

# XXII LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PE 2013

## REGULAMENTO

*Aprobado nas Asembleas Xerais de 1 decembro 2012 e 12 xaneiro 2013*

### ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. DENOMINACIÓN.....   | 2  |
| 2. ORGANIZACIÓN .....  | 2  |
| 3. INSCRICIÓNS .....   | 2  |
| 4. CATEGORÍAS .....  | 2  |
| 5. ENTRENOS EN MAPAS DE COMPETICIÓN.....                           | 3  |
| 6. <i>RANKING</i> DA LIGA GALEGA.....                              | 3  |
| 7. CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL.....                                   | 5  |
| 8. CLASIFICACIÓN POR CLUBES.....                                   | 5  |
| 9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS.....                                  | 5  |
| 10. ENVÍO DE RESULTADOS Á SECCIÓN DE RANKING .....                 | 5  |
| 11. XURADO TÉCNICO .....   | 6  |
| 12. SUSPENSIÓN DE PROBAS.....                                      | 6  |
| 13. RECLAMACIÓNS .....   | 7  |
| 14. DISPOSICIÓN FINAL .....  | 7  |
| <br>   |    |
| ANEXO 1. CATEGORÍAS E COTAS 2013.....                              | 8  |
| ANEXO 2. CALENDARIO XXII LIGA GALLEGA.....                         | 9  |
| ANEXO 3. FICHA ORGANIZACIÓN PRUEBA.....                            | 10 |
| ANEXO 4. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.....                            | 12 |
| ANEXO 5. MODELO MEMORIA PRUEBA (PARA ADJUNTAR CON SOLICITUD) ..... | 17 |
| ANEXO 6. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS .....            | 19 |
| ANEXO 7. MODELO MEMORIA FINAL PRUEBA .....                         | 22 |

## 1. DENOMINACIÓN

**XXII Liga Galega de Orientación a Pe**, tempada 2013.

## 2. ORGANIZACIÓN

A organización estará a cargo da *Asociación Galega de Clubs de Orientación (A.Ga.C.O.)* e, no que se refire as probas, dos clubs que a compoñen.

## 3. INSCRICIÓN

**3. 1.** As inscricións de deportistas serán realizadas **a través dos clubs** ós que pertencen os corredores, con indicación do nome, apelidos, categoría, e número de licenza FEDO e de dorsal na Liga. A falla de calquera destes datos fará a inscrición nula. Os clubs terán que utilizar o **formulario oficial** de inscricións que lle facilitará a A.Ga.C.O.

Cada corredor con licenza deportiva da FEDO en vigor para a tempada 2013, disporá dun **dorsal oficial** para toda a Liga, que será obrigado levar visible no peito nas probas en que participe. Como excepción, o Director Técnico da A.Ga.C.O. poderá autorizar o uso de outros dorsais en probas con patrocinio específico. Non se dará saída sen dorsal. Abonarase unha cota se é preciso repoñelo. *Ver Anexo 1.*

Os non federados poderán correr sen dorsal.

**3. 2.** As inscricións de corredores federados deberán ser efectuadas **antes do martes** ás 22:00 h, da semana da proba. Máis tarde, o club organizador poderá non aceptalas ou consideralas “con recargo”. *Ver Anexo 1.*

**3. 3.** Os deportistas non federados terán que inscribirse obrigatoriamente antes do martes ás 22:00 h da semana da proba. O club organizador xestionará coa FEDO a súa **licencia de proba**, que inclúe o seguro correspondente. A cota de inscrición dependerá da súa idade e de se optan por participar en Iniciación ou nunha categoría oficial. *Ver Anexo 1.*

**3. 4.** Facilitarase a inscrición por parte de tódolos clubs, a aqueles deportistas federados de clubs non A.Ga.C.O., e non federados que se inicien na orientación.

**3. 5.** A organización de cada proba, na medida do posible, facilitará antes do día da proba as horas de saída ós clubs, preferiblemente vía fax ou e-mail.

**3. 6.** Os responsables da organización das inscricións de cada competición poderán esixir a presentación da licenza a tódolos deportistas co fin de confirmala axeitada inscrición. En casos especiais poderá dar fe da corrección dos datos o delegado do club, que terá que estar debidamente acreditado e identificado.

## 4. CATEGORÍAS (*ver Anexo 1*)

**4. 1.** Para facilitar a organización das probas de Liga, as categorías agrúpanse segundo o número de participantes e as características técnicas. Os competidores divídense en categorías segundo o seu sexo e idade, tendo en conta que as mulleres poden competir en categorías de homes. Estableceranse como mínimo 9 percorridos, coa seguinte denominación e agrupación de categorías:

- Percorrido 1:** Iniciación curta, ALEVÍN D-12, ALEVÍN H-12  
**Percorrido 2:** INFANTIL D-14, INFANTIL H-14  
**Percorrido 3:** Iniciación longa  
**Percorrido 4:** CADETE D-16, CADETE H-16, D-45  
**Percorrido 5:** D-21B, H-21B, H-55  
**Percorrido 6:** D-35, H-45  
**Percorrido 7:** D-21A, H-21A  
**Percorrido 8:** D-E, H-35  
**Percorrido 9:** E (con dúas clasificacións, homes e mulleres)

**4. 2.** O club organizador dunha proba pode preparar tantos percorridos adicionais coma considere oportuno (para evitar masificación, por motivos organizativos, etc.)

**4. 3.** Un deportista federado que así o considere, poderá participar nun percorrido de nivel inferior a algún do que lle corresponda, considerando fóra de competición (FC). Poderá participar dentro de competición en calquera categoría que lle corresponda, aínda que para o *ranking* galego será de aplicación o contemplado no apartado 6.

**4. 4.** Os deportistas non federados, independentemente da idade, so poderán inscribirse para participar na categoría de Iniciación nenos ou maiores, ou en calquera percorrido como FC.

## **5. ENTRENOS EN MAPAS DE COMPETICIÓN**

Non está permitido entrenar en terreos correspondentes a mapas de orientación dende un mes antes de que vaia desenrolarse algunha competición neles. Si algún deportista con licenza deportiva da FEDO en vigor é denunciado por esa causa á dirección técnica AGaCO pola organización da proba, só poderá competir nela como FC.

## **6. RANKING DA LIGA GALEGA 2013**

### **6. 1. Requisitos para que un deportista poda figurar no *ranking*:**

- Pertencer a un Club de Orientación da A.Ga.C.O.
- Participar na categoría correspondente á súa idade, ou ben nalgunha de nivel superior: a) de idade superior ata H/D-21(inclusive) se é menor de 20 anos (inclusive); b) de idade inferior ata H/D-21(inclusive), se é maior de 35 anos (inclusive). *Ver Anexo 1.*
- Ter licenza F.E.D.O. en vigor para a tempada 2013.

As puntuacións dun deportista empezarán a ser válidas para o *ranking* da Liga Galega a partir do momento en que cumpra os requisitos anteriores.

### **6. 2. Probas puntuables:**

Para a tempada 2013 hai inicialmente un total de 10 probas que puntúan para o *ranking*. Cada corredor sumará os puntos dos mellores resultados obtidos, tomando os correspondentes ó 70 por cen do total de probas, redondeando o decimal ó enteiro máis próximo (para 11 probas, puntúan 8 resultados; para 12, 8; para 10, 7; e así sucesivamente).

### **6. 3. Sistema de puntuación:**

Proba diúrna individual tipo *clásica, media ou sprint*.

Ó vencedor dunha proba, nunha categoría, outorgaráselle a cantidade de 100 puntos. O resto de corredores da categoría puntuarán en función da diferenza de tempos con respecto ó gañador, e en base á seguinte relación:

$$\text{Puntos corredor} = (\text{Tempo gañador} / \text{Tempo corredor}) \times 100$$

O número de puntos obtido será redondeado a número enteiro.

Proba diurna individual tipo *scoring*:

Ó vencedor da proba, nunha categoría, outorgaráselle 100 puntos para o *ranking*. O resto de corredores da categoría puntuarán en función da diferenza de puntos con respecto ó gañador, e seguindo a seguinte relación:

$$\text{Puntos corredor} = (\text{Puntuación corredor} / \text{Puntuación gañador}) \times 100$$

O número de puntos obtido redondearase a número enteiro. Se a puntuación na proba dun corredor foi inferior a 0, entón para o *ranking* aplicaráselle unha puntuación de 0.

- Os deportistas que non rematen axeitadamente unha proba aparecerán nos listados coma “descalificados” (DESC). Non recibirán puntuación.
- Os deportistas que tomando parte na proba se retiren antes de finalizala aparecerán nos listados como “retirados” (RET). Non recibirán puntuación.
- Os deportistas que non se presenten á proba aparecerán nos listados coma “non presentados” (NON PRES). Non recibirán puntuación.
- Os participantes fóra de competición (FC) non obterán puntuación algunha para o *ranking*.
- **Só se pode puntuar nunha categoría**, tanto para o *ranking* individual coma de clubs. Se un corredor participa en varias, ás que poda ter dereito, antes de celebrada a 5ª xornada o seu club deberá notificar ó responsable de *ranking* da A.Ga.C.O. a categoría na que se incluíra ó corredor. En caso de non facelo, será incluído naquela categoría en que máis teña competido. Serán anuladas nos dous tipos de *ranking* as puntuacións obtidas nas outras categorías en que puidese ter participado.

#### **6. 4. Probas anuladas:**

Unha proba ou categoría será anulada, unha vez celebrada, cando así o decida o Xurado Técnico de dita proba.

Se unha proba ou categoría é anulada, unha vez que se celebrou, aplicarase ós afectados un factor de corrección. Este factor será igual á media de puntos, de ata os 4 mellores resultados obtidos ó longo das competicións que forman parte da Liga nas que teña participado.

Na confección do *ranking* non se porá límite ó número de probas anuladas para as que se outorga un factor de corrección.

#### **6. 5. Organizadores:**

Aqueles membros do club organizador que estiveran implicados en tarefas que lles impidan tomar parte na proba, poderán obter unha puntuación coma organizador nun máximo de dúas, segundo o seguinte:

*aplicaráselle un factor de corrección, ó final da liga, que consistirá en asignar coma puntuación para a proba organizada un total igual á media de ata as súas 4 mellores puntuacións (se ten 4 ou menos probas realizadas, será a media de todas; se ten máis de 4, será a media das 4 mellores). Para a proba organizada aplicarase un mínimo de 40 puntos.*

O número máximo de deportistas que poden obter unha puntuación coma organizador por proba será de 10.

Soamente poderán obter unha puntuación coma organizador aqueles deportistas participantes nas categorías a partires de D-16 ou H-16, incluídas.

## **7. CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL**

**7. 1. Declararase gañador** de cada categoría ó deportista que obteña a maior puntuación despois de sumar como máximo os seus mellores resultados nas probas en que teña participado, dacordo co disposto no punto 6.2.

**7. 2.** En caso de empate seguiranse os seguintes **criterios de desempate**: situarase primeiro aquel corredor que teña maior cantidade de primeiros postos, en caso de que o empate persista miraranse os segundos postos, e así sucesivamente, tendo en conta que nas probas organizadas se lles outorgará unha posición equivalente á mellor das que obtivera correndo (por exemplo, se tivera unha primeira posición, a carreira organizada valería como outra primeira posición). No caso de que continúe o empate, compararanse as clasificacións das probas en que tiveran coincidido e situarase primeiro o que resultou mellor clasificado máis veces (contabilizaranse tódalas probas disputadas, incluíndo as organizacións).

## **8. CLASIFICACIÓN POR CLUBS**

**8. 1.** Nunha proba, cada club puntuará o total das sumas das 2 mellores puntuacións individuais obtidas polos seus corredores (incluídas as de organización) en cada unha das 47-categorías establecidas, tendo en conta o contemplado no apartado 6.

**8. 2.** A puntuación total de cada club calcularase sumando a de tódalas probas que compoñen a Liga Galega 2013. O Club que ó finalizar a Liga obteña maior puntuación, será proclamado *Campión Absoluto da Liga Galega 2013*.

## **9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS**

**9. 1.** Durante a celebración da competición publicaranse os resultados parciais da proba mediante listados ou no *tendal* de tarxetas, sempre que as condicións o permitan.

**9. 2.** O Club organizador será responsable de enviar na maior brevidade posible unha copia das clasificacións da competición que organizará a tódolos clubs participantes, preferentemente por vía e-mail ou fax.

**9. 3.** A sección de *ranking* publicará en cada unha das probas as puntuacións obtidas polos deportistas ata a presente proba.

## **10. ENVÍO DE RESULTADOS Á SECCIÓN DE RANKING**

**10. 1.** Os organizadores enviarán os resultados ó responsable do *ranking* en formato dixital, preferentemente en excel, vía e-mail, os días inmediatamente posteriores á proba.

**10. 2.** Na clasificación figurarán claramente identificados nas súas respectivas categorías os corredores con licenza FEDO (competidores e FC), os que teñen licenza FEDO de proba dun día (iniciación e FC), e os non presentados, os descalificados e os retirados.

**10. 3.** Na clasificación incluíranse os seguintes datos dos corredores:

- (A) Categoría en que participou o corredor. Inclúirse a distancia, o desnivel e o número de controis do correspondente percorrido.
- (B) Número de orde na clasificación. Deben figurar só os corredores con licenza FEDO
- (C) Os dous apelidos completos.
- (D) O nome
- (E) O nome do club, ou siglas que o identifiquen.
- (F) O tempo invertido polo corredor en realiza-la carreira, expresado en horas, minutos e segundos.
- (G) O número da súa licenza deportiva FEDO.
- (H) As observacións que se consideren oportunas

**10. 4.** Tamén incluírase unha relación dos membros do club que estiveran implicados nas labores de organización, e que obterán a puntuación de organizador segundo se especifica no artigo 6.5.

Os datos remitiranse ó responsable do *ranking*:

Nome: Javier Arufe Varela  
Fax: 981 63 98 14  
Teléfono móbil: 607 11 47 04  
E-mail: [jarufe.geo@yahoo.com](mailto:jarufe.geo@yahoo.com)  
Páxina web: <http://agaco.es>

## **11. XURADO TÉCNICO**

**11. 1.** Para facer cumprir os regulamentos e actuar coma árbitros das competicións, para cada una delas creárase un xurado técnico formado por tres persoas:

- Un membro da organización.
- Dous membros de clubs, un do organizador da proba anterior e outro da posterior do calendario.

En caso de coincidir un mesmo clube nestes supostos, tomarase o primeiro clube organizador das probas anteriores do calendario que non sexa coincidente.

**11. 2.** Serán os clubs os encargados de nomear os seus representantes do xurado técnico, preferentemente de entre aqueles membros organizadores de probas.

**11. 3.** O Director Técnico da AGaCO, ou na súa representación algún cargo directivo, participará na deliberación con voz pero sin voto.

## **12. SUSPENSIÓN DE PROBAS**

**12. 1.** O organizador dunha proba, previa aprobación polo Xurado Técnico, poderá suspender a celebración dunha proba antes de celebrarse ou nos días anteriores á mesma, sempre que concorran circunstancias que podan poñer en perigo a axeitada celebración da mesma ou a seguridade dos participantes.

**12. 2.** No suposto de suspensión antes de celebrarse a proba, o organizador porase en contacto co Xurado Técnico, quen decidirá sobre si é pertinente ou non a anulación, previa consulta co Director Técnico da A.Ga.C.O.

**12. 3.** No caso de decretarse a anulación da proba, o organizador porase inmediatamente en contacto cos clubs, quen serán os únicos responsables de difundir-la noticia entre os seus deportistas. O organizador proporá outra data para a celebración da proba que terá que ser aprobada pola Asemblea Xeral da A.Ga.C.O.

**12. 4.** No suposto de suspensión o mesmo día de celebrarse a proba, antes de reunirse os participantes na zona de competición procederase a formalizar o xurado técnico, actuando coa maior celeridade posible, por parte de organizador e os clubs, para evitar ós deportistas desprazamentos innecesarios. Se chegan a reunirse os participantes na zona de competición explicaranse as causas de dita suspensión. Neste caso, os participantes poderán solicitar a devolución das cuotas efectivamente abonadas, sempre e cando a causa sexa exclusivamente da organización, aspecto sobre o que decidirá o Xurado Técnico da proba.

## **13. RECLAMACIÓNS**

### **13. 1. Queixas**

Poderanse transmitir queixas sobre o incumprimento do regulamento por parte do organizador. As queixas poderán transmitirse polos corredores, delegados ou calquera outro implicado na proba. Calquera queixa transmitirase o antes posible de forma oral ou escrita ó organizador, que as terá en conta o antes posible, e informará inmediatamente da decisión á persoa que fixese dita queixa.

### **13. 2. Protestas**

Farase unha protesta contra a decisión do organizador referente a unha queixa. As protestas transmitiranse polos delegados do club ou os corredores. O antes posible despois de recibir decisión do organizador sobre unha queixa, faranse chegar por escrito a calquera membro do Xurado Técnico, que resolverá no menor prazo posible.

### **13. 3. Sobre o *ranking***

O prazo para presentar unha reclamación sobre a clasificación dunha proba remata no momento de iniciarse a seguinte proba da Liga. As reclamacións sobre o *ranking* tramitaranse sempre a través do propio club, dirixíndose en primeiro lugar ó club organizador da carreira para que este indique a corrección.

En caso de non estares satisfeito con dita corrección, poderase recorrer por escrito ó Director Técnico da A.Ga.C.O., antes de transcorrer dúas semanas desde que se publiquen os resultados finais do *ranking*. O Director Técnico responderá nun prazo inferior a unha semana, e a súa decisión será considerada coma definitiva.

## **14. DISPOSICIÓN FINAL**

Para o non previsto neste Regulamento serán de aplicación os Regulamentos e demais normas en vigor do “Consejo Superior de Deportes” (CSD), da Federación Española de Orientación (FEDO) e da Federación Internacional de Orientación (IOF).

## **ANEXO 1. CATEGORIAS E COTAS 2013**

### **Categorías oficiais:**

ALEVÍN D/H-12: nados en 2000-01

INFANTIL D/H -14: nados en 1998-99

CADETE D/H -16: nados en 1996-97

D/H-21B, D/H-21A, D-E, E: sen límite de idade

D/H-35: nados en 1978 e anteriores.

D/H-45: nados en 1968 e anteriores.

H-55: nados en 1958 e anteriores.

### **Cotas de inscrición en probas da Liga Galega:**

Federados: 3 euros.

Non Federados con licencia de proba e participando en Iniciación Corta: 5 euros.

Non Federados con licencia de proba e participando en Iniciación Longa: 6 euros.

Non federados con licencia de proba e participando nos recorridos 4º, 5º, 6º ou 7º:  
8 euros.

Recargo por inscrición fóra de prazo: 1 euro.

Reposición de dorsal: 1 euro.



## **ANEXO 2. CALENDARIO XXII LIGA GALLEGA**

- 1) Liceo, 16 febrero
- 2-3) AROMON, 9-10 marzo (Campeonato Gallego)
- 4) Fluvial, 20 abril
- 5) Ártabros, 4 mayo
- 6) Pena Trevinca, 18 mayo
- 7) Univ. Vigo, 8 junio
- 8) Liceo, 28 septiembre
- 9) Fluvial, 26 octubre
- 10) USC, 9 noviembre

### ANEXO 3. FICHA ORGANIZACIÓN PRUEBA

|   |         |
|---|---------|
| <b>CLUB ORGANIZADOR:</b>                              | FECHA   |
| <b>MAPA:</b>  |         |
| Telf.: contacto                                       | Correo: |
| <b>DIRECTOR PRUEBA:</b>                               |         |
| <b>REVISIÓN CARTOGRÁFICA:</b>                         |         |
| <b>TRAZADOS:</b>                                      |         |
| <b>RESPONSABLE SPORTIDENT:</b>                        |         |
| <b>EQUIPO DE CAMPO:</b> (ideal 1 por cada 12 balizas) |         |
| <b>OTROS ORGANIZADORES:</b>                           |         |

| RECORRIDOS                    |           |           |         |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| GRUPOS                        | GRUPO A   |           |         | GRUPO B |         |         | GRUPO C |         |         |
| RECORRIDOS                    | 1         | 2         | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       |
| Nº balizas                    | 8 - 10    | 10 - 12   | 10 - 12 | 12 - 14 | 12 - 14 | 12 - 14 | 14 - 16 | 14 - 18 | 14 - 20 |
| DISTANCIA (Km) * <sup>1</sup> | 1'5 - 2'5 | 2'5 - 3'5 | 4 - 5   | 3.5 - 4 | 4 - 5   | 4 - 5   | 5 - 6   | 5 - 7   | 6 - 10  |
| DESNIVEL                      |           |           |         |         |         |         |         |         |         |
| Escala                        |           |           |         |         |         |         |         |         |         |

|                |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>BALIZAS</b> | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- | 31-32-33-34- |
|                | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- | 35-36-37-38- |
|                | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- | 39-40-41-42- |
|                | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- | 43-44-45-46- |
|                | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- | 47-48-49-50- |
|                | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- | 51-52-53-54- |
|                | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- | 55-56-57-58- |
|                | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- | 59-60-61-62- |
|                | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- | 63-64-65-67- |
|                | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- | 69-70-71-72- |
|                | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- | 73-74-75-76- |
|                | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- | 77-78-79-80- |
|                | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- | 81-82-83-84- |
|                | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- | 85-87-88-90- |
|                | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- | 91-92-93-94- |
|                | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- | 95-96-97-98- |
|                | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       | 99-100       |

\*1 Distancias aproximadas para distancia larga (tiempo ganador 1h aprox)/ para distancia media reducir un 30% (tiempo ganador 40 min. Aprox)

\*2 Los recorridos de cada grupo no deberán compartir balizas con los de los otros, a excepción de la baliza final o con recorridos próximos (ej., el 3 y 4 podrán compartir alguna, o también el 6 y 7).

Es recomendable poner mínimo 50 balizas y distanciar las salidas en todos los recorridos para evitar "horas punta" con aglomeraciones.

La realización de la **ficha de organización de prueba** tiene como objetivo:

- Establecer un sistema de control dentro de la Liga Gallega de Carreras de orientación con el fin de unificar criterios en los distintos recorridos.
- Que los organizadores de la prueba autoevalúen si se cumplen los requisitos de las distintas categorías respecto a:
  - Las pruebas se ajustan a las distancias establecidas.
  - Las balizas se ajustan al nivel de dificultad.

- Poder dar a conocer a los corredores una ficha técnica estandarizada previa a la celebración de la prueba (obviando los datos de nº de control de balizas).

### **Cumplimentación de la ficha:**

Los clubes deberán cubrir esta ficha y enviarla con 15 días de antelación al correo [davidcasado@edu.xunta.es](mailto:davidcasado@edu.xunta.es). En el plazo de 48 horas se valorará si cumple lo establecido, aunque la finalidad primera es que el propio trazador al cumplimentarla se autoevalúe y detecte las posibles desviaciones en cuanto a los requerimientos de cada recorrido. La información de dicha ficha (salvo el nº de control de las balizas) será publicada por los organizadores como parte de la información de la prueba.

ANEXO 4. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

## LIGA GALLEGA

### CARRERAS DE ORIENTACIÓN

2013



Asociación Gallega de  
Clubes de Orientación

David Casado Bravo

| AGRUPA<br>MIENTO | REC.             | CATEGORÍAS   | Características categorías  |   | Distancia<br>s<br>(balizas)     | Tiemp<br>o<br>ganad<br>or |
|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------|---------------------------|
|                  |                  |  | TÉCNICA   | TERRENO /escala   |                                 |                           |
| A                | REC. 1           | INI. CORTA<br>ALEV. H-12   | Basado en recorridos sobre <b>caminos</b> . Las <b>balizas</b> , más que un punto de control a buscar, se deben contemplar como un <b>punto de apoyo</b> para guiar a los participantes por el camino correcto. En mapas muy complejos se podrán balizar tramos que aparecerán indicados en el mapa pintados en rojo. Como mucho podría ponerse un punto de control de un nivel superior (recorrido 2) para aquellos orientadores más técnicos. Dicho punto estará ya cerca de meta y claramente delimitado por líneas de parada, para evitar que se puedan perder los corredores (poner otra baliza cercana clara puede ser una buena ayuda) | Fácil de transitar<br><br><b>1:5000</b> preferentemente   | 1.5-2.5<br>km<br><b>(8-10)</b>  | 25-35<br>min.             |
|                  |                  | ALEV. D-12   |   |   |                                 |                           |
|                  | REC. 2           | INF. H-14<br><br>INF. D-14   | El recorrido <b>se basará en caminos</b> , aunque se puede incluir la posibilidad de elecciones de ruta con otros elementos lineales fáciles de seguir (ríos, vallas, límites de vegetación claros en prados...). Los <b>controles serán claros, la mayoría en elementos lineales</b> (bifurcaciones, cruces ...), o alguno en otro tipo de elemento, pero siempre muy claros, visibles desde caminos (ruinas, piedras grandes, árboles) y con referencias claras para llegar a ellos.  | Fácil de transitar<br>preferentemente<br><br><b>1:7500 / 1:10000</b>  | 2.5-3.5<br>km<br><b>(10-12)</b> | 35-40<br>min              |
| REC. 3           | INI. LARGA       | Deberá ser un <b>recorrido de iniciación</b> , pero <b>adaptado a las capacidades de personas adultas</b> , tanto física como intelectualmente. Tendrá puntos iniciales fáciles del recorrido 1 y 2 ó similares, complicando la carrera progresivamente con algunos puntos propios, o de los recorridos 4 ó incluso 5, siempre que los puntos tengan una buena línea de parada (caminos claros), y eviten que los corredores se puedan salir del mapa. Podrá presentar elecciones de ruta, para que el corredor busque el mejor camino a la baliza. Podrá tener algún punto de la categoría B. | Fácil de transitar<br>preferentemente<br><br><b>1:7500 / 1:10000</b>  | 4-5 km<br><b>(10-12)</b>  | 40-55<br>min                    |                           |
| B                | REC. 4           | CAD. H-16  | Distancia algo superior al recorrido 2, pero sin la dureza física de recorridos superiores. Los <b>puntos de control fáciles en su mayoría, alternarán ya con otros más técnicos</b> , buscando elecciones de ruta, alguna pequeña navegación, así como algún punto de control que necesite lectura de mapa más precisa. En resumen, será un recorrido variado en el que alternarán puntos fáciles con otros de mayor dificultad.   | Fácil de transitar<br>preferentemente<br><br><b>1:7500 / 1:10000</b>  | 3.5-4 km<br><b>(12-14)</b>      | 40-55<br>min              |
|                  |                  | CAD. D-16<br>D-45  |   |   |                                 |                           |
|                  | REC. 5           | H-21B<br>D-21B<br>H-55   | <b>Similar al recorrido 4, pero con más distancia.</b>  | Fácil de transitar<br>preferentemente<br><br><b>1:7500 / 1:10000</b>  | 4-5 km<br><b>(1-14)</b>         | 40-55<br>min              |
| REC. 6           | H-45<br><br>D-35 | Similar al recorrido 5, pero con más <b>predominio de puntos técnicos que fáciles</b> . Podrá tener puntos de la categoría C.  | Terreno variado evitando<br>excesivos desniveles o<br>zonas campo a través de<br>demasiada dureza<br><br><b>1:7500 / 1:10000</b>  | 4-5 km<br><b>(12-14)</b>  | 45-60<br>min                    |                           |
| C                | REC. 7           | D-21 A   | <b>Similar al recorrido 6, pero con más exigencia física</b> (desniveles, zonas de vegetación difícil, cruce de arroyos, ...) y más puntos de la categoría C que B (puede tener algún punto de alta dificultad, pero alternando con otros más fáciles de la categoría C y B).   | Recorrido por terrenos de<br>todo tipo, pero evitando<br>excesiva dureza<br><br><b>1:7500 / 1:10000/ 1:<br/>15000</b> | 5-6 Km<br><b>(14-16)</b>        | 50-<br>60min              |
|                  |                  | H-21 A   |   |   |                                 |                           |
|                  | REC. 8           | H-35+D-E   | <b>Dificultad técnica máxima.</b> Las condiciones del trazado serán similares al recorrido 9 (especialmente en cuanto a la exigencia técnica), pero con menor distancia, para adecuarse a una <b>menor exigencia física.</b>  | Posibilidad abierta en<br>función del<br>trazador y mapa<br><br><b>1:7500 / 1:10000/ 1:<br/>15000</b>                 | 5-7 km<br><b>(14-18)</b>        | 50-60<br>min              |
| REC. 9           | ÉLITE            | <b>Dificultad física y técnica máxima.</b>   |   | 6-10<br><b>(14-20)</b>  | 60-70<br>min                    |                           |

Algunos **puntos a tener en cuenta respecto a los recorridos:**

- **Distancias:** los recorridos deberán aproximarse a las distancias orientativas preestablecidas, según el cuadro de categorías. Dichas distancias podrán variar debido a diversos factores:
  - o **Las distancias son para recorridos distancia larga** (sobre 1 hora tiempo ganador), en el caso de distancia media (40 min. tiempo ganador) se reducirán un 30%.
  - o Los trazadores valorarán a la hora de establecer las distancias factores como recorrido, tipo de mapa y época del año:
    - Son distancias en reducido (línea recta entre puntos), algunos recorridos pueden exigir dar muchos rodeos por lo que se deberá tener en cuenta.
    - Desnivel
    - N° de controles y grado de dificultad
    - Estado de la vegetación: en general la mayoría de los mapas de Galicia tienen una transitabilidad campo a través reducida. Esta situación se agudiza en los meses de primavera y verano en los que la vegetación está muy crecida, por lo que la época del año y terreno deberá tenerse también en cuenta.
  - o En general en los mapas típicos de Galicia las distancias que se aproximan a los tiempos de ganador son las inferiores, debido a condiciones como vegetación difícil de transitar, altos desniveles, necesidad de dar grandes rodeos sobre la distancia lineal.
- **Nivel de dificultad de los recorridos:** se entiende que cada uno de los 3 grupos de recorridos tiene unos niveles técnicos similares, (aunque progresivos según recorrido) por lo que podrán compartir balizas, pero no así los recorridos de distintos grupos (salvo las excepciones mencionadas en el cuadro, y la baliza final). Para poder comprobar este requisito, se marcarán en la ficha de carrera los números de control de las balizas de cada recorrido (más que controlar este aspecto, con el envío de la ficha se pretende que el trazador se autoevalúe al realizar este marcaje).
- **N° de balizas:** debemos tener en cuenta que un número alto de puntos de control en un recorrido no siempre redundará en una prueba de mayor calidad, ya que en muchas ocasiones esto supone:
  - o Mayor tránsito de corredores en los puntos de control al compartir muchos recorridos una misma baliza.
  - o Tiempos de los participantes menos experimentados excesivamente largos.

La distribución de balizas mínima por categorías ideal sería:

|                     |   |                            |
|---------------------|---|----------------------------|
| Grupo A: 12 balizas | } | Total mínimo<br>50 balizas |
| Grupo B: 16 balizas |   |                            |
| Grupo C: 22 balizas |   |                            |

Este sería un n° aproximado de balizas mínimo, a repartir entre los recorridos de cada grupo. Poner un número alto de puntos de control en los recorridos, lógicamente debería exigir mayor número de balizas totales, si queremos evitar aglomeraciones que desvirtúan la dificultad técnica de los puntos de control.

**Las técnicas de orientación que se buscarán en cada agrupamiento a grandes rasgos serán:**

Grupo A: Seguir la ruta adecuada sin perderse.

Grupo B: Seguir ruta adecuada, posibilidades de elección de distintas rutas en los recorridos, ataque a los puntos mediante orientación somera (objetos claros), rumbos sencillos.

Grupo C: Elecciones de ruta, ataque a los puntos mediante orientación precisa (objetos difíciles de identificar), rumbos con orientación precisa.

## DISEÑO DE LOS TRAZADOS:

De forma orientativa, para el diseño de los trazados recomendamos seguir la siguiente pauta:

1. Realizar el recorrido 1 (**8 balizas** “facilísimas” por elementos lineales).
2. Realizar el recorrido 9 (**20 balizas** a “gusto del trazador”, sin límites, buscando variedad y, en general, de alto nivel técnico).
3. Realizar el recorrido 5 (**14 balizas** intermedias, variando puntos fáciles con alguno que marque la diferencia para aquellos más técnicos).
4. A partir de estos 3 recorridos “tipo” de cada agrupamiento, empezamos a realizar los siguientes:
  - Recorrido 2: intercalaremos, respecto al recorrido 1, **4 balizas** un poco más complejas, de acuerdo con las exigencias técnicas de este recorrido. También podemos eliminar alguna del Rec. 1, para facilitar alguna elección de ruta muy sencilla, y romper tramos muy similares entre ambos recorridos.
  - Recorrido 4: basado en el recorrido 5, pero nuevamente suprimiendo alguna baliza, y **añadiendo 2** más fáciles, para romper la similitud con el recorrido 5.
  - Recorrido 3: tomamos como base el recorrido 2, pero eliminamos algunas, y lo alargamos con balizas del 4 (en especial, estas 2 que colocamos específicas para él).
  - Recorrido 8: lo realizamos en base al recorrido 9, pero suprimiendo algunas balizas (sobre 4), para evitar que sean muy similares y reducir la distancia.
  - Recorrido 7: tomamos la base del 8, pero lo acortamos. Podemos introducir **2 balizas** nuevas.
  - Recorrido 6: en base al recorrido 5, pero situando algunas balizas del grupo C (lógicamente, no las más difíciles).
  -

Estos recorridos no compartirán balizas

En total, tendremos colocadas 50 balizas (lógicamente, si colocamos más balizas, con la intención de que los recorridos compartan menos balizas, mejorará en principio la calidad de la prueba).

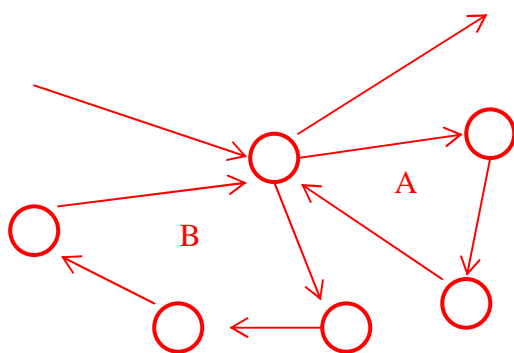
## OTRAS CONSIDERACIONES:

- El que recorridos de niveles muy diferentes **compartan balizas** supone una serie de problemas:

1. Los corredores con puntos de control de niveles muy superiores no son capaces de encontrar la baliza (ya que no poseen la técnica adecuada), formándose aglomeraciones en las que la suerte pasa a ser un factor determinante. Para localizar las balizas recurrirán a técnicas como: “peinar la zona”, “esperar a que fiche un corredor de nivel superior ” (por lo tanto, para ellos esta baliza no es técnica). Además, imposibilitan que los más pequeños puedan competir sin ayuda, al no poder realizar por sí solos recorridos excesivamente técnicos.
2. Los corredores de nivel superior, pero que comparten estas balizas con niveles inferiores, en muchos casos (en especial, cuando salen a horas intermedias) encontrarán grupos de gente fichando, por lo que no es necesario realizar un ataque técnico. Bastará con “ir al bulto”, en especial, si se han colocado pocas

balizas (por lo tanto, según la suerte, la baliza puede o no ser técnica). Por ello, es más recomendable poner pocas balizas, pero sin aglomeraciones, que muchas, pero compartidas por muchos recorridos, en las que la mejor técnica de ataque es buscar a los otros corredores que fichan.

3. Los corredores de distintas categorías tienen distinto ritmo de carrera, produciéndose molestias mutuamente.
- No se deben poner **recorridos en sentidos contrarios**, ya que los corredores que van en dirección contraria, al salir del punto de control, se lo “levantan” a los que vienen en el otro sentido. Sí puede ser una opción hacer bucles en distinto orden, para romper los “trenes”, incluso dentro de un mismo recorrido. Ejemplo:



A los corredores de un mismo recorrido se situarán los mapas alternativamente, con el bucle en orden A-B, B-A. El recorrido para todos será igual, ya que se deberá mantener el orden de las balizas dentro del bucle, pero ayudará a

- **Balizas próximas:** es conveniente situar balizas de distintos recorridos próximas (siempre cumpliendo una separación de 60 metros, si tienen la misma descripción, y 40, si es distinta), para evitar acostumbrarse a la situación de que toda baliza en la zona del mapa es la nuestra, y sea una táctica válida la de buscar a corredores que salen de fichar, y no el punto concreto).
- **1º baliza:** es interesante que cada recorrido posea la 1º baliza distinta, para evitar la formación de grupos de corredores en el inicio (en especial, en recorridos que luego van a compartir varias balizas). Una opción es poner más balizas (suelen ser cercanas y fácil de colocar), o también, a veces se consigue sin poner más:
  1. Quitando en algún recorrido del mismo grupo la 1ª baliza (dejando por ejemplo el 9 con 19 balizas, y que su primera baliza sea más lejana).
  2. Poner como primera baliza, para un recorrido de categoría superior, una de las primeras de un grupo inferior, la intención de esta baliza sería simplemente separar corredores del mismo grupo, para evitar la formación de trenes desde el principio (sería una de las excepciones a la regla de no compartir balizas entre recorridos de diferentes grupos).
- Recordar en los recorridos largos poner avituallamiento, especialmente en las épocas de calor, y revisar que no se agote para los corredores que lleguen más tarde. (En horas de más calor, y algunos llegan tarde no porque salieran de los últimos, sino porque lleven un buen rato en carrera)



## ANEXO 5. MODELO MEMORIA PRUEBA (PARA ADJUNTAR CON LA SOLICITUD)

### 1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:

Primera carrera de la XX Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2011) de la Asociación Gallega de Carreras de Orientación, a denominarse —en su caso— «...».

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (*conviene adjuntarlo, como Anexo I*).

### 2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:

La prueba se celebrará la mañana del sábado ... de ... de ..., en horario aproximado de ... a ... horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Se trata, además, de una carrera de carácter individual, y con salida de cada participante en modalidad «contrarreloj» (esto es, la salida no se realiza en masa para todos los participantes a la vez, sino que cada uno tiene su propia hora de salida, produciéndose cada salida con intervalos de uno o dos minutos), de manera que cada participante progresa en solitario con su propio mapa.

Se adjunta un **Anexo II con el mapa a utilizar para la competición** (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos (se trata, más en concreto, de siete mapas —siempre de la misma zona, en escalas 1:5.000 y 1:10.000—, a razón de uno por cada categoría en que se adscribe a los participantes, según su nivel físico y técnico).

### 3º.- Identificación de los responsables de la organización:

D./Dña. ..., como coordinador del equipo de organización; D./Dña. ..., como trazador de los recorridos; D./Dña. ..., como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; D./Dña. ..., como técnico titulado del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

### 4º.- Número aproximado de participantes previstos:

Se espera una participación de en torno a unos trescientos deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el martes ... de ... . Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos, todos ellos provistos con la correspondiente licencia federativa (bien «de temporada», bien «de día»).

### 5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización (en **Anexo III**, consta el documento con la evaluación de riesgos). Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como lugar de potencial peligro se identificó **una única carretera** asfaltada (tal como aparecen en el mapa adjunto en el Anexo), a pesar de tratarse de carretera que carece de denominación específica en el mapa de carreteras accesible a través del portal en Internet de la Dirección General de Tráfico, y de **que soporta un nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos** (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas al trazador de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno de los siete recorridos trazados (según nivel físico y técnico de los participantes) exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada**. Además, sólo cuatro de dichos siete recorridos (reservados a los participantes de mayor destreza y experiencia física y técnica en carreras de orientación) obligan a cruzar la mencionada carretera, haciéndolo sólo por tres lugares muy precisos (todos ellos de amplia visibilidad y claramente señalizados y reconocibles para los participantes y, en su caso, para terceros).

Por último, el equipo de seguridad efectuó una **evaluación definitiva de riesgos**, que se realizó sobre los recorridos propuestos por el trazador. En ella, se consideró prudente **apostar personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en los tres lugares (indicados en el párrafo anterior) por los que los corredores deben cruzar la carretera señalada, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación del tráfico). Además, en **Anexo IV** constan medidas de prevención y de seguridad dirigidas a los deportistas participantes, que se comunicarán a los clubes en boletín informativo vía Internet y, además, que se colocarán en lugar visible en la zona de competición.

#### **6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:**

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguratoria que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguratoria contratada por la Federación Española de Orientación, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en [www.fedo.org](http://www.fedo.org).

#### **7º.- Otros extremos especialmente relevantes:**

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de vías públicas, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

## ANEXO 6. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS

### EVALUACIÓN DE RIESGOS (A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI  
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

#### Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

|                           |   |                                   |                  |
|---------------------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Nombre de la prueba:      | 1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE | Fecha de la prueba:               | 25 FEBRERO 2012  |
| Lugar de la prueba:       | FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)                           | Número esperado de participantes: | 350 FEDERADOS    |
| Evaluación efectuada por: | CLUB ORGANIZADOR  | Evaluación revisada por:          | CLUB ORGANIZADOR |
| Fecha: 17-12-2011         | Firma   | Fecha: 14-01-2012                 | Firma            |

#### Organización de la prueba y datos de contacto

|                                | Nombre   | Número de contacto |
|--------------------------------|--|--------------------|
| Organizador                    | Club APA Liceo   | 670235123          |
| Cobertura de primeros auxilios | Protección Civil Arteixo   | 981641414          |
| Servicio local de urgencias    | Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña) |                    |

#### Definiciones

##### ***Peligro***

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

##### ***Evaluación de riesgos***

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

#### Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

### 1.- Examinar los peligros

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

## **2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados**

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

## **3.- Asignar responsabilidades**

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

### **Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos**

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

#### **Heridas y enfermedades**

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

#### **Participantes perdidos**

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

| Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro   |  |  | Medidas para mitigar los riesgos   | Acciones a realizar por (nombre, en su caso)   |
|--|--|--|--|--|
| Riesgo bajo  | Riesgo medio   | Riesgo alto  |  |  |
| <b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b><br><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b><br><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b><br><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso<br><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados<br><input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos<br><input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera<br><input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas<br><input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida | - Trazador de los recorridos<br><br>- Colocadores de balizas<br><br>- Responsable de salidas |
| <b>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</b><br><br><input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <b>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</b><br><br><input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <b>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</b><br><br><input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas peligrosas<br><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales<br><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados<br><input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso<br><input type="checkbox"/> Información a los participantes<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | - Trazador de los recorridos<br><br>- Personal habilitado de seguridad                       |
| <b>No hay otras actividades en la zona de carrera</b><br><br><input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input checked="" type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <b>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</b><br><br><input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <b>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</b><br><br><input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas<br><input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba<br><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes<br><input type="checkbox"/> Información en los mapas<br><input type="checkbox"/> Avisos en la salida<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | - Trazador de los recorridos<br><br>- Responsable de salidas                                 |
| <b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b><br><br><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frio<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b><br><br><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frio<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b><br><br><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frio<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input checked="" type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo<br><input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera<br><input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero<br><input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida<br><input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible<br><input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | - Responsable de salidas   |
| <b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b><br><br><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)<br><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones<br><input type="checkbox"/> Perros<br><input type="checkbox"/> Animales y ganado<br><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b><br><br><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)<br><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones<br><input type="checkbox"/> Perros<br><input type="checkbox"/> Animales y ganado<br><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b><br><br><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)<br><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones<br><input type="checkbox"/> Perros<br><input type="checkbox"/> Animales y ganado<br><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia<br><input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores)<br><input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas<br><input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico<br><input type="checkbox"/> Información a los participantes<br><input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)             |  |

## ANEXO 7. MODELO MEMORIA FINAL PRUEBA

# 1ª PRUEBA

## XXI LIGA GALLEGA

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE

**1ª PROBA XXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN**



**25 DE FEBREIRO DE 2012**  
**FREÁN – ARTEIXO – A CORUÑA**



Asociación Gallega de Clubes de Orientación

Federación Española de Orientación

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES  
CONCELLO DE ARTEIXO

A.P.A. LICEO ORIENTACION

## ÍNDICE

- 1.- Datos generales de organización.....pág.
- 2.- Solicitud autorización Concello de Arteixo.....pág.
- 3.- Memoria de la prueba .....pág.
- 4.- Evaluación de riesgos .....pág.
- 5.- Prevención de riesgos – Instrucciones de seguridad.....pág.
- 6.- Mapa de acceso a la zona de competición .....pág.
- 7.- Recorridos y categorías.....pág.
- 8.- Horarios de salidas de los corredores por clubes.....pág.
- 9.- Resultados finales de la prueba por categorías .....pág.

## **DATOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN**

**FECHA:** 25 febrero 2012

**LUGAR:** Mapa Canzobre – Arteixo (Registro FEDO C-228-97)

Elaborado por José Samper en 1997 según las normas IOF y revisado en febrero de 2012. Adaptado para todos los recorridos a escala 1:7500 y con equidistancia de 5 metros entre las curvas de nivel. El terreno cuenta con un desnivel moderado, combinando zonas de bosque eucalipto con pinos, prados y zonas hortícolas y en general con buena penetrabilidad.

**CLUB ORGANIZADOR:** APA Liceo La Paz de A Coruña

### **PROGRAMA DE LA PRUEBA:**

09:30 h. – Entrega de documentación

**10:30 h. – Salida del primer corredor**

14:30 h. – Cierre de Meta

### **ORGANIZACIÓN:**

- **COORDINACIÓN GENERAL:** Alberto Tabernero
- **COORDINACIÓN TÉCNICA y TRAZADOS:** Iván Mera
- **ACTUALIZACIÓN MAPA:** Iván Mera, Álvaro Armada
- **EQUIPO DE CAMPO:** Álvaro Armada, Javier Ramos, Arturo Antón, Julio Cañás
- **SISTEMA SPORTIDENT:** Sonia Gómez
- **SALIDAS:** Juan Manuel Arufe Varela
- **META:** José Ramón Bugallo y Juan Pérez Chamorro
- **ADMINISTRACION:** María Montserrat Seijas Sanmartin, Teresa Rey Souto y María Jose Naya.
- **INFRAESTRUCTURA:** Alberto Tabernero, José Ramón Bugallo, Juan Pérez Chamorro, Alberto Arufe Varela e Ivan Vizcaíno.



## **SOLICITUD AUTORIZACIÓN CONCELLO DE ARTEIXO**

Agrupación Deportiva APA Liceo La Paz  
Sección de Carreras de Orientación  
C./ Sebastián Martínez Risco, 12  
15009 A Coruña

### **AL CONCELLO DE ARTEIXO – SERVIZO MUNICIPAL DE DEPORTES**

La Sección de Carreras de Orientación del club A.D. APA LICEO LA PAZ de A Coruña (inscrito en el correspondiente registro de la Xunta de Galicia), y en su representación ..., con domicilio a efectos de notificaciones en la C./ Sebastián Martínez Risco, 12 (15009, A Coruña), tiene el honor de exponer lo siguiente:

1.- Que dicho club, afiliado a la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (AGaCO) y a la Federación Española de Orientación (FEDO), organizará la primera prueba oficial de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, el próximo sábado 25 de febrero del corriente año 2012, en horario de 9:30 a 14:00.

2.- Que dicha prueba tendrá lugar en un área cartografiada de la zona de Freán-Canzobre (toda ella dentro de los límites del Concello de Arteixo), utilizando a tal efecto un mapa elaborado específicamente para la competición por cartógrafos titulados, en escalas 1:7500 y 1:10000 (según categorías de competidores), inscrito en los registros de la FEDO (el mapa se adjunta con la memoria que acompaña a la presente solicitud), y en el que vienen celebrando pruebas oficiales de orientación a pie desde el año 1997.

3.- Que la citada prueba —a desarrollarse según los reglamentos de la AGaCO y de la FEDO— se dirige a competidores de ambos sexos y de todas las categorías de edad, desde infantiles a veteranos, teniendo en cuenta que todos los competidores estarán en posesión el día de la prueba de la correspondiente licencia federativa, por ser éste un requisito imprescindible para su inscripción y participación.

En vista de lo cual, espera obtener de su benevolencia la preceptiva autorización administrativa para el desarrollo de las pruebas (acompañando a tal efecto el documento denominado «memoria de la prueba»).

Y para que así conste, a los efectos indicados, firma la presente solicitud en A Coruña, a 3 de febrero de 2012.

Fdo.:

## **MEMORIA DE LA PRUEBA** **(Orientación a Pie, 25 febrero 2012)**

### **1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:**

Primera carrera de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2012) de la Asociación Gallega de Clubes de Orientación, modalidad Orientación a Pie.

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (documento obrante en el portal en Internet de la propia Asociación, ubicado en <http://agaco.es>).

### **2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:**

La prueba se celebrará la mañana del sábado 25 de febrero de 2012, en horario aproximado de 09:30 a 14:00 horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Los participantes salen en modalidad contrarreloj, a partir de las 10:30 horas. Se adjunta el mapa a utilizar para la competición (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos.

### **3º.- Identificación de los responsables de la organización:**

Alberto Taberero Reboredo, como coordinador del equipo de organización; Iván Mera García, como trazador de los recorridos; Julio Cañas, Álvaro Armada, José Antonio Castrillón y Arturo Antón como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; y Sonia Gómez Naya, como técnica titulada para uso del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

### **4º.- Número aproximado de participantes previstos:**

Se espera una participación de en torno a unos trescientos cincuenta deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el miércoles 22 de febrero. Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos.

### **5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:**

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización. Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como único lugar de potencial peligro se identificó **una sola carretera** asfaltada (tal como aparece en el mapa adjunto), si bien se trata de carretera **que soporta un nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos** (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

Tampoco se prevé la incidencia de cazadores en la pequeña zona de competición, habiéndose tratado del asunto con las autoridades responsables.

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas a los trazadores de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno de los trazados de las pruebas exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada**, en la que, no obstante, se situará por la organización **personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en lugares estratégicos de la misma, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación de tráfico).

#### **6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:**

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguradora que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguradora contratada por la Federación Española de Orientación, a través de la correduría de seguros Pont Grup, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en [www.fedo.org](http://www.fedo.org).

#### **7º.- Otros extremos especialmente relevantes:**

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de dominio público, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio ambiente.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

# EVALUACIÓN DE RIESGOS

(A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI  
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

## Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

|                           |   |                                   |                  |
|---------------------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Nombre de la prueba:      | 1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE | Fecha de la prueba:               | 25 FEBRERO 2012  |
| Lugar de la prueba:       | FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)                           | Número esperado de participantes: | 350 FEDERADOS    |
| Evaluación efectuada por: | CLUB ORGANIZADOR  | Evaluación revisada por:          | CLUB ORGANIZADOR |
| Fecha: 17-12-2011         | Firma   | Fecha: 14-01-2012                 | Firma            |

## Organización de la prueba y datos de contacto

|                                | Nombre   | Número de contacto |
|--------------------------------|--|--------------------|
| Organizador                    | Club APA Liceo   | 670235123          |
| Cobertura de primeros auxilios | Protección Civil Arteixo   | 981641414          |
| Servicio local de urgencias    | Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña) |                    |

## Definiciones

### *Peligro*

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

### *Evaluación de riesgos*

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

## Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

### **1.- Examinar los peligros**

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

### **2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados**

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquellas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación)?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

### **3.- Asignar responsabilidades**

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

#### **Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos**

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

#### **Heridas y enfermedades**

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

#### **Participantes perdidos**

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

| Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro   |  |  | Medidas para mitigar los riesgos   | Acciones a realizar por (nombre, en su caso)  |
|--|--|--|--|---|
| Riesgo bajo  | Riesgo medio   | Riesgo alto  |  |   |
| <p><b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <p><b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <p><b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras<br><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.<br><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.<br><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas<br><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso<br><input type="checkbox"/> Zonas militares<br><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc.<br><input type="checkbox"/> Agujeros profundos<br><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada | <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso<br><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados<br><input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos<br><input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera<br><input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas<br><input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida | <p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Colocadores de balizas</p> <p>- Responsable de salidas</p> |
| <p><b>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras<br><input type="checkbox"/> Vías de tren<br><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros<br><input type="checkbox"/> Canales<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar los puntos peligrosos<br><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales<br><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados<br><input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso<br><input type="checkbox"/> Información a los participantes<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Personal habilitado de seguridad</p>                       |
| <p><b>No hay otras actividades en la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input checked="" type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <p><b>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <p><b>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales<br><input type="checkbox"/> Motos<br><input type="checkbox"/> Ciclistas<br><input type="checkbox"/> Gente a caballo<br><input type="checkbox"/> Tiro al plato<br><input type="checkbox"/> Golfistas<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas<br><input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba<br><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes<br><input type="checkbox"/> Información en los mapas<br><input type="checkbox"/> Avisos en la salida<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Responsable de salidas</p>                                 |
| <p><b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frío<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)  | <p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frío<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo<br><input type="checkbox"/> Frío<br><input type="checkbox"/> Viento<br><input checked="" type="checkbox"/> Lluvia<br><input type="checkbox"/> Sol y calor<br><input type="checkbox"/> Oscuridad<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo<br><input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera<br><input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero<br><input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida<br><input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible<br><input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera<br><input type="checkbox"/> Otros (especificar)   | <p>- Responsable de salidas</p>   |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul> | <p><b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul> | <p><b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia</li> <li><input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores)</li> <li><input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico</li> <li><input type="checkbox"/> Información a los participantes</li> <li><input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul> |  |
|---|--|---|--|--|

## **PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

- 1.- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- 2.- En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.
- 3.- Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 25 de febrero de 2012, se informa especialmente sobre lo siguiente:

### **- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!**

Se trata de una carretera asfaltada, sin arcones, que soporta un nivel muy bajo de circulación en días y horas como los de la carrera, uniendo Freán con Canzobre. Los trazados de los recorridos están diseñados para evitar esta carretera. Aunque sí se utilizará para aparcamiento de vehículos de participantes, por lo que debe prestarse el debido cuidado, recordando que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas de circulación. Habrá personal habilitado por la organización, debidamente identificado, para reforzar la seguridad de todos.

### **- ¡ATENCIÓN: ZONAS ROCOSAS!**

Mucho cuidado con las zonas rocosas (perfectamente identificadas en el mapa). Los recorridos tratan de evitar zonas potencialmente resbaladizas. Pero conviene utilizar calzado con buena suela que facilite el agarre, para evitar resbalones.

### **- ¡ATENCIÓN: RAMAS SUELTAS EN CIERTAS ZONAS DE VEGACIÓN!**

Se insiste en el calzado, para evitar resbalones (también se recomienda el uso de polainas). Hay mucha rama suelta en algunas laderas, que al estar mojada puede provocar caídas. Ojo aquí con la velocidad de carrera.



## MAPA DE ACCESO A LA ZONA DE COMPETICION



## RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

| PERC. | CATEGORÍAS       | DISTANCIA<br>(km) | DESNIVEL<br>(m) | BALIZAS | BUCLES | TEMPO<br>GAÑADOR |
|-------|------------------|-------------------|-----------------|---------|--------|------------------|
| 01    | INI Curta, H/D12 | 3,2               | 120             | 11      | 1      | 50'              |
| 02    | H/D14            | 3,4               | 150             | 12      | 0      | 50'              |
| 03    | INI Longa        | 3,9               | 130             | 13      | 1      | 60'              |
| 04    | D45, H/D16       | 4,4               | 175             | 15      | 1      | 60'              |
| 05A   | H/D20, H45, D35  | 5,0               | 195             | 17      | 2      | 65'              |
| 05B   | H21B, D21        | 5,3               | 200             | 18      | 2      | 65'              |
| 06A   | H35, D Élite     | 5,9               | 260             | 21      | 3      | 70'              |
| 06B   | H21A             | 6,1               | 265             | 21      | 3      | 70'              |
| 07    | H Élite          | 7,2               | 290             | 23      | 3      | 75'              |

### **NORMAS Y RECOMENDACIONES:**

- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Es obligatorio pasar por la meta aunque se produzca el abandono para que pueda constar este hecho a la Organización.
- Para la realización del recorrido el competidor solo podrá contar con la ayuda de una brújula, además del mapa facilitado por la Organización.
- Es recomendable utilizar ropa cómoda que cubra todo el cuerpo.
- La competición se basa en el respecto a la naturaleza, los cultivos y propiedades privadas, a los otros competidores, a las indicaciones del personal de la organización de la prueba y se deberá ofrecer ayuda a cualquier participante que se encuentre en problemas o herido.

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P01 | 3,2 km | 125 m |
|----|-----|--------|-------|
| ▷  |     | ↗ ↘    | ↘     |
| 1  | 71  | ▲      | ♂     |
| 2  | 72  | ↖ ▲    | ♀     |
| 3  | 73  | ⊕      |       |
| 4  | 74  | → ↗ ↘  |       |
| 5  | 75  | ↗ ↘ ×  |       |
| 6  | 76  | ↖ □    | ♂     |
| 7  | 77  | ⊗      |       |
| 8  | 74  | → ↗ ↘  |       |
| 9  | 78  | ↘      |       |
| 10 | 100 | ↗ ↘    | ↘     |

80 m

**Comenzo**

- 01 (71) Bifurcación de camiños
- 02 (72) Poceira, parte noroeste
- 03 (73) Paso en muro
- 04 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
- 05 (75) Cruce de camiño e muro
- 06 (76) Ruína, a do noroeste, parte noroeste
- 07 (77) Obxecto vexetal especial
- 08 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
- 09 (78) Limite de vexetación
- 10 (100) Bifurcación de camiños, a do sueste

Tramo de 80 metros ata a meta

Organizan\_

A.P.A. LICEO ORIENTACIÓN  
fedo

Colaboran\_

Coca-Cola  
SMD  
SERVICIO MUNICIPAL DE ORIENTACIÓN

**R1**

utilizar en caso de falta de:

**R2**

SPORTident

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor: Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos: Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural. Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P02 | 3,4 km | 150 m |   |
|----|-----|--------|-------|---|
| 1  | 71  | ▲      |       | ♂ |
| 2  | 72  | ▲      |       | ♀ |
| 3  | 73  | +      |       |   |
| 4  | 67  | ↗      |       | Y |
| 5  | 75  | ↗      | ×     |   |
| 6  | 77  | ⊗      |       |   |
| 7  | 74  | →      | Y     |   |
| 8  | 78  | ↘      |       |   |
| 9  | 69  | ↘      | Y     |   |
| 10 | 70  | ↗      |       | ↗ |
| 11 | 68  | ↘      | Y     |   |
| 12 | 100 | ↘      | Y     |   |

80 m

Organizan\_

A.P.A. LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SMD  
SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

**R1**

utilizar en caso de fallo:

**R2**

SPORTident

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_ Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_ Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P03 | 3,9 km | 140 m |
|----|-----|--------|-------|
| 1  | 71  | ▲      | ⊗     |
| 2  | 72  | ▲      | ♀     |
| 3  | 73  | 1+     |       |
| 4  | 74  | →      | ✓     |
| 5  | 75  | ↘      | ✕     |
| 6  | 76  | ↖      | ♂     |
| 7  | 77  | ⊗      |       |
| 8  | 74  | →      | ✓     |
| 9  | 78  | ↘      |       |
| 10 | 69  | ↘      | ✓     |
| 11 | 70  | ↘      | ✓     |
| 12 | 68  | ↘      | ✓     |
| 13 | 100 | ↘      | ✓     |

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

**R1**

utilizar en caso de fallo de:

**R2**

SPORTident

use the best of your sport!

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m

Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P04 | 4,5 km | 190 m |
|----|-----|--------|-------|
| ▷  |     | ↘ / ↙  |       |
| 1  | 78  | ↘      |       |
| 2  | 65  | mm mm  |       |
| 3  | 72  | ↖ ▲    | ♀     |
| 4  | 64  | ↓ ▲    | ♂     |
| 5  | 63  | ⋯      | ♂     |
| 6  | 54  | mm     |       |
| 7  | 65  | mm mm  |       |
| 8  | 67  | ↘      | Y     |
| 9  | 76  | ↖ □    | ♂     |
| 10 | 59  | ↘      | Y     |
| 11 | 61  | ↘ ↘    | Y     |
| 12 | 51  | ▲      | ♀     |
| 13 | 70  | ↘      | Y     |
| 14 | 68  | ↘      | Y     |
| 15 | 100 | ↙      | Y     |

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

**R1**

utilizar en caso de fallo de:

**R2**

SPORTident

Make the most of your sport!

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P05A | 5,0 km | 220 m |   |
|----|------|--------|-------|---|
| ▷  |      | ↗      | ↘     | Y |
| 1  | 66   | ↗      | ↘     | Y |
| 2  | 65   | mm     | mm    | H |
| 3  | 52   | ↘      | mm    | F |
| 4  | 64   | ↓      | ▲     | 0 |
| 5  | 63   | ↘      | mm    | 0 |
| 6  | 53   | ↘      | ▲     | 0 |
| 7  | 54   |        | mm    | F |
| 8  | 64   | ↓      | ▲     | 0 |
| 9  | 50   | ↘      | ▲     | 0 |
| 10 | 65   | mm     | mm    | H |
| 11 | 56   | ↘      | mm    |   |
| 12 | 80   | mm     | mm    | F |
| 13 | 61   | ↗      | ↘     | Y |
| 14 | 51   | ▲      | mm    | Q |
| 15 | 57   | ↗      | mm    | F |
| 16 | 68   | ↘      | ↘     | Y |
| 17 | 100  | ↗      | ↘     | Y |

80 m

Organizan\_

Club APA Liceo

Colaboran\_

R1

utilizar en caso de fallo de:

R2

SPORTident

use the best of your sport!

R3

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos\_ Iván Meri | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_ Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P05B | 5,3 km | 230 m |
|----|------|--------|-------|
| 1  | 66   | ↗ ↘    | Y     |
| 2  | 65   | mm mm  | H     |
| 3  | 52   | ↘ mm   | L     |
| 4  | 64   | ↓ ▲    | 0     |
| 5  | 63   | ↘ ▲    | 0     |
| 6  | 53   | ↘ ▲    | 0     |
| 7  | 54   | mm     | L     |
| 8  | 64   | ↓ ▲    | 0     |
| 9  | 50   | ↘ ▲    | 0     |
| 10 | 65   | mm mm  | H     |
| 11 | 56   | ↘ mm   | L     |
| 12 | 60   | mm     | L     |
| 13 | 59   | ↘      | Y     |
| 14 | 61   | ↘ ↘    | Y     |
| 15 | 51   | ▲      | Q     |
| 16 | 57   | ↘      | L     |
| 17 | 68   | ↘ ↘    | Y     |
| 18 | 100  | ↘ ↘    | Y     |

80 m

Organizan\_

Club APA Liceo

Colaboran\_

R1

Utilizar en caso de fallo de:

R2

SPORtident

Make the most of your sport!

R3

Use only if SPORtident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo



## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P06A | 5,9 km | 250 m |
|----|------|--------|-------|
| 1  | 58   | mm     | ñ     |
| 2  | 33   | mm     | o     |
| 3  | 62   | ▲      | o     |
| 4  | 37   | mm     | o     |
| 5  | 38   | ↑      | L     |
| 6  | 54   | mm     | L     |
| 7  | 62   | ▲      | o     |
| 8  | 35   | ▲      | o     |
| 9  | 36   | •      | o     |
| 10 | 62   | ▲      | o     |
| 11 | 79   | mm     | L     |
| 12 | 47   | mm     | L     |
| 13 | 56   | mm     | L     |
| 14 | 45   | mm     | ▲     |
| 15 | 41   | mm     | ▲     |
| 16 | 42   | ↑      | ▲     |
| 17 | 45   | mm     | ▲     |
| 18 | 55   | mm     | mm    |
| 19 | 51   | ▲      | Q     |
| 20 | 57   | mm     | L     |
| 21 | 100  | mm     | mm    |

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Colaboran\_

**R1**

utilizar en caso de fallo: etc.

**R2**

SPORTident

Make the best of your sport!

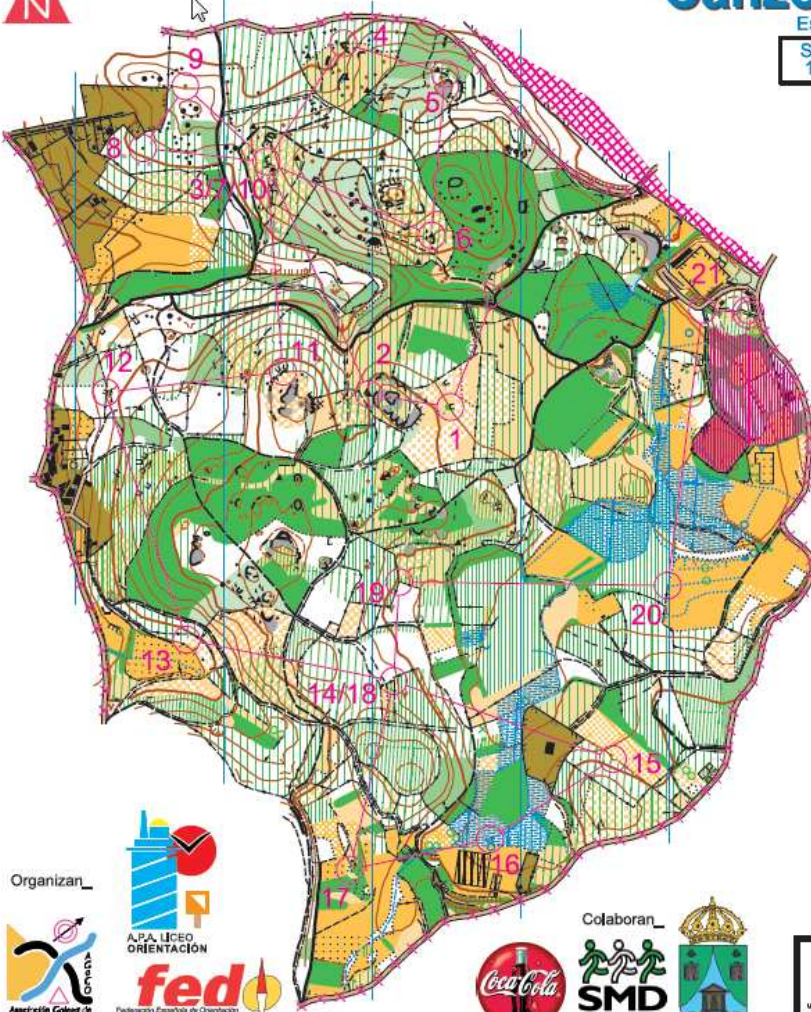
**R3**

Use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán


Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé




|    | P06B | 6,1 km | 235 m |
|----|------|--------|-------|
| 1  | 58   | mm     | ñ     |
| 2  | 33   |        | o     |
| 3  | 62   | ▲      | o     |
| 4  | 37   | mm     | o     |
| 5  | 38   | ↑      | L     |
| 6  | 39   | □      | o     |
| 7  | 62   | ▲      | o     |
| 8  | 35   | ▲      | o     |
| 9  | 36   | •      | o     |
| 10 | 62   | ▲      | o     |
| 11 | 79   | mm     | L     |
| 12 | 47   | mm     | L     |
| 13 | 56   | ∇      |       |
| 14 | 45   | ∇      | ^     |
| 15 | 41   | ∇      |       |
| 16 | 42   | ↑      |       |
| 17 | 43   | ∇      |       |
| 18 | 45   | ∇      | ^     |
| 19 | 55   | ∇      | ∇     |
| 20 | 49   | ∇      | T     |
| 21 | 100  | ∇      | ∇     |

80 m

Organizan\_






APA LICEO ORIENTACIÓN



fedo


Colaboran\_

**R1**

utilizar en caso de fallo de:

**R2**



SPORTident

Hold the loop of your sport!

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

|    | P07 | 7,2 km | 245 m |
|----|-----|--------|-------|
| 1  | 31  |        | ⊗     |
| 2  | 32  | ⊗      | ✓     |
| 3  | 33  | ⊗      | ⊗     |
| 4  | 34  | ⊗      | ⊗     |
| 5  | 35  | ▲      | ⊗     |
| 6  | 36  | •      | ⊗     |
| 7  | 37  | mm     | ⊗     |
| 8  | 38  | ↑ mm   | ⊗     |
| 9  | 39  | ⊗      | ⊗     |
| 10 | 33  | ⊗      | ⊗     |
| 11 | 40  | ▲      | ⊗     |
| 12 | 41  | mm     |       |
| 13 | 42  | ↑      |       |
| 14 | 43  | ⊗      |       |
| 15 | 44  | ⊗      | Y     |
| 16 | 45  | ⊗      | ⊗     |
| 17 | 46  | ⊗      | Y     |
| 18 | 44  | ⊗      | Y     |
| 19 | 47  | mm     | ⊗     |
| 20 | 48  | ▲      | ⊗     |
| 21 | 40  | ▲      | ⊗     |
| 22 | 49  | ⊗      | T     |
| 23 | 100 | ⊗      | Y     |

80 m

Organizan\_

Club APA Liceo Orientación

Colaboran\_

|                                 |            |                              |
|---------------------------------|------------|------------------------------|
| <b>R1</b>                       | <b>R2</b>  | <b>R3</b>                    |
| utilizar en caso de fallo de... | SPORTident | use only if SPORTident fails |

Autor: Jose Samper | Registro FEDO\_C-226-97 | Revisión 2012 e percorridos: Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural. Club APA Liceo

## HORARIOS DE SALIDAS DE LOS CORREDORES POR CLUBES

### 1 FLUVIAL LU Lugo

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 10:41:00 | 1083   | Alonso Menéndez, María Begoña  | 2023610 | Iniciación Longa |
| 11:19:00 | 1      | Bayo Núñez, Jesús              | 2023604 | Homos 45         |
| 11:17:00 | 2      | Bellón Santos, Teresa          | 216378  | Damas 16         |
| 10:44:00 | 4      | Bros Paderne, Ana              | 2020221 | Damas 21         |
| 11:10:00 | 5      | Caamaño Lago, José Manuel      | 409028  | Homos 21         |
| 10:58:00 | 6      | Cabado Estraviz, Santiago      | 2009990 | Homos Elite      |
| 10:36:00 | 7      | Caloto Sandamil, José Manuel   | 2009976 | Homos 21 B       |
| 10:47:00 | 1057   | Carballo Casanova, Antía       | 2020107 | Iniciación Longa |
| 10:46:00 | 8      | Carreira López, Luis           | 2009934 | Homos 21         |
| 11:55:00 | 9      | Casas López, Juan              | 239314  | Homos 20         |
| 10:35:00 | 10     | Castillo López, Denis          | 2020041 | Homos 14         |
| 10:43:00 | 11     | Ceide Vilala, Mª Vanessa       | 409028  | Damas Elite      |
| 10:54:00 | 12     | Corral Alonso, Alberto         | 2009968 | Homos Elite      |
| 11:31:00 | 13     | Cruz Afonso, Carla             | 228597  | Damas 20         |
| 11:46:00 | 1086   | Escolante Enríquez, Adrián     | 2020117 | Iniciación Longa |
| 11:34:00 | 15     | Fariás Forneiro, Patricio Cruz | 2010016 | Homos 21         |
| 10:41:00 | 16     | Felpeto González, Luisa        | 2009962 | Damas 35         |
| 10:39:00 | 17     | Fernández Brañas, Víctor       | 2020290 | Homos 14         |
| 10:43:00 | 18     | Fernández López, Andrea        | 243512  | Damas 20         |
| 10:31:00 | 19     | Follana Neira, Fernanda        | 2010000 | Damas Elite      |
| 11:23:00 | 20     | Fraga Díaz, Alex               | 249052  | Homos 16         |
| 10:34:00 | 21     | Fraga Díaz, Patricia           | 409098  | Damas 21         |
| 10:55:00 | 22     | Fraga Pita, Mónica             | 2009995 | Damas 35         |
| 11:37:00 | 1085   | Freire Fernández, Jorge        | 2010009 | Iniciación Longa |
| 10:37:00 | 23     | García Arrojo, Alicia          | 409158  | Damas 14         |
| 10:57:00 | 24     | García Cousillas, David        | 340713  | Homos 16         |
| 10:53:00 | 25     | García Deibe, Ana              | 409019  | Damas 45         |
| 11:07:00 | 28     | González Bello, Concepción     | 225528  | Damas 35         |
| 10:51:00 | 29     | Lafuente, Juan José            | 2009931 | 4 FC             |
| 12:30:00 | 30     | Lamas Antón, Francisco J       | 2023601 | Homos 21 B       |
| 10:55:00 | 31     | Liu, Iris                      | 216307  | Damas 14         |
| 12:06:00 | 32     | Lombardero Martínez, Vanessa   | 2010021 | Damas 21         |
| 11:56:00 | 1084   | Lorenzo Fernández, Patricia    | 2023600 | Iniciación Longa |
| 11:50:00 | 33     | Logano Saiz, Vanessa           | 2010002 | Damas 21         |
| 11:20:00 | 1142   | Miñambres Fernández, Miguel    |         | Iniciación Corta |
| 12:01:00 | 35     | Núñez-Torrón Stock, Claudia    | 340780  | Damas 20         |
| 11:50:00 | 36     | Ordóñez Zuleta, Oscar A        | 2020102 | 3 FC             |
| 11:22:00 | 1143   | Pardo Vuelta, M Josefa         |         | Iniciación Corta |
| 11:01:00 | 37     | Parga Andón, Pedro             | 2010028 | Homos 45         |
| 11:13:00 | 38     | Parga Basanta, Lucía           | 225512  | Damas 20         |
| 11:37:00 | 42     | Piñeiro Fraga, Brais           | 409012  | Homos 20         |
| 10:55:00 | 1052   | Porcu Exora, Chiara            | 2020332 | Iniciación Longa |
| 11:06:00 | 1141   | Prado López, Agustín           | 2023616 | Iniciación Corta |
| 11:45:00 | 44     | Puente Salvado, Moan Mancel    | 2009988 | Homos 35         |
| 11:56:00 | 39     | Pérez Jansiro, Alejandro       | 2020187 | Homos 21         |
| 10:41:00 | 45     | Rodríguez López, Rafael        | 2009949 | Homos 35         |
| 10:39:00 | 46     | Rodríguez Núñez, Eugenio A.    | 2012114 | Homos 35         |
| 11:21:00 | 48     | Rodríguez Vega, Celia          | 2009939 | Damas 20         |
| 11:43:00 | 49     | Sanmartín Matalobos, Jesús     | 409017  | Homos 45         |
| 11:32:00 | 51     | Soto Fernández, Antonio        | 2009957 | Homos 21 B       |
| 11:07:00 | 52     | Torres Montes, María Jesús     | 2010018 | Damas 45         |
| 10:39:00 | 53     | Valdés González, Adrián        | 225516  | Homos 16         |
| 10:47:00 | 54     | Vila Torres, Diego             | 2010011 | Homos 20         |
| 10:51:00 | 55     | Vila Torres, Raquel            | 2009946 | Damas 20         |
| 12:04:00 | 56     | Zuleta Marín, Mileidi          | 2020131 | 3 FC             |



## 2 APA LICEO A Coruña

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 11:25:00 | 57     | Abad Cal, Antia                | 2023694 | Damas 16         |
| 10:59:00 | 58     | Alba Amil, Andrea              | 2010025 | Damas 16         |
| 10:32:00 | 61     | Arufe Seijas, Alba             | 2023691 | Damas 12         |
| 11:36:00 | 63     | Arufe Varela, Javier           | 249751  | Homes Elite      |
| 11:09:00 | 65     | Bao Martínez, Montserrat       | 2023501 | Damas 45         |
| 12:06:00 | 1118   | Barreiro Mogrovejo, Alejandra  |         | Iniciación Longa |
| 11:03:00 | 1039   | Calvo Blanco, Ana              | 2009960 | Damas 16         |
| 11:21:00 | 69     | Casado Bravo, David            | 501265  | Homes 35         |
| 11:48:00 | 70     | Casado Nuñez, Eva              | 409077  | Iniciación Corta |
| 11:42:00 | 71     | Castedo López, Julio Miguel    | 2023507 | Homes 21 B       |
| 11:54:00 | 1090   | Castrillón Manso, Ana          | 241208  | Iniciación Longa |
| 11:31:00 | 72     | Castrillón Manso, José Antonio | 2009936 | Homes 35         |
| 10:52:00 | 1091   | Castrillón Manso, Lorena       | 409139  | Iniciación Longa |
| 10:34:00 | 1146   | Del Río Del Río, Victor Manuel | 2009982 | 6 FC             |
| 11:54:00 | 75     | Gonçalves López, Paz           |         | Iniciación Corta |
| 11:00:00 | 73     | Gómez Naya, Alan               | 2023696 | Homes 21         |
| 11:22:00 | 1134   | Lamas Perez, Fernando          |         | Iniciación Longa |
| 10:51:00 | 76     | Martínez Girón, Jesús          | 2009959 | 3 FC             |
| 12:22:00 | 78     | Navia Alvarez, Alfonso         | 2010008 | Homes 21 B       |
| 10:47:00 | 79     | Naya López, Mª José            | 2010212 | Damas 45         |
| 10:38:00 | 80     | Otero Antelo, Uxía             | 340754  | Damas 12         |
| 10:37:00 | 81     | Pardo Villaverde, Maria        | 256136  | Damas 35         |
| 11:49:00 | 82     | Pedre Fernández, Natalia       | 2009994 | Damas 35         |
| 11:30:00 | 83     | Pereira Cas, Silvia            | 1       | Iniciación Corta |
| 10:41:00 | 85     | Piñeiro Lozano, Andrea Julia   | 2023690 | Damas 14         |
| 11:20:00 | 1119   | Presa Castro, Paula            |         | Iniciación Longa |
| 10:51:00 | 86     | Puime Bao, Belén               | 2023502 | Damas 14         |
| 11:01:00 | 88     | Rey Souto, Mª Teresa           | 2010029 | Damas 45         |
| 10:46:00 | 89     | Riestra González, Santiago     | 1009878 | Homes Elite      |
| 10:57:00 | 90     | Rodríguez Bueno, Jose Luis     | 2023503 | Homes 45         |
| 10:49:00 | 91     | Rodríguez Souto, Ana           | 1009879 | Damas 35         |
| 10:31:00 | 92     | Rodríguez Vila, Diego          | 2023504 | Homes 14         |
| 10:41:00 | 93     | Rodríguez Vila, Marta          | 2023505 | Damas 16         |
| 12:16:00 | 1009   | Santos Rodríguez, Marcos       | 2023640 | Iniciación Corta |
| 11:24:00 | 94     | Senín Canosa, Ignacio          | 2023509 | Homes 21 B       |
| 10:35:00 | 1032   | Varela Rosados, Marta          | 2023511 | 4 FC             |
| 10:31:00 | 1042   | Vila Pernas, Norma             | 223573  | Damas 45         |
| 10:43:00 | 101    | Villaverde Dosil, Carlos Anton | 241291  | 4 FC             |
| 10:34:00 | 102    | Villaverde Jorge, Estela       | 249082  | Damas 12         |
| 12:00:00 | 1127   | Vincse, Orsolya                | 352156  | 5 FC             |
| 10:33:00 | 95     | Vázquez Barrientos, Sandra     | 2009973 | Damas 20         |
| 10:36:00 | 96     | Vázquez Méndez, Laura          | 256166  | Damas 12         |

## 3 MONTAÑA FE Ferrol. A

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 12:05:00 | 1135   | Abeal Navarro, Francisco       | 2023584 | Iniciación Longa |
| 10:44:00 | 1069   | Amil Candal, Berta             | 2023542 | Iniciación Longa |
| 11:07:00 | 264    | Barreira Salgado, Teresa       | 2010420 | Damas Elite      |
| 11:40:00 | 266    | Bujía Rodríguez, Elena         | 2023526 | Damas 21         |
| 10:30:00 | 267    | Fernández Otero, Oscar         | 2009981 | Homes Elite      |
| 10:37:00 | 268    | Gallego Miguez, Roberto        | 2023534 | 4 FC             |
| 10:53:00 | 269    | García Couce, Antonio          | 2023579 | Homes 45         |
| 10:42:00 | 271    | García Lorenzo, Carlos         | 2009940 | Homes Elite      |
| 10:47:00 | 270    | García García, Jose A.         | 2009964 | Homes 35         |
| 11:13:00 | 1068   | Iglesias Novo, Francisco       | 2023575 | Iniciación Longa |
| 10:36:00 | 1079   | Lopez Dacosta, Cristina        | 2023589 | Iniciación Longa |
| 10:36:00 | 1080   | Lopez Dacosta, Maria Alejandra | 2023590 | Iniciación Longa |
| 11:35:00 | 274    | Lopez Suarez, Andres           | 2023560 | Homes 35         |
| 10:53:00 | 275    | López Peiteado, Antonio Javier | 2016933 | Homes 35         |
| 10:59:00 | 276    | Perez Marcote, David           | 2010813 | Homes 35         |
| 11:49:00 | 1043   | Pérez Soler, Quique            | 2023535 | Iniciación Longa |

|          |      |                                |         |                  |
|----------|------|--------------------------------|---------|------------------|
| 12:10:00 | 1084 | Roca Balsa, Ana María          | 2023883 | Iniciación Longa |
| 11:18:00 | 278  | Rodríguez Castrelo, Ana Isabel | 2023889 | 4 FC             |
| 11:16:00 | 1117 | Saco Barcia, Manuel Angel      | 2023818 | Iniciación Longa |
| 11:04:00 | 1031 | Sande Castro, Laura            | 2010867 | Iniciación Longa |
| 11:08:00 | 219  | Sande Rodríguez, Francisco     | 2010863 | Homos 48         |
| 10:39:00 | 1091 | Seijas Balseiro, Alberto       | 2023893 | Iniciación Longa |
| 11:16:00 | 280  | Teijeiro Ruiz, Diego           | 2010027 | Homos 21         |
| 10:36:00 | 281  | Torviso Berdeal, Jose Antonio  | 2010423 | Homos Elite      |
| 10:31:00 | 282  | Vallé Ares, Nuria              | 2010373 | Damas 38         |
| 12:16:00 | 1059 | Viguera Sas, Carlos            | 2023850 | 5 FC             |

#### 4 ARTABROS A Coruña

| Salida   | Dorsal | Nombre                                   | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--|---------|------------------|
| 11:52:00 | 183    | Andrés Díaz, Marcos                      | 2018854 | Homos 21         |
| 10:58:00 | 1026   | Astray Pena, José                        | 2018852 | Iniciación Corta |
| 11:16:00 | 1024   | Boñar Rey, Belen                         | 2018858 | Iniciación Corta |
| 11:36:00 | 186    | Candela Iglesias, Andrés Anton           | 40644   | Iniciación Corta |
| 12:06:00 | 187    | Candela Iglesias, M <sup>a</sup> Rosario | 403298  | Iniciación Corta |
| 12:12:00 | 188    | Candela Iglesias, Matnael                | 2009519 | Homos 12         |
| 11:02:00 | 189    | Canedo Monasterio, Jacob                 | 403766  | Homos 21         |
| 11:48:00 | 161    | Carballo Alviáres, Artur                 | 403777  | Homos 21         |
| 11:14:00 | 160    | Carballo Alviáres, Man                   | 2008691 | Homos Elite      |
| 11:39:00 | 162    | Carballo Fernández, Juan Carlo           | 249730  | Homos 48         |
| 11:23:00 | 163    | Couceiro Herrero, Luis Adolfo            | 2008807 | Homos 38         |
| 10:31:00 | 1020   | Eiroa Pereira, Ana Maria                 | 2018869 | Iniciación Longa |
| 11:08:00 | 1022   | Estévez Varela, Silvia                   | 2018849 | Iniciación Corta |
| 11:42:00 | 1108   | Eccurra De La Iglesia, Susana            |         | Iniciación Longa |
| 11:58:00 | 1023   | Fernández Collantres, Cristina           | 2018855 | Iniciación Corta |
| 12:00:00 | 165    | Fernández García, Helena                 |         | Iniciación Corta |
| 11:59:00 | 166    | Fernández García, Jorge                  | 2010775 | Iniciación Longa |
| 10:56:00 | 1107   | García Lopez, Carlota                    |         | Iniciación Corta |
| 11:08:00 | 168    | García García, Carlos                    | 340610  | Homos 21 B       |
| 11:23:00 | 170    | González Ramil, Juan José                | 2018850 | Homos 48         |
| 12:18:00 | 171    | González Rodríguez, Javier               | 2009518 | Homos 21 B       |
| 11:08:00 | 172    | González Rodríguez, Santiago             | 2016923 | Homos 16         |
| 11:28:00 | 1028   | González Alvarez, Milagros               | 2018868 | Iniciación Corta |
| 10:56:00 | 173    | Guzarín Perez, Ruben                     | 2018857 | Homos 21         |
| 10:48:00 | 1029   | Gutiérrez Olivares, María Est            | 2018853 | Iniciación Corta |
| 12:09:00 | 1018   | Lamas Pérez, María                       | 2018864 | Iniciación Longa |
| 10:54:00 | 1106   | Lopez Perez, M <sup>a</sup> Dolores      |         | Iniciación Corta |
| 10:44:00 | 175    | Louro Fuentes, Alfonso                   | 2009523 | Homos Elite      |
| 10:51:00 | 174    | López Pérez, Jose Miguel                 | 213604  | Homos 38         |
| 11:03:00 | 1083   | Marrocos Cancela, Lorena                 |         | Iniciación Longa |
| 10:54:00 | 178    | Moreira Neira, Pedro Javier              | 2009822 | Homos 21 B       |
| 11:09:00 | 180    | Pedreira Romero, Fernando                | 2018859 | Homos 38         |
| 11:21:00 | 181    | Ponte Pena, M <sup>a</sup> Elena         | 2009516 | Damas 48         |
| 11:27:00 | 1030   | Prado Ansedo, Ricardo                    | 2018848 | Homos 48         |
| 11:42:00 | 1108   | Ramos Brandido, Paco                     |         | Iniciación Corta |
| 11:38:00 | 1110   | Ramos Fernández, Iria                    |         | Iniciación Corta |
| 11:00:00 | 182    | Roca Santiuste, Benjamin                 | 213601  | Homos Elite      |
| 11:02:00 | 1027   | Rodríguez Fernández, Angeles             | 2018856 | Iniciación Corta |
| 11:02:00 | 1019   | Saavedra Places, Angeles                 | 2018866 | Iniciación Longa |
| 10:33:00 | 1017   | Secane Dominguez, Eva                    | 2018860 | Iniciación Longa |
| 11:34:00 | 184    | Secane Seijas, Eva                       | 2018861 | Damas 21         |
| 10:40:00 | 185    | Sevilla Gómez, Francisco Javier          | 2009942 | Homos Elite      |
| 12:10:00 | 1192   | Tenreiro Lucena, Arturo                  | 2018844 | Iniciación Corta |
| 11:39:00 | 186    | Traveso Rodríguez, Santiago              | 2010845 | Homos 38         |
| 10:32:00 | 1021   | Valiño Canle, José Manuel                | 2009975 | Iniciación Longa |
| 11:26:00 | 1029   | Vas Rodríguez, Dario                     | 2018868 | Iniciación Corta |

#### 5 AROMON Pontevedra

| Salida | Dorsal | Nombre | Tar. SI | Categoría |
|--------|--------|--------|---------|-----------|
|--------|--------|--------|---------|-----------|

| Salida   | Dorsal | Nombre                          | Tar. SI  | Categoría        |
|----------|--------|---------------------------------|----------|------------------|
| 10:45:00 | 106    | Alvelo Blanco, Marta            | 249780   | Damas 14         |
| 11:28:00 | 107    | Alvelo Fraguera, Javier         | 2020218  | Hommes Elite     |
| 12:04:00 | 108    | Antoñón Casal, Hugo             | 341164   | Hommes 12        |
| 10:42:00 | 109    | Antoñón Casal, Mateo            | 2008788  | Hommes 12        |
| 11:52:00 | 110    | Antoñón Clemente, Francisco Ja  | 2041298  | Hommes 21 B      |
| 10:42:00 | 111    | Araujo Rua, David               | 2010752  | Hommes 21        |
| 10:45:00 | 112    | Beloso García, Manuel           | 2023666  | Hommes 35        |
| 11:56:00 | 1109   | Beloso Iglesias, Mauro          | 341908   | Iniciación Corta |
| 11:18:00 | 1111   | Beloso Iglesias, Xandre         | 341173   | Iniciación Corta |
| 10:52:00 | 113    | Blanco Iglesias, Marco Antonio  | 2008808  | Hommes 21        |
| 11:53:00 | 118    | Canales Criado, Almudena        | 341150   | Damas 35         |
| 12:01:00 | 116    | Díaz Falcon, Gilberto           | 2010641  | Iniciación Longa |
| 10:39:00 | 1191   | Fariña Martínez, Manuel         | 240458   | Hommes 45        |
| 11:02:00 | 118    | Fernández Casalderrey, Gonzalo  | 2023678  | Hommes Elite     |
| 11:47:00 | 119    | Fernández Casalderrey, Javier   | 2008948  | Hommes 45        |
| 12:40:00 | 120    | Fernández Comesaña, Víctor      | 2020156  | Hommes 21 B      |
| 11:54:00 | 121    | Figueroa Fernández, Ricardo     | 2008943  | Hommes 21        |
| 12:12:00 | 122    | Figueroa Leiro, Monica          | 2020218  | Damas 21         |
| 10:30:00 | 123    | González García, Ana Rita       | 340813   | Damas 21         |
| 11:12:00 | 126    | Herrero Dapia, Alfonso Manuel   | 2041297  | Hommes 21        |
| 10:47:00 | 128    | Iglesias Sánchez, Sabela Alioi  | 2023668  | Damas 14         |
| 10:32:00 | 129    | Iglesias Vieitez, Francisco     | 2023638  | Hommes 21        |
| 10:43:00 | 130    | Lois Serto, Iván                | 424829   | Hommes 14        |
| 11:09:00 | 132    | Moreira Alonso, Adrián          | 2010887  | Hommes 21        |
| 11:26:00 | 133    | Muradás González, Margarita     | 36003968 | Damas 21         |
| 10:35:00 | 137    | Pérez Pérez, Juan Ramón         | 2020230  | Hommes 45        |
| 11:41:00 | 140    | Ricoy Bugarin, José Antonio     | 2008812  | Hommes 35        |
| 10:33:00 | 142    | Ricoy Rajoy, Sara               | 249016   | Damas 14         |
| 11:30:00 | 143    | Rodríguez Domínguez, Maikel     | 2016930  | Hommes 21        |
| 11:20:00 | 144    | Rosado Frade, Alfonso           | 2008941  | Hommes 21        |
| 11:11:00 | 145    | Sánchez Vázquez, María Luisa    | 2023689  | Damas 45         |
| 11:37:00 | 146    | Talens Penalva, Ignacio         | 2023632  | Hommes 35        |
| 11:56:00 | 147    | Tarrio Rosado, Susana           | 2008806  | Damas 21         |
| 11:24:00 | 149    | Varela Rivera, Manuel           | 216351   | Hommes Elite     |
| 10:32:00 | 150    | Varela Varela, Francisco        | 2008800  | Hommes 21 B      |
| 11:46:00 | 151    | Veiga Bugallo, Francisco Javier | 2008801  | Hommes 21 B      |
| 11:32:00 | 105    | Álvarez Serto, Ángel            | 2008802  | Hommes Elite     |

## 6 GALLAECIA A Coruña

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 11:04:00 | 228    | Alonso Velasco, Carlos David   | 348117  | Hommes 21        |
| 11:18:00 | 231    | Beceiro López, José Ramón      | 2008767 | Hommes 21        |
| 10:40:00 | 233    | Carro García, Roberto          | 2008769 | Hommes 21        |
| 10:40:00 | 236    | Cvrtnickova, Teresa            |         | Iniciación Longa |
| 11:52:00 | 237    | Díaz Blanco, Ana Belen         |         | Iniciación Longa |
| 11:53:00 | 1078   | Díaz Rodríguez, María          |         | Iniciación Longa |
| 11:55:00 | 1077   | García Castro, Marcos          |         | Iniciación Longa |
| 11:34:00 | 240    | García De Las Heras, Francisco | 417028  | Hommes Elite     |
| 11:16:00 | 241    | García De Las Heras, Ramón Ang | 2008770 | Hommes Elite     |
| 11:23:00 | 243    | Hermida Balseiro, Uxia         |         | Iniciación Longa |
| 10:38:00 | 244    | López Eyo, Tania               | 2018250 | Damas 21         |
| 11:11:00 | 246    | López Muñelo, Isidro           | 2008783 | Hommes 35        |
| 11:44:00 | 1144   | López Peñarroya, Laura         | 2008783 | Iniciación Corta |
| 11:17:00 | 248    | Mosquera, Paulina Andrea       | 2008768 | Damas 35         |
| 11:26:00 | 247    | Mosquera Ríos, José Ramón      | 2023512 | Hommes 21        |
| 11:36:00 | 249    | Muiño García, Marcos           | 2023599 | Hommes 21 B      |
| 10:50:00 | 250    | Penabad Franco, Manuel         | 2023596 | Hommes 21 B      |
| 10:50:00 | 1034   | Perez Rodriguez, Rosa          | 2038934 | Iniciación Longa |
| 10:38:00 | 251    | Peña Pita, Felipe              | 2023597 | Hommes 21        |
| 12:06:00 | 253    | Picos Romero, Victor Manuel    | 2008773 | Hommes 21 B      |
| 10:54:00 | 254    | Piñeiro Varela, Pedro Javier   | 2008774 | Hommes 21        |
| 11:22:00 | 255    | Pousada Gallego, Roberto       | 362150  | Hommes 21        |
| 11:16:00 | 252    | Pérez Pais, Humberto           | 2023590 | Hommes 21 B      |
| 10:50:00 | 256    | Rodríguez Rodríguez, Carlos    | 2015243 | Hommes 21        |
| 12:04:00 | 1008   | Rojas Lopezegui, Raul          | 2023552 | S FC             |



|          |      |                               |         |                  |
|----------|------|-------------------------------|---------|------------------|
| 11:08:00 | 260  | Sancosmed Torres, José Manuel | 341144  | Homes 35         |
| 11:44:00 | 261  | Santalla Pérez, Jose          | 2016912 | Homes 21         |
| 10:49:00 | 1038 | Santalla Ramondé, Jose Manuel | 2038836 | Iniciación Longa |
| 12:28:00 | 262  | Suárez Fernández, Celso       | 2023569 | Homes 21 B       |
| 11:10:00 | 263  | Varela Paz, Borja             | 2023555 | Homes Elite      |
| 11:43:00 | 229  | Alvarez Estévez, Enrique Luis | 2008764 | Homes 35         |

## 7 UNIVERSIDA Vigo

| Salida   | Dorsal | Nombre                       | Tar.    | SI               | Categoría |
|----------|--------|------------------------------|---------|------------------|-----------|
| 12:03:00 | 187    | Abad Vives, Carles           | 2009970 | Homes 45         |           |
| 11:38:00 | 188    | Alvarez Castro, Olimpia      | 2020176 | Damas 35         |           |
| 12:44:00 | 189    | Alvarez Toyos, Alejandro     | 2020293 | Homes 21 B       |           |
| 11:51:00 | 191    | Armada Luaces, José Luis     | 2016894 | Homes 35         |           |
| 12:46:00 | 192    | Costas Figueroa, Javier      | 2023564 | Homes 21 B       |           |
| 11:29:00 | 195    | Fernández López, Cristina    | 2020182 | Damas 35         |           |
| 11:11:00 | 196    | Fuertes González, Enrique    | 2016876 | Homes 45         |           |
| 12:00:00 | 1049   | Fuertes Saco, Ana            | 2023529 | Iniciación Longa |           |
| 10:57:00 | 197    | Fuertes Saco, Julia          | 2023516 | Damas 14         |           |
| 12:08:00 | 200    | Iglesias Juncalvos, Ana      | 2009961 | Damas 35         |           |
| 11:01:00 | 202    | Pastoriza Santos, Isabel     | 2009987 | Damas Elite      |           |
| 11:49:00 | 203    | Pastoriza Santos, Vicente    | 2016935 | Homes 35         |           |
| 11:45:00 | 209    | Pinal Otero, David Eladio    | 2009951 | Homes 45         |           |
| 11:46:00 | 207    | Pérez Juste, German          | 256185  | Homes Elite      |           |
| 11:53:00 | 208    | Pérez Juste, Jorge           | 2009998 | Homes 35         |           |
| 11:18:00 | 1050   | Rodríguez Rodríguez, Orlando | 2023556 | Homes Elite      |           |
| 12:12:00 | 1137   | Saco Fernández, Mª Isabel    | 2020157 | Iniciación Longa |           |
| 11:13:00 | 210    | Veiga García, Carla          | 2009974 | Damas Elite      |           |
| 11:42:00 | 190    | Alvarez Cabero, José María   | 2009994 | Homes Elite      |           |

## 8 SEO Ordes

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar.    | SI               | Categoría |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|-----------|
| 11:21:00 | 321    | Amor Boquete, Jose Manuel      | 2020155 | Iniciación Longa |           |
| 11:19:00 | 325    | González Míramontes, Eduardo S | 1090909 | Homes 35         |           |
| 10:56:00 | 326    | González Míramontes, María Ana | 1030303 | Damas 21         |           |
| 10:30:00 | 324    | Gómez Andrade, Alvaro          | 2008784 | Homes 21         |           |
| 11:20:00 | 330    | Morlán Rodríguez, Jose Angel   | 2008794 | Homes Elite      |           |
| 11:28:00 | 329    | Míguez Cristóbal, José Luis    | 2008793 | Homes 35         |           |
| 12:19:00 | 334    | Varela Gutierrez, Juan         | 2020152 | Homes 12         |           |
| 10:57:00 | 335    | Varela Lorenzo, Francisco      | 341114  | Homes 35         |           |
| 11:33:00 | 336    | Viqueira Nouche, Carlos        | 2008785 | Homes 45         |           |

## 10 GALICIA CA Ferrol

| Salida   | Dorsal | Nombre                     | Tar.    | SI          | Categoría |
|----------|--------|----------------------------|---------|-------------|-----------|
| 10:56:00 | 1116   | Burgos Mato, Francisco     | 2023581 | 7 FC        |           |
| 11:33:00 | 337    | Criado Canales, Santiago   | 2009935 | Homes 35    |           |
| 11:17:00 | 340    | González Romano, Rodrigo   | 2009932 | Homes 35    |           |
| 10:32:00 | 1115   | Lopez Vigo, Jose Luis      | 2009896 | 7 FC        |           |
| 11:06:00 | 342    | Pozo Valenciano, José Luis | 351940  | Homes Elite |           |
| 10:38:00 | 343    | Velázquez González, Matías | 2010001 | Homes 35    |           |

## 11 BOMBEIROS A Coruña.

| Salida   | Dorsal | Nombre                        | Tar.    | SI               | Categoría |
|----------|--------|-------------------------------|---------|------------------|-----------|
| 11:30:00 | 1124   | Ameijenda Maques, Jesús       | 2009900 | Iniciación Longa |           |
| 11:28:00 | 286    | Bogo Saavedra, Daniel         | 2010013 | Homes 21 B       |           |
| 12:09:00 | 1082   | Cambón Rodríguez, José Manuel | 2009910 | Iniciación Corta |           |
| 10:34:00 | 287    | Catoira Canedo, Miguel        | 427450  | Homes Elite      |           |

|          |      |                                |         |                  |
|----------|------|--------------------------------|---------|------------------|
| 12:38:00 | 268  | Del Arco Marquis, Sergio       | 2023591 | Homes 21 B       |
| 11:18:00 | 1048 | Fernández Rodríguez, David     | 2023578 | Iniciación Longa |
| 11:34:00 | 1047 | Fernández Rodríguez, Eva       |         | Iniciación Longa |
| 11:50:00 | 289  | Fojo Outeiro, Alejandro        | 2020206 | Homes 21         |
| 11:38:00 | 291  | González Varela, Francisco Jos | 2010003 | Homes 21         |
| 11:39:00 | 1121 | Mestre Amengual, Jaume         |         | Iniciación Longa |
| 11:06:00 | 292  | Miguens Lago, Ramón            | 2023572 | Homes 21 B       |
| 10:52:00 | 295  | Prado Castiñeira, Rubén        | 2009993 | Homes Elite      |
| 10:42:00 | 1123 | Pérez Morandeira, Marcos       | 2009893 | Iniciación Longa |
| 11:02:00 | 1003 | Riboo Tejo, Javier             | 2023540 | Homes 21 B       |
| 11:09:00 | 1046 | Rodríguez Gutierrez, Gabriel   | 2009944 | Homes 45         |
| 10:38:00 | 1126 | Romero Sousa, Walter           | 2009404 | Iniciación Longa |
| 10:56:00 | 1122 | Rullan Estarellas, Pere        |         | Iniciación Longa |
| 12:42:00 | 289  | Saleta Castro, Jesus           | 2009985 | Homes 21 B       |
| 11:04:00 | 1036 | Solorzano Garcia, Victor       |         | Iniciación Corta |
| 11:04:00 | 301  | Suárez Méndez, Priscila        | 2009672 | Damas 21         |
| 11:10:00 | 302  | Suárez Pazos, Almudena         | 2009963 | Damas 21         |
| 11:58:00 | 300  | Sánchez Díaz, Ricardo          | 2020226 | Homes 21 B       |
| 11:22:00 | 303  | Ulloa Fernández, Roberto       | 2020232 | Homes 21 B       |
| 11:13:00 | 304  | Varela Yañez, Ana              | 2020252 | Damas 16         |
| 11:40:00 | 305  | Varela Yañez, Marcos           | 2020245 | Homes Elite      |
| 11:30:00 | 306  | Vázquez García, Alfonso Breogá | 429589  | Homes Elite      |

## 12 HABELAS HA Vigo

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría |
|----------|--------|--------------------------------|---------|-----------|
| 11:29:00 | 309    | Ferrer Vidal, Francisco José   | 2010657 | Homes 35  |
| 11:28:00 | 310    | Gonzalez Alonso, Diego         | 2009815 | Homes 21  |
| 10:30:00 | 312    | González-Regueral Pérez, Carlo | 2023587 | Homes 12  |
| 10:33:00 | 315    | Pío Vaquero, César             | 2021475 | Homes 35  |
| 11:15:00 | 316    | Rodilla Guerricagoitia, Santia | 2012113 | Homes 45  |
| 10:40:00 | 317    | Rodilla Iriso, Santiago        | 2009905 | Homes 12  |
| 11:32:00 | 319    | Ruiz Lago, Emilio              | 2012109 | Homes 21  |

## 13 ALPINO OUR Ourense

| Salida   | Dorsal | Nombre                | Tar. SI | Categoría |
|----------|--------|-----------------------|---------|-----------|
| 11:27:00 | 1131   | López Blanco, Higinio | 2009897 | 4 FC      |

## 16 USC Santiago de Compo

| Salida   | Dorsal | Nombre                               | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------------|---------|------------------|
| 11:41:00 | 211    | Balboa Barros, Margarita             | 2010012 | Damas 35         |
| 11:15:00 | 212    | Cadarsco Fraga, Lucía                | 249710  | Iniciación Longa |
| 11:34:00 | 213    | Cadarsco Fraga, Sabela               | 2011933 | Iniciación Corta |
| 11:00:00 | 214    | Carracedo Maneiro, Cristina          | 249774  | Iniciación Corta |
| 11:52:00 | 215    | Del Río Pose, Fernando               | 249773  | Iniciación Corta |
| 11:58:00 | 216    | Fernández López, Paula               | 249752  | Iniciación Longa |
| 11:57:00 | 1139   | Formoso Álvarez, Marta               |         | Iniciación Longa |
| 11:19:00 | 217    | Fraga Castro, Santiago               | 2009980 | Homes 35         |
| 11:59:00 | 218    | Fraga González, María Isabel         | 352135  | Damas 35         |
| 11:03:00 | 220    | Pacheco Sancho, José Ramón           | 2009966 | Homes 35         |
| 10:59:00 | 221    | Pernas Martínez, Rosa M <sup>a</sup> | 256106  | Damas 35         |
| 11:03:00 | 222    | Prieto Vilar, M <sup>a</sup> Jesús   | 2011925 | Damas 35         |
| 11:57:00 | 223    | Ramos Lozano, Eduardo V.             | 2009955 | Homes 45         |
| 11:06:00 | 224    | Ramos Pernas, Miguel                 | 352130  | Homes 21         |
| 11:16:00 | 1076   | Sampedro Fraga, Aitor                | 2011925 | 5 FC             |
| 10:48:00 | 1075   | Sampedro Muñiz, José Manuel          | 2011922 | 5 FC             |
| 11:22:00 | 1074   | Sampedro Muñiz, Ramón                | 2011930 | 7 FC             |
| 10:55:00 | 227    | Veiga Barbazán, Pilar                | 2009999 | Damas Elite      |

### 19 TREVINCA O Barco de V

| Salida   | Dorsal | Nombre                          | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|---------------------------------|---------|------------------|
| 11:19:00 | 344    | Agudo, Jose Antonio             | 2020191 | 4 FC             |
| 12:32:00 | 345    | Aller Estévez, Pablo Adrián     | 2016921 | Homes 21 B       |
| 11:40:00 | 346    | Aller Pffirter, Milagros Morena | 2016846 | Damas 12         |
| 11:06:00 | 347    | Alonso Prieto, Maria Del Carme  | 2020263 | Iniciación Longa |
| 10:52:00 | 349    | Calvelo Vázquez, Eva            | 2020291 | Iniciación Corta |
| 11:51:00 | 353    | Ferreira Moya, Ángel            | 2020253 | Iniciación Longa |
| 11:24:00 | 1045   | Ríos Rubio, Yurana              | 2023671 | Damas 12         |
| 11:27:00 | 1044   | Rubio Alvarez, Ana Belén        | 2020285 | Iniciación Longa |
| 11:47:00 | 357    | Trigo Recarey, Xan Mariano      | 2020202 | Homes 35         |

### 26 SABON Arteixo. A Coru

| Salida   | Dorsal | Nombre                  | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|-------------------------|---------|------------------|
| 12:11:00 | 1010   | García Gerpe, Alejandro | 2020310 | Iniciación Longa |
| 11:43:00 | 1013   | López Espeso, Jessica   | 2020289 | Iniciación Longa |
| 11:05:00 | 1014   | Porteiro Velo, Roberto  | 2020307 | Iniciación Longa |
| 10:45:00 | 1147   | Rayón Fernández, Paloma | 2020326 | Damas 35         |
| 11:10:00 | 1011   | Rey Gómez, Dolores      | 2020298 | Iniciación Longa |
| 10:58:00 | 1012   | Vázquez Mora, Iago      | 2020316 | Homes 21 B       |

### 31 JARNACHAS Arteixo

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 11:09:00 | 1067   | Alvarez Rodriguez, Carmela     | 2020269 | Iniciación Longa |
| 12:14:00 | 401    | Andrade Villar, Francisco Javi | 2009899 | Homes 21 B       |
| 11:49:00 | 402    | Andrade Villar, Roberto        | 2009892 | Homes 21 B       |
| 11:26:00 | 1088   | ANÓN Regueira, Alfredo         |         | Iniciación Longa |
| 11:10:00 | 1125   | Calvete Bujía, Yago            |         | Iniciación Corta |
| 11:47:00 | 1102   | Cambón Maneiro, Enrique        |         | Iniciación Longa |
| 11:29:00 | 1098   | Candal López, Patricia         |         | Iniciación Longa |
| 10:49:00 | 373    | Carro Mahía, Alejandra         | 2010962 | Damas Elite      |
| 11:42:00 | 404    | Feijoo Faleiro, Daniel         | 2009896 | Homes 21         |
| 10:34:00 | 1038   | Fernandez Garcia, Jose Emilio  |         | Iniciación Longa |
| 10:59:00 | 1104   | Fernandez Torres, Xema         |         | Iniciación Longa |
| 11:39:00 | 375    | Fernández Torres, Ramón        | 2009909 | Homes Elite      |
| 11:32:00 | 1094   | Fraga Gondell, Elsa            |         | Iniciación Corta |
| 11:50:00 | 1095   | Fraga Gondell, Ismael          |         | Iniciación Corta |
| 12:02:00 | 405    | García Ramos, Alberto          | 2009895 | Homes 21 B       |
| 11:41:00 | 1099   | García González, Yolanda       |         | Iniciación Longa |
| 12:10:00 | 406    | García Veira, Francisco Javier | 2009891 | Homes 21 B       |
| 10:53:00 | 1100   | Gómez Muñiz, Anael             |         | Iniciación Longa |
| 11:46:00 | 376    | Lareo Martínez, David          | 2010030 | Homes 21         |
| 12:36:00 | 410    | Lopez Alvarez, Cesar           | 2009906 | Homes 21 B       |
| 10:49:00 | 1138   | Maneiro Garcia, Ivan           |         | Iniciación Longa |
| 10:52:00 | 377    | Maneiro Moreira, Iria          | 2009903 | Damas 21         |
| 11:59:00 | 411    | Marán Sánchez, Manuel          | 2023617 | Homes 21         |
| 11:14:00 | 412    | Meirás Casanova, Ana           | 2009894 | Damas 21         |
| 11:19:00 | 1096   | Mosquera Cores, Julián         |         | Iniciación Longa |
| 11:51:00 | 413    | Ochoa, Enrique                 | 2009901 | Homes 45         |
| 12:02:00 | 1092   | Patiño Carro, Antón            |         | Iniciación Corta |
| 10:50:00 | 1093   | Patiño Carro, Daniel           |         | Iniciación Corta |
| 10:46:00 | 414    | Ramos Grela, Jose              | 2009902 | Homes 21         |
| 11:27:00 | 378    | Santos Blanco, Alberto         | 2028565 | Homes 35         |
| 12:34:00 | 379    | Santos Blanco, Juan Jose       | 2023632 | Homes 21 B       |
| 10:43:00 | 1103   | Santos Cambón, Maria           |         | Iniciación Longa |
| 11:39:00 | 415    | Sánchez Marcote, Borja         | 2009908 | Homes 21 B       |
| 11:11:00 | 1097   | Torres Vila, Manuel Ramón      |         | Iniciación Longa |
| 10:54:00 | 1019   | Valle Rodriguez, Jesus         |         | Iniciación Longa |
| 11:14:00 | 380    | Varela Ferreiro, Jorge Manriqu | 2010864 | Homes 21         |
| 10:42:00 | 381    | Vilas Crego, Diego             | 2023616 | Homes 21 B       |

### 32 FAICAMIÑO Iñás - Olei

| Salida   | Dorsal | Nombre                         | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|--------------------------------|---------|------------------|
| 11:00:00 | 384    | Barros Diz, Natalia            | 1396868 | Damas 21         |
| 12:26:00 | 385    | Barrós Diz, Rubén              | 2010579 | Homes 21 B       |
| 10:37:00 | 386    | Bello Rodríguez, Olalla        | 1396759 | Damas Elite      |
| 11:35:00 | 1004   | Blanco Ameijenda, Enrique      |         | Iniciación Longa |
| 11:04:00 | 387    | Cambor Quirós, Miguel          | 1396758 | Homes Elite      |
| 11:25:00 | 391    | Martínez Rodríguez, Alicia     | 2010023 | Damas 35         |
| 10:57:00 | 1112   | Meirama Moreira, Ignacio       |         | Iniciación Longa |
| 10:46:00 | 392    | Paz Guzman, Julio              | 1396869 | Homes 21 B       |
| 11:38:00 | 1005   | Pereira Ameijenda, Martina     |         | Iniciación Longa |
| 11:12:00 | 1065   | Prado Costoya, Jaime           | 2023582 | Homes 21 B       |
| 10:30:00 | 389    | Rico Feijoo, Marisa            |         | Iniciación Longa |
| 11:31:00 | 1114   | Rodríguez Meirama, Javier      |         | Iniciación Longa |
| 11:20:00 | 384    | Sanjurjo Gómez, Ismael         | 2020220 | Homes 21 B       |
| 11:01:00 | 1006   | Veira Lauzara, Pier            |         | Iniciación Longa |
| 12:14:00 | 389    | Vinagre Barros, Martín         | 499235  | Iniciación Corta |
| 10:36:00 | 400    | Vinagre Rey, Marcos            | 1396867 | Homes 21         |
| 10:58:00 | 387    | Vázquez González, Miguel Angel | 1396870 | Homes 21         |

### 33 AABT Paderne

| Salida   | Dorsal | Nombre                          | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|---------------------------------|---------|------------------|
| 11:26:00 | 360    | Castro Castro, Jorge            | 2023541 | Homes Elite      |
| 11:12:00 | 362    | Gonzales Pantín, Jose Manuel    | 2016843 | Homes Elite      |
| 11:46:00 | 1071   | Lopez Gonzalez, Javier          |         | Iniciación Longa |
| 11:12:00 | 1070   | Lopez Gonzalez, Nicolas         |         | Iniciación Corta |
| 10:50:00 | 364    | López Costoya, Francisco Javier | 256165  | Homes Elite      |
| 10:46:00 | 1152   | López González, Nicolas         |         | Iniciación Longa |
| 11:08:00 | 365    | López Sal, Antonio Manuel       | 2023530 | Homes Elite      |
| 11:44:00 | 366    | Montes Villar, Verónica         | 2023549 | Damas 21         |
| 11:36:00 | 367    | Pedreira Carneiro, Carlos       | 2023566 | Homes 21         |
| 10:38:00 | 1072   | Sancosmed Vázquez, Juan J.      | 2008782 | Homes Elite      |
| 11:40:00 | 369    | Taboada Pintor, Alberto         | 897313  | Homes 21         |

### 34 AD Fogar A Coruña

| Salida   | Dorsal | Nombre                    | Tar. SI | Categoría  |
|----------|--------|---------------------------|---------|------------|
| 12:24:00 | 1145   | Barbeito Domínguez, Marta | 2023547 | 5 FC       |
| 11:30:00 | 1151   | Castedo Lopez, Pablo      | 2023510 | Homes 21 B |
| 11:54:00 | 1153   | García López, Luis        | 2023570 | Homes 21 B |

### 50 Indep Independiente

| Salida   | Dorsal | Nombre                     | Tar. SI | Categoría        |
|----------|--------|----------------------------|---------|------------------|
| 12:13:00 | 1136   | Abeledo Patiño, Tomas      |         | Iniciación Longa |
| 11:14:00 | 1000   | Alonso Casascelli, Jorge   |         | Iniciación Longa |
| 11:45:00 | 1128   | Alves Leis, Maria          |         | Iniciación Longa |
| 12:02:00 | 1190   | Bouzas Nion, Emma          |         | Iniciación Longa |
| 10:33:00 | 1150   | Chamorro García, Abel      | 2023546 | Homes 16         |
| 10:48:00 | 1149   | Chamorro García, Xosé      | 2023521 | Homes Elite      |
| 11:08:00 | 1001   | Cruz Arbert, Marta         | 203524  | Iniciación Longa |
| 11:33:00 | 1038   | Curros Cacho, Carlos       | 2023527 | Iniciación Longa |
| 12:20:00 | 1120   | De Castro García, Pedro    | 2010626 | 5 FC             |
| 12:14:00 | 1140   | Díaz Díaz, Mariola         | 2023538 | Iniciación Longa |
| 10:53:00 | 1063   | España Costa, Bruno        | 2023568 | 2 FC             |
| 10:45:00 | 1130   | Fernandez Fernandez, Rocío | 2023539 | Iniciación Longa |
| 11:24:00 | 1073   | Fernández Martínez, Carlos | 2023574 | 6 FC             |

|          |                                   |         |                  |
|----------|-----------------------------------|---------|------------------|
| 11:44:00 | 1087 Gacio Cendal, Pablo          | 2023513 | Iniciación Longa |
| 11:00:00 | 1086 Gacio Cendal, Sara           | 2023558 | Iniciación Longa |
| 11:12:00 | 1062 Gregori Castro, Irene        | 2023563 | Iniciación Longa |
| 11:40:00 | 1101 Lamas Soto, César            | 2023571 | Iniciación Longa |
| 11:28:00 | 1129 Lema, Juan                   | 2023519 | Iniciación Longa |
| 10:37:00 | 1158 Lesta Mosquera, Ana          |         | Iniciación Longa |
| 11:07:00 | 1041 Losada Real, Cesar           | 2023528 | Iniciación Longa |
| 11:24:00 | 1089 Luaces Mira, Alvaro          | 2023567 | Iniciación Longa |
| 10:48:00 | 1132 Martínez, Myriam             | 2023576 | 4 FC             |
| 11:36:00 | 1040 Meilan Barja, Marta          | 2023528 | Iniciación Longa |
| 11:29:00 | 1133 Mera Carrion, Marta          | 2023554 | 4 FC             |
| 11:17:00 | 1088 Mira Liñeiro, Juan Carlos    |         | Iniciación Longa |
| 10:59:00 | 1154 Prado Costas Angel           |         | Iniciación Longa |
| 10:44:00 | 368 Ramos Sanchez, Damian         | 2066772 | Homes 21         |
| 11:32:00 | 1037 Rodriguez Bello, Juan Carlos |         | Iniciación Longa |
| 12:03:00 | 1051 Rodríguez Cajaraville, Sara  |         | Iniciación Longa |
| 11:29:00 | 1113 Rodríguez Díaz, Carlos       | 2038839 | Iniciación Longa |
| 12:07:00 | 1156 Rois Brand, Susana           |         | Iniciación Longa |
| 10:49:00 | 1088 Sanchez Gomez, Daniel        | 2023551 | 2 FC             |
| 11:44:00 | 1148 Sancoemed Sanchezq, Marco    | 2023592 | 7 FC             |
| 11:46:00 | 1066 Santiso Gregori, Paula       | 2023539 | Iniciación Corta |
| 11:14:00 | 1064 Santiso Gregori, Sabela      | 2023536 | Iniciación Corta |
| 10:49:00 | 1061 Santiso Presedo, Manuel      | 2023523 | 4 FC             |
| 12:08:00 | 1002 Tresancoes Fernandez, Manuel | 2023594 | Iniciación Longa |
| 10:58:00 | 1060 Varela Garcia, Jose Antonio  | 2023573 | 4 FC             |
| 10:40:00 | 1016 Vasquez Vilela, Ricardo      | 2023531 | 5 FC             |
| 10:44:00 | 99 Vidal Gonçalves, Alicia Minrui | 286170  | Iniciación Corta |
| 10:46:00 | 1007 Yañez Souto, Héctor          | 2023588 | Iniciación Corta |

## RESULTADOS FINALES DE LA PRUEBA POR CATEGORÍAS

### Iniciación Corta

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                           | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|-----------------------------------|----------|
| 1   | 75     | GopCalves López, Pac       | 70 APA LICEO A Coruña             | 29:08    |
| 2   | 1109   | Beloso Iglesias, Mauro     | 06 AROMON Pontevedra              | 52:47    |
| 3   | 213    | Cadarso Fraga, Sabela      | 89 USC Santiago de Compostela     | 1:04:34  |
| 4   | 196    | Candela Iglesias, Andrés A | 69 ARTABROS A Coruña              | 1:11:56  |
| 5   | 1009   | Santos Rodriguez, Marcos   | 08 APA LICEO A Coruña             | 1:12:07  |
| 6   | 168    | Fernández García, Helena   | 08 ARTABROS A Coruña              | 1:20:00  |
| 7   | 1107   | García Lopez, Carlota      | 08 ARTABROS A Coruña              | 1:28:00  |
| 8   | 1106   | Lopez Perez, Mª Dolores    | 64 ARTABROS A Coruña              | 1:26:00  |
| 9   | 1111   | Beloso Iglesias, Kandre    | 03 AROMON Pontevedra              | 1:27:53  |
| 10  | 849    | Calvelo Vázquez, Eva       | 80 TREVINCA O Barco de Valdeorras | 1:28:05  |
| 11  | 1036   | Solorzano Garcia, Victor   | 97 BOMBEIROS A Coruña.            | 1:31:00  |
| 12  | 1092   | Patiño Carro, Antón        | 04 JARNACHAS Arteixo              | 1:33:00  |
| 13  | 83     | Pereira Zas, Silvia        | 83 APA LICEO A Coruña             | 1:33:34  |
| 14  | 1023   | Fernández Collantres, Cris | 77 ARTABROS A Coruña              | 1:38:29  |
| 15  | 1125   | Calvete Bujía, Yago        | 03 JARNACHAS Arteixo              | 1:40:00  |
| 16  | 1071   | Lopez Gonzalez, Javier     | 03 AABT Paderne                   | 1:41:00  |
| 17  | 1095   | Fraga Gondell, Ismael      | 04 JARNACHAS Arteixo              | 1:48:00  |
| 18  | 1082   | Cambón Rodriguez, José Man | 68 BOMBEIROS A Coruña.            | 1:48:38  |
| 19  | 187    | Candela Iglesias, Mª Rosar | 61 ARTABROS A Coruña              | 1:50:43  |
| 20  | 399    | Vinagre Barros, Martín     | 07 FAICAMINO Iñas - Oleiros       | 2:04:11  |
| 21  | 1028   | González Álvarez, Milagros | 88 ARTABROS A Coruña              | 2:08:15  |
| 22  | 1143   | Pardo Vuelta, M Josefa     | 73 FLUVIAL LU Lugo                | 2:06:00  |
| 23  | 1108   | Ramos Brandido, Paco       | 89 ARTABROS A Coruña              | 2:07:00  |
| 23  | 1142   | Milambres Fernández, Migue | 71 FLUVIAL LU Lugo                | 2:07:00  |
| 25  | 1007   | Yáñez Souto, Héctor        | 04 Indep Independiente            | 2:09:39  |
| 26  | 1110   | Ramos Fernández, Iria      | 08 ARTABROS A Coruña              | 2:11:00  |
| 27  | 1070   | Lopez Gonzalez, Nicolas    | 08 AABT Paderne                   | 2:15:00  |
| 28  | 218    | Del Río Pose, Fernando     | 72 USC Santiago de Compostela     | 2:15:45  |
| 29  | 1022   | Estévez Varela, Silvia     | 66 ARTABROS A Coruña              | 2:25:16  |
| 30  | 1027   | Rodríguez Fernández, Angel | 56 ARTABROS A Coruña              | 2:31:13  |
| 31  | 1026   | Astray Pena, José          | 75 ARTABROS A Coruña              | 2:35:11  |
| 32  | 1025   | Gutiérrez Olivares, María  | 81 ARTABROS A Coruña              | 2:45:27  |
| 33  | 214    | Carracedo Maneiro, Cristin | 78 USC Santiago de Compostela     | 3:07:42  |
|     | 1064   | Santiso Gregori, Sabela    | 06 Indep Independiente            | en tarj. |
|     | 1066   | Santiso Gregori, Paula     | 02 Indep Independiente            | en tarj. |
|     | 1093   | Patiño Carro, Daniel       | 06 JARNACHAS Arteixo              | en tarj. |
|     | 1094   | Fraga Gondell, Elsa        | 08 JARNACHAS Arteixo              | en tarj. |
|     | 1141   | Prado López, Agustín       | 67 FLUVIAL LU Lugo                | en tarj. |
|     | 89     | Vidal Gonçalves, Alicia Mí | 08 Indep Independiente            | Abandona |
|     | 1024   | Boñar Rey, Belen           | 60 ARTABROS A Coruña              | No sale  |
|     | 1192   | Tenreiro Lucena, Arturo    | 76 ARTABROS A Coruña              | No sale  |
|     | 1029   | Eas Rodriguez, Dario       | 56 ARTABROS A Coruña              | No sale  |
|     | 1144   | López Peñarroya, Laura     | 03 GALLAECIA A Coruña             | No sale  |

### Iniciación Longa

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo  |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|---------|
| 1   | 1113   | Rodríguez Díaz, Carlos     | 81 Indep Independiente         | 47:12   |
| 2   | 1121   | Mestre Amengual, Jaume     | 89 BOMBEIROS A Coruña.         | 1:00:00 |
| 3   | 1019   | Valle Rodríguez, Jesus     | 78 JARNACHAS Arteixo           | 1:16:00 |
| 4   | 1118   | Barreiro Mogrovejo, Alejan | 76 APA LICEO A Coruña          | 1:16:16 |
| 5   | 1138   | Maneiro Garcia, Ivan       | 79 JARNACHAS Arteixo           | 1:22:00 |
| 6   | 1119   | Presa Castro, Paula        | 75 APA LICEO A Coruña          | 1:25:00 |
| 7   | 1081   | Seijas Balseiro, Alberto   | 78 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:33:07 |

|    |      |                             |    |                               |          |
|----|------|-----------------------------|----|-------------------------------|----------|
| 9  | 1016 | Lamas Pérez, María          | 82 | ARTABROS A Coruña             | 1:34:49  |
| 10 | 116  | Díaz Falcon, Gilberto       | 62 | AROMON Pontevedra             | 1:35:23  |
| 10 | 1101 | Lamas Soto, César           | 78 | Indep Independiente           | 1:35:46  |
| 11 | 1055 | Freire Fernández, Jorge     | 81 | FLUVIAL LU Lugo               | 1:39:52  |
| 12 | 1198 | Mariño Ribadulla, Antía     |    | Indep Independiente           | 1:40:00  |
| 13 | 1084 | Roca Balsa, Ana María       | 72 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 1:41:28  |
| 14 | 1015 | Saavedra Places, Angeles    | 74 | ARTABROS A Coruña             | 1:43:34  |
| 15 | 1117 | Saco Barcia, Manuel Angel   | 86 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 1:48:32  |
| 16 | 1124 | Ameijenda Maques, Jesús     | 72 | BOMBEIROS A Coruña.           | 1:46:58  |
| 17 | 1154 | Prado Costas Angel          |    | Indep Independiente           | 1:47:00  |
| 18 | 321  | Amor Boquete, Jose Manuel   | 73 | SEO Ordes                     | 1:47:39  |
| 19 | 1136 | Abeledo Patiño, Tomas       | 65 | Indep Independiente           | 1:48:27  |
| 20 | 1097 | Torres Vila, Manuel Ramón   | 76 | JARNACHAS Arteixo             | 1:49:00  |
| 20 | 1114 | Rodríguez Meirama, Javier   | 65 | FAICAMIÑO Iñás - Oleiros      | 1:49:00  |
| 22 | 1053 | Alonso Menéndez, María Beg  | 78 | FLUVIAL LU Lugo               | 1:50:40  |
| 23 | 353  | Pereira Moya, Angel         | 59 | TREVINCA O Barco de Valdeorra | 1:53:59  |
| 24 | 1096 | Mosquera Cores, Julián      | 87 | JARNACHAS Arteixo             | 1:58:00  |
| 25 | 1033 | Curros Cacho, Carlos        | 12 | Indep Independiente           | 1:58:54  |
| 26 | 1077 | García Castro, Marcos       | 09 | GALLAECIA A Coruña            | 1:57:41  |
| 27 | 1129 | Lema, Juan                  | 79 | Indep Independiente           | 1:57:57  |
| 28 | 1037 | Rodríguez Bello, Juan Carl  | 74 | Indep Independiente           | 1:58:00  |
| 29 | 1046 | Fernández Rodríguez, David  | 78 | BOMBEIROS A Coruña.           | 1:58:24  |
| 30 | 1051 | Rodríguez Cajaraville, Sar  | 76 | Indep Independiente           | 1:58:00  |
| 31 | 1091 | Castroillón Manso, Lorena   | 85 | APA LICEO A Coruña            | 1:59:24  |
| 32 | 1102 | Cambón Maneiro, Enrique     | 80 | JARNACHAS Arteixo             | 2:00:00  |
| 33 | 1062 | Porcu Etxua, Chiara         | 78 | FLUVIAL LU Lugo               | 2:00:58  |
| 33 | 1134 | Lamas Perez, Fernando       | 76 | APA LICEO A Coruña            | 2:00:58  |
| 35 | 1078 | Díaz Rodríguez, María       | 73 | GALLAECIA A Coruña            | 2:01:00  |
| 36 | 1137 | Saco Fernandez, Mª Isabel   | 63 | UNIVERSIDA Vigo               | 2:01:46  |
| 37 | 1088 | ANON Regueira, Alfredo      | 67 | JARNACHAS Arteixo             | 2:04:00  |
| 38 | 237  | Díaz Blanco, Ana Belen      | 77 | GALLAECIA A Coruña            | 2:05:00  |
| 38 | 1047 | Fernández Rodríguez, Eva    | 75 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:06:00  |
| 40 | 1135 | Abeal Navarro, Francisco    | 77 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 2:05:56  |
| 41 | 1034 | Perez Rodríguez, Rosa       | 61 | GALLAECIA A Coruña            | 2:06:00  |
| 42 | 1035 | Santalla Ramonde, Jose Man  | 58 | GALLAECIA A Coruña            | 2:07:02  |
| 43 | 1085 | Mira Liñeiro, Juan Carlos   | 70 | Indep Independiente           | 2:06:00  |
| 44 | 166  | Fernández García, Jorge     | 03 | ARTABROS A Coruña             | 2:08:59  |
| 45 | 1005 | Pereira Ameijenda, Martina  | 81 | FAICAMIÑO Iñás - Oleiros      | 2:09:00  |
| 45 | 1155 | Lesta Mosquera, Ana         |    | Indep Independiente           | 2:09:00  |
| 47 | 1103 | Santos Cambón, María        | 80 | JARNACHAS Arteixo             | 2:10:00  |
| 48 | 1044 | Rubio Alvarez, Ana Belén    | 72 | TREVINCA O Barco de Valdeorra | 2:10:06  |
| 49 | 1004 | Blanco Ameijenda, Enrique   | 99 | FAICAMIÑO Iñás - Oleiros      | 2:12:00  |
| 50 | 1089 | Luaces Mira, Alvaro         | 95 | Indep Independiente           | 2:12:21  |
| 51 | 1049 | Fuertes Saco, Ana           | 99 | UNIVERSIDA Vigo               | 2:13:20  |
| 52 | 1031 | Sande Castro, Laura         | 93 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 2:13:36  |
| 53 | 1000 | Alonso Casuscelli, Jorge    | 58 | Indep Independiente           | 2:14:00  |
| 53 | 243  | Hermida Balseiro, Uxia      | 03 | GALLAECIA A Coruña            | 2:14:00  |
| 55 | 216  | Fernández López, Paula      | 96 | USC Santiago de Compostela    | 2:14:21  |
| 56 | 1014 | Porteiro Velo, Roberto      | 91 | SABON Arteixo. A Coruña       | 2:17:03  |
| 57 | 1100 | Gómez Muñiz, Anael          | 85 | JARNACHAS Arteixo             | 2:21:00  |
| 58 | 1043 | Pérez Soler, Quique         | 76 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 2:21:39  |
| 59 | 1112 | Meirama Moreira, Ignacio    | 01 | FAICAMIÑO Iñás - Oleiros      | 2:23:00  |
| 60 | 1006 | Veira Lauzara, Pier         | 64 | FAICAMIÑO Iñás - Oleiros      | 2:27:00  |
| 61 | 1062 | Gregori Castro, Irene       | 78 | Indep Independiente           | 2:34:30  |
| 62 | 1123 | Pérez Morandeira, Marcos    | 71 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:34:57  |
| 63 | 1086 | Escollante Enríquez, Adrián | 97 | FLUVIAL LU Lugo               | 2:37:54  |
| 64 | 1105 | Escurra De La Iglesia, Sus  | 70 | ARTABROS A Coruña             | 2:38:00  |
| 65 | 347  | Alonso Prieto, María Del C  | 63 | TREVINCA O Barco de Valdeorra | 2:38:58  |
| 66 | 1126 | Romero Sousa, Walter        | 70 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:41:59  |
| 67 | 1128 | Alves Leis, María           | 72 | Indep Independiente           | 2:43:00  |
| 69 | 1098 | Candal López, Patricia      | 84 | JARNACHAS Arteixo             | 2:44:00  |
| 69 | 1021 | Valiño Canle, José Manuel   | 79 | ARTABROS A Coruña             | 2:56:33  |
| 70 | 212  | Cadarso Fraga, Lucía        | 97 | USC Santiago de Compostela    | 2:57:19  |
| 71 | 1020 | Eiroa Pereira, Ana María    | 79 | ARTABROS A Coruña             | 2:57:37  |
| 72 | 1011 | Rey Gómez, Dolores          | 89 | SABON Arteixo. A Coruña       | 3:00:39  |
| 73 | 1017 | Secane Domínguez, Eva       | 76 | ARTABROS A Coruña             | 3:01:53  |
| 74 | 1067 | Alvarez Rodríguez, Carmela  | 73 | JARNACHAS Arteixo             | 3:06:34  |
|    | 1057 | Carballeo Casanova, Antía   | 98 | FLUVIAL LU Lugo               | en tarj. |

|      |                             |    |                             |          |
|------|-----------------------------|----|-----------------------------|----------|
| 1068 | Iglesias Novo, Francisco    | 76 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | en tarj. |
| 1069 | Amil Candal, Berta          | 75 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | en tarj. |
| 1079 | Lopez Dacosta, Cristina     | 78 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | en tarj. |
| 1080 | Lopez Dacosta, María Aleja  | 75 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | en tarj. |
| 1086 | Gacio Cendal, Sara          | 02 | Indep Independiente         | en tarj. |
| 1090 | Castrillón Manso, Ana       | 71 | APA LICEO A Coruña          | en tarj. |
| 1099 | García González, Yolanda    | 73 | JARNACHAS Arteixo           | en tarj. |
| 1104 | Fernandez Torres, Xema      | 76 | JARNACHAS Arteixo           | en tarj. |
| 1122 | Rullan Estarellas, Pere     | 90 | BOMBEIROS A Coruña.         | en tarj. |
| 1139 | Formoso Alvarez, Marta      | 74 | USC Santiago de Compostela  | en tarj. |
| 1001 | Crus Arbert, Marta          | 62 | Indep Independiente         | Abandona |
| 393  | Rico Feijoo, Marisa         | 72 | FAICAMIÑO Iñas - Oleiros    | Abandona |
| 1140 | Díaz Díaz, Mariola          | 88 | Indep Independiente         | Abandona |
| 236  | Qvvrtnickova, Teresa        | 79 | GALLAECIA A Coruña          | No sale  |
| 1002 | Eresancos Fernandez, Manue  | 75 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1010 | García Gerpe, Alejandro     | 93 | SABON Arteixo. A Coruña     | No sale  |
| 1013 | López Espeso, Jessica       | 94 | SABON Arteixo. A Coruña     | No sale  |
| 1038 | Fernandez Garcia, Jose Emi  | 74 | JARNACHAS Arteixo           | No sale  |
| 1040 | Meilan Barja, Marta         | 78 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1041 | Losada Real, Cesar          | 79 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1054 | Lorenzo Fernández, Patricia | 74 | FLUVIAL LU Lugo             | No sale  |
| 1083 | Marrosos Cancela, Lorena    | 82 | ARTABROS A Coruña           | No sale  |
| 1087 | Gacio Cendal, Pablo         | 05 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1190 | Bouzas Nicon, Emma          | 03 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1130 | Fernandez Fernandez, Rocio  | 71 | Indep Independiente         | No sale  |
| 1152 | López González, Nicolas     |    | ARET Paderna                | No sale  |
| 1156 | Rois Brand, Susana          |    | Indep Independiente         | No sale  |

#### Damas 12

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN | Club                           | Tiempo  |
|-----|--------|----------------------------|----|--------------------------------|---------|
| 1   | 80     | Otero Antelo, Uxia         | 01 | APA LICEO A Coruña             | 1:29:20 |
| 2   | 96     | Vázquez Méndez, Laura      | 01 | APA LICEO A Coruña             | 1:31:30 |
| 3   | 346    | Aller Pfirter, Milagros No | 01 | TREVINCA O Barco de Valdeorra. | 1:33:49 |
| 4   | 102    | Villaverde Jorge, Estela   | 01 | APA LICEO A Coruña             | 1:34:09 |
| 5   | 61     | Arufe Seijas, Alba         | 01 | APA LICEO A Coruña             | 1:35:25 |
| 6   | 1045   | Rios Rubio, Yurena         | 04 | TREVINCA O Barco de Valdeorra. | 1:50:27 |

#### Damas 14

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN | Club               | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|----|--------------------|----------|
| 1   | 197    | Fuertes Saco, Julia        | 99 | UNIVERSIDA Vigo    | 1:05:33  |
| 2   | 85     | Piñeiro Lozano, Andrea Jul | 98 | APA LICEO A Coruña | 1:25:58  |
| 3   | 142    | Ricoy Rajoy, Sara          | 99 | AROMON Pontevedra  | 1:26:01  |
| 4   | 86     | Puime Bao, Belén           | 98 | APA LICEO A Coruña | 1:31:04  |
| 5   | 70     | Casado Nuñez, Eva          | 06 | APA LICEO A Coruña | 2:35:09  |
| 6   | 31     | Liu, Iris                  | 96 | FLUVIAL LU Lugo    | 2:42:44  |
| 7   | 23     | García Arrojo, Alicia      | 98 | FLUVIAL LU Lugo    | 3:00:39  |
|     | 128    | Iglesias Sánchez, Sabela A | 99 | AROMON Pontevedra  | en tarj. |
|     | 106    | Alvelo Blanco, Marta       | 98 | AROMON Pontevedra  | en tarj. |

#### Damas 16

| Pos | Dorsal | Nombre                | AN | Club                | Tiempo   |
|-----|--------|-----------------------|----|---------------------|----------|
| 1   | 93     | Rodríguez Vila, Marta | 96 | APA LICEO A Coruña  | 1:40:46  |
| 2   | 304    | Varela Yañez, Ana     | 79 | BOMBEIROS A Coruña. | 2:21:55  |
| 3   | 1039   | Calvo Blanco, Ana     | 97 | APA LICEO A Coruña  | 2:36:59  |
| 4   | 57     | Abad Cal, Antia       | 97 | APA LICEO A Coruña  | 2:40:34  |
|     | 2      | Bellón Santos, Teresa | 96 | FLUVIAL LU Lugo     | en tarj. |
|     | 58     | Alba Amil, Andrea     | 97 | APA LICEO A Coruña  | No sale  |



#### Damas 20

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club               | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|-----------------------|----------|
| 1   | 38     | Parga Basanta, Lucia       | 98 FLUVIAL LU Lugo    | 1:41:57  |
| 2   | 35     | Núñez-Torrón Stock, Claudi | 92 FLUVIAL LU Lugo    | 1:51:28  |
| 3   | 13     | Cruz Afonso, Carla         | 98 FLUVIAL LU Lugo    | 2:09:26  |
| 4   | 55     | Vila Torres, Raquel        | 94 FLUVIAL LU Lugo    | 2:11:23  |
| 5   | 95     | Vázquez Barrientos, Sandra | 95 APA LICEO A Coruña | 2:43:43  |
|     | 18     | Fernández López, Andrea    | 95 FLUVIAL LU Lugo    | en tarj. |

#### Damas 21

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|----------|
| 1   | 366    | Montes Villar, Veronica    | 83 ARBT Paderne                | 1:29:23  |
| 2   | 326    | González Miramontes, María | 77 SEO Ordes                   | 1:37:47  |
| 3   | 301    | Suárez Méndez, Priscila    | 78 BOMBEIROS A Coruña.         | 1:38:34  |
| 4   | 244    | López Eyo, Tania           | 81 GALLAECIA A Coruña          | 1:41:16  |
| 5   | 133    | Muradás González, Margarit | 81 AROMON Pontevedra           | 1:47:51  |
| 6   | 122    | Figueroa Leiro, Monica     | 80 AROMON Pontevedra           | 1:51:56  |
| 7   | 147    | Tarrio Rozados, Susana     | 83 AROMON Pontevedra           | 1:54:31  |
| 8   | 302    | Suárez Pazos, Almudena     | 80 BOMBEIROS A Coruña.         | 2:03:58  |
| 9   | 384    | Barros Dio, Natalia        | 76 FAICAMIÑO Iñas - Oleiros    | 2:04:20  |
| 10  | 412    | Meirás Casanova, Ana       | 80 JARNACHAS Arbeixo           | 2:06:33  |
| 11  | 1145   | Barbeito Domínguez, Marta  | 84 AD Fogar A Coruña           | 2:11:40  |
| 12  | 266    | Bujía Rodríguez, Elena     | 74 MONTANA FE Ferrol. A Coruña | 2:25:36  |
| 13  | 184    | Sedane Seijas, Eva         | 83 ARTABROS A Coruña           | 2:31:37  |
| 14  | 33     | Lozano Sainz, Vanessa      | 81 FLUVIAL LU Lugo             | 2:34:58  |
| 15  | 123    | González García, Ana Rita  | 78 AROMON Pontevedra           | 3:13:55  |
|     | 377    | Mansiro Moreira, Iria      | 86 JARNACHAS Arbeixo           | en tarj. |
|     | 21     | Fraga Diaz, Patricia       | 89 FLUVIAL LU Lugo             | en tarj. |
|     | 32     | Lombardero Martínez, Vanes | 79 FLUVIAL LU Lugo             | en tarj. |
|     | 4      | Brot Paderne, Ana          | 78 FLUVIAL LU Lugo             | No sale  |

#### Damas 35

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo  |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|---------|
| 1   | 218    | Fraga González, María Isab | 64 USC Santiago de Compostela  | 1:26:22 |
| 2   | 200    | Iglesias Junzalvos, Ana    | 67 UNIVERSIDA Vigo             | 1:30:33 |
| 3   | 28     | González Bello, Concepción | 66 FLUVIAL LU Lugo             | 1:36:56 |
| 4   | 82     | Pedre Fernández, Natalia   | 74 APA LICEO A Coruña          | 1:41:24 |
| 5   | 185    | Fernández López, Cristina  | 77 UNIVERSIDA Vigo             | 1:44:24 |
| 6   | 221    | Pernas Martínez, Rosa Mª   | 59 USC Santiago de Compostela  | 1:52:15 |
| 7   | 22     | Fraga Pita, Mónica         | 68 FLUVIAL LU Lugo             | 2:07:27 |
| 8   | 222    | Prieto Vilar, Mª Jesús     | 64 USC Santiago de Compostela  | 2:11:20 |
| 9   | 91     | Rodríguez Souto, Ana       | 70 APA LICEO A Coruña          | 2:14:17 |
| 10  | 211    | Balboa Barros, Margarita   | 59 USC Santiago de Compostela  | 2:15:29 |
| 11  | 282    | Valle Ares, Nuria          | 70 MONTANA FE Ferrol. A Coruña | 2:20:42 |
| 12  | 16     | Felpeto González, Luisa    | 73 FLUVIAL LU Lugo             | 2:21:03 |
| 13  | 81     | Pardo Villaverde, María    | 72 APA LICEO A Coruña          | 2:22:15 |
| 14  | 1147   | Rayón Fernández, Paloma    | 79 SABON Arbeixo. A Coruña     | 2:29:53 |
| 15  | 168    | Alvarez Castro, Olimpia    | 71 UNIVERSIDA Vigo             | 2:32:05 |
| 16  | 248    | Mosquera, Paulina Andrea   | 71 GALLAECIA A Coruña          | 2:39:27 |
| 17  | 391    | Martínez Rodríguez, Alicia | 74 FAICAMIÑO Iñas - Oleiros    | 2:43:24 |
|     | 115    | Canales Criado, Almudena   | 72 AROMON Pontevedra           | No sale |

#### Damas 45

| Pos | Dorsal | Nombre | AN Club | Tiempo |
|-----|--------|--------|---------|--------|
|-----|--------|--------|---------|--------|

|   |      |                                  |    |                    |          |
|---|------|----------------------------------|----|--------------------|----------|
| 1 | 88   | Rey Souto, M <sup>a</sup> Teresa | 57 | APA LICEO A Coruña | 2:03:38  |
| 2 | 145  | Sanchez Vázquez, Maria Lui       | 65 | AROMON Pontevedra  | 2:09:17  |
| 3 | 52   | Torres Montes, Maria Jesús       | 63 | FLUVIAL LU Lugo    | 2:13:58  |
| 4 | 79   | Naya López, M <sup>a</sup> José  | 56 | APA LICEO A Coruña | 2:28:34  |
| 5 | 25   | García Deibe, Ana                | 63 | FLUVIAL LU Lugo    | 2:30:05  |
| 6 | 1042 | Vila Fernas, Norma               | 68 | APA LICEO A Coruña | 2:48:31  |
|   | 181  | Ponte Pena, M <sup>a</sup> Elena | 58 | ARTABROS A Coruña  | en tarj. |
|   | 65   | Bao Martínez, Montserrat         | 69 | APA LICEO A Coruña | en tarj. |

#### Damas Élite

| Pos | Dorsal | Nombre                               | AN Club | Tiempo                      |         |
|-----|--------|--------------------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| 1   | 386    | Bello Rodriguez, Olalla              | 60      | FRICAMIÑO Iñas - Oleiros    | 1:18:19 |
| 2   | 227    | Veiga Barbazán, Pilar                | 65      | USC Santiago de Compostela  | 1:25:06 |
| 3   | 210    | Veiga García, Carla                  | 76      | UNIVERSIDA Vigo             | 1:35:45 |
| 4   | 373    | Carro Mahía, Alejandra               | 76      | JARNACHAS Arteixo           | 1:38:02 |
| 5   | 202    | Pastoriza Santos, Isabel             | 74      | UNIVERSIDA Vigo             | 1:38:18 |
| 6   | 264    | Barreira Salgado, Teresa             | 76      | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:41:27 |
| 7   | 11     | Ceide Vilela, M <sup>a</sup> Vanessa | 77      | FLUVIAL LU Lugo             | 1:51:48 |
| 8   | 19     | Follana Neira, Fernanda              | 73      | FLUVIAL LU Lugo             | 2:31:44 |

#### Homes 12

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club | Tiempo            |         |
|-----|--------|----------------------------|---------|-------------------|---------|
| 1   | 158    | Candela Iglesias, Natnael  | 02      | ARTABROS A Coruña | 59:39   |
| 2   | 394    | Varela Gutierrez, Juan     | 01      | SEO Ordes         | 1:09:17 |
| 3   | 312    | González-Regueral Pérez, C |         | HABELAS HA Vigo   | 1:19:33 |
| 4   | 109    | Antoñón Casal, Mateo       | 01      | AROMON Pontevedra | 1:32:03 |
| 5   | 108    | Antoñón Casal, Hugo        | 04      | AROMON Pontevedra | 1:33:25 |
| 6   | 317    | Rodilla Irisc, Santiago    | 01      | HABELAS HA Vigo   | 1:34:06 |

#### Homes 14

| Pos | Dorsal | Nombre                   | AN Club | Tiempo             |         |
|-----|--------|--------------------------|---------|--------------------|---------|
| 1   | 130    | Lois Serto, Iván         | 98      | AROMON Pontevedra  | 1:23:33 |
| 2   | 92     | Rodríguez Vila, Diego    | 98      | APA LICEO A Coruña | 1:28:48 |
| 3   | 10     | Castillo López, Denis    | 98      | FLUVIAL LU Lugo    | 3:02:40 |
|     | 17     | Fernández Brañas, Víctor | 98      | FLUVIAL LU Lugo    | No sale |

#### Homes 16

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club | Tiempo              |          |
|-----|--------|----------------------------|---------|---------------------|----------|
| 1   | 172    | González Rodríguez, Santia | 96      | ARTABROS A Coruña   | 1:49:29  |
| 2   | 83     | Valdés González, Adrián    | 97      | FLUVIAL LU Lugo     | 2:11:26  |
| 3   | 20     | Fraga Diaz, Alex           | 97      | FLUVIAL LU Lugo     | 2:12:10  |
| 4   | 1180   | Chamorro García, Abel      |         | Indep Independiente | 2:15:31  |
|     | 24     | García Cousillas, David    | 97      | FLUVIAL LU Lugo     | en tarj. |

#### Homes 20

| Pos | Dorsal | Nombre               | AN Club | Tiempo          |         |
|-----|--------|----------------------|---------|-----------------|---------|
| 1   | 42     | Piñeiro Fraga, Brais | 96      | FLUVIAL LU Lugo | 1:39:16 |
| 2   | 9      | Casas López, Juan    | 94      | FLUVIAL LU Lugo | 1:45:00 |
| 3   | 54     | Vila Torres, Diego   | 94      | FLUVIAL LU Lugo | 2:29:17 |



Homes 21

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN | Club                        | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|----|-----------------------------|----------|
| 1   | 143    | Rodríguez Domínguez, Maíke | 83 | AROMON Pontevedra           | 1:07:38  |
| 2   | 414    | Ramos Grela, Jose          | 81 | JARNACHAS Arteixo           | 1:12:03  |
| 3   | 39     | Pérez Janeiro, Alejandro   | 93 | FLUVIAL LU Lugo             | 1:13:28  |
| 4   | 367    | Pedreira Carneiro, Carlos  | 81 | ABT Paderne                 | 1:15:52  |
| 5   | 161    | Carballo Alviárez, Artur   | 96 | ARTABROS A Coruña           | 1:15:53  |
| 6   | 404    | Feijoo Palleiro, Daniel    | 77 | JARNACHAS Arteixo           | 1:16:38  |
| 7   | 251    | Peña Pita, Felipe          | 83 | GALLAECIA A Coruña          | 1:16:54  |
| 8   | 224    | Ramos Pernas, Miguel       | 92 | USC Santiago de Compostela  | 1:18:03  |
| 9   | 144    | Rosado Frade, Alfonso      | 78 | AROMON Pontevedra           | 1:18:28  |
| 10  | 261    | Santalla Pérez, Jose       | 83 | GALLAECIA A Coruña          | 1:18:45  |
| 11  | 376    | Lareo Martínez, David      | 79 | JARNACHAS Arteixo           | 1:19:49  |
| 12  | 121    | Figueroa Fernández, Ricard | 77 | AROMON Pontevedra           | 1:20:06  |
| 13  | 289    | Fojo Outeiro, Alejandro    | 83 | BOMBEIROS A Coruña          | 1:21:43  |
| 14  | 233    | Carro García, Roberto      | 82 | GALLAECIA A Coruña          | 1:24:36  |
| 15  | 73     | Gómez Naya, Alan           | 78 | APA LICEO A Coruña          | 1:26:06  |
| 16  | 159    | Canedo Monasterio, Jacob   | 81 | ARTABROS A Coruña           | 1:27:34  |
| 17  | 228    | Alonso Velasco, Carlos Dav | 79 | GALLAECIA A Coruña          | 1:29:22  |
| 18  | 113    | Blanco Iglesias, Marco Ant | 79 | AROMON Pontevedra           | 1:30:35  |
| 19  | 126    | Herrero Dapia, Alfonso Man | 80 | AROMON Pontevedra           | 1:30:47  |
| 20  | 5      | Caamaño Lago, José Manuel  | 74 | FLUVIAL LU Lugo             | 1:33:44  |
| 21  | 258    | Rodríguez Rodríguez, Caslo | 80 | GALLAECIA A Coruña          | 1:33:55  |
| 22  | 360    | Varela Ferreiro, Jorge Man | 77 | JARNACHAS Arteixo           | 1:35:54  |
| 23  | 111    | Araujo Rua, David          | 77 | AROMON Pontevedra           | 1:38:10  |
| 24  | 231    | Beceiro López, José Ramón  | 71 | GALLAECIA A Coruña          | 1:43:09  |
| 25  | 280    | Teixeiro Ruis, Diego       | 79 | MONTANA FE Ferrol. A Coruña | 1:47:20  |
| 26  | 129    | Iglesias Vieitez, Francisc | 76 | AROMON Pontevedra           | 1:47:49  |
| 27  | 132    | Moreira Alonso, Adrián     | 90 | AROMON Pontevedra           | 1:48:27  |
| 28  | 397    | Vázquez González, Miguel A | 77 | FAICAMINO Iñas - Oleiros    | 1:55:43  |
| 29  | 319    | Ruis Lago, Emilio          | 60 | HABELAS HA Vigo             | 2:00:21  |
| 30  | 173    | Guazin Perez, Ruben        | 78 | ARTABROS A Coruña           | 2:21:01  |
| 31  | 310    | Gonzalez Alonso, Diego     | 77 | HABELAS HA Vigo             | 2:27:01  |
| 32  | 15     | Fariñas Forneiro, Patricio | 77 | FLUVIAL LU Lugo             | 3:02:04  |
|     | 369    | Taboada Pintor, Alberto    | 85 | ABT Paderne                 | en tarj. |
|     | 368    | Ramos Sanchez, Damian      | 86 | ABT Paderne                 | en tarj. |
|     | 291    | González Varela, Francisco | 75 | BOMBEIROS A Coruña          | en tarj. |
|     | 254    | Piñeiro Varela, Pedro Javi | 71 | GALLAECIA A Coruña          | en tarj. |
|     | 255    | Pousada Gallego, Roberto   | 73 | GALLAECIA A Coruña          | en tarj. |
|     | 153    | Andrés Díaz, Marcos        | 77 | ARTABROS A Coruña           | en tarj. |
|     | 400    | Vinagre Rey, Marcos        | 76 | FAICAMINO Iñas - Oleiros    | en tarj. |
|     | 247    | Mosquera Rios, José Ramón  | 79 | GALLAECIA A Coruña          | en tarj. |
|     | 324    | Gómez Andrade, Alvaro      | 79 | SEO Ordes                   | en tarj. |
|     | 411    | Marán Sánchez, Manuel      | 70 | JARNACHAS Arteixo           | en tarj. |
|     | 8      | Carreira López, Luis       | 74 | FLUVIAL LU Lugo             | No sale  |

Homes 21 B

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN | Club                     | Tiempo  |
|-----|--------|----------------------------|----|--------------------------|---------|
| 1   | 1153   | García López, Luis         |    | AD Fogar A Coruña        | 1:07:13 |
| 2   | 249    | Muiño García, Marcos       | 82 | GALLAECIA A Coruña       | 1:12:01 |
| 3   | 1151   | Castedo Lopez, Pablo       |    | AD Fogar A Coruña        | 1:23:15 |
| 4   | 30     | Lamas Antón, Francisco J   | 75 | FLUVIAL LU Lugo          | 1:36:55 |
| 5   | 300    | Sánchez Díaz, Ricardo      | 71 | BOMBEIROS A Coruña       | 1:37:20 |
| 6   | 110    | Antoñón Clemente, Francisc | 69 | AROMON Pontevedra        | 1:37:27 |
| 7   | 168    | García García, Carlos      | 75 | ARTABROS A Coruña        | 1:41:50 |
| 8   | 171    | González Rodríguez, Javier | 83 | ARTABROS A Coruña        | 1:41:55 |
| 9   | 178    | Moreira Neira, Pedro Javie | 75 | ARTABROS A Coruña        | 1:44:05 |
| 10  | 253    | Picos Romero, Victor Manue | 75 | GALLAECIA A Coruña       | 1:44:09 |
| 11  | 151    | Veiga Bugallo, Francisco J | 73 | AROMON Pontevedra        | 1:44:24 |
| 12  | 78     | Navia Alvarez, Alfonso     | 67 | APA LICEO A Coruña       | 1:45:15 |
| 13  | 71     | Castedo López, Julio Migue | 84 | APA LICEO A Coruña       | 1:47:51 |
| 14  | 406    | García Veira, Francisco Ja | 76 | JARNACHAS Arteixo        | 1:50:03 |
| 15  | 394    | Sanjurjo Gómez, Ismael     | 79 | FAICAMINO Iñas - Oleiros | 2:00:06 |



|    |      |                            |    |                               |          |
|----|------|----------------------------|----|-------------------------------|----------|
| 16 | 192  | Costas Figueras, Javier    | 87 | UNIVERSIDA Vigo               | 2:02:00  |
| 17 | 51   | Soto Fernández, Antonio    | 76 | FLUVIAL LU Lugo               | 2:02:02  |
| 18 | 1068 | Prado Costoya, Jaime       | 83 | FAICAMIÑO Iñas - Oleiros      | 2:03:58  |
| 19 | 7    | Caloto Sandamil, José Manu | 79 | FLUVIAL LU Lugo               | 2:04:39  |
| 20 | 120  | Fernández Comesaña, Victor | 91 | AROMON Pontevedra             | 2:06:33  |
| 21 | 1012 | Vázquez Mora, Iago         | 78 | SABON Arteixo. A Coruña       | 2:10:35  |
| 22 | 288  | Bogo Saavedra, Daniel      | 72 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:15:22  |
| 23 | 410  | Lopez Alvarez, Cesar       | 78 | JARNACHAS Arteixo             | 2:16:02  |
| 24 | 418  | Sánchez Marcote, Borja     | 77 | JARNACHAS Arteixo             | 2:19:36  |
| 25 | 303  | Ulloa Fernández, Roberto   | 78 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:20:11  |
| 26 | 292  | Miguens Lago, Ramón        | 78 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:27:04  |
| 27 | 252  | Pérez Pais, Humberto       | 75 | GALLAECIA A Coruña            | 2:33:51  |
| 28 | 1003 | Ricobo Tejo, Javier        | 72 | BOMBEIROS A Coruña.           | 2:41:40  |
|    |      |                            |    |                               |          |
|    | 392  | Paz Guzmán, Julio          | 76 | FAICAMIÑO Iñas - Oleiros      | en tarj. |
|    | 288  | Del Arco Marquis, Sergio   | 76 | BOMBEIROS A Coruña.           | en tarj. |
|    | 365  | Barrós Diz, Rubén          | 78 | FAICAMIÑO Iñas - Oleiros      | en tarj. |
|    | 401  | Andrade Villar, Francisco  | 77 | JARNACHAS Arteixo             | en tarj. |
|    | 405  | García Ramos, Alberto      | 78 | JARNACHAS Arteixo             | en tarj. |
|    | 402  | Andrade Villar, Roberto    | 87 | JARNACHAS Arteixo             | en tarj. |
|    | 150  | Varela Varela, Francisco   | 81 | AROMON Pontevedra             | en tarj. |
|    | 379  | Santos Blanco, Juan Jose   | 77 | JARNACHAS Arteixo             | en tarj. |
|    | 381  | Vilas Creo, Diego          | 82 | JARNACHAS Arteixo             | en tarj. |
|    | 262  | Suárez Fernández, Celso    | 70 | GALLAECIA A Coruña            | en tarj. |
|    | 250  | Penabaz Franco, Manuel     | 83 | GALLAECIA A Coruña            | en tarj. |
|    | 94   | Senín Canosa, Ignacio      | 78 | APA LICEO A Coruña            | No sale  |
|    | 299  | Saleta Castro, Jesús       | 79 | BOMBEIROS A Coruña.           | No sale  |
|    | 345  | Aller Estévez, Pablo Adriá | 69 | TREVINCA O Barco de Valdeorra | No sale  |
|    | 189  | Alvarez Toyos, Alejandro   | 98 | UNIVERSIDA Vigo               | No sale  |

### Homes 35

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN | Club                          | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|----|-------------------------------|----------|
| 1   | 69     | Casado Bravo, David        | 72 | APA LICEO A Coruña            | 58:04    |
| 2   | 309    | Ferrer Vidal, Francisco Jo | 70 | HABELAS HA Vigo               | 1:06:01  |
| 3   | 203    | Pastoriza Santos, Vicente  | 72 | UNIVERSIDA Vigo               | 1:11:49  |
| 4   | 357    | Trigo Recarey, Xan Mariano | 69 | TREVINCA O Barco de Valdeorra | 1:13:26  |
| 5   | 270    | García García, José A.     | 72 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 1:19:38  |
| 6   | 46     | Rodríguez Nuñez, Eugenio A | 87 | FLUVIAL LU Lugo               | 1:20:09  |
| 7   | 229    | Alvarez Estévez, Enrique L | 68 | GALLAECIA A Coruña            | 1:20:12  |
| 8   | 72     | Castrillón Manso, José Ant | 77 | APA LICEO A Coruña            | 1:20:29  |
| 9   | 329    | Míguez Cristóbal, José Lui | 68 | SEO Ordes                     | 1:20:41  |
| 10  | 191    | Armada Luaces, José Luis   | 60 | UNIVERSIDA Vigo               | 1:20:57  |
| 11  | 275    | López Peiteado, Antonio Ja | 68 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 1:21:58  |
| 12  | 112    | Beloso García, Manuel      | 69 | AROMON Pontevedra             | 1:22:13  |
| 13  | 140    | Ricoy Bugarin, José Antoni | 68 | AROMON Pontevedra             | 1:22:18  |
| 14  | 186    | Traveso Rodríguez, Santiag | 71 | ARTABROS A Coruña             | 1:24:24  |
| 15  | 325    | González Miramontes, Eduar | 68 | SEO Ordes                     | 1:27:44  |
| 16  | 174    | López Pérez, José Miguel   | 69 | ARTABROS A Coruña             | 1:29:05  |
| 17  | 146    | Talens Penalva, Ignacio    | 72 | AROMON Pontevedra             | 1:30:16  |
| 18  | 220    | Pacheco Sancho, José Ramón | 70 | USC Santiago de Compostela    | 1:33:48  |
| 19  | 286    | Casanova Corral, Javier    |    | BOMBEIROS A Coruña.           | 1:33:52  |
| 20  | 274    | Lopez Suarez, Andres       | 68 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 1:36:46  |
| 21  | 163    | Couceiro Herrero, Luis Ado | 71 | ARTABROS A Coruña             | 1:38:04  |
| 22  | 246    | López Muínelo, Isidro      | 68 | GALLAECIA A Coruña            | 1:39:09  |
| 23  | 44     | Puente Salvado, Xoan Mance | 68 | FLUVIAL LU Lugo               | 1:42:12  |
| 24  | 180    | Pedreira Romero, Fernando  | 71 | ARTABROS A Coruña             | 1:44:00  |
| 25  | 208    | Pérez Juste, Jorge         | 70 | UNIVERSIDA Vigo               | 1:48:57  |
| 26  | 217    | Fraga Castro, Santiago     | 68 | USC Santiago de Compostela    | 1:54:36  |
| 27  | 276    | Peréz Marcote, David       | 74 | MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | 2:02:19  |
| 28  | 315    | Pío Vaquero, César         | 76 | HABELAS HA Vigo               | 2:04:00  |
| 29  | 378    | Santos Blanco, Alberto     | 75 | JARNACHAS Arteixo             | 2:08:47  |
| 30  | 45     | Rodríguez López, Rafael    | 74 | FLUVIAL LU Lugo               | 2:21:47  |
|     |        |                            |    |                               |          |
|     | 260    | Sancoemed Torres, José Man | 59 | GALLAECIA A Coruña            | en tarj. |
|     | 343    | Velázquez González, Matías | 60 | GALICIA CA Ferrol             | en tarj. |
|     | 335    | Varela Lorenzo, Francisco  | 64 | SEO Ordes                     | en tarj. |

|                              |                      |         |
|------------------------------|----------------------|---------|
| 340 González Romano, Rodrigo | 68 GALICIA CA Ferrol | No sale |
| 337 Criado Canales, Santiago | 60 GALICIA CA Ferrol | No sale |

#### Homes 45

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|----------|
| 1   | 1191   | Fariña Martínez, Manuel    | AROMON Pontevedra              | 1:00:12  |
| 2   | 49     | Sanmartín Matalobos, Jesús | 63 FLUVIAL LU Lugo             | 1:05:58  |
| 3   | 298    | Rodríguez Gutiérrez, Gabri | 62 BOMBEIROS A Coruña.         | 1:06:25  |
| 4   | 162    | Carballo Fernández, Juan C | 59 ARTABROS A Coruña           | 1:09:22  |
| 5   | 170    | González Ramil, Juan José  | 65 ARTABROS A Coruña           | 1:17:42  |
| 6   | 119    | Fernández Casalderray, Jav | 64 AROMON Pontevedra           | 1:26:52  |
| 7   | 316    | Rodilla Guerricagoitia, Sa | 69 HABELAS HA Vigo             | 1:29:05  |
| 8   | 223    | Ramos Lozano, Eduardo V.   | 55 USC Santiago de Compostela  | 1:29:22  |
| 9   | 336    | Viqueira Mouche, Carlos    | 66 SEO Ordes                   | 1:31:55  |
| 10  | 187    | Abad Vives, Carles         | 58 UNIVERSIDA Vigo             | 1:32:43  |
| 11  | 1030   | Prado Ansedé, Ricardo      | 61 ARTABROS A Coruña           | 1:34:38  |
| 12  | 279    | Sande Rodríguez, Francisco | 56 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:36:26  |
| 13  | 37     | Farga Andón, Pedro         | 59 FLUVIAL LU Lugo             | 1:36:43  |
| 14  | 196    | Fuertes González, Enrique  | 63 UNIVERSIDA Vigo             | 1:36:58  |
| 15  | 209    | Pinal Otero, David Eladio  | 54 UNIVERSIDA Vigo             | 1:42:39  |
| 16  | 269    | García Couce, Antonio      | 56 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:55:26  |
| 17  | 90     | Rodríguez Bueno, José Luis | 67 APA LICEO A Coruña          | 1:56:22  |
| 18  | 1      | Bayo Nuñez, Jesús          | 42 FLUVIAL LU Lugo             | 2:21:04  |
| 19  | 137    | Pérez Pérez, Juan Ramón    | 55 AROMON Pontevedra           | 2:26:38  |
|     | 413    | Ochoa, Enrique             | 66 JARNACHAS Arteixo           | en tarj. |

#### Homes Élite

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|----------|
| 1   | 105    | Álvarez Serto, Ángel       | 76 AROMON Pontevedra           | 1:09:04  |
| 2   | 1149   | Chamorro García, Xoel      | Indep Independiente            | 1:19:48  |
| 3   | 1072   | Sancoemed Vázquez, Juan J. | 55 AABT Paderne                | 1:22:18  |
| 4   | 118    | Fernández Casalderray, Gon | 78 AROMON Pontevedra           | 1:24:55  |
| 5   | 149    | Varela Rivera, Manuel      | 58 AROMON Pontevedra           | 1:26:07  |
| 6   | 182    | Roca Santiuste, Benjamín   | 77 ARTABROS A Coruña           | 1:29:51  |
| 7   | 306    | Vázquez García, Alfonso Br | 76 BOMBEIROS A Coruña.         | 1:32:21  |
| 8   | 63     | Arufe Varela, Javier       | 71 APA LICEO A Coruña          | 1:33:17  |
| 9   | 263    | Varela Paz, Borja          | 91 GALLAECIA A Coruña          | 1:33:28  |
| 10  | 305    | Varela Yáñez, Marcos       | 77 BOMBEIROS A Coruña.         | 1:34:32  |
| 11  | 185    | Sevilla Gómez, Francisco J | 71 ARTABROS A Coruña           | 1:35:39  |
| 12  | 160    | Carballo Alviárez, Man     | 90 ARTABROS A Coruña           | 1:37:25  |
| 13  | 271    | García Lorenzo, Carlos     | 70 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:42:01  |
| 14  | 330    | Morlán Rodríguez, José Ang | 79 SEO Ordes                   | 1:42:42  |
| 15  | 362    | González Pantín, José Manu | 72 AABT Paderne                | 1:44:19  |
| 16  | 267    | Fernández Otero, Oscar     | 78 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:46:28  |
| 17  | 12     | Corral Alonso, Alberto     | 79 FLUVIAL LU Lugo             | 1:47:52  |
| 18  | 291    | Torviso Berdeal, José Anto | 74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:47:57  |
| 19  | 342    | Pozo Valenciano, José Luis | 53 GALICIA CA Ferrol           | 1:50:28  |
| 20  | 1050   | Rodríguez Rodríguez, Orlan | 75 AABT Paderne                | 1:57:12  |
| 21  | 375    | Fernández Torres, Ramón    | 75 JARNACHAS Arteixo           | 2:03:01  |
| 22  | 241    | García De Las Heras, Ramón | 72 GALLAECIA A Coruña          | 2:03:44  |
| 23  | 287    | Catoira Canedo, Miguel     | 79 BOMBEIROS A Coruña.         | 2:07:28  |
| 24  | 89     | Riestra González, Santiago | 68 APA LICEO A Coruña          | 2:10:03  |
| 25  | 207    | Pérez Juste, German        | 71 UNIVERSIDA Vigo             | 2:12:50  |
| 26  | 6      | Cabado Estraviz, Santiago  | 61 FLUVIAL LU Lugo             | 2:27:07  |
|     | 387    | Cambler Quirós, Miguel     | 76 FAICAMIÑO Inás - Oleiros    | en tarj. |
|     | 364    | López Costoya, Francisco J | 68 AABT Paderne                | en tarj. |
|     | 175    | Louro Fuentes, Alfonso     | 77 ARTABROS A Coruña           | en tarj. |
|     | 107    | Alvelo Fraguela, Javier    | 65 AROMON Pontevedra           | en tarj. |
|     | 295    | Prado Castiñeira, Rubén    | 75 BOMBEIROS A Coruña.         | Abandona |
|     | 190    | Álvarez Cabero, José María | 66 UNIVERSIDA Vigo             | No sale  |
|     | 240    | García De Las Heras, Franc | 64 GALLAECIA A Coruña          | No sale  |

|                               |                 |         |
|-------------------------------|-----------------|---------|
| 365 López Sal, Antonio Manuel | 70 AABT Paderne | No sale |
| 360 Castro Casero, Jorge      | AABT Paderne    | No sale |

## 2 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                | AN Club                | Tiempo  |
|-----|--------|-----------------------|------------------------|---------|
| 1   | 1063   | España Costa, Bruno   | 91 Indep Independiente | 1:57:47 |
| 2   | 1068   | Sanchez Gomez, Daniel | 92 Indep Independiente | 2:02:02 |

## 3 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                  | AN Club               | Tiempo   |
|-----|--------|-------------------------|-----------------------|----------|
| 1   | 36     | Ordóñez Zuleta, Oscar A | 94 FLUVIAL LU Lugo    | 2:10:20  |
| 2   | 76     | Martínez Girón, Jesús   | 57 APA LICEO A Coruña | 2:47:17  |
|     | 56     | Zuleta Marín, Maleidi   | 76 FLUVIAL LU Lugo    | en tarj. |

## 4 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                          | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|----------------------------------|----------|
| 1   | 1060   | Varela Garcia, Jose Antoni | 78 Indep Independiente           | 1:55:59  |
| 2   | 1061   | Santiso Presedo, Manuel    | 75 Indep Independiente           | 2:01:56  |
| 3   | 1082   | Varela Rozados, Marta      | 74 APA LICEO A Coruña            | 2:15:18  |
| 4   | 344    | Agudo, Jose Antonio        | 75 TREVINCA O Barco de Valdeorra | 2:15:56  |
| 5   | 29     | Lafuente, Juan José        | 76 FLUVIAL LU Lugo               | 2:21:26  |
| 6   | 101    | Villaverde Dosil, Carlos A | 56 APA LICEO A Coruña            | 2:36:38  |
| 7   | 1131   | López Blanco, Higinio      | 77 ALPINO OUR Ourense            | 3:10:17  |
|     | 268    | Gallego Miguez, Roberto    | 74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | en tarj. |
|     | 278    | Rodriguez Castrelo, Ana Is | 74 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña   | en tarj. |
|     | 1182   | Martínez, Myriam           | 83 ALPINO OUR Ourense            | No sale  |
|     | 1133   | Mera Carrion, Marta        | 77 ALPINO OUR Ourense            | No sale  |

## 5 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                        | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|--------------------------------|----------|
| 1   | 1127   | Vinczé, Orsolya            | 88 APA LICEO A Coruña          | 1:38:32  |
| 2   | 1089   | Viguera Sas, Carlos        | 78 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña | 1:43:51  |
| 3   | 1008   | Rojas Lopetegui, Raul      | 68 GALLAECIA A Coruña          | 2:07:26  |
| 4   | 1075   | Sampedro Muñiz, José Manue | 70 USC Santiago de Compostela  | 2:25:46  |
| 5   | 1120   | De Castro Garcia, Pedro    | 70 Indep Independiente         | 2:29:53  |
|     | 1016   | Vazquez Vilela, Ricardo    | 74 Indep Independiente         | en tarj. |
|     | 1076   | Sampedro Fraga, Aitor      | 96 USC Santiago de Compostela  | en tarj. |

## 6 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                     | AN Club                | Tiempo   |
|-----|--------|----------------------------|------------------------|----------|
| 1   | 1073   | Fernández Martínez, Carlos | 77 Indep Independiente | 2:53:55  |
|     | 1146   | Del Rio Del Rio, Victor Ma | 72 APA LICEO A Coruña  | en tarj. |

## 7 FC

| Pos | Dorsal | Nombre                 | AN Club                       | Tiempo  |
|-----|--------|------------------------|-------------------------------|---------|
| 1   | 1116   | Burgos Mato, Francisco | 82 GALICIA CA Ferrol          | 2:07:07 |
| 2   | 1074   | Sampedro Muñiz, Ramón  | 65 USC Santiago de Compostela | 2:32:08 |