÑO	1963	<b>43:22</b>	04:20	43:22		ATLETAS DE ACEA DE AMA	M-35	Máster C-8
37	35	JAVI CASTRO PUMARES	1976	<b>43:33</b>	04:21	43:33		CLUB ATLETISMO VELEIRO DO C	M-36	Máster B-8
38	52	ALFONSO FERNÁNDEZ TOJO	1986	<b>43:33</b>	04:21	43:33			M-37	Máster A-11
39	44	MANUEL BASOA RODRIGUEZ	1983	<b>43:35</b>	04:21	43:35		ESCOLA DE ATLETISMO PAULA	M-38	Máster A-12
40	54	RUBEN PRADO PAZ	1987	<b>43:42</b>	04:22	43:42			M-39	Máster A-13
41	38	CÉSAR PORTAS MUINELO	1978	<b>43:56</b>	04:23	43:56			M-40	Máster B-9
42	71	JOSÉ MANUEL VEIGA LOPEZ	1996	<b>44:15</b>	04:25	44:15			M-41	Senior-8
43	14	<b>ELVA MÉNDEZ LÓPEZ</b>	1967	<b>44:46</b>	04:28	44:46		MULLER EN FORMA	F-2	Máster C-1
44	8	JOSÉ ANTONIO BERMÚDEZ TURNES	1961	<b>46:26</b>	04:38	46:26			M-42	Máster C-9
45	55	JOSE CARLOS RABADE	1987	<b>46:36</b>	04:39	46:36			M-43	Máster A-14
46	30	LUIS MIGUEL LÓPEZ	1974	<b>47:08</b>	04:42	47:08			M-44	Máster B-10
47	37	<b>LAURA NÚÑEZ NAVEIRA</b>	1977	<b>47:09</b>	04:42	47:09			F-3	Máster B-1
48	73	ALEJANDRO RÁBADE BLANCO	1997	<b>47:44</b>	04:46	47:44			M-45	Senior-9
49	27	NESTOR ARIAS PAZ	1972	<b>48:07</b>	04:48	48:07		CLUB MONTEPENARUBIA LUGC	M-46	Máster B-11
50	17	<b>EVA MARIA FERNANDEZ BRAN</b>	1969	<b>48:27</b>	04:50	48:27		MULLER EN FORMA	F-4	Máster B-2
51	46	<b>LAURA MÉNDEZ BELLÓN</b>	1983	<b>48:35</b>	04:51	48:35			F-5	Máster A-1
52	20	FRANCISCO XOSÉ CANDIA DURÁN	1970	<b>49:14</b>	04:55	49:14		VIKINGOS	M-47	Máster B-12
53	40	ANGEL JUVIÑO	1978	<b>49:51</b>	04:59	49:51			M-48	Máster B-13
54	66	<b>MARÍA SOUTO PRIETO</b>	1991	<b>50:15</b>	05:01	50:15			F-6	Senior-1
55	48	JOSE LUIS PÉREZ LADO	1984	<b>50:32</b>	05:03	50:32			M-49	Máster A-15
56	3	CARLOS PAMPÍN BOADO	1957	<b>51:32</b>	05:09	51:32		CLUB DEPORTIVO PINARIUM	M-50	Máster D-1
57	21	<b>SIMONE CARRO ERIAS</b>	1970	<b>51:45</b>	05:10	51:45			F-7	Máster B-3
58	47	MANUEL FERREIRO OROSA	1984	<b>52:37</b>	05:15	52:37			M-51	Máster A-16
59	6	ANTONIO SOUTO REGO	1961	<b>53:14</b>	05:19	53:14			M-52	Máster C-10
60	2	CELERINO PEDREIRA COROAS	1950	<b>55:40</b>	05:34	55:40	AG2022916	CLUB ATLETISMO LOURENZA	M-53	Máster D-2

**RESULTADOS OFICIAIS**
**10K**
**11:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
61	33	NURIA ROCA REY	1975	58:59	05:53	58:59			F-8	Máster B-4
62	29	MARIO GRIMAL CORRAL	1974	58:59	05:53	58:59			M-54	Máster B-14
63	26	GONZALO VARELA DE LA TORRE	1971	59:11	05:55	59:11			M-55	Máster B-15
64	69	ROCÍO GANDOY SOENGAS	1994	59:49	05:58	59:49		CLUB ATLETISMO VELEIRO DO C	F-9	Senior-2
65	76	EVA FREIRE FERNÁNDEZ	2002	01:00:03	06:00	01:00:03			F-10	Sub 20 - 23-2
66	1	JESUS BERNAL GOMEZ	1947	01:10:10	07:01	01:10:10			M-56	Máster D-3
67	34	SUSANA REGUEIRO CRUZ	1976	01:19:13	07:55	01:19:13			F-11	Máster B-5

 Llegados: **67**

DNF	7	GONZALO ÁLVAREZ PRADO	1961					OLÍMPICOS DE ORDES	M	Máster C
DNF	28	JULIAN RODRIGUEZ GARZON	1972						M	Máster B
DNF	56	MARCOS CODESAL JUL	1987					ATLETISMO FRIOL	M	Máster A
DNF	64	HUGO ÁLVAREZ FERNÁNDEZ	1990						M	Senior
DNF	74	SIMÓN RODRÍGUEZ ROUCO	1998						M	Senior

 Abandonos: **5**
**SUB 10**
**12:35**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	94	MANUEL VALLE LIS	2016	01:19	02:11	01:19		CLUBE ATLETISMO VILALBA	M-1	Sub 10-1
2	81	PABLO MUINELO LÓPEZ	2015	01:19	02:11	01:19			M-2	Sub 10-2
3	83	NIKO RILO RODRIGUEZ	2015	01:20	02:13	01:20	AG18360		M-3	Sub 10-3
4	92	MARÍA FERNÁNDEZ ESPÍÑA	2016	01:23	02:18	01:23	AG16873	CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	F-1	Sub 10-1
5	87	THIAGO REY BEN	2016	01:27	02:25	01:27			M-4	Sub 10-4
6	97	MARTIÑO SANCHEZ OTERO	2016	01:29	02:28	01:29			M-5	Sub 10-5
7	96	GABRIELA REAL FERNÁNDEZ	2016	01:33	02:35	01:33	AG18367	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	F-2	Sub 10-2
8	95	BRUNO RIVAS TORRES	2016	01:33	02:35	01:33			M-6	Sub 10-6
9	82	DAVID MUINELO LÓPEZ	2015	01:35	02:38	01:35			M-7	Sub 10-7
10	93	MARTINA ÁLVAREZ SÁNCHEZ	2016	01:37	02:41	01:37	AG17699	CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	F-3	Sub 10-3
11	84	ALBA PEREZ VEIGA	2015	01:42	02:50	01:42			F-4	Sub 10-4
12	89	LUCIA COTERA BREA	2016	01:47	02:58	01:47	54704252	CLUB HÉRCULES TERMARIA	F-5	Sub 10-5
13	91	NATASHA LEON HERNANDO	2016	01:49	03:01	01:49	AG19900	ESCOLAS DEPORTIVAS LOUREN	F-6	Sub 10-6
14	90	ZOE NOVO MIGUELEZ	2016	02:17	03:48	02:17			F-7	Sub 10-7
15	86	YAGO CARREIRA LOPEZ	2015	03:03	05:05	03:03			M-8	Sub 10-8

 Llegados: **15**
**SUB 12, 14 E 16-18**
**12:40**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	120	JONATHAN LEON HERNANDO	2013	03:43	02:28	03:43	AG14087	ESCOLAS DEPORTIVAS LOUREN	M-1	Sub 12-1
2	130	LUCA VILLAR MOA	2014	03:47	02:31	03:47	AG-15474	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	M-2	Sub 12-2
3	114	BRAIS DE MIQUEL	2012	03:49	02:32	03:49	AG20324	ESCOLAS DEPORTIVAS LOUREN	M-3	Sub 14-1
4	121	THIAGO CEIDE PORTELA	2013	03:49	02:32	03:49	AG 12109	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	M-4	Sub 12-3
5	110	FRAN MIRAGAYA ASCARIZ	2012	03:49	02:32	03:49			M-5	Sub 14-2
6	101	MIGUEL MIRAGAYA ASCARIZ	2011	03:58	02:38	03:58			M-6	Sub 14-3
7	109	ALBA FILGUEIRA RASCADO	2012	03:58	02:38	03:58	AG17058	CLUB FERROL ATLETISMO	F-1	Sub 14-1
8	107	LUCAS GARCÍA RAMIL	2012	04:11	02:47	04:11	AG20428	CLUBE ATLETISMO VILALBA	M-7	Sub 14-4
9	113	LEO ÁLVAREZ VÁZQUEZ	2012	04:14	02:49	04:14		RIA FERROL-CONCEPCION AREI	M-8	Sub 14-5
10	129	ARHANE IGLESIAS CASTRILLO	2014	04:14	02:49	04:14	AG12421	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	F-2	Sub 12-1
11	125	MARIÑA PORTAS DÍAZ	2014	04:19	02:52	04:19		CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	F-3	Sub 12-2
12	127	LAURA ROMÁN OSORIO	2014	04:23	02:55	04:23	AG-14648	CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	F-4	Sub 12-3
13	105	ELISA GINZO GRAÑA	2012	04:33	03:02	04:33	AG1530	CLUBE ATLETISMO VILALBA	F-5	Sub 14-2
14	123	JAIRO CABARCOS VARELA	2014	04:41	03:07	04:41	AG16450		M-9	Sub 12-4
15	112	ITZIAR FERNÁNDEZ RIVAS	2012	04:43	03:08	04:43		A.D. NAUTICO NARÓN	F-6	Sub 14-3
16	133	SAMUEL PRADO RÁBADE	2014	04:44	03:09	04:44			M-10	Sub 12-5
17	131	SARA REAL FERNÁNDEZ	2014	04:46	03:10	04:46	AG13715	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	F-7	Sub 12-4
18	106	ALEJANDRA VALLE LIS	2012	04:49	03:12	04:49	AG20427	CLUBE ATLETISMO VILALBA	F-8	Sub 14-4
19	98	LIDIA GRIMAL ROCA	2007	04:52	03:14	04:52			F-9	Sub 16 - 18-1
20	122	IKER NOVO MIGUELEZ	2014	05:01	03:20	05:01			F-10	Sub 12-5

## RESULTADOS OFICIAIS

## SUB 12, 14 E 16-18

12:40

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
21	126	MARTÍN FERNÁNDEZ PRIETO	2014	05:09	03:26	05:09			M-11	Sub 12-6
22	813	ELOI GUIZÁN PÉREZ	2014	05:10	03:26	05:10			M-12	Sub 12-7
23	104	MARCO PÉREZ VEIGA	2011	05:12	03:28	05:12			M-13	Sub 14-6
24	100	CARLA MUINELO ROZAS	2010	05:13	03:28	05:13			F-11	Sub 16 - 18-2
25	132	ANTÓN OSORIO RAPOSO	2014	05:24	03:36	05:24		CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	M-14	Sub 12-8
26	117	SILVIA ROMÁN OSORIO	2013	05:25	03:36	05:25	AG-14649	CLUB POLIDEPORTIVO LUCENSI	F-12	Sub 12-6
27	134	RODRIGO CRUÑA CABANA	2014	05:57	03:58	05:57			M-15	Sub 12-9
28	118	TATIANA FERNANDEZ DOMÍNGUEZ	2013	06:01	04:00	06:01			F-13	Sub 12-7
29	128	MAR GONZÁLEZ CALDUCH	2014	06:01	04:00	06:01			M-16	Sub 12-10

Llegados: 29