

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
1	16	Titus	Kipjumba Mbishei	M	Ninguno	29:01	2:53	29:00	Senior	1	0	14:34	1	2:55	14:27	1	2:53
2	17	Emanuel	Bor	M	Ninguno	29:03	2:53	29:03	Senior	2	0	14:34	2	2:55	14:30	2	2:54
3	13	Moussaab	Hadout	M	Ninguno	30:12	3:00	30:12	Senior	3	0	14:51	3	2:58	15:22	3	3:04
4	2	Nuno Filipe	Ribeiro Pinto Da Costa	M	Club Deportivo San Paio A Estrada	30:41	3:03	30:40	Senior	4	0	15:00	4	3:00	15:41	4	3:08
5	1	Hassan	Lekhili Abbes	M	Adas Proinor	31:21	3:07	31:21	M 40	5	0	15:13	5	3:03	16:09	5	3:14
6	21	Ivan	Canovas Fernandez	M	Adas Proinor	31:59	3:11	31:58	Senior	6	0	15:39	6	3:08	16:20	6	3:16
7	26	Luis	Iglesias Raña	M	Atletismo Arenteiro	32:43	3:15	32:42	M 35	7	0	16:24	7	3:17	16:20	7	3:16
8	22	Ivan	Docampo	M	Ivan Docampo	32:51	3:16	32:50	Senior	8	1	16:24	8	3:17	16:28	8	3:18
9	3	Ruben	Caamaño Nieto	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	32:59	3:17	32:58	Senior	9	2	16:24	9	3:17	16:36	9	3:19
10	27	Cristian	Muiño Varela	M	Club Deportivo Vagalume Energia	33:12	3:18	33:10	Senior	10	3	16:24	10	3:17	16:49	10	3:22
11	33	Anxo	Castro Varela	M	Ninguno	33:23	3:19	33:23	Senior	11	4	16:24	11	3:17	16:59	11	3:24
12	29	Jose Manuel	Corral Justo	M	Atletismo Arenteiro	33:31	3:20	33:29	Senior	12	5	16:24	12	3:17	17:07	12	3:25
13	4	Luis	Calvo Castro	M	Ninguno	34:10	3:24	34:10	M 35	13	1	16:28	13	3:18	17:42	20	3:32
14	7	Kaoutar	Boulaid	F	Ninguno	34:22	3:25	34:22	Senior	1	0	16:58	15	3:24	17:24	15	3:29
15	49	Jose	Lojo	M	Jose Lojo	34:23	3:25	34:23	Senior	14	6	17:06	16	3:25	17:17	13	3:27
16	35	Amador	Pena Torreira	M	Club Deportivo Vagalume Energia	34:28	3:26	34:26	M 35	15	2	17:06	17	3:25	17:22	14	3:28
17	42	Juan Carlos	Mosquera Dopazo	M	Atletismo Santiago	34:29	3:26	34:29	Senior	16	7	16:55	14	3:23	17:35	17	3:31
18	46	Borja	Castro Hermida	M	Atletismo Santiago	34:43	3:27	34:42	Xunior	17	1	17:14	20	3:27	17:30	16	3:30
19	8	Nazha	Machrouh	F	Ninguno	34:53	3:28	34:53	Senior	2	0	17:13	18	3:27	17:41	18	3:32
20	56	Alberto	Carou Carril	M	Club Deportivo Vagalume Energia	35:19	3:31	35:17	M 35	18	3	17:23	21	3:29	17:57	26	3:35
21	23	Juan Pablo	Fernandez Rodrigues	M	Atletismo Santiago	35:22	3:31	35:22	M 35	19	4	17:34	26	3:31	17:48	23	3:34
22	93	Ricardo	Leon Viñas	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	35:22	3:31	35:20	Senior	20	8	17:37	29	3:31	17:46	22	3:33
23	83	Albino	Fernandez Garcia	M	Atletismo Arenteiro	35:25	3:31	35:23	Senior	21	9	17:44	33	3:33	17:41	19	3:32
24	30	Ernesto	Buceta Pouso	M	Ninguno	35:25	3:31	35:24	M 45	22	1	17:32	25	3:30	17:53	24	3:35
25	25	Ramón Ignacio	Folgar Pouso	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	35:25	3:31	35:24	M 45	23	2	17:44	34	3:33	17:42	21	3:32
26	39	Marisa	Barros	F	S.C.Salgueiros	35:30	3:32	35:30	F 35	3	0	17:23	22	3:29	18:08	32	3:38
27	63	Jose Carlos	Bujan Otero	M	Noitebra F.C.	35:34	3:32	35:32	M 40	24	1	17:37	30	3:31	17:58	27	3:36
28	55	Carlos Xavier	Martinez Louro	M	Ad Nautico De Naron	35:40	3:33	35:39	Senior	25	10	17:44	35	3:33	17:56	25	3:35
29	54	Roberto Carlos	Agrelo Gómez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	35:45	3:33	35:43	M 35	26	5	17:44	36	3:33	18:02	28	3:36
30	96	Carlos	Busto Lobato	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	35:47	3:33	35:45	M 45	27	3	17:44	37	3:33	18:04	29	3:37
31	5	Joselyn Daniely	Brea Abreu	F	Sociedad Gimnástica Pontevedra	35:51	3:34	35:49	Senior	4	0	17:13	19	3:27	18:38	58	3:44
32	92	Sergio	Requeijo Requeijo	M	Azervañan	35:51	3:34	35:48	Senior	28	11	17:46	40	3:33	18:06	31	3:37
33	40	Angel Jose	Rodriguez Lopez	M	Atletismo Milladoiro	35:54	3:34	35:51	M 50	29	1	17:44	38	3:33	18:10	34	3:38
34	561	Ruben	Martinez Mayo	M	Ninguno	35:58	3:34	35:48	Senior	30	12	17:30	23	3:30	18:28	48	3:42
35	43	Cesar	Vazquez Agra	M	Atletismo Milladoiro	35:59	3:34	35:56	M 35	31	6	17:37	31	3:31	18:22	44	3:40
36	28	Carlos	Outón Besada	M	Inca Garden Hotels	35:59	3:34	35:58	M 40	32	2	17:42	32	3:32	18:18	40	3:40
37	53	Miguel	Cabo Villaverde	M	Atletismo Milladoiro	36:02	3:35	36:00	M 45	33	4	17:44	39	3:33	18:19	41	3:40
38	57	Julio	Novoa Gutierrez	M	Atletismo Arenteiro	36:05	3:35	36:03	M 35	34	7	17:49	42	3:34	18:17	39	3:39
39	66	José Antonio	Gómez Rios	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:08	3:36	36:06	M 35	35	8	17:58	48	3:36	18:11	35	3:38

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
40	24	Jorge	Crespo Arias	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:10	3:36	36:07	M 35	36	9	18:06	56	3:37	18:04	30	3:37
41	633	Kouaou	Youseef	M	Atletismo Negreira	36:12	3:36	36:11	Promesa	37	1	17:34	27	3:31	18:38	59	3:44
42	52	Samuel	Saborido Soñora	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:14	3:36	36:12	M 35	38	10	18:06	57	3:37	18:08	33	3:38
43	59	Alberto	Rodríguez Perez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:16	3:36	36:13	M 40	39	3	18:02	54	3:36	18:15	37	3:39
44	44	César	Otero Pereira	M	Olimpico De Vedra	36:18	3:37	36:18	Xunior	40	2	17:34	28	3:31	18:45	61	3:45
45	37	Jorge	Rodríguez Lariño	M	A. D. Olimpia	36:21	3:37	36:18	Senior	41	13	18:00	49	3:36	18:21	43	3:40
46	84	Gonzalo	Silva Brenlla	M	Noitebra F.C.	36:21	3:37	36:19	Senior	42	14	18:06	58	3:37	18:16	38	3:39
47	19	Daniel	Paz Pardo	M	Ninguno	36:24	3:37	36:23	M 35	43	11	17:52	46	3:34	18:32	51	3:42
48	114	Ruben	Estevez Pereira	M	Atletismo Arenteiro	36:24	3:37	36:22	Senior	44	15	18:05	55	3:37	18:19	42	3:40
49	102	Guillermo	Palacios Rodriguez	M	Club Atletismo Leon	36:27	3:37	36:22	Senior	45	16	18:01	51	3:36	18:27	46	3:41
50	58	Jose Manuel	Seoane Pombo	M	Ninguno	36:27	3:37	36:25	M 40	46	4	17:51	44	3:34	18:37	57	3:43
51	127	Carlos	Juanatey Garcia	M	Atletismo Fontes Do Sar	36:28	3:37	36:24	M 35	47	12	17:52	47	3:34	18:36	56	3:43
52	106	José Manuel	Lago Ces	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:30	3:37	36:26	M 40	48	5	18:00	50	3:36	18:31	50	3:42
53	562	Carlos	Martinez Mayo	M	Ninguno	36:35	3:37	36:26	Senior	49	17	18:01	52	3:36	18:35	54	3:43
54	95	Gonzalo	Fernandez Alberte	M	Atletismo Arenteiro	36:39	3:39	36:36	M 35	50	13	18:13	66	3:39	18:27	47	3:41
55	116	Ricardo	Villar Rodriguez	M	Noitebra F.C.	36:39	3:39	36:37	M 45	51	5	17:51	45	3:34	18:49	64	3:46
56	51	Sergio	Carreira Ramos	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	36:41	3:39	36:38	M 35	52	14	18:07	61	3:37	18:35	55	3:43
57	64	Mario	Lago Blanco	M	Atletismo Milladoiro	36:44	3:39	36:40	M 35	53	15	18:12	63	3:38	18:32	52	3:42
58	118	Santiago	Brea Sánchez	M	Ninguno	36:50	3:39	36:47	M 40	54	6	18:21	70	3:40	18:30	49	3:42
59	48	Cayetano	García Blanco	M	Ninguno	36:52	3:39	36:47	Senior	55	18	18:30	79	3:42	18:23	45	3:41
60	91	Richard Daniel	Oliva Denis	M	Club Deportivo Vagalume Energia	36:53	3:40	36:51	Senior	56	19	17:50	43	3:34	19:04	76	3:49
61	11	Clarisse	Cruz	F	Sporting Lisboa	36:56	3:41	36:55	F 35	5	0	18:06	59	3:37	18:51	67	3:46
62	41	Samuel	Veiga Iglesias	M	Atletismo Milladoiro	36:57	3:40	36:54	M 45	57	6	18:25	71	3:41	18:32	53	3:42
63	86	Adrian	Limia Quintas	M	Atletismo Arenteiro	37:02	3:41	37:00	Senior	58	20	18:12	64	3:38	18:50	65	3:46
64	12	Daniela	Sousa	F	C.D. Estreito	37:02	3:41	37:01	Senior	6	0	18:14	67	3:39	18:48	63	3:46
65	15	Hugo	Pinto	M	Boavista Fc	37:03	3:41	37:02	Senior	59	21	18:14	68	3:39	18:50	66	3:46
66	94	Arturo	Ramos Ferrol	M	Atletismo Milladoiro	37:04	3:41	37:01	M 40	60	7	18:12	65	3:38	18:52	68	3:46
67	117	Ruben	Bregua Chas	M	Ninguno	37:12	3:42	37:08	M 35	61	16	18:25	72	3:41	18:47	62	3:45
68	89	Jose Luis	Gonzalez Nuñez	M	Club Atletismo Boimorto	37:13	3:42	37:10	M 35	62	17	18:18	69	3:40	18:56	71	3:47
69	61	Antonio	Fraga Méndez	M	Atletismo Milladoiro	37:19	3:42	37:16	Superveteranos	63	1	18:25	73	3:41	18:55	70	3:47
70	111	Alfonso	Lopez Menduiña	M	Atletismo Santiago	37:22	3:42	37:18	M 40	64	8	18:42	88	3:44	18:40	60	3:44
71	34	David	Pérez Santamaría	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	37:22	3:43	37:20	M 45	65	7	18:25	74	3:41	18:57	72	3:47
72	123	Manuel	Rey Valladares	M	Atletismo A Estrada	37:26	3:43	37:22	Senior	66	22	18:33	80	3:43	18:53	69	3:47
73	99	Antonio	Vázquez Tourón	M	Club Deportivo Vagalume Energia	37:28	3:44	37:26	M 45	67	8	18:01	53	3:36	19:27	99	3:53
74	124	Angel	Piñeiro Guillén	M	Atletismo Milladoiro	37:31	3:44	37:28	M 40	68	9	18:25	75	3:41	19:07	78	3:49
75	120	Ramiro	Perez Pereira	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	37:33	3:44	37:30	Superveteranos	69	2	18:37	83	3:43	18:57	73	3:47
76	6	Rocio	Alvite Ferreiro	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	37:35	3:44	37:33	F 35	7	0	18:25	76	3:41	19:11	83	3:50
77	613	Pedro	Traba Caamaño	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	37:35	3:41	37:04	M 40	70	10	19:24	117	3:53	18:12	36	3:38
78	103	Japi	Baamonde Arufe	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	37:35	3:44	37:30	M 40	71	11	18:39	84	3:44	18:57	74	3:47

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
79	65	Nacho	Castro Santos	M	Atletismo Santiago	37:37	3:44	37:35	Promesa	72	2	18:06	60	3:37	19:32	102	3:54
80	50	Enrique	Goce Pereira	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	37:38	3:44	37:37	M 40	73	12	17:30	24	3:30	20:08	132	4:02
81	167	Juan	Elosua Capellan	M	Club Deportivo Vagalume Energia	37:42	3:44	37:38	M 40	74	13	18:27	77	3:41	19:16	88	3:51
82	105	Jorge Manuel	Garcia Rodriguez	M	Noitebra F.C.	37:47	3:45	37:44	M 40	75	14	18:33	81	3:43	19:14	85	3:51
83	130	Josecho	González Rey	M	Praia De Carnota Runners	37:50	3:46	37:45	M 35	76	18	18:50	93	3:46	19:01	75	3:48
84	159	Adrian	Gomez Fernandez	M	Club Deportivo Vagalume Energia	37:51	3:46	37:46	M 35	77	19	18:41	86	3:44	19:11	84	3:50
85	87	Victor	Pérez Villamarin	M	Atletismo Arenteiro	37:54	3:46	37:51	M 50	78	2	18:44	89	3:45	19:10	81	3:50
86	149	Kiko	Lago Santiago	M	A. D. Olimpia	37:55	3:46	37:50	M 35	79	20	18:36	82	3:43	19:19	91	3:52
87	179	Alberto	Viaño Moure	M	Alberto Viaño Moure	37:57	3:46	37:53	M 35	80	21	18:40	85	3:44	19:18	90	3:52
88	137	Eduardo	Ameal Lorenzo	M	Ninguno	38:05	3:47	38:00	M 40	81	15	18:45	90	3:45	19:20	92	3:52
89	97	Avelino	Caamaño Nieto	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	38:10	3:47	38:08	M 35	82	22	18:54	95	3:47	19:16	89	3:51
90	133	Rodrigo	Albor Taboada	M	Atletismo Santiago	38:11	3:47	38:06	M 40	83	16	19:04	100	3:49	19:07	79	3:49
91	115	Alberto	Vázquez Tubio	M	S.D. Barbantia Roda	38:11	3:47	38:05	M 40	84	17	19:06	104	3:49	19:06	77	3:49
92	104	Roberto	Vieito Raña	M	Ninguno	38:12	3:47	38:08	Senior	85	23	18:58	97	3:48	19:14	86	3:51
93	155	Amancio	Raña Recouso	M	Urban Runners Santiago	38:14	3:48	38:10	Senior	86	24	19:04	101	3:49	19:10	82	3:50
94	144	Jose Antonio	Vidal Gonzalez	M	Ninguno	38:16	3:48	38:12	M 35	87	23	18:28	78	3:42	19:48	114	3:58
95	69	Alberto	Alvarez Bendaña	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	38:17	3:48	38:15	M 35	88	24	18:58	98	3:48	19:20	93	3:52
96	98	Jose Luis	Bouza Freire	M	Atletismo Naron	38:18	3:48	38:15	Superveteranos	89	3	18:54	96	3:47	19:24	96	3:53
97	107	Abelardo Manuel	Soler Rivas	M	Ninguno	38:18	3:48	38:11	M 35	90	25	19:04	102	3:49	19:15	87	3:51
98	100	Raquel	Suarez Pedrosa	F	Ria Ferrol	38:23	3:49	38:21	Senior	8	1	18:46	91	3:45	19:37	104	3:55
99	109	Marcos	Rodríguez Díaz	M	Club Atletismo Lourenza	38:24	3:49	38:22	M 35	91	26	17:46	41	3:33	20:39	166	4:08
100	135	Alberto	Rodríguez González	M	Atletismo Arenteiro	38:28	3:49	38:25	M 40	92	18	18:46	92	3:45	19:42	107	3:56
101	163	Héctor	Cajaraville Araújo	M	Ninguno	38:28	3:49	38:25	M 40	93	19	19:06	105	3:49	19:23	95	3:53
102	154	Marcos	Tarrio Martinez	M	Club Deportivo Vagalume Energia	38:32	3:49	38:28	M 40	94	20	18:50	94	3:46	19:42	108	3:56
103	168	Santiago	Ramos Iglesias	M	Usc	38:32	3:49	38:28	M 35	95	27	19:23	115	3:53	19:09	80	3:50
104	122	Marcos	Campos Lueiro	M	Atletismo Santiago	38:36	3:50	38:33	Senior	96	25	18:41	87	3:44	19:55	121	3:59
105	169	Javier	Campos Suarez	M	Usc	38:44	3:51	38:39	M 45	97	9	19:23	116	3:53	19:21	94	3:52
106	174	Abel	Nogueira López	M	Escuela Del Corredor Ule	38:46	3:51	38:39	Senior	98	26	19:20	111	3:52	19:26	98	3:53
107	600	Juan Manuel	García Maria	M	Ninguno	38:48	3:50	38:31	Senior	99	27	19:21	112	3:52	19:27	100	3:53
108	145	Jorge	Arceiz Baquero	M	Atletismo Arenteiro	38:50	3:51	38:46	Senior	100	28	19:13	108	3:51	19:37	105	3:55
109	553	Marcos	Almozara Mayo	M	Ninguno	38:53	3:51	38:42	Senior	101	29	19:12	106	3:50	19:41	106	3:56
110	134	Luis	Feito Miras	M	Luis Miguel Feito Miras	38:55	3:52	38:51	Senior	102	30	19:12	107	3:50	19:44	110	3:57
111	110	Ivan	Segade Carou	M	Club Atletismo Boimorto	38:56	3:52	38:55	M 35	103	28	19:31	123	3:54	19:25	97	3:53
112	136	Daniel	Becerra Rodriguez	M	Noitebra F.C.	38:58	3:52	38:55	M 45	104	10	19:05	103	3:49	19:54	119	3:59
113	147	Juan Carlos	Fernandez Castro	M	Atletismo Milladoiro	39:01	3:52	38:57	M 50	105	3	19:15	109	3:51	19:46	113	3:57
114	632	Marcos	Pérez Lourido	M	Ninguno	39:03	3:53	39:02	M 40	106	21	18:58	99	3:48	20:06	129	4:01
115	90	Alfonso	Toimil Castro	M	Atletismo Milladoiro	39:05	3:53	39:02	M 45	107	11	19:24	118	3:53	19:42	109	3:56
116	158	David	Pérez Castro	M	Ninguno	39:06	3:53	39:01	Senior	108	31	19:22	114	3:52	19:45	112	3:57
117	176	Diego	Vázquez García	M	Diego Vázquez García	39:06	3:53	39:00	M 40	109	22	19:32	126	3:54	19:35	103	3:55

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
118	139	Benjamín	Costa Fernandez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	39:23	3:54	39:16	Senior	110	32	19:32	127	3:54	19:52	117	3:58
119	178	Adrián	Dios Vicente	M	Ninguno	39:26	3:54	39:13	Senior	111	33	19:36	134	3:55	19:50	115	3:58
120	229	Roger	Suarez Dosil	M	Atletismo Fontes Do Sar	39:26	3:55	39:19	M 40	112	23	19:33	130	3:55	19:53	118	3:59
121	545	Marcos	Mayo Agrafojo	M	Ninguno	39:27	3:54	39:11	Senior	113	34	19:31	124	3:54	19:57	122	3:59
122	68	Severino	Correa Correa	M	Atletismo Arenteiro	39:28	3:56	39:25	M 45	114	12	19:21	113	3:52	20:08	133	4:02
123	161	Jose Antonio	Costa Rodriguez	M	Agrupación Atlética Mazí	39:29	3:56	39:25	M 45	115	13	19:28	120	3:54	20:01	125	4:00
124	119	Cesar	Taboada Millan	M	Club Deportivo Vagalume Energia	39:29	3:56	39:26	M 45	116	14	19:32	128	3:54	19:57	123	3:59
125	231	Miguel	Díaz Carballo	M	Ninguno	39:31	3:55	39:24	M 50	117	4	19:32	129	3:54	19:59	124	3:60
126	162	José	Losada Pérez	M	Ninguno	39:33	3:56	39:27	M 35	118	29	19:50	145	3:58	19:44	111	3:57
127	146	Pedro Manuel	Gonzalez Lago	M	Run4one	39:33	3:56	39:29	M 45	119	15	19:44	139	3:57	19:50	116	3:58
128	88	José	Buján González	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	39:34	3:53	39:04	M 40	120	24	19:25	119	3:53	20:10	135	4:02
129	171	José Ramón	Rodríguez González	M	Atletismo Arenteiro	39:37	3:56	39:34	M 40	121	25	19:15	110	3:51	20:23	150	4:05
130	170	Francisco Javier	Maseda Carballo	M	Dream Team	39:42	3:57	39:37	M 40	122	26	19:49	143	3:58	19:54	120	3:59
131	140	José Manuel	Martinez Otero	M	Atletismo Milladoiro	39:44	3:57	39:38	M 40	123	27	20:17	170	4:03	19:27	101	3:53
132	141	Oscar	García García	M	Pinarium	39:47	3:56	39:37	M 35	124	30	19:43	137	3:57	20:04	127	4:01
133	143	Alfredo	Ferreiro Deaño	M	Club Deportivo Aurum	39:50	3:57	39:46	M 35	125	31	19:49	144	3:58	20:02	126	4:00
134	78	Ayoub	Kouau	M	Atletismo Negreira	39:53	3:57	39:48	Promesa	126	3	19:34	132	3:55	20:20	143	4:04
135	38	Francisco	Sanmarco Santos	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	39:54	3:57	39:49	M 50	127	5	19:33	131	3:55	20:22	148	4:04
136	166	Juan Manuel	Ramos Lamas	M	Run4one	39:55	3:58	39:50	M 40	128	28	19:47	142	3:57	20:09	134	4:02
137	113	Ramon	Rodriguez Gonzalez	M	Atletismo Arenteiro	40:01	3:59	39:58	M 45	129	16	19:28	121	3:54	20:34	160	4:07
138	126	Victor M.	Cerqueiro Barreiro	M	Ninguno	40:02	3:59	39:59	Senior	130	35	19:56	150	3:59	20:07	130	4:01
139	199	Carlos	Lema Fernandez	M	Ninguno	40:03	3:59	39:59	M 35	131	32	19:45	140	3:57	20:18	140	4:04
140	560	Jose Manuel	Mosquera Pampin	M	Ninguno	40:03	3:59	39:59	M 40	132	29	19:43	138	3:57	20:20	144	4:04
141	195	Alfonso	Corzón Vieites	M	Ninguno	40:08	3:59	39:58	M 35	133	33	19:35	133	3:55	20:34	161	4:07
142	187	Voctor	Laiño Silva	M	Ninguno	40:09	3:59	40:03	Senior	134	36	19:53	146	3:59	20:17	138	4:03
143	262	Simon	Liñares Grela	M	Ninguno	40:13	3:59	39:57	M 35	135	34	20:06	159	4:01	20:07	131	4:01
144	131	Julio	Mallo Nieto	M	Olimpico De Vedra	40:13	4:00	40:09	M 35	136	35	19:31	125	3:54	20:42	167	4:08
145	60	Iván Pablo	Sanmartín Carreira	M	Club Deportivo Vagalume Energia	40:16	4:00	40:13	M 40	137	30	19:41	135	3:56	20:36	163	4:07
146	204	Diego	Santos Blanco	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni1	40:21	4:00	40:14	Senior	138	37	20:04	157	4:01	20:17	139	4:03
147	237	Jose	Laiño Tome	M	Ninguno	40:21	4:00	40:08	M 40	139	31	19:55	148	3:59	20:27	154	4:05
148	151	Fran	Arca Vazquez	M	Ninguno	40:24	4:00	40:19	Senior	140	38	19:41	136	3:56	20:44	170	4:09
149	85	Xil	Rodríguez Gil	M	Ninguno	40:26	4:01	40:21	M 45	141	17	19:53	147	3:59	20:33	159	4:07
150	183	Mario	Queiruga Santiago	M	Ninguno	40:26	4:00	40:20	Senior	142	39	20:21	175	4:04	20:05	128	4:01
151	157	Juan	Martinez Martinez	M	Juan Martinez Martinez	40:27	4:01	40:21	M 40	143	32	20:01	153	4:00	20:27	155	4:05
152	177	Moncho	Arufe Vidal	M	Atletismo Milladoiro	40:28	4:01	40:22	M 50	144	6	20:06	160	4:01	20:23	151	4:05
153	153	Esther	Pedrosa Carrete	F	Usc	40:28	4:01	40:26	Superveteranos	9	1	20:01	154	4:00	20:27	156	4:05
154	228	José Manuel	Cao García	M	Atletismo Fontes Do Sar	40:30	4:01	40:21	M 45	145	18	20:09	163	4:02	20:21	147	4:04
155	361	Ivan	Varela Barreiro	M	Ninguno	40:33	4:02	40:28	M 40	146	33	19:55	149	3:59	20:38	165	4:08
156	180	Francisco Jose	Olveira Martinez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	40:35	4:02	40:29	M 45	147	19	20:14	167	4:03	20:22	149	4:04

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
157	209	Jose Manuel	Nieto González	M	Ninguno	40:35	4:02	40:31	M 40	148	34	19:30	122	3:54	21:06	197	4:13
158	235	Emilio José	Pereira Gutiérrez	M	Ninguno	40:37	4:02	40:31	M 35	149	36	20:18	172	4:04	20:19	141	4:04
159	547	Jesús	López Villaverde	M	Atletismo A Estrada	40:37	4:01	40:22	M 40	150	35	20:24	179	4:05	20:14	137	4:03
160	558	Germán	Pérez Vidal	M	Club Atletismo Noia	40:38	4:01	40:25	M 45	151	20	20:26	181	4:05	20:12	136	4:02
161	219	Pepe	Saborido Martinez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	40:38	4:02	40:28	M 45	152	21	20:10	164	4:02	20:29	157	4:06
162	211	Cesar	Costoya Prado	M	Atletismo Montaevai O Pino	40:44	4:02	40:35	M 35	153	37	20:18	173	4:04	20:26	153	4:05
163	190	Pablo	Díaz Cardamas	M	Atletismo Santiago	40:46	4:03	40:41	M 35	154	38	20:10	165	4:02	20:36	164	4:07
164	184	Luís	Gómez Aldegunde	M	Ninguno	40:49	4:03	40:45	M 45	155	22	19:46	141	3:57	21:04	191	4:13
165	132	Gaston	Antonacci Morales	M	Ninguno	40:52	4:04	40:46	Senior	156	40	20:33	190	4:07	20:20	145	4:04
166	247	Jose Manuel	Malvido Carrillo	M	Atletismo Fontes Do Sar	40:54	4:03	40:44	Superveteranos	157	4	20:34	194	4:07	20:20	146	4:04
167	128	Jesús	Lens Costa	M	Atletismo Negreira	40:56	4:04	40:51	Senior	158	41	20:00	152	4:00	20:57	179	4:11
168	556	Juan Carlos	Garcia Ferrio	M	Ninguno	40:56	4:03	40:43	M 45	159	23	20:27	182	4:05	20:30	158	4:06
169	196	Jose Manuel	Pajaro Salagre	M	Ninguno	41:00	4:04	40:53	M 40	160	36	20:18	174	4:04	20:42	168	4:08
170	238	Daniel	Calvo Curras	M	Ninguno	41:01	4:02	40:39	Senior	161	42	20:03	155	4:01	20:58	182	4:12
171	206	Xaime	Rivas Posse	M	Atletismo Santiago1	41:04	4:04	40:56	Superveteranos	162	5	20:21	176	4:04	20:44	171	4:09
172	215	Sergio	Bujan Lourido	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	41:05	4:03	40:41	Senior	163	43	20:06	161	4:01	21:00	185	4:12
173	101	Angel	Campos Santiago	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	41:08	4:05	41:05	Senior	164	44	20:06	162	4:01	21:03	189	4:13
174	212	José Manuel	Turnes Cordeiro	M	Nosportlimit	41:09	4:04	40:51	M 35	165	39	20:51	213	4:10	20:19	142	4:04
175	232	Juan Carlos	Vituro Martínez	M	S.D. Barbantia Roda	41:10	4:05	41:03	M 45	166	24	20:23	178	4:05	20:47	174	4:09
176	323	Alexandre	Fernández Tojo	M	Ninguno	41:16	4:05	41:09	Senior	167	45	20:14	168	4:03	21:02	187	4:12
177	223	Oscar	Leis Mouriño	M	Ninguno	41:20	4:05	41:09	M 45	168	25	20:24	180	4:05	20:57	180	4:11
178	251	Carlos Jesus	Rodríguez Rey	M	Ninguno	41:21	4:06	41:16	M 40	169	37	20:17	171	4:03	21:05	195	4:13
179	182	José Manuel	Casás Casás	M	Ninguno	41:26	4:07	41:21	M 35	170	40	20:28	183	4:06	20:58	183	4:12
180	243	Jesus Enrique	Rey Souto	M	Clube Atletismo Boimorto	41:27	4:07	41:17	M 45	171	26	20:53	218	4:11	20:34	162	4:07
181	594	Xoán Ramón	Fernández Garrido	M	Atletismo Milladoiro	41:30	4:06	41:14	Superveteranos	172	6	20:49	208	4:10	20:42	169	4:08
182	191	Jose Antonio	Lopez Fernandez	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	41:36	4:05	41:06	M 40	173	38	20:43	204	4:09	20:53	176	4:11
183	186	Alberto	Gonzalez Suarez	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	41:36	4:05	41:05	Senior	174	46	20:39	199	4:08	20:57	181	4:11
184	227	Javier	Cupeiro Frade	M	Ninguno	41:38	4:07	41:23	M 45	175	27	20:30	185	4:06	21:08	199	4:14
185	289	Noelia	Papín Estévez	F	Club Atletismo Sada	41:38	4:08	41:32	F 40	10	1	20:35	196	4:07	21:03	190	4:13
186	236	Segismundo	López Penado	M	Club Atletismo Sada	41:38	4:08	41:32	M 45	176	28	20:35	197	4:07	21:04	192	4:13
187	564	F. Javier	Barreiro Cordeiro	M	Ninguno	41:38	4:07	41:20	M 40	177	39	20:51	214	4:10	20:48	175	4:10
188	249	Jose Luis	Fernandez Carbajales	M	Club Atletismo Boimorto	41:40	4:07	41:29	M 40	178	40	20:55	219	4:11	20:45	173	4:09
189	579	Jesus	Otero Caneda	M	Ninguno	41:40	4:07	41:18	Senior	179	47	20:57	220	4:11	20:44	172	4:09
190	185	Manuel	Figueira Perez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	41:42	4:09	41:36	M 40	180	41	20:30	186	4:06	21:12	202	4:14
191	207	Alberto	Varela Nuñez	M	Atletismo Milladoiro	41:43	4:08	41:31	M 45	181	29	20:40	202	4:08	21:04	193	4:13
192	449	Ruben	Forjan Lema	M	Ninguno	41:43	4:05	41:09	Senior	182	48	21:20	234	4:16	20:24	152	4:05
193	208	Daniel	Negreira Barcia	M	Atletismo Fontes Do Sar	41:43	4:09	41:36	Senior	183	49	20:28	184	4:06	21:16	206	4:15
194	275	José	Asorey Cacheda	M	Ninguno	41:47	4:09	41:37	M 40	184	42	20:45	205	4:09	21:02	188	4:12
195	175	José Antonio	Noya Pérez	M	Atletismo Fontes Do Sar	41:48	4:09	41:40	M 45	185	30	20:22	177	4:04	21:26	217	4:17

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
196	291	Angel	Perol Monteagudo	M	Ninguno	41:49	4:09	41:41	M 35	186	41	20:32	188	4:06	21:18	211	4:16
197	362	Mario	Ledo Fariñas	M	Ninguno	41:49	4:09	41:40	M 40	187	43	20:35	198	4:07	21:15	205	4:15
198	216	David	Carrizo Gonzalez	M	Los Mejores	41:49	4:09	41:43	M 40	188	44	20:30	187	4:06	21:20	212	4:16
199	218	Yohana	Torres Torres	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	41:50	4:09	41:46	F 35	11	1	20:15	169	4:03	21:35	223	4:19
200	616	Sechu	García Nuñez	M	Club Atletismo Noia	41:50	4:09	41:37	M 45	189	31	20:34	195	4:07	21:16	207	4:15
201	627	Paco	De La Torre Garcia	M	C.D. Portosin	41:50	4:07	41:19	M 40	190	45	20:51	215	4:10	20:59	184	4:12
202	203	Evaristo	Gil Periscal	M	Ninguno	41:56	4:09	41:45	M 45	191	32	20:32	189	4:06	21:24	215	4:17
203	189	Juan Luis	Botana Mosquera	M	Club Deportivo Vagalume Energia	41:58	4:10	41:53	M 35	192	42	20:45	206	4:09	21:13	203	4:15
204	266	Maria	Gonzalez Martinez	F	Orixinal Mgm Team	41:59	4:10	41:52	Senior	12	2	20:50	212	4:10	21:10	201	4:14
205	611	Rafael Senen	Gomez Garcia	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	42:02	4:10	41:50	Promesa	193	4	20:39	200	4:08	21:23	214	4:17
206	222	Daniel	Reiriz Vázquez	M	Ninguno	42:02	4:10	41:57	Senior	194	50	20:05	158	4:01	21:58	244	4:24
207	233	Paco	Suárez Benito	M	Sociedad Gimnástica Pontevedra	42:02	4:10	41:57	M 50	195	7	20:42	203	4:08	21:21	213	4:16
208	156	Roberto	Paz Gómez	M	C.C. Os Esfolas Arrós	42:03	4:11	42:01	M 35	196	43	19:58	151	3:60	22:05	252	4:25
209	62	Ricardo	Iglesias Casal	M	Noitebra F.C.	42:04	4:10	41:58	M 35	197	44	20:11	166	4:02	21:53	241	4:23
210	306	Diego	Arnejo Dominguez	M	Ninguno	42:05	4:09	41:42	Senior	198	51	20:52	217	4:10	21:13	204	4:15
211	76	Jose Mª	Ruso Giraut	M	Atletismo Negreira	42:11	4:10	42:00	M 45	199	33	20:33	191	4:07	21:38	226	4:20
212	210	Ramon	Cabo Hombre	M	Ninguno	42:12	4:11	42:05	Senior	200	52	20:33	192	4:07	21:40	228	4:20
213	188	Fernando	Tobio Gomez	M	Ninguno	42:14	4:12	42:11	M 35	201	45	20:33	193	4:07	21:41	229	4:20
214	308	Ivan	Seoane Fondo	M	Nortemallado	42:20	4:11	42:06	M 35	202	46	20:49	209	4:10	21:32	222	4:18
215	271	Xaiño	Mendez Frojan	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	42:21	4:12	42:10	M 40	203	46	21:17	229	4:15	21:04	194	4:13
216	240	José Manuel	Romero Oliveira	M	Veteranos De Samil	42:24	4:12	42:16	M 50	204	8	21:18	231	4:16	21:06	198	4:13
217	194	José Ignacio	Calvo Fernández	M	C.A.Bertamirans	42:25	4:12	42:19	Senior	205	53	20:39	201	4:08	21:46	234	4:21
218	287	Camilo	Framiñan Lamazares	M	Atletismo Deza	42:25	4:10	41:55	Senior	206	54	21:24	237	4:17	21:01	186	4:12
219	599	Luis	Tajes Canosa	M	Ninguno	42:25	4:12	42:08	M 40	207	47	20:59	221	4:12	21:27	218	4:17
220	213	Jose Vicente	Parga Gomez	M	Ninguno	42:29	4:12	42:11	M 35	208	47	21:00	222	4:12	21:29	219	4:18
221	279	Diego	Bello Graiño	M	Ninguno	42:29	4:10	41:53	Senior	209	55	21:21	236	4:16	21:09	200	4:14
222	273	Alberto	Martinez Rico	M	Ninguno	42:31	4:12	42:18	M 35	210	48	21:01	223	4:12	21:30	220	4:18
223	152	Jesus	Uzal Miramontes	M	Club Deportivo Vagalume Energia	42:32	4:14	42:28	M 50	211	9	20:49	210	4:10	21:44	231	4:21
224	244	Benito	Piñeiro Abeijon	M	Ninguno	42:33	4:13	42:22	M 40	212	48	21:38	249	4:20	20:55	177	4:11
225	245	Jose	Piñeiro Abeijon	M	Ninguno	42:34	4:14		M 35	213	49	21:38	250	4:20	20:56	178	4:11
226	261	Alvaro	César Vila	M	Ninguno	42:42	4:12	42:12	M 45	214	34	21:26	239	4:17	21:16	208	4:15
227	267	Javier	Barca Cantorna	M	Ninguno	42:44	4:14	42:38	Senior	215	56	20:47	207	4:09	21:57	243	4:23
228	263	Evaristo	García Martínez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	42:49	4:15	42:44	M 45	216	35	21:14	227	4:15	21:36	225	4:19
229	304	Manuel	Suarez Abelenda	M	Ninguno	42:50	4:15	42:39	M 35	217	50	21:20	235	4:16	21:30	221	4:18
230	269	Jose Carlos	Lopez Outeiral	M	Viño Do País	42:51	4:15	42:41	M 45	218	36	21:12	226	4:14	21:39	227	4:20
231	624	Jose Maria	García Regueiro	M	Ninguno	42:51	4:14	42:36	M 40	219	49	21:01	224	4:12	21:50	237	4:22
232	221	Felix	Roget Perez	M	Terra De Soneira Sd	42:55	4:15	42:39	M 35	220	51	21:38	251	4:20	21:17	210	4:15
233	276	Natalia	Lorenzo Perez	F	Atletismo Milladoiro	42:58	4:15	42:47	F 40	13	2	21:16	228	4:15	21:42	230	4:20
234	242	Oscar	Figueiras Torea	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	42:58	4:15	42:47	M 40	221	50	21:33	244	4:19	21:25	216	4:17

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
235	589	Aitor	Calviño Garcia	M	Triatlón O Treito	43:03	4:15	42:47	Senior	222	57	21:47	260	4:21	21:16	209	4:15
236	201	Juan	Rivas Alende	M	Noitebra F.C.	43:18	4:17	43:08	Senior	223	58	20:51	216	4:10	22:27	273	4:29
237	317	Alberto	García Golán	M	Ninguno	43:20	4:15	42:45	Senior	224	59	22:15	297	4:27	21:05	196	4:13
238	307	Angel	Dopazo Campos	M	Ninguno	43:25	4:17	43:04	M 35	225	52	21:19	232	4:16	22:06	254	4:25
239	150	Camilo	Iglesias Lopez	M	Atletismo Milladoiro	43:29	4:19	43:23	Superveteranos	226	7	21:37	247	4:19	21:52	238	4:22
240	274	Jesús	Couso García	M	Club Atletismo Negreira	43:40	4:19	43:24	M 35	227	53	21:49	266	4:22	21:52	239	4:22
241	270	Xoán	Muñiz Muñiz	M	Ninguno	43:41	4:20	43:31	M 40	228	51	21:41	255	4:20	22:00	249	4:24
242	475	Diego	Pazos Rodríguez	M	Ninguno	43:42	4:20	43:29	Senior	229	60	21:55	272	4:23	21:47	235	4:21
243	586	Jose Luis	Mosquera Fernandez	M	Ninguno	43:44	4:19	43:24	M 35	230	54	22:00	276	4:24	21:44	232	4:21
244	254	Vitor Manuel	Rodriguez Jurjo	M	Quescrem	43:46	4:20	43:34	M 45	231	37	21:48	262	4:22	21:59	247	4:24
245	280	Angel	Perez Susavila	M	Ninguno	43:47	4:20	43:35	M 45	232	38	21:32	243	4:18	22:16	259	4:27
246	142	Ramon	Canosa Castiñeira	M	Ninguno	43:48	4:21	43:43	M 40	233	52	21:27	241	4:17	22:21	266	4:28
247	70	Santiago	Mariño Outeiro	M	Ninguno	43:50	4:19	43:20	M 35	234	55	21:52	270	4:22	21:58	245	4:24
248	293	Jesús	Palacios Martín	M	Atletismo Santiago	43:52	4:20	43:38	M 40	235	53	21:38	252	4:20	22:14	258	4:27
249	630	José	Pardiñas Alvite	M	Ninguno	43:55	4:20	43:34	M 50	236	10	22:10	290	4:26	21:45	233	4:21
250	257	Francisco	Pais Trigo	M	Ninguno	43:55	4:21	43:43	M 40	237	54	21:17	230	4:15	22:38	291	4:32
251	192	Juan J.	Tajes Mayo	M	Atletismo Fontes Do Sar	43:57	4:22	43:49	M 45	238	39	21:38	253	4:20	22:20	263	4:28
252	295	Sofía	Sueiro Iglesias	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	43:58	4:22	43:53	F 35	14	2	21:41	256	4:20	22:18	260	4:28
253	234	Ramon	Villar Ruibal	M	Ramon Villar Ruibal	44:01	4:22	43:49	M 50	239	11	21:19	233	4:16	22:42	297	4:32
254	322	Adolfo	Barbosa Perez	M	Ninguno	44:02	4:21	43:42	M 50	240	12	21:28	242	4:18	22:34	287	4:31
255	205	Ruben	Ferreiro Rial	M	Club Deportivo Vagalume Energia	44:03	4:22	43:56	Xunior	241	3	20:49	211	4:10	23:15	333	4:39
256	590	Arturo	Piñeiro Rey	M	Ninguno	44:04	4:21	43:45	M 45	242	40	22:13	293	4:27	21:52	240	4:22
257	550	Juan José	Noya Rodríguez	M	Juan José Noya Rodríguez	44:05	4:20	43:35	M 40	243	55	22:02	278	4:24	22:04	251	4:25
258	303	Marina Laura	Fernández López	F	Atletismo Milladoiro	44:07	4:22	43:56	Superveteranos	15	2	21:50	268	4:22	22:18	261	4:28
259	415	Jose Luis	García Esmoris	M	Jose Luis Garcia Esmoris	44:08	4:22	43:55	M 45	244	41	21:48	263	4:22	22:20	264	4:28
260	383	Ibán	Quintela Martínez	M	Ninguno	44:08	4:22	43:55	M 35	245	56	21:48	264	4:22	22:20	265	4:28
261	121	Oscar	Valle Lopez	M	Noitebra F.C.	44:10	4:23	44:07	M 35	246	57	21:26	240	4:17	22:44	299	4:33
262	297	Moncho	Ferraces Vázquez	M	Ninguno	44:11	4:23	44:03	Superveteranos	247	8	21:34	245	4:19	22:37	290	4:31
263	343	Angel	Martinez Oviedo	M	Ninguno	44:12	4:23	44:05	M 50	248	13	22:08	287	4:26	22:05	253	4:25
264	272	Esteban	Miguens Outeiral	M	Ninguno	44:14	4:23	44:04	M 40	249	56	21:45	257	4:21	22:29	281	4:30
265	325	Jose Manuel	Vázquez Mato	M	Ninguno	44:14	4:24	44:13	M 35	250	58	21:35	246	4:19	22:40	295	4:32
266	330	Samuel	Fernández Redondo	M	Ninguno	44:15	4:22	43:54	Senior	251	61	22:06	286	4:25	22:10	256	4:26
267	597	José	Calviño Carreño	M	Triatlón O Treito	44:17	4:23	44:06	M 35	252	59	21:50	269	4:22	22:27	274	4:29
268	313	Manuel	Gómez Gómez	M	Club De Montaña Do Barbanza Vintedouspe	44:21	4:22	43:56	M 40	253	57	22:33	318	4:31	21:49	236	4:22
269	259	Javier	Pazos Recarey	M	Mariscos Recio	44:22	4:23	44:06	M 35	254	60	22:09	289	4:26	22:13	257	4:27
270	346	Rafael	García Pena	M	Ninguno	44:24	4:23	44:09	M 35	255	61	22:22	302	4:28	22:02	250	4:24
271	160	Alfonso	Fernández Domínguez	M	Cc Ría De Vigo	44:25	4:22	43:55	M 40	256	58	22:50	337	4:34	21:35	224	4:19
272	230	José Manuel	Ponte Somoza	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	44:28	4:23	44:10	M 40	257	59	22:04	281	4:25	22:25	269	4:29
273	337	Pedro	Domínguez González	M	Ninguno	44:28	4:24	44:13	Senior	258	62	22:03	280	4:25	22:26	271	4:29

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
274	314	Julio	Barbazan Caamaño	M	Ninguno	44:28	4:23	44:07	M 40	259	60	22:04	282	4:25	22:25	270	4:29
275	326	Manolo	Arca Pedrido	M	Artrogaltri-498	44:29	4:23	44:12	M 35	260	62	22:31	314	4:30	21:59	248	4:24
276	608	Eduardo	Vázquez Martínez	M	C. D. Ria De Arousa	44:30	4:23	44:11	M 45	261	42	21:45	258	4:21	22:46	301	4:33
277	288	Jose Manuel	Valiño Cereijo	M	Ninguno	44:30	4:25	44:23	M 45	262	43	21:45	259	4:21	22:46	302	4:33
278	354	Angel	Fernandez Vidal	M	Ninguno	44:31	4:25	44:23	M 45	263	44	21:37	248	4:19	22:54	312	4:35
279	296	Alfonso	Arias Garcia	M	Atletismo Fontes Do Sar	44:33	4:25	44:23	M 35	264	63	22:04	283	4:25	22:30	282	4:30
280	423	Carlos	Portas Costa	M	Ninguno	44:33	4:23	44:11	M 35	265	64	22:27	308	4:29	22:06	255	4:25
281	300	Jesús	Raña Platas	M	Usc	44:37	4:26	44:31	Superveteranos	266	9	21:54	271	4:23	22:44	300	4:33
282	365	José Antonio	Valiño Ces	M	Atletismo Fontes Do Sar	44:37	4:25	44:29	M 40	267	61	22:04	284	4:25	22:34	288	4:31
283	412	Esteban	Sueiro Iglesias	M	Club Deportivo Vagalume Energia	44:40	4:25	44:29	M 35	268	65	21:55	273	4:23	22:46	303	4:33
284	628	Dositeo	Toba Quintans	M	Ninguno	44:43	4:25	44:23	M 50	269	14	22:13	294	4:27	22:31	284	4:30
285	324	Francisco Javier	Blanco Pias	M	Francisco Javier Blanco Pias	44:45	4:26	44:33	M 50	270	15	21:59	275	4:24	22:47	305	4:33
286	138	Marito	Gonzalez Freire	M	Ninguno	44:49	4:25	44:22	M 50	271	16	22:54	343	4:35	21:55	242	4:23
287	285	Jose	Vidal Rodríguez	M	Atletismo Millaraio	44:52	4:26	44:34	M 45	272	45	22:29	311	4:30	22:23	267	4:29
288	544	Javier	Asorey Rivas	M	Ninguno	44:52	4:26	44:34	M 40	273	62	22:34	320	4:31	22:19	262	4:28
289	625	Pablo	García Otero	M	Atletismo Santiago	44:55	4:27	44:43	Senior	274	63	22:01	277	4:24	22:55	314	4:35
290	224	Julio	Rodríguez Fernández	M	Ninguno	44:57	4:28	44:50	M 40	275	63	21:24	238	4:17	23:34	347	4:43
291	202	Martin Eugenio	Rodríguez Gomez	M	Noitebra F.C.	44:57	4:27	44:44	Senior	276	64	22:23	303	4:29	22:35	289	4:31
292	310	Jose	Mira Mayo	M	Ninguno	44:58	4:25	44:26	M 40	277	64	23:01	350	4:36	21:58	246	4:24
293	292	Alvaro	Pereiras Couto	M	Ninguno	44:58	4:27	44:44	M 40	278	65	22:17	298	4:27	22:42	298	4:32
294	125	Juan	Arufe Santamaria	M	Adc Arnela	44:59	4:28	44:53	M 40	279	66	22:29	312	4:30	22:31	285	4:30
295	400	Adrian	Ponte Aponte	M	Ninguno	44:59	4:28	44:51	Promesa	280	5	21:47	261	4:21	23:13	329	4:39
296	290	Jorge	Costoya Dosil	M	Club Atletismo Lousame - Deportes Hermid	45:00	4:28	44:52	M 35	281	66	22:33	319	4:31	22:27	275	4:29
297	588	Jose Manuel	Castro Olmo	M	Ninguno	45:00	4:26	44:35	M 40	282	67	21:48	265	4:22	23:13	330	4:39
298	484	Ivan	Nogueira Montoiro	M	Ivan Nogueira Montoiro	45:01	4:28	44:53	Senior	283	65	21:49	267	4:22	23:13	331	4:39
299	265	Jose Carlos	Salutregui Darriba	M	Ninguno	45:02	4:28	44:52	M 45	284	46	21:56	274	4:23	23:07	324	4:37
300	301	Juan Carlos	Fernández Oliveira	M	Ninguno	45:03	4:27	44:49	M 45	285	47	22:17	299	4:27	22:47	306	4:33
301	284	Elena	Matalobos Redondo	F	Elena Matalobos Redondo	45:05	4:28	44:55	F 35	16	3	22:02	279	4:24	23:03	320	4:37
302	331	Jacobo	Paredes Leis	M	Ninguno	45:05	4:28	44:51	Senior	286	66	22:38	323	4:32	22:28	276	4:30
303	328	Txema	Vazquez Vazquez	M	Ninguno	45:05	4:27	44:44	M 35	287	67	22:27	309	4:29	22:38	292	4:32
304	332	Nacho	Varela Pérez	M	Ninguno	45:06	4:28	44:51	M 35	288	68	22:38	324	4:32	22:28	277	4:30
305	340	Daniel	Parada Brea	M	Ninguno	45:07	4:27	44:48	Senior	289	67	22:28	310	4:30	22:40	296	4:32
306	347	Elena	Miguens Otero	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	45:07	4:28	45:01	F 40	17	3	22:21	301	4:28	22:47	307	4:33
307	382	Manuel	Mallon Sande	M	Atletismo Fontes Do Sar	45:09	4:27	44:47	M 40	290	68	22:30	313	4:30	22:39	294	4:32
308	403	José Mª	Canosa Gosende	M	A. D. Olimpia	45:15	4:29	45:07	M 40	291	69	22:26	306	4:29	22:50	308	4:34
309	278	Francisco Javier	Romero Romero	M	Ninguno	45:16	4:28	44:59	M 45	292	48	22:46	332	4:33	22:31	286	4:30
310	281	Adrián	Campaña Barros	M	Ninguno	45:18	4:29	45:05	Senior	293	68	22:10	291	4:26	23:08	326	4:38
311	367	Camilo	Rial Sanchiño	M	Ninguno	45:18	4:29	45:02	M 50	294	17	22:25	305	4:29	22:54	313	4:35
312	351	Luis	Jimenez	M	Ninguno	45:19	4:29	45:04	M 50	295	18	22:08	288	4:26	23:11	328	4:38



**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
313	277	Marcos	Fontans Sebe	M	Ninguno	45:19	4:28	44:54	M 35	296	69	22:52	338	4:34	22:28	278	4:30
314	612	Rafael Senen	Gomez Reiris	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	45:20	4:28	44:52	M 40	297	70	22:52	339	4:34	22:28	279	4:30
315	77	Adrian	Freire Gil	M	Atletismo Negreira	45:20	4:28	45:00	Promesa	298	6	22:56	345	4:35	22:24	268	4:29
316	357	Paula	Trillo Calo	F	C.D. Terra De Soneira	45:21	4:29	45:05	Senior	18	3	22:26	307	4:29	22:56	315	4:35
317	371	Juan Jose	Alvarellos Barreiro	M	Club Deportivo Vagalume Energia	45:23	4:29	45:06	M 35	299	70	22:32	315	4:30	22:51	309	4:34
318	336	Jorge	Cebey Gonzalez	M	Ninguno	45:23	4:28	44:56	Senior	300	69	22:46	333	4:33	22:38	293	4:32
319	342	Simón	Barreiro Gómez	M	Ninguno	45:26	4:30	45:11	M 40	301	71	22:41	329	4:32	22:46	304	4:33
320	298	Miguel Angel	Díaz Morán	M	Atletismo Millaraio	45:30	4:30	45:12	M 45	302	49	22:34	321	4:31	22:56	316	4:35
321	302	Maria	Tarrio Martínez	F	Club Deportivo Vagalume Energia	45:32	4:31	45:20	F 35	19	4	22:11	292	4:26	23:21	335	4:40
322	198	Tino	Iglesias Pardo	M	Atletismo Milladoiro	45:33	4:30	45:16	M 40	303	72	22:34	322	4:31	22:59	317	4:36
323	341	Sonia	Agrasar Barral	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	45:34	4:30	45:19	F 35	20	5	22:42	330	4:32	22:53	310	4:35
324	395	Jose Benito	Garcia Pereira	M	Atletismo Montaevai O Pino	45:38	4:30	45:19	M 40	304	73	22:24	304	4:29	23:14	332	4:39
325	305	Alberto	Calvelo Lorenzo	M	Ninguno	45:45	4:32	45:36	Senior	305	70	22:13	295	4:27	23:33	346	4:43
326	595	José Luis	Simoés Fernández	M	Ninguno	45:56	4:32	45:31	M 50	306	19	22:52	340	4:34	23:05	323	4:37
327	411	Adrián	Calvo	M	Ninguno	45:59	4:33	45:40	Senior	307	71	22:52	341	4:34	23:07	325	4:37
328	312	Valentin	Martinez Cordido	M	Ninguno	45:59	4:33	45:44	M 35	308	71	23:06	359	4:37	22:53	311	4:35
329	258	Angel	Munin Otero	M	Noitebra F.C.	46:00	4:33	45:47	M 45	309	50	22:57	348	4:35	23:04	321	4:37
330	311	Alfonso	Rodriguez Framil	M	Noitebra F.C.	46:02	4:33	45:51	M 35	310	72	22:32	316	4:30	23:30	342	4:42
331	241	Celestino	Mato Peón	M	Artrogaltri-498	46:03	4:33	45:46	M 40	311	74	22:43	331	4:33	23:21	336	4:40
332	359	Elisabet	Cordeiro Blanco	F	Ninguno	46:04	4:34	45:57	F 35	21	6	22:18	300	4:28	23:47	362	4:45
333	370	Juan Carlos	Domato Verdía	M	Os Desbroza Carreteras	46:04	4:33	45:48	Senior	312	72	23:05	355	4:37	23:00	319	4:36
334	413	Jose Manuel	Quintela Carnota	M	Ninguno	46:06	4:33	45:43	Senior	313	73	22:14	296	4:27	23:53	367	4:47
335	441	Enrique	Vázquez Peñamaría	M	Ninguno	46:08	4:33	45:47	Senior	314	74	22:39	326	4:32	23:29	341	4:42
336	585	Cesar Jose	Varela Souto	M	Ninguno	46:12	4:34	45:52	Senior	315	75	22:38	325	4:32	23:34	348	4:43
337	358	Omar	González Sampedro	M	Ninguno	46:15	4:35	46:08	M 40	316	75	23:05	356	4:37	23:10	327	4:38
338	353	Jesús	Iglesias Vigo	M	Ninguno	46:26	4:33	45:51	M 45	317	51	23:59	403	4:48	22:28	280	4:30
339	406	Juan Carlos	Rodríguez Pernia	M	Ninguno	46:28	4:36	46:12	M 40	318	76	22:53	342	4:35	23:35	350	4:43
340	509	Pablo	Barcia Fraga	M	Ninguno	46:29	4:36	46:12	M 35	319	73	23:25	376	4:41	23:04	322	4:37
341	197	Francisco Javier	Suarez Bermudez	M	Ninguno	46:29	4:34	45:57	M 35	320	74	23:31	379	4:42	22:59	318	4:36
342	372	Carlos	Civesduro	M	Ninguno	46:31	4:37	46:17	Superveteranos	321	10	22:54	344	4:35	23:38	356	4:44
343	165	Diego	Pazos Sainza	M	Atletismo Fontes Do Sar	46:31	4:37	46:22	M 35	322	75	22:56	346	4:35	23:36	352	4:43
344	256	Francisco	Moure Cañete	M	Noitebra F.C.	46:36	4:37	46:23	M 50	323	20	22:48	334	4:34	23:48	363	4:46
345	388	Jose Manuel	Martinez Godoy	M	Ninguno	46:39	4:37	46:17	M 40	324	77	23:05	357	4:37	23:35	351	4:43
346	309	Shaila M.	Muñiz Perez	F	Noitebra F.C.	46:40	4:36	46:16	F 35	22	7	24:14	417	4:51	22:26	272	4:29
347	67	Miguel	Abel Souto	M	Atletismo Milladoiro	46:43	4:38	46:32	M 45	325	52	23:05	358	4:37	23:39	358	4:44
348	349	Ana Luisa	Hernandez Cabrera	F	Ninguno	46:44	4:38	46:36	F 40	23	4	23:00	349	4:36	23:45	359	4:45
349	334	Jose Maria	Brea Sanchez	M	Jose Maria Brea Sanchez	46:47	4:38	46:38	Superveteranos	326	11	23:22	371	4:40	23:25	339	4:41
350	315	Víctor Hugo	Conde López	M	Cd Gas Natural Fenosa	46:50	4:39	46:44	M 40	327	78	22:49	335	4:34	24:02	377	4:48
351	436	Jose Antonio	Regueiro Suarez	M	Ninguno	46:50	4:38	46:40	M 40	328	79	22:40	328	4:32	24:11	387	4:50

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
352	421	Antonio	Barreiro Cordeiro	M	Mariscos Recio	46:51	4:38	46:30	M 45	329	53	23:31	380	4:42	23:21	337	4:40
353	385	José	Gómez Viaño	M	Ninguno	46:53	4:39	46:43	M 50	330	21	23:31	381	4:42	23:22	338	4:40
354	193	Pablo	Nieto Leis	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	46:55	4:38	46:30	M 45	331	54	23:23	373	4:41	23:32	344	4:42
355	486	Jesus	Baleato Pensado	M	Dubra Team	46:57	4:38	46:39	M 50	332	22	23:23	374	4:41	23:34	349	4:43
356	387	María	Fernández González	F	Atletismo Santiago	46:57	4:39	46:43	F 35	24	8	23:21	368	4:40	23:37	354	4:43
357	607	Gonzalo	Díaz López	M	Ninguno	46:59	4:38	46:33	Promesa	333	7	23:33	382	4:43	23:26	340	4:41
358	320	Jesús	Vaamonde Rúa	M	Ninguno	47:00	4:40	46:48	M 50	334	23	23:25	377	4:41	23:36	353	4:43
359	286	Pablo	Baña Sandá	M	Club Deportivo Vagalume Energia	47:00	4:40	46:48	Senior	335	76	23:01	351	4:36	24:00	374	4:48
360	239	Javier	Suárez Giadás	M	Ninguno	47:01	4:40	46:53	M 35	336	76	22:39	327	4:32	24:23	398	4:53
361	384	Silvia	Mariño Rey	F	Atletismo Sar - Vermu Petroni	47:05	4:40	46:58	F 40	25	5	23:14	363	4:39	23:51	366	4:46
362	253	Jose Manuel	Liste Barreiro	M	Jose Manuel Liste Barreiro	47:07	4:40	46:57	Superveteranos	337	12	23:18	365	4:40	23:49	364	4:46
363	327	Jose	Seijo Martinez	M	Asaltamontes	47:07	4:41	47:01	Superveteranos	338	13	22:56	347	4:35	24:12	389	4:50
364	557	Jesus	Andrade Perez	M	Ninguno	47:09	4:40	46:53	M 40	339	80	22:49	336	4:34	24:20	394	4:52
365	339	Esteban	Vázquez Ferreiro	M	Ninguno	47:12	4:40	46:56	Senior	340	77	23:18	366	4:40	23:54	369	4:47
366	375	Belén	Pérez Martínez	F	A. D. Olimpia	47:13	4:41	47:04	F 40	26	6	23:10	360	4:38	24:03	380	4:49
367	584	Honorino	Raña Raña	M	Ninguno	47:16	4:40	46:48	Senior	341	78	23:15	364	4:39	24:02	378	4:48
368	491	Ivan Luis	Figueiras Zarauza	M	Ninguno	47:20	4:39	46:43	M 35	342	77	24:50	441	4:58	22:30	283	4:30
369	350	Xose Ramon	Lopez Toja	M	Ninguno	47:22	4:41	47:04	M 50	343	24	23:02	352	4:36	24:21	396	4:52
370	432	Eder	Fernández Pérez	M	Ninguno	47:23	4:40	46:52	M 45	344	55	23:38	387	4:44	23:45	360	4:45
371	617	Igor	Pereda García	M	Enkarterri Triatloi	47:24	4:41	47:02	M 35	345	78	23:25	378	4:41	23:59	372	4:48
372	356	Rogelio	Paniagua Mateos	M	Usc	47:25	4:41	47:03	M 45	346	56	23:02	353	4:36	24:24	399	4:53
373	355	Ramon	Gomez Rivadulla	M	Ramon Gomez Rivadulla	47:27	4:41	47:09	M 50	347	25	23:20	367	4:40	24:08	384	4:50
374	407	José Carlos	Fernández-barja Martínez	M	Atletismo Galeras	47:27	4:41	47:08	M 45	348	57	23:39	389	4:44	23:49	365	4:46
375	429	Juan	Gacifño Gonzalez	M	Ninguno	47:29	4:41	47:04	M 35	349	79	23:52	397	4:46	23:37	355	4:43
376	378	Alberto	Castro Vilar	M	Ninguno	47:30	4:43	47:22	M 50	350	26	23:10	361	4:38	24:21	397	4:52
377	417	Ignacio	Touzón Lijó	M	Bajandode40.Com	47:32	4:41	47:00	M 35	351	80	24:16	422	4:51	23:16	334	4:39
378	577	Santiago	Fagilde Fandiño	M	Urban Runners Santiago	47:41	4:42	47:16	Senior	352	79	23:46	392	4:45	23:56	370	4:47
379	264	Higinio	Arcos Mouris	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	47:42	4:41	47:10	M 40	353	81	24:11	414	4:50	23:31	343	4:42
380	401	Jose Antonio	Varela Aranton	M	Ninguno	47:47	4:43	47:29	M 35	354	81	23:35	384	4:43	24:12	390	4:50
381	333	Luis	Alama	M	The Kenyan Urban Way	47:51	4:43	47:30	M 50	355	27	23:52	398	4:46	24:00	375	4:48
382	389	Pablo	Dosil Rosende	M	Artrogaltri-498	47:53	4:44	47:35	M 35	356	82	22:04	285	4:25	25:50	455	5:10
383	409	Jesús Manuel	López Fandiño	M	Ninguno	47:54	4:44	47:37	M 35	357	83	23:36	386	4:43	24:18	392	4:52
384	369	Xesús	Rodríguez Carril	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni	47:57	4:45	47:43	M 50	358	28	24:05	408	4:49	23:53	368	4:47
385	404	Carlos	Pampín Boado	M	Club Deportivo Pinarium	47:58	4:45	47:42	Superveteranos	359	14	24:27	426	4:53	23:32	345	4:42
386	364	Ismael	Vieito Raña	M	Ninguno	47:59	4:44	47:36	Senior	360	80	23:52	399	4:46	24:08	385	4:50
387	559	Moises	García García	M	Ninguno	48:00	4:45	47:38	Senior	361	81	23:55	401	4:47	24:05	381	4:49
388	377	Jose Antonio	Blanco Barreiro	M	Ninguno	48:00	4:45	47:40	Superveteranos	362	15	23:50	394	4:46	24:11	388	4:50
389	418	Daniel	Rodríguez Gándara	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	48:01	4:43	47:29	M 35	363	84	23:35	385	4:43	24:26	402	4:53
390	74	Irma	Oroña Gonzalez	F	Atletismo Negreira	48:03	4:45	47:42	F 35	27	9	24:05	409	4:49	23:58	371	4:48

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
391	319	Javier	Guimaraens Judel	M	Ninguno	48:04	4:46	47:51	M 50	364	29	24:05	410	4:49	23:59	373	4:48
392	580	David	Quintáns Corzón	M	Ninguno	48:12	4:46	47:59	Promesa	365	8	23:38	388	4:44	24:34	412	4:55
393	570	Eduardo	Gómez Raposo	M	Ninguno	48:12	4:45	47:42	M 35	366	85	24:35	434	4:55	23:38	357	4:44
394	581	Javier	Pérez Bello	M	Ninguno	48:15	4:46	48:02	Xunior	367	4	23:39	390	4:44	24:37	413	4:55
395	318	Xosé M.	Lamas Pose	M	Ninguno	48:17	4:46	48:01	M 40	368	82	23:12	362	4:38	25:06	433	5:01
396	345	José Vicente	Piñeiro Vázquez	M	Atletismo Fontes Do Sar	48:19	4:48	48:11	M 40	369	83	23:53	400	4:47	24:27	404	4:53
397	422	Jose A.	Vazquez Vazquez	M	Ninguno	48:20	4:46	47:58	M 45	370	58	23:50	395	4:46	24:30	406	4:54
398	408	Julio	Blanco Queijo	M	Ninguno	48:21	4:46	47:58	Senior	371	82	23:34	383	4:43	24:47	417	4:57
399	399	Oscar	López Tobar	M	Ninguno	48:23	4:47	48:06	M 35	372	86	23:21	369	4:40	25:02	430	5:00
400	294	Cesar	Castro Caamaño	M	Ninguno	48:23	4:47	48:06	M 40	373	84	23:21	370	4:40	25:02	431	5:00
401	225	Jesus	Vila Blanco	M	Jesus Vila Blanco	48:23	4:47	48:04	Superveteranos	374	16	24:12	415	4:50	24:12	391	4:50
402	321	César	Suárez Suárez	M	Ninguno	48:25	4:45	47:50	Senior	375	83	23:59	404	4:48	24:26	403	4:53
403	81	Pedro	Peteiro Rosende	M	Running Oleiros	48:27	4:48	48:15	M 45	376	59	23:44	391	4:45	24:44	414	4:57
404	591	Andres	Fresco Iglesias	M	Ninguno	48:28	4:46	47:53	M 45	377	60	24:01	406	4:48	24:27	405	4:53
405	376	Francisco	Fernandez Antelo	M	Francisco Fernandez Antelo	48:29	4:48	48:18	M 45	378	61	23:02	354	4:36	25:27	445	5:05
406	623	Miguel Angel	Rodríguez López	M	Ninguno	48:29	4:48	48:12	Senior	379	84	23:24	375	4:41	25:06	434	5:01
407	72	Ricardo	Suarez Varela	M	Ninguno	48:29	4:46	47:55	M 35	380	87	23:59	405	4:48	24:31	407	4:54
408	329	Cristina	Carril Boo	F	Club Deportivo Vagalume Energia	48:30	4:48	48:19	F 35	28	10	23:58	402	4:48	24:33	410	4:55
409	380	Juan Carlos	Mallo Baluja	M	Noitebra F.C.	48:34	4:48	48:21	M 45	381	62	23:47	393	4:45	24:47	418	4:57
410	438	José Manuel	Oubel Villanueva	M	Ninguno	48:35	4:48	48:09	M 40	382	85	24:34	431	4:55	24:01	376	4:48
411	352	José M.	Rey Otero	M	Anova Racing Team	48:36	4:47	48:08	M 40	383	86	24:30	429	4:54	24:07	383	4:49
412	414	Francisco	Nieto Fontenla	M	Ninguno	48:38	4:48	48:09	M 45	384	63	24:29	427	4:54	24:09	386	4:50
413	477	Alejandro	Nuñez Lopez	M	Ninguno	48:38	4:48	48:10	Senior	385	85	24:14	418	4:51	24:25	400	4:53
414	419	Angel	Blanco Rojo	M	Ninguno	48:42	4:48	48:16	M 40	386	87	24:40	436	4:56	24:02	379	4:48
415	567	Alvaro	Painceira Ferraces	M	Ninguno	48:46	4:49	48:27	M 50	387	30	24:14	419	4:51	24:32	408	4:54
416	390	Jorge Alberto	Hernández Giadáns	M	Ninguno	49:00	4:50	48:40	M 45	388	64	24:15	420	4:51	24:45	415	4:57
417	425	Puri	Cariñena Amigo	F	Atletismo Millaraio	49:00	4:51	48:42	F 40	29	7	24:29	428	4:54	24:32	409	4:54
418	398	Jesus Antonio	Nieto Barreiro	M	Ninguno	49:01	4:51	48:46	M 35	389	88	24:05	411	4:49	24:57	428	4:59
419	459	Sergio	Martinez Lago	M	Ninguno	49:02	4:50	48:36	M 35	390	89	24:18	423	4:52	24:45	416	4:57
420	460	Jorge	García Marín	M	Ninguno	49:05	4:51	48:42	M 50	391	31	24:13	416	4:51	24:53	423	4:59
421	593	Adam	Pazos Leis	M	Ninguno	49:06	4:51	48:45	Promesa	392	9	22:32	317	4:30	26:34	474	5:19
422	533	Nati	Romero Viñas	F	Ninguno	49:07	4:52	48:58	F 35	30	11	24:34	432	4:55	24:33	411	4:55
423	543	Marga	Moreno Fernández	F	Mouse Santiago	49:09	4:51	48:43	F 40	31	8	24:15	421	4:51	24:55	426	4:59
424	604	Marcos	Tedin Mouzo	M	Ninguno	49:12	4:51	48:46	F 40	393	88	24:02	407	4:48	25:11	437	5:02
425	374	Manuel	Paz Carbon	M	Ninguno	49:14	4:51	48:47	M 45	394	65	24:56	449	4:59	24:18	393	4:52
426	426	Maite	Couto Mendoza	F	Atletismo Milladoiro	49:27	4:53	49:08	F 35	32	12	24:35	435	4:55	24:53	424	4:59
427	363	Marcial De	Martín Vázquez	M	A.D.Porto Do Son	49:32	4:55	49:18	M 50	395	32	24:05	412	4:49	25:28	446	5:06
428	393	Eduard	Franquet Sugrañes	M	Ninguno	49:34	4:53	49:05	M 45	396	66	24:41	437	4:56	24:53	425	4:59
429	453	Toño	Hermida Pereiro	M	Atletismo Montaevai O Pino	49:39	4:55	49:21	M 45	397	67	23:51	396	4:46	25:49	454	5:10

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
430	424	Francisco Javier	Pazos Suárez	M	Atletismo Fontes Do Sar	49:40	4:56	49:31	M 45	398	68	23:22	372	4:40	26:19	469	5:16
431	348	Jorge	Latorre Vidal	M	Salsa Juvenil	49:41	4:54	49:15	M 45	399	69	24:51	442	4:58	24:50	420	4:58
432	602	Angel	Patiño Mariño	M	Ninguno	49:41	4:53	49:09	M 40	400	89	24:51	443	4:58	24:50	421	4:58
433	447	María	Rego Hermo	F	Salsa Juvenil	49:41	4:54	49:15	F 40	33	9	24:51	444	4:58	24:50	422	4:58
434	461	Sergio	Gomez Mariño	M	Ninguno	49:44	4:54	49:14	Senior	401	86	25:19	465	5:04	24:25	401	4:53
435	381	Eva	De La Fuente Iglesias	F	Club Deportivo Vagalume Energia	49:48	4:56	49:36	F 40	34	10	24:07	413	4:49	25:41	448	5:08
436	391	Marcos J	Castro Fernandez	M	Ninguno	49:48	4:55	49:18	M 40	402	90	26:02	485	5:12	23:46	361	4:45
437	439	Xan	Cascallar Otero	M	Urban Runners Santiago	49:51	4:55	49:26	M 40	403	91	24:24	424	4:53	25:28	447	5:06
438	434	Laura	Cereijo Míguez	F	Ninguno	49:54	4:57	49:44	Senior	35	4	24:33	430	4:55	25:22	441	5:04
439	386	Laura	Liñares Pose	F	Atletismo Negreira	49:57	4:58	49:50	Senior	36	5	24:49	440	4:58	25:09	436	5:02
440	79	Simón	Cascallar Cajuso	M	Atletismo Negreira	50:06	4:56	49:39	Xunior	404	5	26:02	486	5:12	24:05	382	4:49
441	450	Maria	Rodríguez Lobagueira	F	Ninguno	50:12	4:58	49:50	Superveteranos	37	3	24:47	438	4:57	25:26	443	5:05
442	451	Peregrina	Juanatey Rodriguez	F	Ninguno	50:12	4:58	49:50	F 45	38	1	24:47	439	4:57	25:26	444	5:05
443	444	Jose Manuel	Gendra Vieites	M	Ninguno	50:15	4:57	49:48	M 50	405	33	25:08	458	5:02	25:08	435	5:02
444	462	Manuel	Rey Paulos	M	Ninguno	50:17	4:58	49:50	Superveteranos	406	17	24:59	450	4:60	25:18	438	5:04
445	420	María Luisa	Ares Reigosa	F	Club Atletismo Lourenza	50:19	5:00	50:10	F 35	39	13	24:34	433	4:55	25:45	452	5:09
446	446	José Manuel	Mayo Caamaño	M	Ninguno	50:24	4:59	50:04	M 45	407	70	25:03	453	5:01	25:22	442	5:04
447	463	Diego	García Ramas	M	Ninguno	50:26	4:59	50:01	Promesa	408	10	25:31	470	5:06	24:56	427	4:59
448	583	Celso	Pousa Cebreiros	M	Ninguno	50:27	5:00	50:08	Senior	409	87	25:40	471	5:08	24:47	419	4:57
449	283	Jesus Antonio	Garcia Cao	M	Ninguno	50:33	5:00	50:15	Superveteranos	410	18	24:51	445	4:58	25:42	449	5:08
450	360	Carla	Penabad García	F	Ninguno	50:35	5:00	50:10	Promesa	40	1	26:16	493	5:15	24:20	395	4:52
451	582	Iván	Pensado Antelo	M	Parrillada O Val De Barcala	50:36	5:00	50:15	Senior	411	88	24:53	446	4:59	25:44	451	5:09
452	402	Daniel Angel	Otero Cepeda	M	Ninguno	50:38	5:00	50:15	Superveteranos	412	19	25:42	474	5:08	24:57	429	4:59
453	428	Zoraida	Lojo Abanqueiro	F	S.D. Barbantia Roda	50:41	5:00	50:16	Senior	41	6	24:53	447	4:59	25:48	453	5:10
454	379	Manuel	Moure Sande	M	Noitebra F.C.	50:41	5:01	50:27	Superveteranos	413	20	25:21	469	5:04	25:20	439	5:04
455	554	Victor	Ferreiro Lamas	M	Club Atletismo Negreira	50:42	5:01	50:29	M 45	414	71	24:26	425	4:53	26:17	468	5:15
456	517	José Manuel	Rodríguez Gonzalez	M	Ninguno	51:03	5:01	50:31	M 35	415	90	25:58	482	5:12	25:05	432	5:01
457	405	Daniel	Ferreiro Carballeira	M	Ninguno	51:04	5:03	50:48	Senior	416	89	25:00	451	5:00	26:04	460	5:13
458	467	Martin	Nunez Alvarez	M	Ninguno	51:08	5:02	50:37	M 35	417	91	25:00	452	5:00	26:08	462	5:14
459	555	Maria Jose	Traba Lopez	F	A. D. Olimpia	51:16	5:04	51:02	F 45	42	2	25:04	454	5:01	26:12	463	5:14
460	437	Alberto	Pena Rodriguez	M	Ninguno	51:16	5:03	50:50	Senior	418	90	25:12	462	5:02	26:05	461	5:13
461	472	Antonio	Castro Casal	M	Ninguno	51:17	5:04	50:54	M 45	419	72	25:20	466	5:04	25:58	459	5:12
462	430	Mercedes	Freire Manteiga	F	Club Atletismo Negreira	51:18	5:04	50:54	F 35	43	14	25:05	457	5:01	26:14	466	5:15
463	495	Pablo	Riveiro Forján	M	Ninguno	51:24	5:04	51:03	Senior	420	91	24:53	448	4:59	26:31	473	5:18
464	466	Manuel	Oviedo De La Fuente	M	Ninguno	51:28	5:04	51:01	M 35	421	92	26:07	488	5:13	25:21	440	5:04
465	445	Julio	Figueiras Martínez	M	Julio Figueiras Martínez	51:42	5:06	51:22	Senior	422	92	25:04	455	5:01	26:39	479	5:20
466	75	Mª Isabel	Teiga Pensado	F	Atletismo Negreira	51:43	5:06	51:11	F 45	44	3	25:08	459	5:02	26:36	475	5:19
467	615	Javier	Nieto Figueiras	M	Ninguno	51:44	5:06	51:11	Superveteranos	423	21	25:17	464	5:03	26:27	472	5:17
468	497	Rosa	Mourazos Otero	F	Ninguno	52:05	5:09	51:42	F 45	45	4	25:52	480	5:10	26:13	464	5:15

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
469	496	Ramiro	Pampin Souto	M	Ninguno	52:05	5:09	51:42	M 40	424	92	25:52	481	5:10	26:13	465	5:15
470	431	Jose Manuel	Rodríguez Lopez	M	Ninguno	52:05	5:08	51:39	M 50	425	34	25:04	456	5:01	27:01	486	5:24
471	478	Beatriz	Noya Mariño	F	Usc	52:06	5:08	51:38	F 45	46	5	26:13	492	5:15	25:54	457	5:11
472	454	Juan Carlos	Castro Suarez	M	Club Deportivo Vagalume Energia	52:07	5:09	51:48	M 50	426	35	25:10	460	5:02	26:57	484	5:23
473	366	Xoel Xián	Serico Vidal	M	Ninguno	52:09	5:10	51:56	M 40	427	93	25:20	467	5:04	26:50	481	5:22
474	246	Ramon	Suarez Gomez	M	Atletismo Milladoiro	52:10	5:10	51:56	Superveteranos	428	22	25:20	468	5:04	26:51	482	5:22
475	464	Silvia	Sánchez Bascoy	F	Ninguno	52:13	5:09	51:50	Superveteranos	47	4	25:50	477	5:10	26:24	471	5:17
476	618	Carmen	García Garcia	F	Ninguno	52:15	5:10	51:54	F 50	48	1	25:10	461	5:02	27:05	487	5:25
477	505	Manuel Angel	Vilariño Abeijón	M	Ninguno	52:18	5:10	51:54	M 40	429	94	25:40	472	5:08	26:38	478	5:20
478	416	Sergio	Pereira Rio	M	Ninguno	52:22	5:09	51:50	M 35	430	93	26:02	487	5:12	26:21	470	5:16
479	217	Daniel	Pérez Rey	M	Ninguno	52:30	5:10	51:59	Senior	431	93	26:33	500	5:19	25:57	458	5:11
480	504	Tamara	Barreiro Rodríguez	F	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	52:36	5:11	52:02	Senior	49	7	26:46	507	5:21	25:50	456	5:10
481	226	Jorge	Puga Gonzalez	M	C.S Val Da Rabeda Taboadela	52:38	5:12	52:18	M 50	432	36	26:24	497	5:17	26:14	467	5:15
482	605	Jose Manuel	Sendon Vicente	M	Ninguno	52:46	5:11	52:12	Superveteranos	433	23	27:04	511	5:25	25:43	450	5:09
483	471	Marga	Ledesma Rico	F	Club Deportivo Vagalume Energia	52:52	5:13	52:26	F 45	50	6	26:17	494	5:15	26:36	476	5:19
484	344	Félix	Caramés Blanco	M	Ninguno	53:06	5:15	52:48	M 35	434	94	26:01	483	5:12	27:06	488	5:25
485	443	Luis	García Rieiro	M	Ninguno	53:06	5:15	52:48	M 35	435	95	26:01	484	5:12	27:06	489	5:25
486	596	Oscar	Sanchez Caneda	M	Ninguno	53:08	5:15	52:46	Senior	436	94	26:09	489	5:14	27:00	485	5:24
487	629	Marcos	Barreiro Garazo	M	Ninguno	53:12	5:15	52:49	M 40	437	95	25:40	473	5:08	27:33	498	5:31
488	435	Antonio	Iglesias Arnejo	M	Dubra Team	53:21	5:17	53:03	M 45	438	73	25:50	478	5:10	27:31	497	5:30
489	609	Wendel	De Souza Silibri	M	Ninguno	53:25	5:16	52:57	Senior	439	95	25:13	463	5:03	28:12	509	5:38
490	626	Marcos	Fernández Domínguez	M	C.D. Portosin	53:30	5:16	52:58	M 35	440	96	26:24	498	5:17	27:06	490	5:25
491	513	Maria	Ferreiro Martinez	F	Ninguno	53:30	5:16	52:58	F 35	51	15	26:24	499	5:17	27:06	491	5:25
492	268	Diego	Garcia Lorenzo	M	Atletismo Fontes Do Sar	53:30	5:18	53:21	Senior	441	96	26:23	496	5:17	27:08	492	5:26
493	452	Cristian Stefan	Oltean Lupea	M	Ninguno	53:39	5:18	53:11	M 40	442	96	26:43	506	5:21	26:56	483	5:23
494	442	Nacho	Ageitos	M	Ninguno	53:44	5:20	53:36	M 40	443	97	25:50	479	5:10	27:55	505	5:35
495	482	Joaquin	Fernandez Martinez	M	Ninguno	53:57	5:19	53:29	M 45	444	74	26:34	502	5:19	27:24	494	5:29
496	498	Raúl	Mosquera Botana	M	Ninguno	54:03	5:19	53:34	M 35	445	97	26:11	491	5:14	27:52	503	5:34
497	473	Conchi	Vilas Fernández	F	Ninguno	54:10	5:21	53:47	F 45	52	7	26:37	505	5:19	27:33	499	5:31
498	507	Antonio Oscar	Constenla Junquera	M	Ninguno	54:15	5:21	53:47	Superveteranos	446	24	26:33	501	5:19	27:42	501	5:32
499	503	Alejandro	Díaz González	M	Club Deportivo Vagalume Energia	54:15	5:21	53:51	Senior	447	97	25:48	475	5:10	28:28	511	5:42
500	427	Carlos	Sande Manteiga	M	Atletismo Negreira	54:23	5:23	54:01	Promesa	448	11	25:48	476	5:10	28:35	514	5:43
501	457	Jorge	Carreira Nodar	M	Cd San Paio	54:24	5:22	53:58	M 40	449	98	27:13	515	5:27	27:11	493	5:26
502	522	Jorge Alberto	Suárez Garea	M	Ninguno	54:28	5:22	53:54	M 40	450	99	26:35	503	5:19	27:53	504	5:35
503	481	Miki	Mayán Martínez	M	Ninguno	54:43	5:24	54:12	Senior	451	98	27:58	531	5:36	26:45	480	5:21
504	631	Alberto	Couto Losada	M	Ninguno	54:53	5:25	54:24	M 45	452	75	26:47	508	5:21	28:06	507	5:37
505	448	Andrea	Hipólito Pérez	F	Club Deportivo Vagalume Energia	54:54	5:26	54:30	Senior	53	8	26:50	509	5:22	28:04	506	5:37
506	527	Jose	Fernandez Rodriguez	M	Korpore	54:55	5:24	54:22	Superveteranos	453	25	27:28	519	5:30	27:27	496	5:29
507	566	Jesús	Perez Balirac	M	Noitebra F.C.	55:03	5:26	54:39	M 45	454	76	27:26	517	5:29	27:38	500	5:32

**CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA**

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
508	508	Rafael	Iglesias Bello	M	Ninguno	55:12	5:27	54:47	M 35	455	98	26:09	490	5:14	29:04	524	5:49
509	470	German	Villanustre Abuin	M	S.D. Barbantia Roda	55:15	5:29	55:03	Superveteranos	456	26	26:17	495	5:15	28:59	522	5:48
510	485	Noelia	Martinez Sanchez	F	Tartarugas	55:17	5:27	54:46	Senior	54	9	27:35	522	5:31	27:42	502	5:32
511	73	Alejandro	Romero Gago	M	Atletismo Negreira	55:17	5:26	54:42	M 45	457	77	28:42	544	5:44	26:36	477	5:19
512	565	Marina	Cajuso Barbazán	F	Atletismo Negreira	55:22	5:27	54:49	F 50	55	2	27:59	532	5:36	27:24	495	5:29
513	573	Susana	Buján Otero	F	Noitebra F.C.	55:47	5:32	55:33	F 40	56	11	26:53	510	5:23	28:54	521	5:47
514	534	Dani	Diz Magan	M	Ninguno	55:47	5:30	55:17	Senior	458	99	27:16	516	5:27	28:31	512	5:42
515	252	Angel	Blanco Vázquez	M	Ninguno	55:52	5:31	55:27	Senior	459	100	27:10	514	5:26	28:42	517	5:44
516	487	Carmen	Campos González	F	Ninguno	55:52	5:31	55:28	Senior	57	10	27:09	512	5:26	28:43	519	5:45
517	514	Laura	Dopazo Gomez	F	Atletismo Negreira	56:34	5:35	56:09	Senior	58	11	27:52	530	5:34	28:42	518	5:44
518	474	Ricardo	Rubio Alameda	M	Ricardo Rubio Alameda	56:34	5:36	56:13	M 50	460	37	27:09	513	5:26	29:26	528	5:53
519	521	Antón	Barral Alvarez	M	Ninguno	56:43	5:36	56:14	M 35	461	99	27:29	520	5:30	29:14	525	5:51
520	531	Alba	Hernández Otero	F	Club Deportivo Vagalume Energia	56:44	5:36	56:21	Senior	59	12	27:27	518	5:29	29:18	526	5:52
521	578	Carlos	Salvado Bermudez	M	Ninguno	56:49	5:36	56:16	Senior	462	101	27:50	529	5:34	29:00	523	5:48
522	493	José Luis	León López	M	Ninguno	56:52	5:36	56:19	Superveteranos	463	27	28:29	542	5:42	28:24	510	5:41
523	511	Xosé Manuel	Carballeira Hortas	M	Ninguno	56:53	5:36	56:19	Superveteranos	464	28	28:21	538	5:40	28:33	513	5:43
524	542	Felix	Santiago Vidal	M	Ninguno	57:02	5:37	56:24	M 35	465	100	28:25	541	5:41	28:37	515	5:43
525	499	Rubén	Grille Lorenzo	M	Ninguno	57:21	5:39	56:45	M 40	466	100	28:44	545	5:45	28:38	516	5:44
526	465	Marta	Blanco Martinez	F	Ninguno	57:26	5:42	57:17	Senior	60	13	28:06	534	5:37	29:21	527	5:52
527	530	Oscar	Porto Prego	M	Ninguno	57:27	5:41	57:06	M 45	467	78	27:34	521	5:31	29:54	534	5:59
528	80	Cristina	Lopez Dieguez	F	Atletismo Fontes Do Sar	57:30	5:41	57:09	F 45	61	8	27:37	523	5:31	29:53	532	5:59
529	506	Ana	Vigo Liñares	F	Atletismo Fontes Do Sar	57:30	5:41	57:09	F 45	62	9	27:38	524	5:32	29:53	533	5:59
530	480	Ana	Bello Nine	F	S.D. Barbantia Roda	57:44	5:42	57:15	Senior	63	14	28:06	535	5:37	29:38	530	5:56
531	502	Mario	Rodriguez Aboy	M	Mario Rodriguez Aboy	57:44	5:43	57:25	Senior	468	102	27:42	525	5:32	30:02	538	6:00
532	172	Michel	Martinez Nieto	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	57:59	5:45	57:49	M 40	469	101	28:14	536	5:39	29:45	531	5:57
533	621	Fina	Fernandez Dean	F	Ninguno	58:01	5:45	57:51	F 40	64	12	28:32	543	5:42	29:29	529	5:54
534	501	Rosa	Gomez Gomez	F	Ninguno	58:08	5:44	57:33	F 45	65	10	29:58	553	5:60	28:10	508	5:38
535	603	Amparo	Lopez Ramonde	F	Ninguno	58:08	5:44	57:37	F 50	66	3	29:26	549	5:53	28:43	520	5:45
536	512	Angeles	Salmonte Varela	F	Club Deportivo Vagalume Energia	58:11	5:45	57:48	F 45	67	11	28:01	533	5:36	30:10	539	6:02
537	526	Pachi	Corostola	M	Ninguno	58:12	5:45	57:43	M 35	470	101	27:42	526	5:32	30:30	541	6:06
538	476	Ricardo Julio	Rodríguez Fernández	M	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	58:20	5:45	57:46	M 50	471	38	28:22	539	5:40	29:59	536	5:60
539	489	Yolanda	González Villar	F	Club Atletismo Outes Jhon Turkey	58:21	5:45	57:47	F 40	68	13	28:22	540	5:40	30:00	537	6:00
540	549	Manu	Rieiro García	M	Manuel Rieiro García	58:43	5:48	58:20	Senior	472	103	27:43	527	5:33	31:00	542	6:12
541	523	Lidia	Alonso Sánchez	F	Club Deportivo Vagalume Energia	58:46	5:49	58:21	Senior	69	15	28:18	537	5:40	30:28	540	6:06
542	494	Antonio	Riveira Martinez	M	Club Deportivo Vagalume Energia	58:46	5:49	58:22	M 45	473	79	27:44	528	5:33	31:02	543	6:12
543	515	Mercedes	De La Fuente Iglesias	F	Ninguno	58:48	5:48	58:21	F 50	70	4	28:51	548	5:46	29:57	535	5:59
544	519	Maria Aurora	Couselo Brea	F	Ninguno	1:00:09	5:57	59:48	F 40	71	14	28:49	546	5:46	31:20	544	6:16
545	520	Jesús	Pardo Mira	M	Btt Ulteira	1:00:09	5:57	59:49	M 45	474	80	28:49	547	5:46	31:20	545	6:16
546	587	Chelo	Vigo Liñares	F	Atletismo Fontes Do Sar	1:01:46	6:07	1:01:25	F 45	72	12	29:55	552	5:59	31:51	549	6:22

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
547	71	Lucia	Nuñez Alvarez	F	Ninguno	1:01:57	6:07	1:01:27	F 35	73	16	30:21	557	6:04	31:36	547	6:19
548	524	Elena	Fernández Matías	F	Noitebra F.C.	1:02:00	6:07	1:01:33	F 35	74	17	29:30	550	5:54	32:31	555	6:30
549	528	Cesar	Pedreira Sinde	M	Anova Racing Team	1:02:11	6:08	1:01:42	M 35	475	102	29:42	551	5:56	32:30	554	6:30
550	620	Maria	Hermo Tomé	F	Orixinal Mgm Team	1:02:21	6:11	1:02:12	F 40	75	15	30:25	558	6:05	31:57	550	6:23
551	622	Lola	Caramés	F	Orixinal Mgm Team	1:02:28	6:12	1:02:19	F 35	76	18	30:08	555	6:02	32:21	552	6:28
552	516	Cristina	Novellas Julia	F	Bathco Running Team	1:02:43	6:12	1:02:18	Senior	77	16	31:03	562	6:13	31:41	548	6:20
553	569	Patricia	Quintáns Suárez	F	Ninguno	1:02:45	6:11	1:02:12	F 35	78	19	30:37	561	6:07	32:09	551	6:26
554	634	Susana	Recarey Eiris	F	Ninguno	1:02:46	6:13	1:02:31	Senior	79	17	30:10	556	6:02	32:36	556	6:31
555	606	Angeles	Violeta Salido	F	Ninguno	1:02:59	6:13	1:02:36	F 40	80	16	30:32	559	6:06	32:27	553	6:29
556	614	Tere	De La Cruz Rodriguez	F	Ninguno	1:03:23	6:15	1:02:52	F 50	81	5	31:51	565	6:22	31:33	546	6:19
557	601	Adriana	Saavedra Méndez	F	Ninguno	1:03:49	6:18	1:03:15	Senior	82	18	30:36	560	6:07	33:14	559	6:39
558	539	Camilo	Ameijeiras	M	Ninguno	1:04:11	6:20	1:03:38	M 45	476	81	31:28	564	6:18	32:43	557	6:33
559	571	Beatriz	Pérez Fábregas	F	Ninguno	1:05:33	6:29	1:05:07	Senior	83	19	31:05	563	6:13	34:28	562	6:54
560	518	Jesus	Rua Perez	M	Ninguno	1:05:37	6:30	1:05:23	Superveteranos	477	29	32:04	566	6:25	33:34	560	6:43
561	535	Salomé	Miramontes Mirás	F	Ninguno	1:05:39	6:29	1:05:07	F 35	84	20	32:39	567	6:32	33:01	558	6:36
562	537	Venus	Blanco Barbazan	F	Ninguno	1:07:41	6:41	1:07:12	Senior	85	20	33:23	570	6:41	34:19	561	6:52
563	574	Carlos Damian	Vidal Portela	M	Ninguno	1:08:36	6:46	1:08:01	M 35	478	103	33:06	568	6:37	35:30	563	7:06
564	575	Patricia	Vieito Araujo	F	Ninguno	1:08:36	6:46	1:08:02	Senior	86	21	33:07	569	6:37	35:30	564	7:06
565	540	Oscar	Taboas Bastos	M	Ninguno	1:08:36	6:46	1:08:02	M 35	479	104	30:06	554	6:01	38:31	566	7:42
566	546	Noelia	Ferreiro Baños	F	Ninguno	1:09:51	6:54	1:09:22	Senior	87	22	33:23	571	6:41	36:29	565	7:18
NF	45	Miguel	Vieito Valenzuela	M	Cd San Paio				Senior			18:09	62	3:38			
NF	200	Manuel	Costa Castro	M	Ninguno				M 40			20:03	156	4:01			
NF	592	Francisco J.	Gomez Castro	M	Club Atletismo Noia				M 50			21:03	225	4:13			
NF	47	Ivan	Suarez Barca	M	Ninguno				Promesa			21:40	254	4:20			
NF	492	Rocio	Garcia Felpeto	F	Ninguno				Senior			26:36	504	5:19			
NF	536	Lucía	Nieto Pérez	F	Ninguno				Senior			37:11	572	7:26			
NF	338	J.Fernando	Sainnz Garcia	M	Ninguno				Superveteranos								
NF	483	Alicia	Muiño Pose	F	Ninguno				F 40								
NF	490	Tomás	Romero Guzmán	M	Ninguno				M 40								
NF	510	Mari	Iglesias Brea	F	Ninguno				F 35								
NS	9	Meseret	Gonfa Jira	F	Ninguno				Senior								
NS	10	Emebet	Tadesse Woldemeskel	F	Ninguno				Senior								
NS	14	Mounir	Elouardi	M	Ninguno				M 40								
NS	18	Abdelhadi	El Mouaziz	M	Cuevas De Nerja				M 35								
NS	20	David	Santos Dominguez	M	Club De Atletismo Verxel Nutrición Deporti				Senior								
NS	31	Miguel	Carrillo Silvoso	M	Club Deportivo Vagalume Energia				M 40								
NS	32	Gustavo	Rios Sanchez	M	Club Deportivo Vagalume Energia				M 35								
NS	36	Antonio	Godoy Caro	M	Pratenc				M 40								
NS	82	Anxo	Ruanova Fernandez	M	Atletismo Sar - Vermu Petroni				Senior								

## CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
NS	108	Antonio	Diaz-montero Carames	M	Antonio Diaz-montero Carames				M 40								
NS	112	Fernando	Perez Reboredo	M	Atletismo Arenteiro				M 35								
NS	129	Alberto	Antelo Sánchez	M	Ninguno				M 40								
NS	148	José Luis	García Botana	M	Ninguno				M 35								
NS	164	Jorge	Ferradáns Valdés	M	Ninguno				Senior								
NS	173	Uxío	Fernández Hermo	M	Cd San Paio				Senior								
NS	181	David	Ponte Iglesias	M	Ninguno				M 35								
NS	214	Marcos	Santos	M	Marcos Casal Santos				M 35								
NS	220	Miguel	González Vaz	M	Teixucos				Promesa								
NS	248	Maximino	Liméns Prado	M	Ninguno				Superveteranos								
NS	250	Bernabé	Grille Otero	M	Ninguno				Senior								
NS	255	Santiago	Fernández Rial	M	Mariscos Recio				M 40								
NS	260	Rubén	Suárez Carballo	M	Ninguno				M 45								
NS	282	Aurea	Retamal Muñiz	F	Atletismo Milladoiro				F 35								
NS	299	Miguel	Freire Riveira	M	Ninguno				M 40								
NS	316	David	Dominguez Rey	M	Ninguno				Senior								
NS	335	José Antonio	Martinez Menduiña	M	Bananos Team				M 35								
NS	368	Francisco Javier	Lema Perez	M	Francisco Javier Lema Perez				Superveteranos								
NS	373	Manel	Román Portabales	M	Urban Runners Santiago				Senior								
NS	392	Ramon Angel	Conde Bermudez	M	Veteranos De Ourense				Superveteranos								
NS	394	Angel	García González	M	Ninguno				M 45								
NS	396	Tono	Piñeiro Lago	M	Ninguno				M 50								
NS	397	Martin	Raña Vazquez	M	Ninguno				M 35								
NS	410	Javier	Fernández Fraga I	M	Ninguno				M 50								
NS	433	Carlos	Mosquera Neira	M	Ninguno				M 35								
NS	440	Diego Luis	León Requeijo	M	Ninguno				Senior								
NS	455	Francisco Javier	Barcala Moldes	M	Ninguno				M 45								
NS	456	Jeanett	Varela Vazquez	F	Ninguno				Senior								
NS	458	Alberto	Fernandez Segade	M	Ninguno				M 35								
NS	468	Rosa María	Maceiras Seoane	F	Ninguno				F 40								
NS	469	Santiago	Romero Otero	M	Santiago Romero Otero				M 45								
NS	479	Ignacio Miguel	Palacios Martínez	M	Ninguno				Superveteranos								
NS	488	Carmen	Castro Cores	F	Club Deportivo Vagalume Energia				F 40								
NS	500	María	Pardo Leis	F	Ninguno				F 40								
NS	525	Cristina	García Lueiro	F	Cristina García Lueiro				F 35								
NS	529	Victor Celetino	Cerqueiro Grobas	M	Ninguno				Superveteranos								
NS	532	Araceli	Losada Figueira	F	Ninguno				Senior								
NS	538	Raquel	Varela Fernandez	F	Ninguno				Senior								
NS	541	Berta	Besada Porto	F	Ninguno				F 45								



### CLASIFICACIÓN CARRERA ABSOLUTA

PTO	DORSA	NOMBRE	APELLIDOS	SEXO	EQUIPO	TIEMPO OFICIAL	RITMO	TIEMPO NETO2	CATEGORIA	PTO SEXO	PTO CAT	KM5	PTO KM5	RITMO KM5	KM10	PTO KM10	RITM KM10
NS	548	Guillermo	Vidal Fonseca	M	Ninguno				Senior								
NS	551	Jose Angel	Roo Ces	M	Ninguno				M 40								
NS	552	Monica	Otero Penido	F	Ninguno				F 40								
NS	563	Maria Teresa	Figueira Figueira	F	Ninguno				F 35								
NS	568	José Manuel	Rey Rodríguez	M	Ninguno				Superveteranos								
NS	572	Marina	Cascallar Cajuso	F	Atletismo Negreira				Xunior								
NS	576	Xabier	Barreiro Liz	M	Ninguno				M 40								
NS	598	Jose Carlos	Taibo Rivera	M	Ninguno				M 40								
NS	610	Jose Domingo	Casal Perez	M	Ninguno				Senior								
NS	619	Alvaro	Rodríguez Lopez	M	Ninguno				M 45								