

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

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	172	JESÚS BECEIRO NOVO	1976	<b>16:50</b>	03:22	16:49			M-1	Máster B-1
2	259	XIÁN RODRÍGUEZ PUENTE	1992	<b>17:21</b>	03:28	17:20	GA3754771	ACCA ATLETISMO RIA DE FOZ	M-2	Senior-1
3	250	PEDRO MACIA RIVAS	1990	<b>17:46</b>	03:33	17:45		NOETRAINERS	M-3	Máster A-1
4	227	PABLO PIÑEIRO	1984	<b>17:53</b>	03:34	17:52			M-4	Máster B-2
5	196	AGUSTÍN HERMIDA RODRÍGUEZ	1978	<b>18:04</b>	03:36	18:03	AG20454	A.D. NAUTICO NARÓN	M-5	Máster B-3
6	271	JONI SOMOZA	1994	<b>18:09</b>	03:37	18:08		CAIMANES RUNNING CLUB	M-6	Senior-2
7	222	JUAN CARLOS VILLAR PIÑEIRO	1983	<b>18:15</b>	03:39	18:12			M-7	Máster B-4
8	270	SERGIO HERRERA BARBA	1994	<b>18:19</b>	03:39	18:18			M-8	Senior-3
9	233	SERGIO SANTOS CONCHEIRO	1985	<b>18:23</b>	03:40	18:23			M-9	Máster A-2
10	231	RAFA POUFARIÑA CASTRO	1985	<b>18:25</b>	03:41	18:24		PASA OU ENTORNA	M-10	Máster A-3
11	130	MIGUEL VAZQUEZ	1970	<b>18:32</b>	03:42	18:31		PASA OU ENTORNA	M-11	Máster C-1
12	235	VÍCTOR BALADO	1985	<b>18:48</b>	03:45	18:46		LA RATA RUNNING	M-12	Máster A-4
13	287	PABLO PEDROSA PAZ	1997	<b>18:48</b>	03:45	18:46		TRIATLON FERROL	M-13	Senior-4
14	230	DAVID AHIJADO FERNANDEZ	1984	<b>18:54</b>	03:46	18:53			M-14	Máster B-5
15	218	ANXO MEIZOSO PERMUI	1981	<b>18:56</b>	03:47	18:56		C.D. 21 LEGUAS	M-15	Máster B-6
16	243	DIEGO GÓMEZ LEGASPI	1987	<b>18:57</b>	03:47	18:55			M-16	Máster A-5
17	55	CAMILA ALONSO ARADAS	1994	<b>18:57</b>	03:47	18:56			F-1	Senior-1
18	152	JOSE ANGEL LOPEZ VILLAR	1974	<b>18:59</b>	03:47	18:58	GA19395	EGOVARROS DE VIVEIRO	M-17	Máster C-2
19	209	JOSE CHUECOS	1980	<b>19:03</b>	03:48	19:02		PASA OU ENTORNA	M-18	Máster B-7
20	260	ALVARO CARTELLE MARTINEZ	1992	<b>19:03</b>	03:48	19:02			M-19	Senior-5
21	300	ELOY BREGÁN VILLANUEVA RICO	2000	<b>19:05</b>	03:49	19:03		A.D. NAUTICO NARÓN	M-20	Senior-6
22	232	JAVIER POUFARIÑA RIVAS	1985	<b>19:12</b>	03:50	19:11			M-21	Máster A-6
23	293	JULIÁN DOPICO CASTELEIRO	1999	<b>19:19</b>	03:51	19:18			M-22	Senior-7
24	234	PEDRO QUINTEIRO BALBOA	1985	<b>19:30</b>	03:54	19:29	GA3954952	ATNOITEBRA F.C.	M-23	Máster A-7
25	205	PASCUAL FERNÁNDEZ ALBORNOS	1979	<b>19:42</b>	03:56	19:40		A.D. NAUTICO NARÓN	M-24	Máster B-8
26	295	MIGUEL RODRÍGUEZ PÉREZ	1999	<b>19:43</b>	03:56	19:41			M-25	Senior-8
27	151	PABLO CASAL LAMAS	1974	<b>19:44</b>	03:56	19:40		CLUB BENI GYM SPORT	M-26	Máster C-3
28	191	FRANCISCO FERNÁNDEZ BOUZA	1978	<b>19:55</b>	03:59	19:53			M-27	Máster B-9
29	280	FRANCISCO JAVIER CASTRO SEQUEIR	1995	<b>19:57</b>	03:59	19:54			M-28	Senior-9
30	138	CARLOS SALUTREGUI	1971	<b>19:59</b>	03:59	19:57			M-29	Máster C-4
31	204	DAVID MARTÍNEZ MILLÁN	1979	<b>20:01</b>	04:00	19:57			M-30	Máster B-10
32	241	EDUARDO POZUELO MARTÍNEZ	1987	<b>20:10</b>	04:02	20:06			M-31	Máster A-8
33	139	JULIÁN PÉREZ DURÁN	1971	<b>20:14</b>	04:02	20:12		SIGUEME SI PUEDES	M-32	Máster C-5
34	325	ANTÓN CASANOVA MOSQUERA	2008	<b>20:21</b>	04:04	20:16			M-33	Sub 20-1
35	251	HECTOR DUARTE BOUZAS	1990	<b>20:22</b>	04:04	20:19			M-34	Máster A-9
36	158	JUAN JOSE VEITES PONTE	1975	<b>20:24</b>	04:04	20:20		SIGUEME SI PUEDES	M-35	Máster C-6
37	264	VICTOR NOVO GARCIA	1993	<b>20:27</b>	04:05	20:25			M-36	Senior-10
38	238	FERNANDO PENA DURÁN	1986	<b>20:34</b>	04:06	20:29			M-37	Máster A-10
39	255	ADRIÁN ÁLVAREZ MARTÍNEZ	1991	<b>20:37</b>	04:07	20:32			M-38	Senior-11
40	223	SANTIAGO RIVERO DE AGUILAR ALOI	1983	<b>20:41</b>	04:08	20:38			M-39	Máster B-11
41	66	INÉS SANTIAGO	1997	<b>20:43</b>	04:08	20:38			F-2	Senior-2
42	326	HUGO ALONSO LÓPEZ	2008	<b>20:49</b>	04:09	20:47	GA3815849	A.D. NAUTICO NARÓN	M-40	Sub 20-2
43	202	DANIEL JOVE MARTINEZ	1979	<b>20:51</b>	04:10	20:47			M-41	Máster B-12
44	308	JAIME MACEIRAS BUENO	2001	<b>20:57</b>	04:11	20:50			M-42	Senior-12
45	16	REBECA SOTO VIÑAS	1976	<b>20:59</b>	04:11	20:58	2019794	CLUB ATLETISMO SADA	F-3	Máster B-1
46	165	JAVIER TUIMIL CALVO	1976	<b>21:00</b>	04:12	20:58		ATLETISMO NARON	M-43	Máster B-13
47	123	LUIS ANGEL ALVARIÑO VEIGA	1965	<b>21:02</b>	04:12	20:59			M-44	Máster D-1
48	184	PABLO BARRIO VILAR	1977	<b>21:10</b>	04:14	21:07		CLUBE ATLETISMO FENE	M-45	Máster B-14
49	217	MIGUEL ANGEL LOZANO IGLESIAS	1981	<b>21:16</b>	04:15	21:13		TRIEUME AS PONTES CLUB	M-46	Máster B-15
50	197	JOSE SAEZ	1979	<b>21:24</b>	04:16	21:21			M-47	Máster B-16
51	125	RAFAEL SABIO FERNÁNDEZ	1966	<b>21:26</b>	04:17	21:21	TGAL130	OS CORZOS DO ORTEGAL	M-48	Máster C-7
52	215	JULIÁN GESTO LAGO	1981	<b>21:28</b>	04:17	21:26	GA3964942	CLUB ATLETICO BERGONDO	M-49	Máster B-17
53	323	HUGO TEJEIRO SEVILLA	2007	<b>21:29</b>	04:17	21:24		NOETRAINERS FERROL	M-50	Sub 20-3
54	176	JULIO SERANTES CASTRO	1976	<b>21:31</b>	04:18	21:26		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-51	Máster B-18
55	40	MARTA REAL VALIÑO	1990	<b>21:33</b>	04:18	21:31			F-4	Máster A-1
56	171	JOSE LOPEZ MOLEDO	1976	<b>21:34</b>	04:18	21:20			M-52	Máster B-19
57	177	JOSÉ LUIS AMADO RODRÍGUEZ	1976	<b>21:35</b>	04:19	21:12		SOCIEDAD GIMNASTICA DE PC	M-53	Máster B-20
58	35	TAMARA FERNANDEZ GARCIA	1988	<b>21:39</b>	04:19	21:37			F-5	Máster A-2
59	313	ANTÓN PENA LANDEIRA	2003	<b>21:41</b>	04:20	21:26			M-54	Senior-13
60	145	DANIEL AGULLÓ LOPEZ	1973	<b>21:49</b>	04:21	21:43		BENY GYM	M-55	Máster C-8

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

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
61	121	JERO LOPEZ PRIETO	1964	21:51	04:22	21:46		PASA OU ENTORNA	M-56	Máster D-2
62	120	MIGUEL DÍAZ CARBALLO	1964	21:56	04:23	21:46			M-57	Máster D-3
63	324	ANDRES GONZÁLEZ MARTINEZ	2008	21:56	04:23	21:33		BALONCESTO NARON	M-58	Sub 20-4
64	182	NOÉ TEIJEIRO FERNÁNDEZ	1977	21:57	04:23	21:54		NOETRAINERS FERROL	M-59	Máster B-21
65	284	MARCOS FILGUEIRAS ALLEGUE	1997	22:00	04:24	21:49			M-60	Senior-14
66	229	LUIS RIVERA SIXTO	1984	22:01	04:24	21:54			M-61	Máster B-22
67	249	CRISTIAN CALVO GONZÁLEZ	1990	22:07	04:25	22:00		CLUBE ATLETISMO FENE	M-62	Máster A-11
68	25	ALMUDENA LÓPEZ SERANTES	1981	22:10	04:26	22:08	GA3768083	CLUB ATLETICO BERGONDO	F-6	Máster B-2
69	189	IGNACIO GONZÁLEZ PÉREZ	1978	22:12	04:26	22:07			M-63	Máster B-23
70	253	OSCAR LAGARES REAL	1990	22:16	04:27	22:08			M-64	Máster A-12
71	178	JUAN CARLOS DE LA VIÑA PITA	1976	22:21	04:28	22:05	GA3931911	ATXABARÍS ÁRTABROS	M-65	Máster B-24
72	155	FRANCISCO BELLAS BOUZA	1975	22:21	04:28	22:17			M-66	Máster C-9
73	42	SARA PRADERA CIBREIRO	1990	22:23	04:28	22:21	GA3941895	AMXABARÍS ÁRTABROS	F-7	Máster A-3
74	163	JORGE SUÁREZ FERNÁNDEZ	1975	22:31	04:30	22:24			M-67	Máster C-10
75	258	AITOR PICOS MARTÍNEZ	1991	22:39	04:31	22:31			M-68	Senior-15
76	159	FERNANDO DE LA PUENTE LOPEZ	1975	22:45	04:33	22:38			M-69	Máster C-11
77	195	GABRIEL ANGEL GARCÍA LÓPEZ	1978	22:48	04:33	22:42			M-70	Máster B-25
78	257	ANTÓN BELLAS LÓPEZ	1991	22:48	04:33	22:37			M-71	Senior-16
79	194	IGNACIO FERREÑO MERLÁN	1978	22:50	04:34	22:44			M-72	Máster B-26
80	319	UNAI MARDARAZ ALVAREZ	2005	22:53	04:34	22:48			M-73	Sub 23-1
81	166	ALBERTO SUAREZ QUINTIA	1976	22:59	04:35	22:52			M-74	Máster B-27
82	294	DANIEL CENALMOR PÉREZ-LAGO	1999	23:01	04:36	22:40			M-75	Senior-17
83	213	RESTITUTO SIMÓN LAGO	1981	23:04	04:36	22:50			M-76	Máster B-28
84	276	JONATAN CREGO GONZÁLEZ	1995	23:17	04:39	23:14			M-77	Senior-18
85	247	CARLOS FABREGAT NODAR	1989	23:20	04:40	23:01			M-78	Máster A-13
86	17	VANESA SÁNCHEZ FILGUEIRA	1976	23:20	04:40	23:14		CLUB BENI GYM SPORT	F-8	Máster B-3
87	26	PILI GARCIA PRADOS	1982	23:20	04:40	23:07			F-9	Máster B-4
88	226	MANUEL BASOA RODRIGUEZ	1983	23:29	04:41	23:26		ESCOLA DE ATLETISMO PAULA	M-79	Máster B-29
89	207	PEDRO LOIS SUÁREZ GARCÍA	1980	23:31	04:42	23:25		ATLETISMO PORRIÑO	M-80	Máster B-30
90	7	MARIA VICTORIA GRUEIRO HERMIDA	1969	23:34	04:42	23:29	GA3947701		F-10	Máster C-1
91	265	ADRIAN PUENTES TORRENTE	1993	23:38	04:43	23:30			M-81	Senior-19
92	37	ANA FERNÁNDEZ GARCÍA	1988	23:43	04:44	23:40			F-11	Máster A-4
93	214	XOÁN TOJEIRO FERNÁNDEZ	1981	23:46	04:45	23:41			M-82	Máster B-31
94	133	JUAN CARLOS BOUZA PIÑEIRO	1971	23:47	04:45	23:43			M-83	Máster C-12
95	12	EVA ISABEL BABIANO GARCÍA	1974	23:48	04:45	23:46			F-12	Máster C-2
96	32	MARÍA CARPENTE BOSCH	1984	23:48	04:45	23:45			F-13	Máster B-5
97	199	MARCOS SANESTEBAN RODRÍGUEZ	1979	23:50	04:46	23:45			M-84	Máster B-32
98	316	ÁLVARO BELLAS BAÑOBRE	2004	23:50	04:46	23:45			M-85	Sub 23-2
99	261	JULIÁN GARCÍA RODRÍGUEZ	1992	23:54	04:46	23:32			M-86	Senior-20
100	221	JUAN PABLO PIDAL LÓPEZ	1983	23:55	04:47	23:46			M-87	Máster B-33
101	274	DANIEL IGLESIAS GIAO	1994	23:57	04:47	23:40			M-88	Senior-21
102	263	SERGIO ALVARIÑO PENA	1992	23:57	04:47	23:40		ATLETISMO NARON	M-89	Senior-22
103	192	CARLOS GONZÁLEZ CALVO	1978	23:58	04:47	23:52		CLUB BENI GYM SPORT	M-90	Máster B-34
104	185	RAIDELL AVELLO MARTÍNEZ	1977	23:58	04:47	23:52			M-91	Máster B-35
105	162	JOSÉ ÁNGEL VÁZQUEZ FREIRE	1975	23:58	04:47	23:41		SIGUEME SI PUEDES	M-92	Máster C-13
106	254	JORGE LÓPEZ RODRÍGUEZ	1990	23:59	04:47	23:49			M-93	Máster A-14
107	112	JOSE ANDRES FREIRE GATO	1958	24:02	04:48	23:53			M-94	Máster D-4
108	289	SAMUEL MERA VILAS	1998	24:04	04:48	23:57			M-95	Senior-23
109	149	DARIO GARCÍA TRINIDAD	1974	24:09	04:49	24:05		BEER RUNNERS	M-96	Máster C-14
110	169	JORGE CARNEIRO CRUZ	1976	24:10	04:50	24:02		CLUB BENI GYM SPORT	M-97	Máster B-36
111	201	ANGEL DE LA HUERTA FERNANDEZ	1979	24:14	04:50	24:05		DALLE GAS RUNNING TEAM	M-98	Máster B-37
112	297	JAVIER AULET MARTÍNEZ-ESPARZA	1999	24:16	04:51	23:55			M-99	Senior-24
113	268	IVAN GONZALEZ GONZALEZ	1993	24:17	04:51	24:08			M-100	Senior-25
114	129	EMILIO JOSE JOVE CASTRO	1969	24:25	04:53	24:12		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	M-101	Máster C-15
115	298	RAFA LOZANO BAUTISTA	1999	24:28	04:53	24:21			M-102	Senior-26
116	290	RAFAEL LÓPEZ URBÁN	1998	24:28	04:53	24:21			M-103	Senior-27
117	160	JORGE JUAN ALVAREZ CASTRILLON	1975	24:35	04:55	24:29			M-104	Máster C-16
118	3	LOLI SEÑOR GONZÁLEZ	1965	24:38	04:55	24:31		CLUB BENI GYM SPORT	F-14	Máster D-1
119	203	CÉSAR TORRECILLA MARTÍNEZ	1979	24:54	04:58	24:37			M-105	Máster B-38
120	210	PATRICIO ASTUDILLO DONOSO	1980	24:55	04:59	24:32		SEMOS OU NON?!	M-106	Máster B-39

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

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
121	286	SERGIO SANTALLA COUCE	1997	<b>24:57</b>	04:59	24:48			M-107	Senior-28
122	122	SANTIAGO JAVIER SANTALLA RAMON	1965	<b>24:57</b>	04:59	24:47			M-108	Máster D-5
123	161	MARCOS PEÑA FREIRE	1975	<b>25:06</b>	05:01	24:58		BTT ESMELLE	M-109	Máster C-17
124	87	NEREA FERNÁNDEZ LÓPEZ	2001	<b>25:08</b>	05:01	25:04			F-15	Senior-3
125	228	LUIS ERNESTO TORRICO CABRERA	1984	<b>25:09</b>	05:01	25:05			M-110	Máster B-40
126	211	MARIO XOSE REY BECEIRO	1980	<b>25:10</b>	05:02	25:01		BTT ESMELLE	M-111	Máster B-41
127	179	ARTURO GONZÁLEZ BELLO	1976	<b>25:10</b>	05:02	24:45			M-112	Máster B-42
128	282	FRAN YAÑEZ	1997	<b>25:12</b>	05:02	25:04			M-113	Senior-29
129	242	RODRIGO CAJAMARCA RIVERA	1987	<b>25:13</b>	05:02	25:01			M-114	Máster A-15
130	301	YERAY ARRIVÍ NÚÑEZ	2000	<b>25:13</b>	05:02	25:02			M-115	Senior-30
131	279	DAVID REY FERNANDEZ	1995	<b>25:13</b>	05:02	25:03			M-116	Senior-31
132	309	YAGO PEREZ DOPICO	2002	<b>25:13</b>	05:02	25:03			M-117	Senior-32
133	312	ALEJANDRO PUJALES ANCA	2002	<b>25:14</b>	05:02	25:03			M-118	Senior-33
134	315	SANTIAGO PUCHE	2003	<b>25:15</b>	05:03	24:55			M-119	Senior-34
135	99	AINHITZE BARANDIARAN ZUBELDIA	2005	<b>25:19</b>	05:03	25:16			F-16	Sub 23-1
136	186	OSCAR CEBREIRO DURAN	1977	<b>25:21</b>	05:04	25:09			M-120	Máster B-43
137	237	RAFAEL GÓMEZ PARDO	1986	<b>25:28</b>	05:05	25:08		XABARÍS ÁRTABROS	M-121	Máster A-16
138	174	DIEGO RODRÍGUEZ LÓPEZ	1976	<b>25:34</b>	05:06	25:26			M-122	Máster B-44
139	102	ANE ZUBELZU ERRONDOSORO	2005	<b>25:35</b>	05:07	25:32			F-17	Sub 23-2
140	101	AROA TEJJEIRO SEVILLA	2005	<b>25:38</b>	05:07	25:32		NOETRAINERS FERROL	F-18	Sub 23-3
141	36	LUZ EVELIN FERNÁNDEZ RIVERA	1988	<b>25:43</b>	05:08	25:39		ATLETISMO NARON	F-19	Máster A-5
142	134	IÑIGO DE MOLINÍ LASCASAS	1971	<b>25:48</b>	05:09	25:30			M-123	Máster C-18
143	144	JOSÉ ANTONIO LÓPEZ RODRÍGUEZ	1973	<b>25:52</b>	05:10	25:44			M-124	Máster C-19
144	168	JOSE CARLOS CABRERA CORDERO	1976	<b>25:53</b>	05:10	25:36			M-125	Máster B-45
145	126	PABLO VAL GUERREIRO	1968	<b>25:55</b>	05:11	25:44			M-126	Máster C-20
146	147	GABI VEIGA GRAÑA	1973	<b>25:56</b>	05:11	25:40		SIGUEME SI PUEDES	M-127	Máster C-21
147	140	FERNANDO MAYOBRE REY	1971	<b>25:56</b>	05:11	25:40		SÍGUEMESIPUEDES	M-128	Máster C-22
148	200	RUBÉN TORRES GÓMEZ	1979	<b>25:56</b>	05:11	25:40		SIGUEME SI PUEDES	M-129	Máster B-46
149	137	BERTO BAZ RODRÍGUEZ	1971	<b>25:56</b>	05:11	25:40		SIGUEME SI PUEDES	M-130	Máster C-23
150	143	ÓSCAR DÍAZ FORTUNA	1973	<b>25:56</b>	05:11	25:40		SIGUEME SI PUEDES	M-131	Máster C-24
151	150	ALFONSO GONZÁLEZ PENDÁS	1974	<b>25:58</b>	05:11	25:55	AG17143		M-132	Máster C-25
152	41	LARA LOUZÁN QUINTELA	1990	<b>25:59</b>	05:11	25:49			F-20	Máster A-6
153	135	JOSE RAMON REGUEIRA MESIA	1971	<b>26:00</b>	05:12	25:54			M-133	Máster C-26
154	146	JUAN JOSE MIGUEZ CASAS	1973	<b>26:00</b>	05:12	25:55			M-134	Máster C-27
155	277	DIEGO RAMOS LOPEZ	1995	<b>26:02</b>	05:12	25:52			M-135	Senior-35
156	320	RAFAEL GÓMEZ FONDEVILA	2006	<b>26:03</b>	05:12	25:38			M-136	Sub 23-3
157	13	MARINA PELETEIRO ALVAREZ	1975	<b>26:04</b>	05:12	25:56		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	F-21	Máster C-3
158	45	ISABEL GRUEIRO ACCIÓN	1991	<b>26:09</b>	05:13	25:58		PASA OU ENTORNA	F-22	Senior-4
159	239	BRUNO SANTIAGO ANEIROS	1986	<b>26:09</b>	05:13	25:51			M-137	Máster A-17
160	304	DANIEL GARCÍA ESPASANDÍN	2001	<b>26:12</b>	05:14	25:54			M-138	Senior-36
161	29	INÉS VÁZQUEZ PITA	1983	<b>26:16</b>	05:15	26:13			F-23	Máster B-6
162	198	FRANCISCO CASTIÑEIRA VEIGA	1979	<b>26:16</b>	05:15	25:56			M-139	Máster B-47
163	170	ANGEL VAZQUEZ IZAGUIRRE	1976	<b>26:16</b>	05:15	26:00		XABARÍS ÁRTABROS	M-140	Máster B-48
164	267	ALBERTO BASOA	1993	<b>26:17</b>	05:15	25:59			M-141	Senior-37
165	246	PABLO ALEJO LAGARON	1989	<b>26:26</b>	05:17	26:09			M-142	Máster A-18
166	95	AINHOA LÓPEZ CORDERO	2003	<b>26:32</b>	05:18	26:13			F-24	Senior-5
167	262	DAVID SANCHEZ BUYO	1992	<b>26:42</b>	05:20	26:24			M-143	Senior-38
168	14	VIVI TORRES CARBALLAL	1975	<b>26:51</b>	05:22	26:29		SEMOS OU NON?!	F-25	Máster C-4
169	240	JORDI PUIG	1986	<b>26:58</b>	05:23	26:41			M-144	Máster A-19
170	128	GUILLERMO RAMON LAGO BREIJO	1969	<b>27:00</b>	05:24	26:45		CLUBE ATLETISMO FENE	M-145	Máster C-28
171	33	SUSANA PACHECO HUERTA	1985	<b>27:02</b>	05:24	26:50		A.D. NAUTICO NARÓN	F-26	Máster A-7
172	311	EDUARDO SELFA GUMBAO	2002	<b>27:04</b>	05:24	26:54			M-146	Senior-39
173	141	FRANCISCO RODRÍGUEZ PEREIRA	1972	<b>27:06</b>	05:25	26:48			M-147	Máster C-29
174	273	RUBEN SORIANO CARRILLO	1994	<b>27:08</b>	05:25	26:59			M-148	Senior-40
175	181	FCO JAVIER BARRIO GALLEG0	1977	<b>27:14</b>	05:26	27:01			M-149	Máster B-49
176	183	JAVIER AGUIÓN SEOANE	1977	<b>27:15</b>	05:27	26:55			M-150	Máster B-50
177	98	EMMA VÁZQUEZ PURRIÑOS	2005	<b>27:15</b>	05:27	27:03		CLUB DE REMO SAN FELIPE	F-27	Sub 23-4
178	115	JOSE LOPEZ ANEIROS	1961	<b>27:16</b>	05:27	27:04			M-151	Máster D-6
179	275	MANU GUERRERO	1995	<b>27:18</b>	05:27	27:00			M-152	Senior-41
180	84	ANA LEIRA RIVERA	2001	<b>27:27</b>	05:29	27:06			F-28	Senior-6

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

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
181	187	RICARDO SALUTREGUI DARRIBA	1977	27:29	05:29	27:18			M-153	Máster B-51
182	321	IBRAHIM AGA KOUNKOUR	2006	27:34	05:30	27:09			M-154	Sub 23-4
183	310	PEDRO JOSÉ MACÍAS MÁRQUEZ	2002	27:36	05:31	27:24			M-155	Senior-42
184	272	JOSE MANUEL SANCHEZ ESPINOSA	1994	27:40	05:32	27:28			M-156	Senior-43
185	236	DANIEL LOZANO GÓMEZ	1986	27:40	05:32	27:27			M-157	Máster A-20
186	57	ANTÍA VIDAL PITA	1994	27:44	05:32	27:34			F-29	Senior-7
187	47	ANA VARELA	1992	27:53	05:34	27:34			F-30	Senior-8
188	216	DAVID CAINZOS CAGIAO	1981	27:57	05:35	27:34		SEMOS OU NON?!	M-158	Máster B-52
189	248	EMILIO JOSE BUGALLO AYERBE	1989	28:02	05:36	27:43			M-159	Máster A-21
190	188	FERNANDO ÁLVAREZ PÉREZ	1977	28:07	05:37	27:45			M-160	Máster B-53
191	58	ÁNGELA GARCÍA PÉREZ	1995	28:10	05:38	28:00			F-31	Senior-9
192	220	ALBERTO CINZA	1982	28:20	05:40	28:05		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-161	Máster B-54
193	132	JUAN CARLOS HERMIDA MERA	1971	28:21	05:40	28:09		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	M-162	Máster C-30
194	30	LAURA MÉNDEZ BELLÓN	1983	28:25	05:41	28:13			F-32	Máster B-7
195	157	VICTOR MANUEL PEÑA MARTINEZ	1975	28:40	05:44	28:27			M-163	Máster C-31
196	156	PABLO LÓPEZ CARBALLEIRA	1975	28:45	05:45	28:20			M-164	Máster C-32
197	107	MIGUEL PEDREIRA	1950	28:51	05:46	28:32	AG2022916	CLUB ATLETISMO LOURENZA	M-165	Máster D-7
198	136	JUAN MANUEL VAZQUEZ NEIRA	1971	28:57	05:47	28:41			M-166	Máster C-33
199	50	MARTA FERNÁNDEZ REY	1993	29:09	05:49	28:57			F-33	Senior-10
200	109	XESÚS ANXO LÓPEZ PINTOS	1955	29:09	05:49	28:49		PASA OU ENTORNA	M-167	Máster D-8
201	105	ANTONIO CABANA OROSA	1940	29:10	05:50	28:50			M-168	Máster D-9
202	108	ALBERTO CALVO FERNÁNDEZ	1950	29:11	05:50	28:49			M-169	Máster D-10
203	56	PATRICIA SÁNCHEZ SARMIENTO	1994	29:18	05:51	29:06			F-34	Senior-11
204	61	CLAUDIA QUINTAS PEREIRA	1996	29:21	05:52	29:00			F-35	Senior-12
205	296	FERNANDO GONZÁLEZ DE CANALES	1999	29:25	05:53	29:11			M-170	Senior-44
206	54	EVA ALEXANDRA FERNÁNDEZ CÁMA	1993	29:27	05:53	29:13			F-36	Senior-13
207	124	ANTONIO FERNÁNDEZ CARREIRA	1966	29:28	05:53	29:15			M-171	Máster C-34
208	299	IVÁN LUACES RODRÍGUEZ	2000	29:31	05:54	29:10			M-172	Senior-45
209	79	ALMA COUCE	1999	29:31	05:54	29:10			F-37	Senior-14
210	64	SILVIA GORDILLO VAN GILS	1996	29:43	05:56	29:35			F-38	Senior-15
211	67	CARLOTA DAVILA LOPEZ	1997	29:46	05:57	29:39			F-39	Senior-16
212	288	JOSÉ MANUEL TOLEDO CANEDA	1998	29:48	05:57	29:38			M-173	Senior-46
213	80	AMALIA GÓMEZ RUIZ	2000	29:48	05:57	29:39			F-40	Senior-17
214	256	JULIO SANTIAGO AUGUSTO	1991	29:58	05:59	29:42			M-174	Senior-47
215	53	ELENA TEJERA ALAMO	1993	30:08	06:01	29:55			F-41	Senior-18
216	52	EUNICE CARBALLEIRA PUENTES	1993	30:09	06:01	30:04			F-42	Senior-19
217	39	CRISTINA PIÑEIRO FRAGA	1989	30:10	06:02	29:55			F-43	Máster A-8
218	212	JACOBO PELETEIRO SUÁREZ	1981	30:10	06:02	29:54			M-175	Máster B-55
219	322	GUILLERMO CUNHA GARCÍA	2006	30:17	06:03	29:53			M-176	Sub 23-5
220	148	LUIS BARRIO CASAS	1973	30:19	06:03	29:57			M-177	Máster C-35
221	117	ANDRÉS GONZÁLEZ GARCÍA	1961	30:19	06:03	29:58			M-178	Máster D-11
222	110	CARLOS ANDRÉS VERDES ARES	1957	30:20	06:04	29:59			M-179	Máster D-12
223	111	JOSE MANUEL DEL TORO MINGUEZ	1957	30:20	06:04	29:58			M-180	Máster D-13
224	113	MONCHO COBAS	1958	30:20	06:04	29:58		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	M-181	Máster D-14
225	118	JORGE JUAN FREIRE GÓMEZ	1962	30:22	06:04	30:15			M-182	Máster D-15
226	21	PAZ CUERPO GARCÍA DE LOS REYES	1979	30:24	06:04	30:10			F-44	Máster B-8
227	74	ANA MARCHANTE AGUILERA	1999	30:26	06:05	30:14			F-45	Senior-20
228	106	ÁNGEL BARRIO RODRÍGUEZ	1948	30:38	06:07	30:23			M-183	Máster D-16
229	88	MICHELLE GONZALEZ FREIRE	2001	30:53	06:10	30:42		A.D. NAUTICO NARÓN	F-46	Senior-21
230	116	ANGEL TEMBRAS BELLO	1961	31:00	06:12	30:51		BENY GYM	M-184	Máster D-17
231	303	PABLO SORIANO CARRILLO	2001	31:00	06:12	30:50			M-185	Senior-48
232	72	MILAGROS CUEVAS FUENTES	1998	31:01	06:12	30:50			F-47	Senior-22
233	6	MARIA TERESA REY RODRIGUEZ	1968	31:13	06:14	31:00		OS CORZOS DO ORTEGAL	F-48	Máster C-5
234	65	VICTORIA MARTÍNEZ VILLALÓN	1996	31:46	06:21	31:33			F-49	Senior-23
235	10	MARÍA JESÚS CASTRO ABELLA	1973	31:49	06:21	31:31			F-50	Máster C-6
236	20	MARIA EUGENIA MANDEZ DIAZ	1978	31:54	06:22	31:36			F-51	Máster B-9
237	5	ANA MARÍA SABÍN VILARIÑO	1968	31:55	06:23	31:32		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	F-52	Máster C-7
238	51	DANIELA ALEXANDRA MUÑOZ	1993	31:56	06:23	31:46			F-53	Senior-24
239	49	FELICIDAD RODRÍGUEZ SERANTES	1993	31:59	06:23	31:46			F-54	Senior-25
240	292	PABLO SÁNCHEZ DE BUSTAMANTE A	1998	32:01	06:24	31:43			M-186	Senior-49

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

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
241	82	ANA RAMIREZ RODRIGUEZ	2000	32:03	06:24	31:50			F-55	Senior-26
242	114	ALVARO PEREZ DEL VALLE	1959	32:08	06:25	31:47			M-187	Máster D-18
243	94	INÉS PORTELA GARCÍA	2002	32:12	06:26	32:04			F-56	Senior-27
244	62	NATALIA ESPI ZORITA	1996	32:12	06:26	32:05			F-57	Senior-28
245	97	CARMEN FERNÁNDEZ SAN JOSÉ	2004	32:19	06:27	32:03			F-58	Sub 23-5
246	314	DANIEL GRANDE FERNÁNDEZ	2003	32:21	06:28	32:06			M-188	Senior-50
247	127	LUIS MANUEL GRANDE CASADO	1969	32:22	06:28	32:05		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-189	Máster C-36
248	77	ELENA MASSA TEIJEIRO	1999	32:22	06:28	32:05			F-59	Senior-29
249	19	ANDREA ANGELICA MAINA	1978	32:48	06:33	32:39		BENY GYM	F-60	Máster B-10
250	71	LUCIA PAZOS	1998	32:51	06:34	32:29			F-61	Senior-30
251	90	IKRAM AMMARI EL MESSAOUDI	2002	33:07	06:37	33:04	GA3968233AT	CLUB FERROL ATLETISMO	F-62	Senior-31
252	68	AMAIA PEÑAGARICANO	1998	33:14	06:38	33:02			F-63	Senior-32
253	70	PIA NARDIZ	1998	33:43	06:44	33:29			F-64	Senior-33
254	43	LAURA MORÁN FERRER	1990	33:43	06:44	33:27			F-65	Máster A-9
255	76	ANA FARALDO	1999	33:47	06:45	33:32			F-66	Senior-34
256	11	MÓNICA FERNÁNDEZ ALBORNOS	1973	33:48	06:45	33:37		CLUB CASTRO DE LOBADIZ	F-67	Máster C-8
257	23	LIDIA PENA LEIRA	1980	34:11	06:50	34:04			F-68	Máster B-11
258	100	PAULA DÍAZ VARELA	2005	34:28	06:53	34:06			F-69	Sub 23-6
259	305	RAUL GONZALEZ	2001	34:28	06:53	34:07			M-190	Senior-51
260	8	MARIA ELENA LOPEZ BARREIRO	1969	34:43	06:56	34:36			F-70	Máster C-9
261	31	ERICA PINTO DE ALMEIDA FORNOS	1984	34:58	06:59	34:40			F-71	Máster B-12
262	85	AITANA TIZÓN FARIÑA	2001	35:28	07:05	35:19			F-72	Senior-35
263	83	MARÍA SEOANE SIXTO	2001	35:33	07:06	35:09			F-73	Senior-36
264	93	UXÍA LÓPEZ EXPÓSITO	2002	35:33	07:06	35:10			F-74	Senior-37
265	89	LUCÍA VÁZQUEZ ROMERO	2001	35:33	07:06	35:10			F-75	Senior-38
266	78	ELENA LEÓN RAMÍREZ	1999	35:47	07:09	35:34			F-76	Senior-39
267	81	NATALIA GONZÁLEZ ALVARIÑO	2000	35:56	07:11	35:34			F-77	Senior-40
268	96	LIDIA PONCE MORADO	2003	35:56	07:11	35:34			F-78	Senior-41
269	22	ROCIO CASTRO RODRIGUEZ	1979	36:25	07:17	36:07			F-79	Máster B-13
270	75	VALERIE PEREIRA HENRÍQUEZ	1999	38:24	07:40	38:03			F-80	Senior-42
271	15	TANIA MARTÍNEZ RAMILO	1976	38:48	07:45	38:38		PASA OU ENTORNA	F-81	Máster B-14
272	91	SARA TENREIRO AMADO	2002	39:03	07:48	38:57			F-82	Senior-43
273	92	KEILA FILGUEIRA SÁNCHEZ	2002	39:03	07:48	38:57			F-83	Senior-44

**Chegados: 273**
**SUB 10**
**10:35**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	406	JORGE PARDO FERNÁNDEZ	2017	02:40	03:20	02:40			M-1	Sub 10-1
2	401	BLANCA BARRIO LEIRA	2017	02:50	03:32	02:49		CLUB FERROL ATLETISMO	F-1	Sub 10-1
3	408	HUGO ALAGE GARCÍA	2018	02:50	03:32	02:50		A.D. NAUTICO NARÓN	M-2	Sub 10-2
4	403	EMMA MARTÍN VIGO	2018	03:09	03:56	03:08			F-2	Sub 10-2
5	402	LEIRE RAMOS LOPEZ	2018	03:13	04:01	03:13		TRIATLON FERROL	F-3	Sub 10-3
6	407	MARTÍN BARRIO SANCHEZ	2017	03:13	04:01	03:13			M-3	Sub 10-3
7	405	ANTÍA LOZANO PÉREZ	2018	03:25	04:16	03:24		TRIEUME AS PONTES CLUB	F-4	Sub 10-4
8	409	MARTIN CINZA FILGUEIRAS	2018	03:51	04:48	03:51		CLUB DALLE GAS RUNNING TE	M-4	Sub 10-4

**Chegados: 8**
**SUB 12 E SUB 14**
**10:20**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	512	SANTIAGO HERMIDA PEREIRA	2013	03:52	03:52	03:52			M-1	Sub 14-1
2	519	ROI AGRA PITA	2016	04:02	04:02	04:02		TRIATLÓN FERROL	M-2	Sub 12-1
3	513	ROI CREGO FILGUEIRAS	2013	04:07	04:07	04:07		TRIATLON FERROL	M-3	Sub 14-2
4	516	MIGUEL RIOSECO CUERPO	2015	04:12	04:12	04:11			M-4	Sub 12-2
5	501	IRENE RIOSECO CUERPO	2013	04:17	04:17	04:16			F-1	Sub 14-1
6	505	ALICIA PARDO FERNÁNDEZ	2014	04:18	04:18	04:17			F-2	Sub 14-2
7	517	RUBÉN SECO TENREIRO	2015	04:23	04:23	04:23			M-5	Sub 12-3

**RESULTADOS OFICIAIS**
**SUB 12 E SUB 14**
**10:20**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
8	514	LEO SOMOZA PERALTA	2014	<b>04:37</b>	04:37	04:37			M-6	Sub 14-3
9	509	LÍA SANCHO FERNÁNDEZ	2016	<b>04:38</b>	04:38	04:37			F-3	Sub 12-1
10	503	LAURA FERNANDEZ PÉREZ	2013	<b>04:40</b>	04:40	04:40	AG7361	RIA FERROL-CONCEPCION ARE	F-4	Sub 14-3
11	515	XAVIER DEIBE REY	2015	<b>04:43</b>	04:43	04:42			M-7	Sub 12-4
12	502	NEREA RAMOS LOPEZ	2013	<b>04:46</b>	04:46	04:45		TRIATLON FERROL	F-5	Sub 14-4
13	507	OMAIRA CARPENTE RICO	2015	<b>05:20</b>	05:20	05:20		A.D. NAUTICO NARÓN	F-6	Sub 12-2

**Chegados: 13**
**SUB 16 E SUB 18**
**10:00**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	609	ÁLVARO CANOSA CORTIZAS	2009	<b>07:15</b>	03:37	07:15			M-1	Sub 18-1
2	610	MARCOS VEIGAVILCHES	2009	<b>07:30</b>	03:45	07:29			M-2	Sub 18-2
3	608	ITZIAR FERNÁNDEZ RIVAS	2012	<b>07:58</b>	03:59	07:57		A.D. NAUTICO NARÓN	F-1	Sub 16-1
4	603	JULIETA FILGUEIRA MARTINEZ	2009	<b>09:40</b>	04:50	09:39			F-2	Sub 18-1
5	607	CANDELA SERANTES BOUZA	2012	<b>10:14</b>	05:07	10:13		ATLETISMO NARON	F-3	Sub 16-2
6	601	JULIA FERNÁNDEZ PRIETO	2009	<b>10:32</b>	05:16	10:32			F-4	Sub 18-2
7	602	JULIA CASAL FERNÁNDEZ	2009	<b>10:52</b>	05:26	10:51			F-5	Sub 18-3

**Chegados: 7**
**SUB 8**
**10:50**

PTO	DOR	NOME	ANO	TEMPO	RITMO	T.NETO	LICENZA	CLUBE	SEXO	CATEGORÍA
1	831	NICOLÁS VILARO SUÁREZ	2019	<b>01:01</b>	04:04	00:31		ATLETISMO PORRIÑO	M-1	Sub 8-1
2	834	TEO AGRA PITA	2019	<b>01:01</b>	04:04	00:47		TRIATLÓN FERROL	M-2	Sub 8-2
3	835	MATIAS SALUTREGUI LOPEZ	2019	<b>01:01</b>	04:04	00:04			M-3	Sub 8-3
4	701	ZOE RAIMUNDI PIÑEIRO	2019	<b>01:01</b>	04:04	00:32			F-1	Sub 8-1
5	830	MATEO VILARO SUÁREZ	2019	<b>01:01</b>	04:04	01:01		ATLETISMO PORRIÑO	M-4	Sub 8-4
6	706	LUCIA ALAGE GARCÍA	2019	<b>01:01</b>	04:04	01:01		A.D. NAUTICO NARÓN	F-2	Sub 8-2
7	832	LUCAS FERNÁNDEZ DOPICO	2019	<b>01:04</b>	04:16	01:04		ATLETISMO NARON	M-5	Sub 8-5
8	833	PEPE PEÑA RODRÍGUEZ	2019	<b>01:04</b>	04:16	01:04			M-6	Sub 8-6
9	707	CLAUDIA FERNÁNDEZ RIVAS	2019	<b>01:04</b>	04:16	01:04		A.D. NAUTICO NARÓN	F-3	Sub 8-3
10	703	LIS FONTENLOS	2019	<b>01:05</b>	04:20	01:04			F-4	Sub 8-4
11	840	NICO SOMOZA PERALTA	2021	<b>01:06</b>	04:24	01:06			M-7	Sub 8-7
12	708	CAYETANA RAMOS LOUZÁN	2019	<b>01:07</b>	04:28	01:06			F-5	Sub 8-5
13	837	ÁLVARO ROMERO DEVESA	2020	<b>01:10</b>	04:40	01:09			M-8	Sub 8-8
14	836	ERIC MOURIZ LÓPEZ	2020	<b>01:10</b>	04:40	01:09		ATLETISMO NARON	M-9	Sub 8-9
15	714	LÍA NOGUEIRA RODRÍGUEZ	2020	<b>01:10</b>	04:40	01:09			F-6	Sub 8-6
16	704	INDIRA JOVE NOVO	2019	<b>01:11</b>	04:44	01:10		ATLETISMO NARON	F-7	Sub 8-7
17	715	XIANA FERNÁNDEZ GARCÍA	2020	<b>01:13</b>	04:52	01:11			F-8	Sub 8-8
18	716	GARA PEREZ CASAL	2021	<b>01:14</b>	04:56	01:12			F-9	Sub 8-9
19	717	ANA PORCEL CEBREIRO	2021	<b>01:16</b>	05:04	01:15			F-10	Sub 8-10
20	723	SOFÍA POZUELO MUÑIZ	2021	<b>01:16</b>	05:04	01:15			F-11	Sub 8-11
21	709	PAULA ADEGA PIÑEIRO	2019	<b>01:16</b>	05:04	01:15			F-12	Sub 8-12
22	710	XANA CREGO FILGUEIRAS	2020	<b>01:17</b>	05:08	01:17		TRIATLON FERROL	F-13	Sub 8-13
23	713	ANITA VILLAR GARCÍA	2020	<b>01:19</b>	05:16	01:17			F-14	Sub 8-14
24	718	BERTA MACIA PABLOS	2021	<b>01:20</b>	05:20	01:19			F-15	Sub 8-15
25	719	AMI TENREIRO MUIÑO	2021	<b>01:23</b>	05:32	01:22			F-16	Sub 8-16
26	728	OLIVIA OROZCO FREIRE	2021	<b>01:25</b>	05:40	01:24			F-17	Sub 8-17
27	705	MARTINA FERNÁNDEZ GARCÍA	2019	<b>01:27</b>	05:48	01:25			F-18	Sub 8-18
28	702	SARA POLO RODRÍGUEZ	2019	<b>01:27</b>	05:48	01:26			F-19	Sub 8-19
29	838	MATEO RAIMUNDEZ TEIJIDO	2021	<b>01:31</b>	06:04	01:30			M-10	Sub 8-10
30	727	OLIVIA MARTÍN VIGO	2021	<b>01:31</b>	06:04	01:30			F-20	Sub 8-20
31	725	CAMILA ROMERO FERNANDEZ	2021	<b>01:36</b>	06:24	01:34			F-21	Sub 8-21
32	841	JUAN ADÁN MÉNDEZ	2021	<b>01:36</b>	06:24	01:35			M-11	Sub 8-11
33	720	CELIA CERRATO FERNÁNDEZ	2021	<b>01:37</b>	06:28	01:35			F-22	Sub 8-22
34	726	LAIA CALVO TEIJIDO	2021	<b>01:38</b>	06:32	01:37			F-23	Sub 8-23
35	721	LOLA LOPEZ PEREZ	2021	<b>01:45</b>	07:00	01:44			F-24	Sub 8-24