

RESULTADOS OFICIAIS
ABSOLUTA 5K
11:00

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	290	MIKEL OGERIN VAZQUEZ	1992	15:22	03:04	15:22			M-1	Absoluta-1
2	254	RAFA POUPARIÑA CASTRO	1985	15:46	03:09	15:45		PASA OU ENTORNA	M-2	Absoluta-2
3	362	MANUEL CAMPELLO CARBALLO	2007	15:52	03:10	15:51	GA1140	ATLETISMO NARON	M-3	Absoluta-3
4	323	MARCO CASTIÑEIRA PAIS	1997	15:53	03:10	15:52			M-4	Absoluta-4
5	361	DIEGO GONZÁLEZ PERNAS	2007	16:01	03:12	16:00		A.D. NAUTICO NARÓN	M-5	Absoluta-5
6	329	MIGUEL LÓPEZ DOPICO	1998	16:08	03:13	16:08	GA1558	CLUB FERROL ATLETISMO	M-6	Absoluta-6
7	208	JAVIER TUIMIL CALVO	1976	16:25	03:17	16:24		ATLETISMO NARON	M-7	Absoluta-7
8	210	JESÚS BECEIRO NOVO	1976	16:28	03:17	16:26			M-8	Absoluta-8
9	240	CARLOS MARTINEZ LOURO	1982	16:28	03:17	16:26			M-9	Absoluta-9
10	297	PABLO ESPÍÑEIRA CORTIZAS	1993	16:44	03:20	16:40			M-10	Absoluta-10
11	177	JOSE MANUEL TROITIÑO BOUZA	1970	16:47	03:21	16:46	AG2026048	CLUB FERROL ATLETISMO	M-11	Absoluta-11
12	129	LAMYAE HIMI	2001	16:48	03:21	16:47	GA1460	ATLETISMO NARON	F-1	Absoluta-1
13	339	FRANCISCO GALINDO MARTÍNEZ	1999	16:48	03:21	16:47			M-12	Absoluta-12
14	270	DIEGO BELLO YAÑEZ	1989	16:51	03:22	16:48			M-13	Absoluta-13
15	183	JULIÁN PÉREZ DURÁN	1971	17:08	03:25	17:05		SIGUEME SI PUEDES	M-14	Absoluta-14
16	273	PEDRO MACIA RIVAS	1990	17:23	03:28	17:18			M-15	Absoluta-15
17	198	PABLO CASAL LAMAS	1974	17:30	03:30	17:25		CLUB BENI GYM SPORT	M-16	Absoluta-16
18	224	JOSE SÁEZ SUÁREZ	1979	17:32	03:30	17:30			M-17	Absoluta-17
19	291	ANTONIO FUENTES DE LOS SANTOS	1992	17:35	03:31	17:34			M-18	Absoluta-18
20	238	MIGUEL ÁNGEL LOZANO IGLESIAS	1981	17:41	03:32	17:37		TRIEUME AS PONTES CLUB	M-19	Absoluta-19
21	176	MANUEL VAZQUEZ RAMOS	1970	17:42	03:32	17:38			M-20	Absoluta-20
22	201	JAVIER GONZALEZ PEREIRA	1974	17:42	03:32	17:38			M-21	Absoluta-21
23	225	JOSÉ ANTONIO ALVITE FERNÁNDEZ	1979	17:47	03:33	17:39	33349503	TRIATLÓN FERROL	M-22	Absoluta-22
24	228	PASCUAL FERNÁNDEZ ALBORNOS	1979	17:53	03:34	17:52		A.D. NAUTICO NARÓN	M-23	Absoluta-23
25	218	FRANCISCO FERNÁNDEZ BOUZA	1978	18:07	03:37	17:59			M-24	Absoluta-24
26	219	DANIEL YAÑEZ LOPEZ	1978	18:07	03:37	18:03		A.D. NAUTICO NARÓN	M-25	Absoluta-25
27	356	PABLO CANTO MORENO	2005	18:07	03:37	18:06			M-26	Absoluta-26
28	175	JUAN AMIGO FERREIRO	1969	18:11	03:38	18:11	GA758	SOCIEDAD DEPORTIVA COMPC	M-27	Absoluta-27
29	222	IGNACIO FERREÑO MERLÁN	1978	18:12	03:38	18:08			M-28	Absoluta-28
30	321	ALVARO BENITEZ CASTAÑO	1997	18:14	03:38	18:12			M-29	Absoluta-29
31	284	HUGO IGLESIAS RODRÍGUEZ	1992	18:15	03:39	18:09			M-30	Absoluta-30
32	274	ABEL MAYOBRE VARELA	1990	18:16	03:39	18:10			M-31	Absoluta-31
33	227	DANIEL JOVE MARTINEZ	1979	18:19	03:39	18:14			M-32	Absoluta-32
34	17	REBECA SOTO VIÑAS	1976	18:25	03:41	18:23	2019764	ATLETISMO NARON	F-2	Absoluta-2
35	215	NOÉ TEIJEIRO FERNANDEZ	1977	18:27	03:41	18:25		NOETRAINERS FERROL	M-33	Absoluta-33
36	246	JUAN CARLOS VILLAR PIÑEIRO	1983	18:33	03:42	18:30			M-34	Absoluta-34
37	338	PABLO GARCIA TEBAR	1999	18:38	03:43	18:31			M-35	Absoluta-35
38	233	RUBEN LOPEZ LAGARES	1980	18:40	03:44	18:36			M-36	Absoluta-36
39	341	JUANJO BRI ALLCAINA	2000	18:44	03:44	18:43			M-37	Absoluta-37
40	182	BERTO BAZ RODRIGUEZ	1971	18:46	03:45	18:42		SIGUEME SI PUEDES	M-38	Absoluta-38
41	217	IGNACIO GONZÁLEZ PÉREZ	1978	18:48	03:45	18:43			M-39	Absoluta-39
42	288	JULIÁN LÓPEZ VILLAMAR	1992	18:53	03:46	18:46			M-40	Absoluta-40
43	259	FERNANDO PENA DURÁN	1986	18:53	03:46	18:45			M-41	Absoluta-41
44	309	ELOY OTERO ABAD	1995	18:57	03:47	18:51			M-42	Absoluta-42
45	188	JUANJO GÓMEZ CORTÉS	1973	19:00	03:48	18:53			M-43	Absoluta-43
46	205	JOSE A SAAVEDRA	1975	19:00	03:48	18:57			M-44	Absoluta-44
47	286	ULISES GOLPE FERNÁNDEZ	1992	19:03	03:48	19:00			M-45	Absoluta-45
48	138	CLAUDIA PÉREZ PÉREZ	2003	19:03	03:48	19:00			F-3	Absoluta-3
49	350	ALVARO RÍO HERNANDEZ	2004	19:04	03:48	18:57			M-46	Absoluta-46
50	325	DIEGO GARCIA	1997	19:05	03:49	18:52			M-47	Absoluta-47
51	295	RICARDO BLAS VEGA	1993	19:06	03:49	19:01			M-48	Absoluta-48
52	335	DANIEL GARCÍA VENTOSO	1999	19:10	03:50	19:03			M-49	Absoluta-49
53	250	DIEGO SARMIENTO CALVO	1984	19:12	03:50	19:02		OS KARAKOIS	M-50	Absoluta-50
54	241	JOSE LUIS PAZ CABADA	1982	19:13	03:50	19:03		OS KARAKOIS	M-51	Absoluta-51
55	55	SARA PRADERA CIBREIRO	1990	19:15	03:51	19:13		XABARÍS ÁRTABROS	F-4	Absoluta-4
56	308	JOSE FAULIMÉ BARRERA	1995	19:16	03:51	19:09			M-52	Absoluta-52
57	264	EDUARDO POZUELO MARTÍNEZ	1987	19:25	03:53	19:12			M-53	Absoluta-53
58	105	ARO A PICOS LEÓN	1998	19:26	03:53	19:19			F-5	Absoluta-5
59	207	JUAN ANTONIO CASTRO DOPICO	1975	19:27	03:53	19:18		TRIATLÓN FERROL	M-54	Absoluta-54
60	283	DAVID ROMERO MILLOS	1992	19:30	03:54	19:22			M-55	Absoluta-55

RESULTADOS OFICIAIS
ABSOLUTA 5K
11:00

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
61	302	ÁNGEL CUBREIRO	1994	19:32	03:54	19:26			M-56	Absoluta-56
62	363	HUGO ALONSO LÓPEZ	2007	19:34	03:54	19:22			M-57	Absoluta-57
63	211	ANDRÉS GARCÍA BARREIRO	1976	19:34	03:54	19:34			M-58	Absoluta-58
64	212	JOSÉ LUIS AMADO RODRÍGUEZ	1976	19:36	03:55	19:13		SOCIEDAD GIMNASTICA DE PC	M-59	Absoluta-59
65	200	LINO ESPIÑEIRA CASTRO	1974	19:38	03:55	19:30			M-60	Absoluta-60
66	134	NURIA FERNÁNDEZ FONTICOBÁ	2002	19:44	03:56	19:35			F-6	Absoluta-6
67	354	GUILLERMO RODRÍGUEZ ARAGONÉS	2005	19:49	03:57	19:47			M-61	Absoluta-61
68	194	DANIEL AGULLÓ LOPEZ	1973	19:49	03:57	19:42			M-62	Absoluta-62
69	100	LUCIA ANTELO DUARTE	1997	19:50	03:58	19:44			F-7	Absoluta-7
70	239	CHRISTIAN RAMOS GONZALEZ	1982	19:51	03:58	19:32			M-63	Absoluta-63
71	232	PATRICIO ASTUDILLO DONOSO	1980	19:52	03:58	19:41		SEMOS OU NON?!	M-64	Absoluta-64
72	285	JAIME ANDRÉS GARCIA TORRES	1992	19:54	03:58	19:49			M-65	Absoluta-65
73	252	JOSE PENA VÁZQUEZ	1985	19:58	03:59	19:55	GA17117	ATLETISMO NARON	M-66	Absoluta-66
74	312	KEVIN GARRI CAMPELLO	1996	20:06	04:01	19:58			M-67	Absoluta-67
75	267	IAGO SANTORUM RUBAL	1987	20:07	04:01	19:59			M-68	Absoluta-68
76	70	CARMEN PRADERA CIBREIRO	1993	20:08	04:01	20:05			F-8	Absoluta-8
77	189	RUBÉN BLANCO DÍAZ	1973	20:15	04:03	20:11		A.D. NAUTICO NARÓN	M-69	Absoluta-69
78	47	LUZ EVELIN FERNÁNDEZ RIVERA	1988	20:15	04:03	20:12		ATLETISMO NARON	F-9	Absoluta-9
79	103	MIRIAM OTERO GONZÁLEZ	1997	20:16	04:03	20:10			F-10	Absoluta-10
80	41	CLAUDIA MACNORI RODRIGUEZ HER	1986	20:16	04:03	20:12			F-11	Absoluta-11
81	104	BEATRIZ OTERO GONZÁLEZ	1997	20:17	04:03	20:12			F-12	Absoluta-12
82	46	CRISTINA PIÑEIROA REGO	1988	20:22	04:04	20:13			F-13	Absoluta-13
83	324	NACHO RODRIGUEZ PEREZ	1997	20:24	04:04	20:11			M-70	Absoluta-70
84	315	FRANCISCO JOSE LOPEZ HERMO	1996	20:24	04:04	20:19			M-71	Absoluta-71
85	330	SERGIO ANEIROS GARCÍA	1998	20:43	04:08	20:35			M-72	Absoluta-72
86	342	JOSÉ MIGUEL NAVARRO PÉREZ	2001	20:44	04:08	20:41			M-73	Absoluta-73
87	3	PAULA ANTÓN VÁZQUEZ	1968	20:52	04:10	20:39		OPA FERROL TEAM RUNNING	F-14	Absoluta-14
88	311	JONATHAN PREGO LÓPEZ	1996	20:54	04:10	20:32			M-74	Absoluta-74
89	172	PABLO VAL GUERREIRO	1968	20:58	04:11	20:52			M-75	Absoluta-75
90	178	CARLOS LÓPEZ VILARIÑO	1970	20:59	04:11	20:42			M-76	Absoluta-76
91	230	PABLO CORDAL SÁNCHEZ	1980	21:04	04:12	20:51			M-77	Absoluta-77
92	347	DAVID VILA	2003	21:09	04:13	21:01			M-78	Absoluta-78
93	316	ANDRES COSTA PARDAVILS	1996	21:11	04:14	21:00			M-79	Absoluta-79
94	115	NATALIA MUIÑO SOUTO	1999	21:13	04:14	21:04			F-15	Absoluta-15
95	298	IVAN GONZALEZ GONZALEZ	1993	21:16	04:15	21:08			M-80	Absoluta-80
96	287	RODRIGO LÓPEZ	1992	21:17	04:15	20:53	AUTONOMIC/		M-81	Absoluta-81
97	248	JOSÉ ANGEL DÍAZ AGULLÓ	1983	21:18	04:15	21:08		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-82	Absoluta-82
98	236	XOÁN TOJEIRO FERNÁNDEZ	1981	21:19	04:15	21:12			M-83	Absoluta-83
99	195	PEDRO DOMENECH GONZÁLEZ	1973	21:20	04:16	21:12			M-84	Absoluta-84
100	258	DIEGO BARREIRO BLANCO	1986	21:23	04:16	21:11			M-85	Absoluta-85
101	82	LUCÍA ABEAL NAVARRO	1995	21:24	04:16	21:17			F-16	Absoluta-16
102	300	JERÓNIMO MARTÍNEZ LÓPEZ	1993	21:30	04:18	21:20	32721135		M-86	Absoluta-86
103	171	LUC HAASNOOT	1967	21:31	04:18	21:15		BEER RUNNERS FERROL	M-87	Absoluta-87
104	296	JESUS RIVEIRO RUSO	1993	21:33	04:18	21:23			M-88	Absoluta-88
105	260	DAVID COUCE RÚA	1986	21:36	04:19	21:26		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-89	Absoluta-89
106	334	DANIEL LOJO PATINO	1999	21:38	04:19	21:27			M-90	Absoluta-90
107	226	ANGEL DE LA HUERTA FERNANDEZ	1979	21:39	04:19	21:28		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-91	Absoluta-91
108	272	PABLO BOTAS SANMARTÍN	1989	21:40	04:20	21:36			M-92	Absoluta-92
109	235	NICOLÁS VILLARINO	1981	21:41	04:20	21:28			M-93	Absoluta-93
110	81	ÁLIDA YAGO MENA	1995	21:42	04:20	21:36			F-17	Absoluta-17
111	333	JOEL FERNÁNDEZ HERVA	1999	21:43	04:20	21:40			M-94	Absoluta-94
112	243	JUAN PABLO PIDAL LÓPEZ	1983	21:44	04:20	21:25			M-95	Absoluta-95
113	292	SERGIO ALVARINO PENA	1992	21:49	04:21	21:35		ATLETISMO NARON	M-96	Absoluta-96
114	303	DANIEL IGLESIAS GIAO	1994	21:50	04:22	21:35			M-97	Absoluta-97
115	152	MARIA GARCÍA VIRUES	2005	21:52	04:22	21:49			F-18	Absoluta-18
116	197	ALFONSO GONZÁLEZ PENDÁS	1974	21:52	04:22	21:51	AG17143	ATLETISMO NARON	M-98	Absoluta-98
117	174	GUILLERMO RAMON LAGO BREIJO	1969	21:54	04:22	21:30		CLUBE ATLETISMO FENE	M-99	Absoluta-99
118	170	ANTONIO FERNÁNDEZ CARREIRA	1966	21:55	04:23	21:37			M-100	Absoluta-100
119	234	RESTITUTO SIMÓN LAGO	1981	21:55	04:23	21:37			M-101	Absoluta-101
120	190	MANUEL ANGEL AMADO RODRIGUEZ	1973	21:56	04:23	21:46			M-102	Absoluta-102

RESULTADOS OFICIAIS
ABSOLUTA 5K
11:00

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
121	314	MIGUEL ANGEL SOTO CUPEIRO	1996	21:59	04:23	21:43			M-103	Absoluta-103
122	345	JAIME MUÑOZ DE LA HORRA	2002	21:59	04:23	21:49			M-104	Absoluta-104
123	37	ALICIA BENITO ESCRIBANO	1984	22:00	04:24	21:41			F-19	Absoluta-19
124	168	ANDRÉS GONZÁLEZ GARCÍA	1961	22:06	04:25	21:57		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	M-105	Absoluta-105
125	69	NATALIA PÉREZ SANTOS	1989	22:07	04:25	22:03			F-20	Absoluta-20
126	277	ALEJANDRO YÁÑEZ CASTRO	1990	22:13	04:26	22:06			M-106	Absoluta-106
127	102	UXÍA CARBALLIDO FERREIRA	1997	22:13	04:26	22:09	GA3757988A	ATLETISMO NARON	F-21	Absoluta-21
128	276	JOSÉ GUILLERMO VARELA OLMEDO	1990	22:14	04:26	21:48			M-107	Absoluta-107
129	179	JUAN CARLOS HERMIDA MERA	1971	22:17	04:27	22:02	GSA3768503	CLUB CASTRO DE LOBADIZ	M-108	Absoluta-108
130	193	JOSÉ ANTONIO LÓPEZ RODRÍGUEZ	1973	22:19	04:27	22:06			M-109	Absoluta-109
131	247	SALVADOR PIÑA FERNÁNDEZ	1983	22:21	04:28	22:10	GA3738352A	TADA CALVIÁ	M-110	Absoluta-110
132	112	LAURA ALONSO	1999	22:23	04:28	22:06			F-22	Absoluta-22
133	157	MANUELA LOPEZ FRAGUELA	2007	22:23	04:28	22:07			F-23	Absoluta-23
134	136	MARINA VARGAS-MACHUCA LÓPEZ-	2002	22:30	04:30	22:20			F-24	Absoluta-24
135	132	UXÍA ANIDO RUBAL	2001	22:35	04:31	22:23			F-25	Absoluta-25
136	220	CARLOS GONZALEZ CALVO	1978	22:43	04:32	22:37		CLUB BENI GYM SPORT	M-111	Absoluta-111
137	209	RUBEN VÁZQUEZ CABARCOS	1976	22:44	04:32	22:36		CLUB BENI GYM SPORT	M-112	Absoluta-112
138	351	SEMAHEGN PABLO DIAZ-CANEJA VIC	2004	22:48	04:33	22:44			M-113	Absoluta-113
139	165	JOSÉ MANUEL DEL TORO MINGUEZ	1957	22:48	04:33	22:40			M-114	Absoluta-114
140	61	ISABEL GRUIERO ACCIÓN	1991	22:49	04:33	22:35		PASA OU ENTORNA	F-26	Absoluta-26
141	33	LAURA MÉNDEZ BELLÓN	1983	22:51	04:34	22:43			F-27	Absoluta-27
142	343	ALEJANDRO MÁÑEZ GONZÁLEZ	2002	22:58	04:35	22:42			M-115	Absoluta-115
143	199	JUAN LUIS GOMEZ VAZQUEZ	1974	23:04	04:36	22:54		PASA OU ENTORNA	M-116	Absoluta-116
144	253	DANIEL PAREDES LOPEZ	1985	23:06	04:37	22:45			M-117	Absoluta-117
145	348	DIEGO PENA VIGO	2004	23:10	04:38	22:57			M-118	Absoluta-118
146	22	BEATRIZ SANTIAGO YÁÑEZ	1978	23:12	04:38	23:08	AG12480	ATLETISMO NARON	F-28	Absoluta-28
147	346	ROI REQUENA VEIGA	2003	23:15	04:39	23:00			M-119	Absoluta-119
148	229	CÉSAR BOUZA BELLÓN	1979	23:15	04:39	23:10			M-120	Absoluta-120
149	327	IVAN PICO FERRO	1998	23:15	04:39	22:58			M-121	Absoluta-121
150	196	JOSÉ PORTOMEÑE MENOYO	1973	23:15	04:39	23:05	AG20063	CLUB FERROL ATLETISMO	M-122	Absoluta-122
151	167	JOSÉ MIGUEL POLO CARREIRAS	1958	23:16	04:39	23:06	AG20071	CLUB FERROL ATLETISMO	M-123	Absoluta-123
152	289	FRANCISCO VÁZQUEZ RODRÍGUEZ	1992	23:19	04:39	23:06			M-124	Absoluta-124
153	88	RAQUEL ARCILA ROSADO	1995	23:26	04:41	23:15			F-29	Absoluta-29
154	73	TATIANA BENÍTEZ ZAPATA	1993	23:26	04:41	23:16			F-30	Absoluta-30
155	278	JOAQUIN PAZOS	1990	23:30	04:42	23:25			M-125	Absoluta-125
156	27	SILVIA LÓPEZ GARCÍA	1981	23:32	04:42	23:29		ATLETISMO NARON	F-31	Absoluta-31
157	149	MANUELA GONZÁLEZ-AÑÓN CAGIG,	2005	23:37	04:43	23:21			F-32	Absoluta-32
158	173	LUIS MANUEL GRANDE CASADO	1969	23:37	04:43	23:28		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-126	Absoluta-126
159	185	FRANCISCO RODRÍGUEZ PEREIRA	1972	23:40	04:44	23:20			M-127	Absoluta-127
160	14	ARANZAZU GARNELO PRECIADO	1975	23:40	04:44	23:23			F-33	Absoluta-33
161	216	OSCAR CEBREIRO DURAN	1977	23:41	04:44	23:37			M-128	Absoluta-128
162	180	IÑIGO DE MOLINÍ LASCASAS	1971	23:48	04:45	23:26			M-129	Absoluta-129
163	163	CARLOS ANDRÉS VERDES ARES	1957	23:53	04:46	23:43			M-130	Absoluta-130
164	161	ALBERTO CALVO FERNÁNDEZ	1950	23:53	04:46	23:44			M-131	Absoluta-131
165	92	PALOMA VIVAS AMEDEY	1996	23:54	04:46	23:50			F-34	Absoluta-34
166	319	CHRISTOPHER ROUCO ENES	1997	23:55	04:47	23:51			M-132	Absoluta-132
167	68	GEMA FERNÁNDEZ MORENO	1992	23:56	04:47	23:51			F-35	Absoluta-35
168	57	PAULA ARIAS RODRÍGUEZ	1990	23:59	04:47	23:59			F-36	Absoluta-36
169	119	MARIA MADUEÑO JIMÉNEZ	1999	24:06	04:49	23:56			F-37	Absoluta-37
170	301	ROBERTO CASTRO LÓPEZ	1994	24:12	04:50	23:50			M-133	Absoluta-133
171	39	GEMMA DOPICO TORRENTE	1985	24:15	04:51	23:56			F-38	Absoluta-38
172	79	PAULA PARDO BUSTABAD	1994	24:17	04:51	23:55			F-39	Absoluta-39
173	66	CRISTINA LAGO PÉREZ	1992	24:18	04:51	24:14			F-40	Absoluta-40
174	139	LUZ LOPEZ RIO	2003	24:18	04:51	24:03			F-41	Absoluta-41
175	19	MATILDE PEDREIRA FERNANDEZ	1976	24:25	04:53	24:17		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	F-42	Absoluta-42
176	54	MARÍA ELENA LAGO PÉREZ	1990	24:27	04:53	24:23			F-43	Absoluta-43
177	192	ELADIO JOSÉ MOURIÑO CARBALLIDC	1973	24:32	04:54	24:06			M-134	Absoluta-134
178	89	LUCÍA FEIJOO DÍAZ	1996	24:34	04:54	24:17			F-44	Absoluta-44
179	51	MARIA MENDOZA ROJAS	1989	24:38	04:55	24:25			F-45	Absoluta-45
180	34	SILVIA ALBA VELAZQUEZ	1983	24:40	04:56	24:27			F-46	Absoluta-46

RESULTADOS OFICIAIS**ABSOLUTA 5K****11:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
181	106	MIRIAM LINARES HIGUERAS	1998	24:40	04:56	24:28			F-47	Absoluta-47
182	186	MIGUEL ANGEL CEBREIRO DURÁN	1972	24:42	04:56	24:37			M-135	Absoluta-135
183	214	JUAN MANUEL RAMOS BARRO	1977	24:52	04:58	24:32			M-136	Absoluta-136
184	213	FRANCISCO JAVIER BARRIO GALLEGC	1977	24:57	04:59	24:38			M-137	Absoluta-137
185	29	ALBA FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ	1982	24:57	04:59	24:52			F-48	Absoluta-48
186	38	SUSANA PACHECO HUERTA	1985	24:58	04:59	24:38			F-49	Absoluta-49
187	144	NAYARA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ	2003	25:04	05:00	24:53			F-50	Absoluta-50
188	25	PAZ CUERPO GARCÍA DE LOS REYES	1979	25:05	05:01	24:52			F-51	Absoluta-51
189	113	PAULA SALUTREGUI	1999	25:06	05:01	24:40			F-52	Absoluta-52
190	53	LOLA PALMEIRO GRUEIRO	1990	25:07	05:01	24:48			F-53	Absoluta-53
191	326	ÁNGEL MARTÍNEZ PÉREZ	1997	25:07	05:01	24:55			M-138	Absoluta-138
192	156	LUCÍA NOVO VARELA	2006	25:07	05:01	24:46		A.D. NAUTICO NARÓN	F-54	Absoluta-54
193	97	ANE MOVELLÁN IGLESIAS	1997	25:07	05:01	24:59			F-55	Absoluta-55
194	78	JUDIT NAVARRO VÁZQUEZ	1994	25:08	05:01	24:58			F-56	Absoluta-56
195	90	LAURA FERNANDEZ FERNANDEZ	1996	25:08	05:01	24:49		BRUTANZOS TEAM	F-57	Absoluta-57
196	137	SILVIA MONEDERO	2003	25:15	05:03	25:07			F-58	Absoluta-58
197	140	LUCIA RODRÍGUEZ PACHECO	2003	25:15	05:03	25:08			F-59	Absoluta-59
198	107	ANTÍA RODRÍGUEZ LÓPEZ	1998	25:16	05:03	25:04			F-60	Absoluta-60
199	244	ÁNGEL FERNÁNDEZ MARTINEZ	1983	25:19	05:03	24:59			M-139	Absoluta-139
200	99	NAYA VIDAL RODRÍGUEZ	1997	25:25	05:05	25:12			F-61	Absoluta-61
201	160	CELERINO PEDREIRA COROAS	1950	25:25	05:05	25:12	AG2022916	CLUB ATLETISMO LOURENZA	M-140	Absoluta-140
202	332	PABLO SÁNCHEZ DE BUSTAMANTE A	1998	25:35	05:07	25:14			M-141	Absoluta-141
203	77	TANIA GABIA RASCADO	1994	25:38	05:07	25:20			F-62	Absoluta-62
204	184	JOSE SAIZ	1971	25:38	05:07	25:28		OPA FERROL TEAM RUNNING	M-142	Absoluta-142
205	20	MONSE BOUZA	1977	25:39	05:07	25:30			F-63	Absoluta-63
206	154	LUISA LOPEZ FRAGUELA	2006	25:40	05:08	25:22			F-64	Absoluta-64
207	35	FRANCISCA SOLÍS MORENO	1984	25:41	05:08	25:35			F-65	Absoluta-65
208	87	EVA VELÁZQUEZ QUINTERO	1995	25:41	05:08	25:36			F-66	Absoluta-66
209	126	PAULA SEGOVIA	2000	25:47	05:09	25:32			F-67	Absoluta-67
210	24	BELÉN GARCÍA HIDALGO	1978	25:50	05:10	25:39			F-68	Absoluta-68
211	108	MILAGROS CUEVAS FUENTES	1998	25:50	05:10	25:39			F-69	Absoluta-69
212	86	INMACULADA RODRÍGUEZ CARRASC	1995	25:51	05:10	25:39			F-70	Absoluta-70
213	310	JOSÉ MANUEL SILVA FRANCO	1996	25:51	05:10	25:39			M-143	Absoluta-143
214	352	JUAN DAVID PATIÑO	2004	25:56	05:11	25:36			M-144	Absoluta-144
215	52	MÓNICA LATORRE ASPRILLA	1989	25:56	05:11	25:36			F-71	Absoluta-71
216	45	OLALLA VEIGA GRAÑA	1987	25:57	05:11	25:33			F-72	Absoluta-72
217	245	IVÁN GONZÁLEZ PÉREZ	1983	25:59	05:11	25:36			M-145	Absoluta-145
218	40	ROCÍO FREIRE CUIÑAS	1985	26:00	05:12	25:49			F-73	Absoluta-73
219	44	LILIANA LARA	1987	26:00	05:12	25:50			F-74	Absoluta-74
220	84	ALEJANDRA SABÍN LÓPEZ	1995	26:01	05:12	25:39			F-75	Absoluta-75
221	118	LAURA SABÍN LÓPEZ	1999	26:06	05:13	25:45			F-76	Absoluta-76
222	65	IRENE MANEIROS CARNEIRO	1991	26:06	05:13	25:45			F-77	Absoluta-77
223	59	CRISTINA PRADO MARTIN	1991	26:15	05:15	25:58			F-78	Absoluta-78
224	62	PAULA DOPICO GONZÁLEZ	1991	26:18	05:15	26:11			F-79	Absoluta-79
225	255	JOSE RAMON RAMOS VÁZQUEZ	1985	26:19	05:15	26:11			M-146	Absoluta-146
226	6	CONCE NOYA MIRÁS	1972	26:21	05:16	26:02	AG20073	SOCIEDAD DEPORTIVA COMPC	F-80	Absoluta-80
227	114	ESTEFANIA CHACÓN MADUEÑO	1999	26:35	05:19	26:22			F-81	Absoluta-81
228	93	ARACELI ANDRADES CARRASCOSA	1996	26:36	05:19	26:23			F-82	Absoluta-82
229	203	JOSÉ MANUEL ANEIROS LANDROVE	1975	26:40	05:20	26:25			M-147	Absoluta-147
230	249	ANDRES MARTINEZ PEREZ	1984	26:40	05:20	26:29		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-148	Absoluta-148
231	28	IRIA FANDIÑO RASCADO	1981	26:43	05:20	26:27			F-83	Absoluta-83
232	63	VIRGINIA GIL CAGIAO	1991	26:48	05:21	26:32			F-84	Absoluta-84
233	130	PATRICIA GARCÍA PIÑEIRO	2001	26:50	05:22	26:47			F-85	Absoluta-85
234	145	MARIA MARTINEZ MATAMOROS	2003	27:01	05:24	26:43			F-86	Absoluta-86
235	135	CARMEN MARTINEZ MATAMOROS	2002	27:01	05:24	26:44			F-87	Absoluta-87
236	121	LARA VÁZQUEZ VEIGA	1999	27:08	05:25	26:42			F-88	Absoluta-88
237	143	LIDIA PONCE MORADO	2003	27:08	05:25	26:42			F-89	Absoluta-89
238	111	CELIA MEIZOSO ROMERO	1999	27:08	05:25	26:42			F-90	Absoluta-90
239	150	MARÍA PENA CIBEIRA	2005	27:10	05:26	26:50			F-91	Absoluta-91
240	109	ADRIANA OGANDO CASTRO	1998	27:11	05:26	26:54			F-92	Absoluta-92

RESULTADOS OFICIAIS
ABSOLUTA 5K
11:00

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
241	83	SOFIA CARBALLIDO PEREZ	1995	27:15	05:27	27:11			F-93	Absoluta-93
242	98	ALBA MEIZOSO PARADELA	1997	27:16	05:27	27:00			F-94	Absoluta-94
243	18	MARÍA JESÚS LÓPEZ REGUEIRO	1976	27:23	05:28	26:57			F-95	Absoluta-95
244	128	MIRIAM RODRÍGUEZ MARTÍNEZ	2000	27:35	05:31	27:09			F-96	Absoluta-96
245	101	ANTÍA LEÓN CASTRO	1997	27:37	05:31	27:23			F-97	Absoluta-97
246	142	BELÉN MALLO PENA	2003	27:37	05:31	27:23			F-98	Absoluta-98
247	306	RICARDO RODRIGUEZ MARRTINEZ	1995	27:37	05:31	27:12			M-149	Absoluta-149
248	331	ALBERTO MOSQUERA LOMBA	1998	27:41	05:32	27:26			M-150	Absoluta-150
249	299	SAMUEL RIVAS PENA	1993	27:41	05:32	27:27			M-151	Absoluta-151
250	320	DANIEL RODRIGUEZ SANLES	1997	27:43	05:32	27:27			M-152	Absoluta-152
251	43	NOELIA CAMOIRA VILLAMOR	1986	27:49	05:33	27:31			F-99	Absoluta-99
252	337	ROQUE CARBALLO FERNÁNDEZ	1999	27:54	05:34	27:31			M-153	Absoluta-153
253	125	CARME PITA	2000	27:59	05:35	27:38			F-100	Absoluta-100
254	21	TAMARA GARCÍA GRANDAL	1977	28:03	05:36	27:47		BEER RUNNERS FERROL	F-101	Absoluta-101
255	159	MANUEL LÓPEZ MUIÑOS	1948	28:04	05:36	27:42			M-154	Absoluta-154
256	95	ANDREA NAVARRO GONZALEZ	1996	28:06	05:37	27:43			F-102	Absoluta-102
257	75	ANDREA TORRECILLA CACHERO	1993	28:06	05:37	27:44			F-103	Absoluta-103
258	158	JOSÉ PANTÍN LÓPEZ	1946	28:12	05:38	27:55	AG20081	ATLETISMO NARON	M-155	Absoluta-155
259	11	MÓNICA FERNÁNDEZ ALBORNOS	1973	28:17	05:39	28:04			F-104	Absoluta-104
260	166	JOSÉ LUIS MEIZOSO BASTIDA	1957	28:43	05:44	28:20			M-156	Absoluta-156
261	56	ALBA RODRIGUEZ PIÑEIRO	1990	28:44	05:44	28:19			F-105	Absoluta-105
262	49	CRISTINA VILA PARDO DE DONLEBÚI	1988	28:44	05:44	28:20			F-106	Absoluta-106
263	349	KEVIN FONTICOBIA RODRIGUEZ	2004	28:50	05:46	28:26			M-157	Absoluta-157
264	12	MARÍA DEL MAR LAMAS MÉNDEZ	1973	28:51	05:46	28:26			F-107	Absoluta-107
265	146	ALDARA COSTAS CASTRO	2004	28:52	05:46	28:26			F-108	Absoluta-108
266	359	JUAN DANIEL GRANDAL JOHN	2006	28:55	05:47	28:35			M-158	Absoluta-158
267	357	ÁNGEL GARCÍA LÓPEZ	2006	28:56	05:47	28:36		ATLETISMO NARON	M-159	Absoluta-159
268	155	EVA RODRIGUEZ COUSO	2006	28:57	05:47	28:42			F-109	Absoluta-109
269	153	INÉS VILARIÑO AMADO	2006	28:57	05:47	28:43			F-110	Absoluta-110
270	305	MIGUEL ÁNGEL HERRERA CARO	1995	29:00	05:48	28:45			M-160	Absoluta-160
271	110	MINERVA LAVI	1998	29:01	05:48	28:47			F-111	Absoluta-111
272	123	MARÍA JESÚS GONZALEZ PEÑALVER	2000	29:01	05:48	28:47			F-112	Absoluta-112
273	265	JAVIER PRAT FERNANDEZ	1987	29:05	05:49	28:42			M-161	Absoluta-161
274	94	ANTIA MORAN SIEIRA	1996	29:06	05:49	28:55			F-113	Absoluta-113
275	42	JULIA ALGARA FONTE	1986	29:24	05:52	29:05			F-114	Absoluta-114
276	256	DAVID IMANOL GÓMEZ GOMEZ	1985	29:25	05:53	29:04			M-162	Absoluta-162
277	231	AMANDINO JUNQUERA PAREDES	1980	29:27	05:53	29:03	33540212W	MONTAÑA FERROL	M-163	Absoluta-163
278	91	ALEJANDRA BURGUETE MÉNDEZ	1996	29:41	05:56	29:23			F-115	Absoluta-115
279	307	PABLO RUEDA SEOANE	1995	29:43	05:56	29:25			M-164	Absoluta-164
280	304	MIGUEL OTERO	1995	29:44	05:56	29:27			M-165	Absoluta-165
281	293	MANUEL ARTURO ARAUJO DÍAZ	1993	29:44	05:56	29:27			M-166	Absoluta-166
282	58	LAURA ANEIROS COUCE	1990	29:45	05:57	29:25			F-116	Absoluta-116
283	80	YOCEANI ISABEL HURTADO ROMERO	1994	29:45	05:57	29:27			F-117	Absoluta-117
284	31	ANABEL FERNÁNDEZ DE AZPIAZU	1982	29:46	05:57	29:26			F-118	Absoluta-118
285	206	JAIME VILLOTA GUEL BENZU	1975	29:48	05:57	29:41			M-167	Absoluta-167
286	147	ALBA FERNÁNDEZ VÁZQUEZ	2005	29:48	05:57	29:28			F-119	Absoluta-119
287	353	PABLO SANTALLA CASTELO	2005	29:49	05:57	29:28			M-168	Absoluta-168
288	36	ANA JUNQUERA PÉREZ	1984	30:02	06:00	29:39			F-120	Absoluta-120
289	148	PAULA REGO FRAGUELA	2005	30:18	06:03	30:03			F-121	Absoluta-121
290	355	MARTÍN RODRÍGUEZ TOJEIRO	2005	30:19	06:03	30:04			M-169	Absoluta-169
291	257	ADRIAN GOMEZ BUJIA	1985	30:29	06:05	30:17		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-170	Absoluta-170
292	322	CHRISTIAN DOCAL FERNÁNDEZ	1997	30:30	06:06	30:17			M-171	Absoluta-171
293	7	INMA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ	1972	30:30	06:06	30:24			F-122	Absoluta-122
294	262	JORDI PUIG	1986	30:57	06:11	30:33			M-172	Absoluta-172
295	60	MARIA LOURIDO RODRIGUEZ	1991	30:57	06:11	30:32			F-123	Absoluta-123
296	5	MARIA DEL PINO VELAZQUEZ MIRAN	1971	31:15	06:15	30:54		ESENGRA	F-124	Absoluta-124
297	122	ROSALÍA GALEGO CASTRO	2000	32:51	06:34	32:28			F-125	Absoluta-125
298	124	MIREIA DOCE CANEIRO-ANEIROS	2000	32:51	06:34	32:26			F-126	Absoluta-126
299	15	MONTSERRAT ÁLVAREZ DÍAZ	1975	33:29	06:41	33:07			F-127	Absoluta-127
300	10	SILVIA VILARIÑO QUINTIA	1973	34:22	06:52	34:08			F-128	Absoluta-128

RESULTADOS OFICIAIS**ABSOLUTA 5K****11:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
301	13	VERONICA VIGO SANTMARIÑA	1974	34:22	06:52	34:08			F-129	Absoluta-129
302	191	JOSE ANTONIO PENA ROS	1973	35:49	07:09	35:26			M-173	Absoluta-173

Llegados: 302

SUB 10**10:30**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	376	RAÚL ALVITE LÓPEZ	2016	02:09	04:18	02:08	32926922	TRIATLÓN FERROL	M-1	Sub 10-1
2	365	INÉS MOREIRA VÁZQUEZ	2016	02:17	04:34	02:16		CLUB FERROL ATLETISMO	F-1	Sub 10-1
3	375	HECTOR DIAZ-ROBLES PAZOS	2016	02:22	04:44	02:22			M-2	Sub 10-2
4	381	DIEGO UCEIRA PITA	2017	02:23	04:46	02:21			M-3	Sub 10-3
5	374	JIMENA CAL MENDEZ	2017	02:26	04:52	02:25	AG20048	CLUB FERROL ATLETISMO	F-2	Sub 10-2
6	367	AINA ENCINAS VELLON	2016	02:27	04:54	02:26			F-3	Sub 10-3
7	380	OLIVER POUPARIÑA RIVAS	2017	02:27	04:54	02:27			M-4	Sub 10-4
8	371	JULIA RODRÍGUEZ RUBIO	2017	02:40	05:20	02:39		ATLETISMO NARON	F-4	Sub 10-4
9	377	MARIO GOMEZ GARCIA	2016	02:43	05:26	02:42		PASA OU ENTORNA	M-5	Sub 10-5
10	382	MARCO RODRIGUEZ ARRIBE	2017	02:45	05:30	02:43			M-6	Sub 10-6
11	364	LUCÍA COTERA BREA	2016	02:51	05:42	02:50	54704252	CLUB HERCULES TERMARIA	F-5	Sub 10-5
12	372	ENMA PEÑA JUNQUERA	2017	03:16	06:32	03:15			F-6	Sub 10-6
13	370	ELISA VILLOTA FERNÁNDEZ	2017	05:04	10:08	05:01			F-7	Sub 10-7

Llegados: 13

SUB 12 E SUB 14**10:15**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	422	NICOLAS AMADO PREGO	2014	03:50	03:50	03:49		CLUB ATLETISMO SADA	M-1	Sub 12-1
2	415	LUCÍA ALVITE LÓPEZ	2014	03:53	03:53	03:53	32918213	TRIATLÓN FERROL	F-1	Sub 12-1
3	404	ITZIAR FERNÁNDEZ RIVAS	2012	04:07	04:07	04:06		A.D. NAUTICO NARÓN	F-2	Sub 14-1
4	407	VEGA YAÑEZ AMENEIRO	2013	04:08	04:08	04:08		ATLETISMO NARON	F-3	Sub 14-2
5	428	MIGUEL RIOSECO CUERPO	2015	04:12	04:12	04:11			M-2	Sub 12-2
6	424	XANDRE DOPICO MARTÍNEZ	2015	04:16	04:16	04:15			M-3	Sub 12-3
7	412	LAURA FERNÁNDEZ PÉREZ	2013	04:16	04:16	04:16	AG7361	RIA FERROL-CONCEPCION ARE	F-4	Sub 14-3
8	416	LAURA RIVERA MONTERO	2014	04:19	04:19	04:18			F-5	Sub 12-2
9	426	ROI BOUSO BARCA	2015	04:19	04:19	04:19			M-4	Sub 12-4
10	420	LEO ÁLVAREZ	2012	04:20	04:20	04:19		RIA FERROL-CONCEPCION ARE	M-5	Sub 14-1
11	409	AINHOA DINIZ LÓPEZ	2013	04:23	04:23	04:23		ATLETISMO NARON	F-6	Sub 14-4
12	425	ROI MARCAL RODRIGUEZ	2015	04:23	04:23	04:23			M-6	Sub 12-5
13	414	CARLA COLMENERO FERNÁNDEZ	2014	04:29	04:29	04:29	CCF160214	TRIATLON FERROL	F-7	Sub 12-3
14	408	IRENE RIOSECO CUERPO	2013	04:35	04:35	04:34			F-8	Sub 14-5
15	410	SABELA MARTÍNEZ MONTEAGUDO	2013	04:39	04:39	04:38			F-9	Sub 14-6
16	403	CANDELA SERANTES BOUZA	2012	04:46	04:46	04:46		ATLETISMO NARON	F-10	Sub 14-7
17	417	LEIRE CASTRO LUQUE	2014	04:46	04:46	04:45		TRIATLÓN FERROL	F-11	Sub 12-4
18	411	NEREA RAMOS LOPEZ	2013	04:48	04:48	04:47		A.D. NAUTICO NARÓN	F-12	Sub 14-8
19	406	MARTINA MARTÍN GONZÁLEZ	2013	04:58	04:58	04:57			F-13	Sub 14-9
20	401	VEGA GONZÁLEZ GONZÁLEZ	2012	05:07	05:07	05:06	AG20996	ATLETISMO NARON	F-14	Sub 14-10
21	423	GUSTAVO RECAREY ANEIROS	2014	05:15	05:15	05:14			M-7	Sub 12-6
22	418	GRETA CAAVEIRO ALMEIDA	2015	05:21	05:21	05:20		OLYMPO	F-15	Sub 12-5
23	413	IRENE SANTAMARIÑA GARCIA	2013	05:23	05:23	05:21			F-16	Sub 14-11

Llegados: 23

SUB 16 E SUB 18**10:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	508	BRAIS MARTÍNEZ MONTEAGUDO	2010	07:30	03:45	07:29	AG559	CLUB FERROL ATLETISMO	M-1	Sub 16-1
2	503	TANIA LOPEZ PAZOS	2009	08:00	04:00	08:00	GA438	ATLETISMO NARON	F-1	Sub 18-1
3	505	CLOE YAÑEZ AMENEIRO	2011	09:29	04:44	09:28		ATLETISMO NARON	F-2	Sub 16-1
4	509	XENXO CAAVEIRO ALMEIDA	2011	10:07	05:03	10:06	AG15638		M-2	Sub 16-2

RESULTADOS OFICIAIS**SUB 16 E SUB 18****10:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
5	502	DANIELA CAMIÑA NOGUEIRA	2009	10:21	05:10	10:21			F-3	Sub 18-2
6	501	PAULA FERNANDEZ SANCHEZ	2008	10:24	05:12	10:23			F-4	Sub 18-3

Llegados: 6