

# RÁNKING



**CLUB ATLETISMO NARÓN**

*DE TÓDOLOS TEMPOS*

*(1988 – 2019)*



## ÍNDICE XERAL

Consideracións Previas .....	001
Ránking Masculino Aire Libre .....	005
Velocidade.....	006
Medio Fondo e Fondo.....	014
Obstáculos, Marcha e Valos .....	023
Concursos.....	030
Relevos.....	045
Ránking Feminino Aire Libre.....	051
Velocidade.....	052
Medio Fondo e Fondo.....	061
Obstáculos, Marcha e Valos .....	068
Concursos.....	073
Relevos.....	084
Ránking Masculino Pista Cuberta .....	089
Velocidade e Medio Fondo.....	090
Fondo, Marcha e Valos .....	097
Concursos.....	100
Relevos.....	107
Ránking Feminino Pista Cuberta.....	109
Velocidade e Medio Fondo.....	110
Fondo, Marcha e Valos .....	116
Concursos.....	118
Relevos.....	124



## CONSIDERACIÓNS PREVIAS

### Probas incluídas

No presente listado están incluídas as marcas dos atletas do club en tódalas probas olímpicas, así como outras disciplinas que se disputan ou disputaron habitualmente no panorama autonómico e nacional.

Debido a que nos Ránkings Autonómicos e Nacionais só se recollen as marcas en Ruta das probas de Marcha, ½ Maratón e Maratón, serán as únicas presentadas neste listado. As probas de 1000m, Milla, 5Km e 10Km en Ruta non están incluídas.

### Marcas e Atletas incluídos

O límite xeral de marcas e atletas por proba olímpica é de 50, aínda que nalgunha disciplina fíxose unha marca límite. De darse o caso, o límite aparecerá reflexado na cabeceira do cuadro da proba. Aínda así, pode ser que nalgunha proba se supere o límite de 50 atletas, por mor dalgún empate.

Para a maioría de probas non habituais en competición absoluta ou para as probas de categorías menores, en lugar do Ránking amosamos tan só a mellor marca atopada, considerada como Récord do Club.

Nas probas de relevos absolutas (4x100 e 4x400), aparecerán un máximo de 20 marcas.

### Marcas en Pista Cuberta

No presente Ránking aparecen por separado as clasificacións e Récords de Aire Libre e de Pista Cuberta.

Nalgunha proba que só debería existir en Pista Cuberta, como son o Heptathlon masculino ou o Pentathlon feminino, aparecen algunhas marcas no Ránking PC que foron realizadas total ou parcialmente ao Aire Libre (normalmente debido á falta de instalación atléticas cubertas en Galicia).

Nestos casos a marca aparecerá marcada cun **\*(AL)**.

En caso de que unha marca calificada como **\*(AL)** sexa Récord do Club dalgunha disciplina na que non se contemple o Ránking completo, aparecerá tamén a seguinte marca indoor rexistrada.

Algunhas marcas de probas combinadas foron realizadas no Pazo dos Deportes de Riazor (A Coruña), instalación que polas súas dimensións obriga a face-las probas de velocidade e valos con 50 metros e non cos 60 metros reglamentarios. As marcas de probas combinadas que foron realizadas coas distancias de 50ml e/ou 50mv en Riazor irán acompañadas dun **\*(R)**.

A pesar de que as marcas de Combinadas en Riazor, así como as marcas realizadas parcial ou totalmente ao Aire Libre, só serían válidas a efectos de conseguir unha mínima e non a efectos de marca persoal nin récord, decidimos incluílas neste listado debido a esa falta de instalacións cubertas na nosa comunidade durante tantos anos.

### Marcas en Altitude

As marcas conseguidas en instalación deportivas situadas a unha altitude superior aos 1000 metros estarán acompañadas dunha **A**.

### Marcas Manuais e Eléctricas

Nas probas de distancia inferior aos 400 metros, as marcas con cronometraxe manual aparecen en listados diferentes ao resto de marcas con cronometraxe eléctrica. As marcas manuais aparecerán acompañadas dunha **M**.

Nalgunhas probas de velocidade de categorías menores (80ml, 150ml, 300ml), poden aparecer unha marca manual e unha eléctrica compartindo Récord do Club. A pesar de haber un diferencial establecido de +0'24s, cando atopamos marcas moi próximas preferimos deixa-las dúas (sobre todo tendo en conta que na maioría de anos

comprendidos no listado, esas probas nunca dispoñían de cronometraxe eléctrica).

A partir dos 400 metros, ambas cronometraxes aparecen no mesmo listado, establecéndose un diferencial de +0'14s para as marcas manuais.

### **Marcas redondeadas en Ruta**

Nas marcas de probas de carreiras ou Marcha en Ruta cronometradas en décimas ou centésimas, aparecerá a marca redondeada ao segundo superior.

### **Velocidade do Vento**

No presente Ránking non figura a velocidade do vento en ninguna das carreiras ou saltos, pero tódalas marcas recollidas cumpren co límite establecido pola IAAF (vento máximo +2'0m/s). Tódalas marcas con vento ilegal ou vento descoñecido foron excluídas dos listados.

### **Datos do Atleta**

Os datos de cada marca veñen acompañados do nome e apelidos do atleta, así como o seu ano de nacemento acurtado en dúas cifras (e.g. 1975 aparecerá como 75, 2002 aparecerá como 02, etc.) Nalgúns casos aparecerá tan só a inicial do nome acompañada dos apelidos, cando non fomos quen de atopalo nome do atleta en ningún documento.

### **Competicións e Postos**

Non se fai referencia algunha ao Campionato ou Competición na que foron conseguidas as marcas recollidas no presente listado, así como tampouco á posición acadada polo atleta nesa competición.

### **Lugar e Data de Competición**

Para os lugares de consecución das marcas elixíronse xeralmente os topónimos en galego (se é o caso de cidades da nosa autonomía) ou en castelán. Nas localidades españolas non se indica nada máis, pero para cidades estranxeiras figura entre paréntesis o país correspondente no

momento da consecución da marca, dacordo coas siglas do Código alfa-3 (ISO 3166-1).

As datas de cada competición aparecen en formato DD/MM/AAAA (día, mes e ano). Sinalar que no referente ás probas combinadas, que teñen lugar ao longo de dous días, aparece a data do segundo día da competición.

### **Probas de Marcha**

Nas probas de Marcha Atlética aparecen separadas completamente as marcas realizadas en Pista das realizadas en Ruta.

### **Atletas estranxeiros**

Ao tratarse dun Ránking de Club e non un Ránking Autonómico ou Nacional, non hai distinción algunha entre atletas con nacionalidade española e atletas foráneos.

### **Tempos de Paso**

No presente listado pode aparecer algunha marca que sexa un “tempo de paso” nunha distancia superior. Esa marca será sempre un tempo oficial aportado polo comité de xuíces correspondente, consideando a marca como oficial a tódolos efectos. En todo caso, amosarase unha nota a pé de proba (có símbolo +) para indicar que foi realizada nunha distancia superior.

### **Notas a Pé de Proba**

Ao longo do Ránking poderán aparecer varias notas a pé de proba, sinaladas normalmente cun asterisco, nas que se explicarán circunstancias ou características especiais da marca sinalada.

### **Marcas de Atletas Filiais**

No presente listado poden aparecer marcas de atletas pertencentes a Clubs Filiais, que aparecerán sinalados cunha **\*(F)** ao lado do nome (non se indica o club de procedencia).

Nos citados casos, as marcas foron realizadas en competicións por equipos mentres defendían as

cores do noso club e polo tanto son incluídas no Ránking.

Pode darse o caso tamén de que un atleta teña unha marca no Ránking como membro dun club filial e outra marca como atleta do club. No caso de que a marca como asociado sexa mellor, sinalárase como o resto de filiais cunha **\*(F)**, mentres que a marca como atleta do club aparecerá co distintivo **\*(Club)** ao lado.

### **Mellor Marca do Club**

A marca dun atleta filial poderá ser considerada Mellor Marca do Club, pero nunca Récord do Club, correspondendo éste último ao seguinte atleta do listado que non sexa membro dun club filial.

### **Categorías e artefactos**

Ao longo dos anos, as diferentes categorías do Atletismo Español foron cambiando de idade, de duración, etc. (e.g. a categoría Xuvenil non apareceu ata a tempada 1995/96, pasándose antes directamente de Cadete a Júnior, categoría que comprendía 3 anos), e as probas en que podía participar cada categoría (altura de valos e pesos de artefactos) variou tamén ao longo dos anos.

Se a marca dalgunha proba de categorías menores non se corresponde coa idade actual da categoría que a disputa, pode ser que sexa debido a estes cambios no regulamento de categorías. Tódalas marcas recollidas no Ránking son válidas e reais.

Aínda así, cómpre destacar que non se trata dun Ránking por categorías: Se un atleta participa nunha proba, teña a idade que teña, a marca será válida para o listado (e.g. atletas absolutos en probas de 300 metros lisos, veteráns con valos máis baixos ou artefactos menos pesados, etc.).

Nas probas combinadas e carreiras de valos indícase como mellor se pode en cada táboa as categorías e anos nos que foron oficiais as probas.

Se por exemplo aparece indicado nunha proba a inscrición (**JÚN >2006, CAD >1992 e <2001, XUV <2005**), indica que esa proba foi a oficial en categoría

Júnior nas tempadas 2005/06 e posteriores, en categoría Cadete entre as tempadas 1991/92 e 2000/01 (ambas inclusive), e en xuvenil nas tempadas 2004/05 e anteriores.

As inscricións **\*Dist.1, \*Dist.2 ou \*Dist.3** nas probas de 80 metros valos infantil, indican que as distancias entre valos eran distintas en cada unha delas, por diferentes cambios na normativa.

### **Recopilación de Datos**

O actual listado foi recopilado dende a Tempada 1988/89 (data de fundación do Club Atletismo Narón) até a actualidade.

Hai marcas que non aparecen neste listado, por saber a ciencia certa que non foron marcas reais, aínda que sí estean en rankings oficiais.

Tamén pode haber marcas válidas para o Ránking que non aparezan no presente listado: os datos están recollidos dos Ránkings Galegos, Ránkings Nacionais, Currículums Deportivos de Atletas, Resultados Oficiais (vía Internet) e Memorias Deportivas do Club aos que tivemos acceso, pero ao facelo con posterioridade resulta complicado atopar tódalas marcas. Por exemplo:

- Da Tempada inicial 1988/89, tan só dispoñemos de datos das categorías cadete e inferiores, e só ao Aire Libre.
- Da Tempada 1998/99, non atopamos datos autonómicos galegos sobre as marcas femininas en Pista Cuberta, polo que aparecen só as marcas rexistradas no Ránking Nacional e Memorias do Club.

Por todo isto, se tes información dalgunha marca que debería estar incluída no Ránking, xunto con algún documento oficial (impreso ou por internet) que a acredite, agradeceríamos o comuniquemos na dirección de e-mail **info@atletismonaron.es** e a correxiremos, se procede.

Ránking elaborado por Alejandro Romero Porta.

Cerrado a **20 de Outubro de 2019**.



AIRE LIBRE

HOMES

**60 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [Tope 8"99]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Javier García Sánchez	93	7" 06	Pontevedra	10/02/2019
2	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	7" 09	A Coruña	23/01/2015
3	Samuel Paz Cidoncha	90	7" 13	Ferrol	13/12/2008
4	Adrián López Teijeiro	91	7" 17	Narón	26/11/2017
5	Roberto Prado Alonso	90	7" 23	Vigo	27/01/2008
6	Elvis Elías Rondón Vargas	97	7" 24	Narón	26/11/2016
7	José Pena Vázquez	85	7" 29	Ferrol	02/02/2013
8	Daniel Ancor Chorén Castro	90	7" 33	A Coruña	17/01/2014
9	Daniel Quiza Espiñeira	90	7" 34	Ferrol	13/12/2008
10	Francisco Casal Orjales	80	7" 39	Santiago	22/02/1997
11	Simón Cabo Fernández	81	7" 46	Santiago	18/01/1997
12	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	7" 47	Vigo	08/02/1997
13	Telmo Beceiro Fernández	90	7" 50	Pontevedra	30/01/2010
14	Xoán Díaz Fonticoba	00	7" 52	Noia	19/02/2017
15	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	7" 58	Lorca	13/01/2018
16	Yago Castiñeira Lema	80	7" 59	Santiago	22/02/1997
17	Aarón Soto Fernández	90	7" 61	Pontevedra	30/01/2010
	Demba Sanyang	01	7" 61	Narón	26/11/2016
19	Pablo Pena Hermida	01	7" 67	Narón	26/11/2016
20	Alejandro Romero Porta	88	7" 69	Pontevedra	30/01/2010
21	Sergio Vilariño Porto	00	7" 74	Narón	26/11/2016
22	Gabriel Peribáñez Dongil	90	7" 77	Ferrol	08/01/2011
23	Eulogio Cao Nogueirido	74	7" 80	Narón	26/11/2017
24	Martín Villares Ogaza	90	7" 83	A Coruña	14/01/2007
25	Alejandro Fernández Armada	94	7" 84	Ferrol	28/01/2011
26	Kevin Rubén López Doval	94	7" 85	A Coruña	20/02/2010
27	Pablo Arias Rodríguez	74	7" 88	Vigo	08/02/1997
28	Lázaro Rodríguez Domínguez	94	7" 98	Ferrol	10/01/2009
29	Jesús Ardao Rodeiro	76	7" 99	Narón	26/11/2016
30	David Martínez Fernández	89	8" 07	Ferrol	13/12/2008
31	Dorindo Pérez Fernández	97	8" 11	A Coruña	22/02/2013
32	Andrés García Barreiro	76	8" 22	Narón	26/11/2017
33	Eric Vilda Bouza	00	8" 23	A Coruña	23/01/2015
34	Ángel Domínguez Trinidad	82	8" 28	Santiago	22/02/1997
35	José Manuel Panceiras Feal	80	8" 46	Narón	26/11/2017
36	Rodrigo Blanco Fernández	84	8" 47	Narón	28/11/2015
37	Javier Tuimil Calvo	76	8" 49	Ferrol	16/12/2018
38	Cosme Souto Pico	68	8" 51	Narón	28/11/2015
39	Roberto Tuimil Parapar	74	8" 55	Narón	26/11/2016
40	José Manuel Martínez Castrillón	94	8" 59	Ferrol	13/12/2008
41	Román Cuadrado Cartelle	93	8" 62	Ferrol	22/12/2007
42	Francisco Rodríguez Veiga	03	8" 73	Narón	24/11/2018
43	Óscar Lorenzo Pérez	80	8" 76	Ferrol	19/01/2014

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

44	Pablo Freire García	02	8" 81	Narón	28/11/2015
45	Antón López Abeledo	01	8" 83	A Coruña	23/01/2015
46	Santiago Arnosó López	75	8" 91	A Pobra	16/02/2019
47	Adrián López López	05	8" 92	Narón	16/12/2018

MANUAL [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Yago Castiñeira Lema	80	7" 1 M	Ferrol	11/01/1997
2	José Ángel Cendán Tojeiro	79	7" 2 M	Ferrol	02/12/1995
	Francisco Casal Orjales	80	7" 2 M	Ferrol	07/02/1996
	Xoán Díaz Fonticoba	00	7" 2 M	Ribeira	22/01/2017
5	Iago López Álvarez	78	7" 3 M	Bastiagueiro	20/01/1996
	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	7" 3 M	Bastiagueiro	13/01/1996
	"	"	"	Bastiagueiro	20/01/1996
	Simón Cabo Fernández	81	7" 3 M	Ferrol	15/02/1997
	Antonio Corral Gómez	73	7" 3 M	A Coruña	12/02/2000
9	Antonio Sánchez Pato	69	7" 4 M	Bastiagueiro	20/01/1996
	Adrián López Teijeiro	91	7" 4 M	Santiago	18/11/2007
11	Sergio Vilariño Porto	00	7" 5 M	Ribeira	22/01/2017
12	Roberto Tuimil Parapar	74	7" 6 M	Ferrol	05/01/2007
	Kevin Rubén López Doval	94	7" 6 M	Vigo	10/01/2010
14	Bruno Díaz López	76	7" 7 M	Ferrol	19/12/1992
	Esteban López Lodeiro	82	7" 7 M	Ferrol	15/02/1997
	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	7" 7 M	Ferrol	18/12/1999
17	Agustín Pérez Tenreiro	72	7" 8 M	Ferrol	19/12/1992
	Daniel Filgueira Carnota	81	7" 8 M	Ferrol	02/12/1995
	"	"	"	Ferrol	16/12/1995
	Ángel Domínguez Trinidad	82	7" 8 M	Ferrol	15/02/1997
	Santiago Medín Martínez	87	7" 8 M	Ferrol	05/01/2007
21	Jorge Cendán Tojeiro	84	7" 9 M	Narón	21/11/1999
	Daniel Doce Blanco	94	7" 9 M	Vigo	10/01/2010
23	Andrés Vilaboy Jarel	77	8" 0 M	Ferrol	21/02/1993
24	Manuel Ángel Castro González	88	8" 1 M	Ferrol	05/01/2007
25	Manuel Pazos Palmeiro	77	8" 2 M	Ferrol	04/06/1989
26	David Sixto Aneiros	79	8" 3 M	Santiago	19/05/1990
27	José Ángel López Villar	74	8" 4 M	Ferrol	19/12/1992
	Ángel Sánchez Muíño	78	8" 4 M	Ferrol	19/12/1992
	Salvador Lafuente Ramos	84	8" 4 M	Ferrol	12/05/1996
	Roberto Estraviz Martínez	85	8" 4 M	Santiago	31/05/1997
	Jorge Castaño López	88	8" 4 M	Ferrol	05/01/2007
32	Luis Rivera Sixto	84	8" 5 M	Narón	21/11/1999
33	Ignacio Gómez Canosa	79	8" 6 M	Ferrol	21/06/1991
34	Julián Martínez Fernández	86	8" 7 M	Ferrol	14/03/1998
	Pablo Freire García	02	8" 7 M	Ferrol	06/04/2013
36	Agustín Ponce Martínez	90	8" 8 M	Narón	27/04/2002
	Martín Villares Ogaza	90	8" 8 M	A Coruña	13/04/2002

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

38	Emilio Fernández Fontecoba	80	8" 9 M	Ferrol	03/03/1991
	José Antonio Lage Ares	79	8" 9 M	Ferrol	06/04/1991
	Ricardo Barros Dopico	81	8" 9 M	Santiago	24/05/1992
	Jorge Tenreiro Fernández	81	8" 9 M	Ferrol	21/03/1993
	"	"	"	Ferrol	02/05/1993
	Jacobo Tarrío Galera	83	8" 9 M	Ferrol	21/12/1996
	J. Ferreira Roca	86	8" 9 M	Ferrol	14/03/1998
	Rafael Rodríguez Prieto	91	8" 9 M	Narón	27/04/2002
	Javier García Sánchez	93	8" 9 M	Bastigueiro	12/06/2004
46	Braulio Vázquez Rey	82	9" 0 M	Ferrol	12/03/1994
	David Carneiro Pérez	83	9" 0 M	Santiago	07/05/1995
	Víctor Hermida Breijo	84	9" 0 M	Ferrol	26/04/1996
	Alejandro Martínez López	90	9" 0 M	Narón	27/04/2002
	Daniel Quiza Espiñeira	90	9" 0 M	Narón	27/04/2002

80 METROS LISOS

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Bruno Díaz López	76	9" 8 M	Ferrol	13/06/1990
Manuel Pazos Palmeiro	77	9" 8 M	Ferrol	14/04/1991
José Ángel Cendán Tojeiro	79	9" 8 M	A Coruña	26/06/1993

100 METROS LISOS

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	10" 63	Ourense	20/06/2015
2	Javier García Fernández * (F)	97	10" 78	Santander	15/06/2019
3	Mauro Triana López * (F)	95	10" 82	Moratalaz	09/05/2015
4	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92	10" 85	Eibar	02/06/2012
	Jesús Rodríguez Hernández	91	10" 85	Valladolid	05/07/2014
6	Javier García Sánchez	93	10" 91	Lugo	17/06/2017
7	Ricardo Suárez Rodríguez	95	10" 94	Oviedo	04/06/2017
8	Roberto Prado Alonso	90	11" 09	Vitoria	21/06/2008
9	Samuel Paz Cidoncha	90	11" 10	Vigo	04/07/2007
10	Denís Galán Cambón	91	11" 11	Vigo	20/07/2013
11	Adrián López Teijeiro	91	11" 13	Donostia	20/05/2018
12	Alejandro Ríos Martínez-Villanueva * (F)	94	11" 16	Valladolid	08/06/2013
	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	11" 16	Valladolid	05/07/2014
14	Santiago Represas Fachado * (F)	00	11" 23	Vigo	21/04/2018
15	Rodrigo Álvarez Davi * (F)	01	11" 33	Moratalaz	16/06/2018
16	José Pena Vázquez	85	11" 34	Vigo	12/07/2005

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

17	Elvis Elías Rondón Vargas	97	11" 36	Vigo	05/06/2016
18	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	11" 43	Vigo	01/07/1997
	Xoán Díaz Fonticoba	00	11" 43	Ferrol	04/06/2017
20	Francisco Casal Orjales	80	11" 46	Vigo	21/06/1997
21	Iago López Álvarez	78	11" 49	Pontevedra	11/07/1996
22	Daniel Quiza Espiñeira	90	11" 52	Vigo	18/04/2009
23	Alejandro Jiménez Pando	88	11" 55	Pontevedra	28/06/2019
24	Demba Sanyang	01	11" 56	Lugo	17/05/2019
25	Antonio Corral Gómez	73	11" 61	Pontevedra	06/07/1991
	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	11" 61	Getafe	21/07/2018
27	Telmo Beceiro Fernández	90	11" 67	Ourense	23/05/2010
28	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	11" 68	Pontevedra	20/06/2018
29	Bruno Díaz López	76	11" 77	Vigo	01/05/1993
30	Martín Liste Viaño * (F)	96	11" 80	Ferrol	13/04/2013
31	Rubén Martínez Covelo	91	11" 81	Pontevedra	01/07/2017
32	Manuel Cajaraville Martínez	83	11" 82	A Coruña	09/04/2008
33	Simón Cabo Fernández	81	11" 83	Vigo	31/05/1997
34	Martín Villares Ogaza	90	11" 84	Lugo	20/05/2007
35	Ángel García Saavedra	71	11" 85	Ferrol	25/04/1993
36	Aarón Soto Fernández	90	11" 87	Vigo	07/07/2012
37	Miguel F. Freire Carneiro	77	11" 92	A Coruña	12/07/1994
38	Alejandro Romero Porta	88	11" 95	Pontevedra	07/08/2010
39	Miguel Ángel Álvarez González	75	11" 98	Santiago	04/07/1997
40	Javier Llopis Pazo * (F)	74	12" 04	Bastiaqueiro	15/06/2019
41	Eulogio Cao Nogueirido	74	12" 07	Salamanca	12/06/2017
42	Antonio Sánchez Pato	69	12" 08	Vigo	01/07/1997
	Agostiño Reigosa Lombao	90	12" 08	Narón	19/07/2014
44	David de la Fuente Gómez	97	12" 11	Ferrol	11/05/2018
45	Julián Martínez Fernández	86	12" 15	Narón	18/05/2002
46	Enrique Platas Vidal	84	12" 16	Ourense	11/05/2003
47	Alfredo Trincado Fernández	69	12" 17	A Coruña	08/06/1995
48	Tomás Cao Casabella	75	12" 18	Santiago	25/05/1991
	Rodrigo Blanco Fernández	84	12" 18	Ferrol	10/06/2006
50	Manuel Pazos Palmeiro	77	12" 19	Santiago	01/05/1995

MANUAL [50 MELLORES]

#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Roberto Prado Alonso	90	10" 7 M	Vigo	28/05/2009
2	José Pena Vázquez	85	10" 9 M	Riveira	03/06/2006
	Samuel Paz Cidoncha	90	10" 9 M	Narón	22/09/2007
4	Simón Cabo Fernández	81	11" 0 M	Santiago	17/05/1997
	Adrián López Teijeiro	91	11" 0 M	A Coruña	30/04/2008
6	Iago López Álvarez	78	11" 1 M	Bastiaqueiro	18/06/1996
7	Manuel Cajaraville Martínez	83	11" 2 M	Pontevedra	27/05/2006
8	Bruno Díaz López	76	11" 3 M	Ferrol	14/03/1993
	Manuel Pazos Palmeiro	77	11" 3 M	A Coruña	08/06/1994

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Francisco Casal Orjales	80	11" 3 M	Pontevedra	07/06/1997
	Pablo Ruíz Bañobre	84	11" 3 M	A Coruña	06/05/2000
12	Antonio Corral Gómez	73	11" 4 M	Ferrol	21/06/1991
	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	11" 4 M	Lugo	31/05/1997
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	11" 4 M	Santiago	20/04/2012
	Adrián Freijo Amigo	88	11" 4 M	Ponferrada	05/04/2014
16	Miguel F. Freire Carneiro	77	11" 5 M	Ferrol	12/03/1994
	Pablo Arias Rodríguez	74	11" 5 M	Bastiagueiro	10/05/1997
	Enrique Platas Vidal	84	11" 5 M	Lugo	31/05/2002
	José Ángel Cendán Tojeiro	79	11" 5 M	A Coruña	08/06/1994
	"	"	"	Pontevedra	13/05/1995
	"	"	"	Ferrol	30/04/1996
20	Ángel García Saavedra	71	11" 6 M	Ferrol	19/06/1992
	Alfredo Trincado Fernández	69	11" 6 M	Bastiagueiro	25/04/1996
	Yago Castiñeira Lema	80	11" 6 M	Ferrol	30/04/1996
	"	"	"	Ourense	17/05/1997
23	Agustín Pérez Tenreiro	72	11" 7 M	Ferrol	19/06/1992
	Esteban López Lodeiro	82	11" 7 M	Santiago	17/05/1997
	Antonio Sánchez Pato	69	11" 7 M	Lugo	31/05/1997
	Martín Villares Ogaza	90	11" 7 M	Narón	22/09/2007
27	Daniel Quiza Espiñeira	90	11" 8 M	Ferrol	05/07/2007
	Aarón Soto Fernández	90	11" 8 M	Lugo	10/05/2009
29	Tomás Cao Casabella	75	11" 9 M	Ferrol	06/04/1991
	José Antonio Lage Ares	79	11" 9 M	Bastiagueiro	25/05/1994
	Alejandro Romero Porta	88	11" 9 M	Lugo	10/05/2009
32	Néstor Pico Mata	74	12" 0 M	Ferrol	18/05/1990
	Ignacio Gómez Canosa	79	12" 0 M	Ferrol	03/06/1995
	Héctor Bao Valeiro	79	12" 0 M	A Coruña	27/07/1995
35	José Alonso González	75	12" 1 M	Ferrol	16/03/1991
	Ángel Sánchez Muíño	78	12" 1 M	Ferrol	14/03/1993
	Francisco Tojeiro Ares	78	12" 1 M	Ferrol	12/03/1994
	L. Bermúdez Bao	78	12" 1 M	A Coruña	18/05/1995
39	Daniel Filgueira Carnota	81	12" 2 M	Ferrol	16/03/1996
	Alberto Corral Baamonde	87	12" 2 M	A Coruña	12/06/2005
41	José López Luaces	73	12" 3 M	Ferrol	18/05/1990
	Roberto Martín Dopico	76	12" 3 M	Ferrol	21/05/1993
	Ramón Mosquera Díaz	79	12" 3 M	Ferrol	03/06/1995
	Santiago Medín Martínez	87	12" 3 M	Lugo	12/10/2005
45	José Manuel Montenegro Paredes	73	12" 4 M	Ferrol	16/03/1991
	Roberto Tuimil Parapar	74	12" 4 M	Ferrol	08/03/1992
	Alejandro Díaz Cribeiro	83	12" 4 M	Narón	19/06/2002
48	Rubén Panete Fernández	79	12" 5 M	Ferrol	12/03/1994
	Luis Serantes Filgueiras	81	12" 5 M	Santiago	17/05/1997
50	Ricardo Pérez Fernández	74	12" 6 M	Ferrol	08/04/1990
	Manuel Polo Gundín	73	12" 6 M	Ferrol	17/05/1991
	Ángel Recamán Graña	80	12" 6 M	Ferrol	25/03/1995
	Miguel Soto Castiñeira	85	12" 6 M	Narón	26/10/2002

**150 METROS LISOS**

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Elvis Elías Rondón Vargas	97	17" 12	Pontevedra	28/07/2016

**200 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Mauro Triana López * (F)	95	21" 71	Donostia	08/06/2014
2	Samuel Paz Cidoncha	90	21" 95	Pontevedra	19/07/2008
	Jesús Rodríguez Hernández	91	21" 95	Ávila	13/07/2014
	Javier García Sánchez	93	21" 95	Pontevedra	10/02/2019
5	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92	22" 00	Ferrol	29/04/2012
6	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	22" 07	Vigo	03/06/2015
7	Javier García Fernández * (F)	97	22" 09	Donostia	02/06/2019
8	Francisco Casal Orjales	80	22" 11	Vigo	26/04/1997
9	Adrián López Teijeiro	91	22" 24	Moratalaz	16/06/2018
10	Xoán Díaz Fonticoba	00	22" 59	Lugo	06/05/2017
11	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	22" 71	Santander	11/02/2012
12	Iago López Álvarez	78	22" 76	Ferrol	13/07/1996
13	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	22" 79	Valladolid	05/07/2014
14	José Pena Vázquez	85	22" 82	Pontevedra	27/05/2006
15	Demba Sanyang	01	22" 84	A Coruña	30/06/2018
16	Ricardo Suárez Rodríguez	95	22" 93	Gijón	14/06/2017
17	Enrique Platas Vidal	84	22" 94	Majadahonda	29/06/2002
	Roberto Prado Alonso	90	22" 94	Vigo	30/05/2008
19	Elvis Elías Rondón Vargas	97	22" 99	Vigo	15/05/2016
20	David de la Fuente Gómez	97	23" 14	Salamanca	31/07/2019
21	Adrián Freijo Amigo	88	23" 19	Valladolid	25/01/2014
22	Telmo Beceiro Fernández	90	23" 26	Burgos	06/06/2010
23	Alfredo Trincado Fernández	69	23" 39	Vigo	15/07/1995
24	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	23" 41	Vigo	18/01/1998
25	Miguel Ángel Álvarez González	75	23" 42	Pontevedra	14/06/1997
26	Yago Castiñeira Lema	80	23" 61	Vigo	21/06/1997
27	Pablo Ruíz Bañobre	84	23" 64	Ourense	07/05/2000
28	Alejandro Jiménez Pando	88	23" 82	Ourense	18/05/2019
29	Daniel Ancor Chorén Castro	90	23" 85	A Coruña	17/01/2014
30	Bruno Díaz López	76	23" 86	Pontevedra	26/06/1993
	Alejandro Carballo Penas * (F)	94	23" 86	Lugo	11/09/2011

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

32	Antonio Corral Gómez	73	23" 94	Pontevedra	06/07/1991
	Agostiño Reigosa Lombao	90	23" 94	Lugo	01/03/2014
34	Francisco Javier Giménez Andrade	79	23" 95	O Barco	01/06/1996
35	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	23" 99	A Coruña	25/05/2018
36	David González Fernández	88	24" 22	Vigo	07/04/2013
37	Eulogio Cao Noguerido	74	24" 23	A Coruña	07/07/2018
38	Pablo Arias Rodríguez	74	24" 26	Vigo	18/01/1998
	Daniel Quiza Espiñeira	90	24" 26	Ferrol	13/12/2008
40	Antonio Sánchez Pato	69	24" 34	Vigo	18/01/1998
41	Alejandro Romero Porta	88	24" 40	Cuntis	28/07/2012
42	Javier Llopis Pazo * (F)	74	24" 48	Bastiagueiro	15/06/2019
43	Rodrigo Blanco Fernández	84	24" 50	Pontevedra	27/05/2006
44	André Castelo Parceros	87	24" 54	Ourense	15/06/2013
45	Alejandro Fernández Armada	94	24" 59	Ferrol	28/01/2011
46	Francisco Romero Porta	85	24" 88	Ourense	11/05/2003
47	Christian Fernández Vallejo	90	24" 91	Vigo	13/04/2008
48	Aarón Soto Fernández	90	24" 95	Ferrol	24/04/2008
49	David Sanín Leira	74	24" 99	Santiago	23/04/1995
50	Eusebio González Casal	72	25" 05	Pontevedra	26/04/1992

MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Alberto Trincado Fernández	69	22" 2 M	Pontevedra	09/04/1994
	Samuel Paz Cidoncha	90	22" 2 M	Vigo	04/01/2009
3	Enrique Platas Vidal	84	22" 3 M	Bastiagueiro	15/06/2002
4	Pablo Ruíz Bañobre	84	22" 5 M	Narón	11/05/2001
	Adrián López Teijeiro	91	22" 5 M	Lugo	20/04/2013
6	Iago López Álvarez	78	22" 6 M	Bastiagueiro	18/06/1996
7	Francisco Casal Orjales	80	22" 7 M	Ferrol	05/04/1997
8	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	23" 0 M	Segovia	20/04/2014
9	Alfredo Trincado Fernández	69	23" 4 M	Bastiagueiro	18/06/1996
10	Francisco Javier Giménez Andrade	79	23" 5 M	Bastiagueiro	03/07/1996
	Yago Castiñeira Lema	80	23" 5 M	Ferrol	10/01/1998
	Antonio Corral Gómez	73	23" 5 M	Narón	08/04/2000
13	José Pena Vázquez	85	23" 7 M	A Coruña	05/02/2005
14	L. Bermúdez Bao	78	23" 8 M	A Coruña	06/07/1995
15	José Ángel Cendán Tojeiro	79	23" 9 M	Ferrol	16/12/1995
	Simón Cabo Fernández	81	23" 9 M	Narón	13/12/1997
17	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	24" 1 M	Bastiagueiro	13/01/1996
	Manuel Muñiz Fontán	82	24" 1 M	Narón	08/04/2000
19	Bruno Díaz López	76	24" 4 M	Ferrol	04/04/1993
	Lázaro Rodríguez Domínguez	94	24" 4 M	Vigo	04/01/2009
21	Pablo Ramos Tojeiro	82	24" 6 M	Narón	08/04/2000
22	Roberto Tuimil Parapar	74	24" 7 M	Ferrol	04/04/1993
23	José López Luaces	73	24" 8 M	Ferrol	11/05/1990
	Manuel Pazos Palmeiro	77	24" 8 M	Pontevedra	01/05/1994

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

25	José Alonso González	75	24" 9 M	Ferrol	06/12/1991
26	Alberto Corral Baamonde	87	25" 0 M	A Coruña	05/02/2005
	Alejandro Romero Porta	88	25" 0 M	A Coruña	02/07/2014
28	I. Camba Dopazo	78	25" 1 M	Pontevedra	08/01/1995
29	Miguel Soto Castiñeira	85	25" 2 M	Pontevedra	22/05/2004
30	Rubén Cabo Fernández	84	25" 3 M	Narón	08/04/2000
	Francisco Romero Porta	85	25" 3 M	Bastiaqueiro	15/06/2003
32	Tomás Cao Casabella	75	25" 5 M	Ferrol	06/12/1991
	Santiago Medín Martínez	87	25" 5 M	A Coruña	05/02/2005
34	Carlos Manuel García Pérez	85	25" 6 M	Bastiaqueiro	15/06/2003
35	Agustín Pérez Tenreiro	72	25" 8 M	Ferrol	04/04/1993
36	Manuel López Luaces	73	25" 9 M	A Coruña	08/04/1990
37	José Manuel Montenegro Paredes	73	26" 2 M	Ferrol	11/05/1990
	Pablo Casal Lamas	74	26" 2 M	Ferrol	06/12/1991
	Carlos Constante Mouriz	76	26" 2 M	Ferrol	04/04/1993
40	Andrés Eirís Barca	75	26" 3 M	Santiago	23/06/1998
	Daniel Vieito Dopico	88	26" 3 M	A Coruña	05/02/2005
	Manuel Ángel Castro González	88	26" 3 M	Santiago	16/06/2006
43	Aarón Soto Fernández	90	26" 8 M	Ourense	07/01/2006
44	Luis Miguel Rodríguez Villar	73	27" 1 M	Ferrol	24/02/1990
	Manuel Serantes Viturro	76	27" 1 M	Ferrol	04/04/1993
46	Jorge Castaño López	88	28" 6 M	Ferrol	05/01/2007
47	José Antonio Lage Ares	79	30" 5 M	Ferrol	21/03/1993
48	Juan Morales Rodríguez	79	34" 2 M	Ferrol	21/03/1993

300 METROS LISOS

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
David de la Fuente Gómez	97	36" 41	Lugo	17/05/2019

400 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Pablo Fernández López-Gavela	91	48" 00	Los Corrales	07/07/2018
2	Samuel Paz Cidoncha	90	48" 69	Ferrol	23/06/2012
3	David de la Fuente Gómez	97	49" 04	Segovia	17/08/2019
4	Alfredo Trincado Fernández	69	49" 75	Vigo	17/04/1994
5	Demba Sanyang	01	50" 07	A Coruña	30/06/2018
6	Miguel Ángel Álvarez González	75	50" 1 M	Lugo	31/05/1997
7	Jorge Castrillo Pérez	88	50" 27	Salamanca	22/05/2010
8	Adrián Freijo Amigo	88	50" 39	Donostia	08/06/2014

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

9	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	50" 64	Los Corrales	26/05/2012
10	Juan Antonio Bogo Díaz	83	50" 7 M	Narón	19/06/2002
11	David González Fernández	88	50" 96	Moratalaz	11/06/2016
12	Enrique Platas Vidal	84	50" 9 M	Santiago	14/06/2002
13	Francisco Javier Giménez Andrade	79	51" 1 M	Bastiagueiro	26/06/1996
14	A. Rodríguez Bald...	77	51" 2 M	A Coruña	10/05/1995
	Francisco Casal Orjales	80	51" 2 M	Ourense	14/04/1997
16	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	51" 39	Valladolid	10/05/2014
17	Yago Castiñeira Lema	80	51" 56	A Coruña	07/06/1998
18	Azziz Saidi * (F)	00	51" 74	Donostia	20/05/2018
19	Telmo Beceiro Fernández	90	51" 92	Ourense	23/05/2010
	Mario Becerra Barbeito * (F)	96	51" 92	O Barco	14/04/2012
21	Manuel Benito Hernando	92	52" 00	Burgos	13/06/2018
22	Yeray Gómez Villar	98	52" 04	Ourense	12/05/2018
23	José M <sup>a</sup> Pazos Couto	73	51" 9 M	Bastiagueiro	07/06/1997
24	Johan Sebastián Cediel García * (F)	91	52" 09	Huesca	19/05/2013
25	Iago López Álvarez	78	52" 0 M	Bastiagueiro	25/04/1996
26	Rubén Besteiro Mosquera	84	52" 20	Ourense	11/05/2003
27	S. Gómez Domínguez	75	52" 1 M	A Coruña	29/06/1995
28	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	52" 29	A Coruña	07/07/2018
29	M. Varela Yáñez	77	52" 38	Santiago	01/05/1995
30	Elvis Elías Rondón Vargas	97	52" 53	Ferrol	07/05/2016
31	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	52" 64	Braga (PRT)	30/05/2018
32	Sergio González Campos	83	52" 90	Vigo	13/06/2001
33	José Manuel Varela Espiñeira	72	53" 1 M	A Coruña	14/04/1994
34	Daniel Martín Corral	88	53" 42	Vigo	12/05/2019
35	Manuel Martínez Ageitos	90	53" 52	Huesca	19/05/2013
36	Roberto Prado Alonso	90	53" 53	Vigo	05/06/2008
	Sergio Piñón Paz	94	53" 53	Vigo	07/07/2012
38	Manuel Muñiz Fontán	82	53" 5 M	Narón	24/05/2001
39	Santiago García Rodríguez	90	53" 67	Ferrol	05/07/2014
40	Pablo Ramos Tojeiro	82	53" 80	Santiago	16/04/2000
	Alejandro Jiménez Pando	88	53" 80	Vigo	31/03/2019
42	Damián González Fernández	92	53" 85	Vigo	18/06/2016
43	Samuel García Castro	98	53" 86	A Pobra	08/06/2019
44	Javier García Sánchez	93	53" 93	Narón	25/09/2010
45	José Antonio Simón Jiménez	80	54" 06	Vigo	11/07/2002
46	David Martínez Fernández	89	54" 22	Ferrol	10/06/2006
47	Xoán Díaz Fonticoba	00	54" 44	Ferrol	06/12/2016
48	Pablo Bouzas Rey	90	54" 46	Vigo	12/05/2011
49	Christian Fernández Vallejo	90	54" 48	Santiago	14/06/2008
50	José Pena Vázquez	85	54" 4 M	Ferrol	31/03/2007

**500 METROS LISOS**

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Manuel Benito Hernando	92	1' 07" 07	Burgos	24/06/2018

**600 METROS LISOS**

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pablo Ramos Tojeiro	82	1' 26" 80	Vigo	21/05/1998

**800 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	David de la Fuente Gómez	97	1' 49" 98	La Nucía	31/08/2019
2	Pablo Fernández López-Gavela	91	1' 50" 16	Los Corrales	14/07/2018
3	Elian Numa López Iglesias * (F)	00	1' 51" 63	Moratalaz	16/06/2018
4	Juan Antonio Bogo Díaz	83	1' 52" 1 M	Santiago	24/05/2002
5	Gustavo Platas Vidal	81	1' 52" 94	Maia (PRT)	12/07/2003
6	A. Rodríguez Bald..	77	1' 53" 24	A Coruña	01/06/1995
7	S. Gómez Domínguez	75	1' 53" 3 M	A Coruña	06/07/1995
8	David González Fernández	88	1' 53" 82	Los Corrales	24/05/2014
9	Yeray Gómez Vilar	98	1' 54" 58	Braga (PRT)	06/06/2018
10	Adrián Ben Montenegro * (F)	98	1' 54" 97	Valladolid	24/05/2015
11	Rubén Besteiro Mosquera	84	1' 55" 05	Vigo	17/05/2003
12	Sergio González Campos	83	1' 55" 07	Vigo	07/07/2001
13	Santiago García Rodríguez	90	1' 55" 66	Ferrol	04/07/2015
14	Olaf Araújo López * (F)	95	1' 55" 73	Moratalaz	09/05/2015
15	Francisco Díaz Llera * (F)	92	1' 55" 87	Huesca	19/05/2013
16	A. Sales Mantiñan	73	1' 56" 42	Santiago	16/05/1999
17	Manuel Benito Hernando	92	1' 56" 63	Donostia	20/05/2018
18	Azziz Saidi * (F)	00	1' 56" 99	Santander	15/06/2019
19	Xosé Somoza Varela	66	1' 57" 2 M	Santiago	25/06/1998
	Sergio Alonso Soto	80	1' 57" 2 M	A Coruña	07/08/1999
21	Daniel Martín Corral	88	1' 57" 66	Lugo	17/04/2010
22	Sergio Piñón Paz	94	1' 57" 82	Ferrol	04/07/2015
23	Javier Tourís Fornos	75	1' 57" 7 M	A Coruña	06/07/1995
24	Carlos Leonardo García	79	1' 57" 99	Santiago	15/06/1996
25	Miguel Ángel Álvarez González	75	1' 58" 42	A Coruña	21/07/1999

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

26	Diego Castro Santiago	88	1' 58" 46	Vigo	04/07/2015
27	José Manuel Varela Espiñeira	72	1' 58" 4 M	Pontevedra	16/01/1994
28	Rodrigo Alonso Sedano	84	1' 58" 61	Santander	10/07/2013
29	Samuel García Castro	98	1' 59" 11	Pontevedra	10/02/2019
30	Damián González Fernández	92	1' 59" 26	Monzón	22/05/2016
31	Manuel Martínez Ageitos	90	1' 59" 45	Vigo	07/07/2013
32	I. Brea Rodríguez	76	1' 59" 48	A Coruña	08/06/1995
33	Javier Veiga Arrojo	87	2' 00" 56	A Coruña	24/05/2013
34	Pablo Ramos Tojeiro	82	2' 00" 70	Ourense	20/05/2001
35	José M <sup>a</sup> Pazos Couto	73	2' 00" 74	Pontevedra	14/06/1997
36	David Martínez Fernández	89	2' 00" 81	Ourense	23/04/2006
37	Óscar Couce Senra	79	2' 00" 7 M	Ferrol	29/05/1996
38	Himar Beltrán García	80	2' 00" 91	Santiago	01/06/1997
39	Esteban Rioseco Díaz	75	2' 01" 00	Lugo	23/06/2019
40	José Antonio Simón Jiménez	80	2' 01" 25	A Coruña	23/07/2002
41	Pablo Vicente López	95	2' 01" 53	Pontevedra	24/07/2019
42	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	2' 02" 3 M	Bastiaqueiro	26/06/1996
43	Demba Sanyang	01	2' 02" 57	Ferrol	16/12/2018
44	Adrián Bouza Díaz	95	2' 02" 70	Ferrol	04/07/2015
45	José Manuel Rodríguez Peña	82	2' 02" 9 M	Lugo	20/04/2002
46	Alexandre Blanco Varela	80	2' 03" 80	Ferrol	19/06/2010
47	Ismael Bouzas Rey	87	2' 03" 82	A Coruña	03/06/2011
48	Christian Fernández Vallejo	90	2' 03" 89	Ferrol	19/04/2008
49	Jorge Rodríguez Lariño	86	2' 03" 9 M	Noia	23/06/2012
50	Álvaro Prieto Ferverza	80	2' 04" 23	Vigo	21/05/2014

1000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Gustavo Platas Vidal	81	2' 34" 4 M	Lugo	24/05/2002
2	Juan Antonio Bogo Díaz	83	2' 34" 79	Salamanca	21/06/1999
3	Carlos Leonardo García	79	2' 35" 8 M	Ferrol	24/05/1996
4	Óscar Couce Senra	79	2' 37" 3 M	Ferrol	24/05/1996
5	Sergio Piñón Paz	94	2' 37" 48	Lugo	01/04/2012
6	David de la Fuente Gómez	97	2' 38" 03	Ourense	24/03/2018
7	Javier Veiga Arrojo	87	2' 38" 61	Lugo	02/06/2013
8	Pablo Ramos Tojeiro	82	2' 39" 1 M	Ferrol	17/03/2000
9	Himar Beltrán García	80	2' 41" 1 M	Ferrol	20/04/1996
10	Julián Martínez Fernández	86	2' 42" 9 M	Narón	11/05/2001
11	Esteban Rioseco Díaz	75	2' 43" 10	Narón	24/11/2018
12	Carlos Sedes Díaz	81	2' 43" 9 M	Ferrol	20/04/1996
13	Xosé Antón Pacheco Paz	79	2' 44" 2 M	Ferrol	21/05/1995
	Manuel Muñiz Fontán	82	2' 44" 2 M	Narón	21/11/1999
15	Roberto Cendán Tojeiro	81	2' 44" 8 M	Ferrol	24/05/1996

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

16	José Ángel López Villar	74	2' 45" 5 M	Ferrol	27/04/2001
17	Jonathan Otero González	84	2' 46" 3 M	Pontevedra	01/07/2000
18	Miguel Soto Castiñeira	85	2' 46" 4 M	Ferrol	27/04/2001
19	Iván Castro Villar	82	2' 47" 5 M	Ferrol	09/05/1997
20	Marcos Caneiro Caneiro	75	2' 47" 9 M	Ferrol	13/05/1994
21	David Martínez Fernández	89	2' 48" 4 M	Santiago	09/07/2004
22	Darío Soto Méndez	94	2' 48" 5 M	Lugo	20/06/2008
23	Rafael Poupariña Castro	85	2' 48" 02	Narón	05/05/2001
24	Óscar M. Grandal García	77	2' 48" 96	Ferrol	09/05/1993
25	Javier Poupariña Castro	85	2' 49" 7 M	Ferrol	27/04/2001
26	Alexandre Blanco Varela	80	2' 50" 1 M	Narón	19/09/2009
27	Samuel García Castro	98	2' 50" 30	Narón	24/11/2018
28	Crisanto Tembrás Barreiro	82	2' 50" 4 M	Ferrol	09/05/1997
29	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	2' 52" 06	Lorca	14/01/2018
30	Óscar López Luaces	75	2' 52" 3 M	Ferrol	28/04/1991
	Yago Casal Rodríguez	80	2' 52" 3 M	Ferrol	24/05/1996
32	Jesús Mosquera Puentes	73	2' 53" 2 M	Ferrol	01/06/1989
33	Sergio Alonso Soto	80	2' 53" 37	Vigo	09/05/1997
34	Demba Sanyang	01	2' 54" 22	Narón	24/11/2018
35	Alejandro Martínez Díaz	88	2' 54" 6 M	Bastiaqueiro	15/06/2002
36	Marcos Fernández Barbosa	86	2' 54" 8 M	Vigo	07/07/2000
37	Esteban Martínez Villalón	01	2' 55" 61	Pontevedra	25/03/2017
38	Adrián Casal Rodríguez	82	2' 57" 0 M	Ferrol	09/05/1997
39	Francisco Vilar Bardanca	77	2' 57" 5 M	Ferrol	21/02/1993
40	Gustavo Muíño Montero	81	2' 58" 0 M	Ferrol	09/05/1997
41	Javier Caneiro Gudín	75	2' 58" 2 M	Ferrol	16/05/1991
42	Rubén López Calaza	76	2' 58" 3 M	Ferrol	16/05/1991
43	José Luís Marcial Rego	81	2' 59" 0 M	Ferrol	23/03/1996
44	Alejandro Romero Porta	88	3' 00" 15	Lugo	26/01/2014
45	Carlos Manuel García Pérez	85	3' 02" 2 M	Narón	16/09/2000
46	Ignacio González Bellón	78	3' 02" 5 M	Santiago	24/05/1992
47	Salvador Lafuente Ramos	84	3' 02" 6 M	Santiago	11/05/1997
48	Alberto Castro González	92	3' 02" 8 M	Narón	19/09/2009
49	Roi Polo Varela	03	3' 03" 10	Narón	26/11/2018
50	Yago Castiñeira Lema	80	3' 03" 4 M	Santiago	15/05/1993

1500 METROS LISOS

50 MELORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Gustavo Platas Vidal	81	3' 48" 37	Barakaldo	10/07/2004
2	Santiago García Rodríguez	90	3' 53" 24	Vigo	11/07/2015
3	Xosé Somoza Varela	66	3' 53" 25	A Coruña	19/07/1998
4	A. Sales Mantiñan	73	3' 53" 87	Vigo	18/06/1999

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

5	Juan Antonio Bogo Díaz	83	3' 55" 18	Narón	18/05/2002
6	Pablo Bocelo Bellas	93	3' 55" 68	Vigo	13/07/2019
7	S. Gómez Domínguez	75	3' 56" 3 M	A Coruña	15/06/1995
8	I. Brea Rodríguez	76	3' 56" 4 M	A Coruña	15/06/1995
9	Ivo Maseda Dorado * (F)	97	3' 57" 22	Santander	15/06/2019
10	Carlos Leonardo García	79	3' 57" 4 M	Pontevedra	07/06/1997
11	Sergio González Campos	83	3' 58" 39	Granada	30/06/2001
12	Rodrigo Alonso Sedano	84	3' 58" 51	Los Corrales	25/05/2013
13	Sergio Piñón Paz	94	3' 59" 62	A Coruña	08/05/2015
14	Diego Castro Santiago	88	4' 01" 22	Vigo	03/06/2015
15	Javier Veiga Arrojo	87	4' 01" 36	A Coruña	14/06/2013
16	David González Fernández	88	4' 03" 99	Maia (PRT)	14/05/2014
17	Manuel Hermida Bouza	74	4' 05" 1 M	Pontevedra	28/04/1996
18	Javier Tourís Fornos	75	4' 05" 4 M	A Coruña	20/07/1995
19	Fernando Rial Castro	99	4' 05" 70	Pontevedra	09/05/2018
20	Himar Beltrán García	80	4' 05" 9 M	Ourense	13/04/1997
21	Jorge Sieira Hermida * (F)	99	4' 06" 66	Vigo	21/04/2018
22	Álvaro Prieto Ferverza	80	4' 06" 79	Vigo	10/01/2015
23	Olaf Araújo López * (F)	95	4' 07" 53	Valladolid	24/05/2015
24	Ismael Bouzas Rey	87	4' 08" 21	Vigo	12/05/2011
25	Alberto Fraga López	83	4' 08" 8 M	Lugo	20/01/2001
26	Sergio Rodríguez Quintana * (F)	94	4' 09" 89	Ferrol	29/04/2012
27	A. Rodríguez Bald..	77	4' 10" 04	Santiago	01/05/1995
28	Pablo Fernández López-Gavela	91	4' 10" 39	Donostia	20/05/2018
29	Manuel Martínez Ageitos	90	4' 11" 02	Vigo	20/07/2013
30	Diego Barreiro Carneiro	89	4' 11" 92	Vigo	02/05/2013
31	José Ángel López Villar	74	4' 11" 93	Vigo	07/07/2001
32	Adrián Ben Montenegro * (F)	98	4' 12" 61	Moratalaz	09/05/2015
33	David Barreiro Carneiro	89	4' 12" 80	Lugo	15/05/2010
34	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	4' 12" 7 M	Ourense	13/04/1997
35	Jorge Rodríguez Lariño	86	4' 13" 65	Lugo	16/06/2012
36	Jorge Penabad Calvo	79	4' 14" 18	Ourense	13/04/1997
37	Óscar Couce Senra	79	4' 14" 26	O Barco	01/06/1996
38	Damián González Fernández	92	4' 16" 01	Pontevedra	11/05/2016
39	Martín Regueira Rellán	94	4' 16" 05	Salamanca	11/06/2017
40	Francisco José Ramírez Fresco	70	4' 16" 3 M	A Coruña	30/05/1991
41	Francisco Rubén Sierra Rodríguez	78	4' 17" 3 M	Bastiaqueiro	18/06/1996
42	José Antonio Simón Jiménez	80	4' 18" 2 M	Narón	19/06/2002
43	Pablo Vicente López	95	4' 19" 62	Pontevedra	20/07/2019
44	Pablo Ramos Tojeiro	82	4' 19" 5 M	A Coruña	12/02/2000
45	José Manuel Rodríguez Peña	82	4' 19" 9 M	Lugo	12/01/2002
46	Salvador Vázquez Ferreiro	77	4' 20" 4 M	A Coruña	10/05/1995
47	Arturo Sanmarcos González	71	4' 20" 92	Santiago	16/04/2000
48	David Martínez Fernández	89	4' 21" 48	A Coruña	18/06/2006
49	Alexandre Blanco Varela	80	4' 22" 18	Lugo	05/07/2008
50	Xosé Antón Pacheco Díaz	79	4' 22" 5 M	Ferrol	13/04/1996

**2000 METROS LISOS**

RÉCORD				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Iván Castro Villar	82	6' 11" 6 M	Lugo	12/10/1997

**3000 METROS LISOS**

50 MELORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Sergio Piñón Paz	94	8' 27" 70	Los Corrales	16/05/2015
2	Gustavo Platas Vidal	81	8' 30" 91	Vigo	01/02/2003
3	José Alberto Bastos Dasilva	78	8' 31" 81	Vigo	17/05/1997
4	Pablo Bocelo Bellas	93	8' 35" 24	Donostia	02/06/2019
5	Santiago García Rodríguez	90	8' 37" 38	Los Corrales	16/05/2015
6	Miguel González Carballada <b>*(F)</b>	98	8' 38" 88	Valladolid	24/05/2015
7	Andrés Eiris Barca	75	8' 41" 72	Santiago	18/04/1999
8	José Manuel Groba Martínez	81	8' 41" 9 M	Vigo	02/06/2000
9	Alberto Fraga López	83	8' 44" 9 M	Lugo	10/05/2001
10	Rodrigo Alonso Sedano	84	8' 46" 28	Santander	12/01/2013
11	Fernando Rial Castro	99	8' 47" 72	Donostia	20/05/2018
12	Carlos Leonardo García	79	8' 49" 7 M	Ferrol	20/12/1997
13	Álvaro Prieto Fervenza	80	8' 50" 75	Braga (PRT)	01/06/2013
14	Adrián Ben Montenegro <b>*(F)</b>	98	8' 52" 07	Alcorcón	18/05/2014
15	Manuel Hermida Bouza	74	8' 52" 22	Santiago	16/05/1999
16	Jesús Ángel García Bugallo	77	8' 52" 59	Santiago	16/04/2000
17	Óscar Bernárdez Carballo	83	8' 53" 3 M	Vigo	02/06/2000
18	Rubén Sanmartín Mayobre	72	8' 53" 7 M	Pontevedra	27/04/1994
19	Himar Beltrán García	80	8' 54" 2 M	Ferrol	22/03/1997
20	Carlos Piñeiro Rivas	65	8' 55" 26	Ourense	11/05/2003
21	Javier Veiga Arrojo	87	8' 56" 65	Vigo	28/04/2013
22	Diego Barreiro Carneiro	89	8' 57" 41	A Coruña	06/02/2010
23	Ivo Maseda Dorado <b>*(F)</b>	97	9' 00" 44	Vigo	12/05/2019
24	Rafael Poupariña Castro	85	9' 03" 04	Vigo	01/02/2003
25	Pablo Vicente López	95	9' 05" 18	Pontevedra	05/01/2019
26	Arturo Sanmarcos González	71	9' 06" 9 M	Pontevedra	08/06/2001
27	Manuel Martínez Ageitos	90	9' 07" 91	Vigo	28/04/2013
28	José Ángel López Villar	74	9' 09" 1 M	Narón	22/02/2002
29	David Barreiro Carneiro	89	9' 10" 04	Ferrol	29/04/2012
30	Aldo Rey Gómez <b>*(F)</b>	01	9' 10" 19	Donostia	20/05/2018
31	David González Fernández	88	9' 12" 80	Vigo	30/03/2014
32	José M <sup>a</sup> Rodríguez Pena	77	9' 15" 1 M	Narón	22/05/2005
33	Diego Castro Santiago	88	9' 15" 77	Vigo	29/03/2015

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

34	Sergio González Campos	83	9' 16" 2 M	Vigo	02/06/2000
35	Marcos Fernández Barbosa	86	9' 16" 58	Vigo	20/06/2001
36	Roberto Cendán Tojeiro	81	9' 17" 18	O Barco	01/06/1996
37	Jonathan Otero González	84	9' 17" 2 M	Vigo	02/06/2000
38	Ismael Bouzas Rey	87	9' 20" 22	Santiago	06/05/2011
39	Juan Antonio Bogo Díaz	83	9' 23" 2 M	Narón	15/12/2001
40	Jorge Rodríguez Lariño	86	9' 24" 11	Eibar	02/06/2012
41	Sergio Alonso Soto	80	9' 25" 96	Vigo	13/06/1997
42	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	9' 27" 6 M	Bastiagueiro	25/05/1994
	Iván Castro Villar	82	9' 27" 6 M	Ferrol	20/12/1997
44	Alexandre Blanco Varela	80	9' 27" 90	Ferrol	12/12/2009
45	Iván Martínez Mariño	80	9' 31" 38	Vigo	13/06/1997
46	Óscar Couce Senra	79	9' 31" 3 M	Ferrol	29/04/1995
47	Fernando Pan Otero	61	9' 32" 2 M	A Coruña	09/06/2004
48	Jorge Penabad Calvo	79	9' 33" 1 M	Ferrol	21/05/1995
49	Javier Poupariña Castro	85	9' 33" 86	Madrid	22/09/2002
50	Ricardo García Gestal	77	9' 35" 6 M	Bastiagueiro	13/01/1996

5000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	José Alberto Bastos Dasilva	78	14' 35" 03	Vigo	12/07/1997
2	Sergio Piñón Paz	94	14' 55" 23	Avilés	15/06/2013
3	Santiago García Rodríguez	90	15' 03" 77	Vigo	14/07/2012
4	Manuel Hermida Bouza	74	15' 05" 4 M	Pontevedra	14/06/1997
5	Francisco José Ramírez Fresco	70	15' 06" 61	Pontevedra	26/04/1992
6	Alberto Fraga López	83	15' 18" 70	Vigo	17/05/2001
7	Óscar Bernárdez Carballo	83	15' 20" 3 M	Pontevedra	01/07/2000
8	Fernando Rial Castro	99	15' 26" 00	Ourense	24/03/2018
9	I. Brea Rodríguez	76	15' 27" 0 M	Santiago	23/04/1995
10	José Manuel Groba Martínez	81	15' 27" 45	Narón	16/09/2000
11	Himar Beltrán García	80	15' 28" 8 M	Pontevedra	14/06/1997
12	Álvaro Prieto Ferverza	80	15' 29" 30	Ourense	18/07/2015
13	Rafael Poupariña Castro	85	15' 31" 97	Vigo	17/05/2003
14	Arturo Sanmarcos González	71	15' 32" 7 M	Pontevedra	29/04/2000
15	Rubén Sanmartín Mayobre	72	15' 48" 9 M	Ourense	23/04/1994
16	Xabier Rodríguez Mora	98	16' 05" 57	A Coruña	30/06/2018
17	Adrián Bouza Díaz	95	16' 10" 5 M	A Coruña	07/06/2015
18	Juan Antonio Bogo Díaz	83	16' 11" 4 M	A Coruña	13/05/2002
19	Diego Barreiro Carneiro	89	16' 13" 14	Ferrol	30/05/2010
20	Manuel Martínez Ageitos	90	16' 14" 82	Narón	05/05/2013
21	M. García García	79	16' 21" 64	A Coruña	26/04/1998
22	Javier Tourís Fornos	75	16' 24" 38	A Coruña	08/06/1995
23	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	16' 26" 83	Vilagarcía	10/04/2005

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

24	Salvador Vázquez Ferreiro	77	16' 27" 3 M	Santiago	23/04/1995
25	Jorge Penabad Calvo	79	16' 37" 0 M	Ferrol	21/06/1996
26	Ricardo García Gestal	77	16' 39" 26	A Coruña	08/06/1995
27	Sergio González Campos	83	16' 39" 8 M	Vigo	21/06/2000
28	José Manuel Graña Vilidanes	66	16' 40" 3 M	Ourense	23/04/1994
28	Fernando Pan Otero	61	16' 46" 7 M	A Coruña	20/06/2004
30	Nicolás Manuel Sedes Doce	72	16' 50" 3 M	Ferrol	23/06/2007
31	David Barreiro Carneiro	89	16' 56" 44	Ferrol	30/05/2010
32	Francisco Galdo Barcia	80	17' 03" 3 M	Ferrol	05/04/1997
33	Javier Poupariña Castro	85	17' 09" 9 M	Ferrol	09/05/2002
34	José M. Rodríguez Fernández	77	17' 20" 3 M	Pontevedra	01/05/1994
35	Jesús Mosquera Puentes	73	17' 27" 4 M	Ferrol	09/06/1990
36	José Manuel Troitiño Bouza	70	17' 30" 7 M	Ferrol	23/06/2007
37	José Luís Bouza Freire	59	17' 31" 18	Pontevedra	04/06/2011
38	Alberto Casal Lamas	73	17' 35" 2 M	Ferrol	09/06/1990
39	Andrés Piñón Loureiro	70	17' 37" 8 M	Ferrol	09/05/2002
40	Marcos Caneiro Caneiro	75	18' 04" 71	Ferrol	25/04/1993
41	Pablo López Calaza	75	19' 07" 86	Pontevedra	07/06/1992
42	Miguel Ángel Seco Ferreira	69	20' 39" 08	Vilagarcía	18/06/2016
43	Juan Ignacio Pérez Seijas	74	20' 47" 15	Vigo	01/05/1993

10000 METROS LISOS

Pista [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	José Alberto Bastos Dasilva	78	29' 59" 98	Vigo	26/04/1997
2	Jesús Ángel García Bugallo	77	30' 10" 93	Vigo	01/04/2000
3	Sergio Piñón Paz	94	30' 52" 06	Lisboa (PRT)	29/03/2014
4	Carlos Piñeiro Rivas	65	31' 48" 78	Vigo	30/05/1998
5	Manuel Hermida Bouza	74	32' 23" 8 M	Ferrol	16/04/1999
6	Fernando Rial Castro	99	32' 30" 25	Braga (PRT)	07/04/2018
7	Xabier Isasti Maiza	65	32' 30" 3 M	Pontevedra	28/04/1996
8	Víctor Ignacio Sande Charlón	64	32' 38" 54	Pontevedra	08/04/2001
9	Antonio José Fernández Marín	59	32' 49" 6 M	Pontevedra	26/04/1992
10	José Lino López Fernández	50	32' 59" 65	Ourense	23/04/1994
11	Rafael Poupariña Castro	85	33' 08" 9 M	A Coruña	24/05/2003
12	Santiago García Rodríguez	90	33' 26" 35	Ourense	24/03/2013
13	Javier Tourís Fornos	75	33' 31" 1 M	A Coruña	10/08/1995
14	A. Louro Fuentes	77	34' 41" 1 M	Santiago	23/04/1995
15	José Ordóñez Merellas	77	35' 51" 1 M	Pontevedra	28/04/1996
16	Breogán José Gigirey Cancela	87	36' 13" 46	Pontevedra	10/04/2010
17	José Luís Bouza Freire	59	36' 30" 7 M	Pontevedra	10/07/2005
18	Juan José Lage Rodríguez	52	37' 54" 64	Ferrol	25/04/1993
19	José Ángel López Villar	74	37' 57" 6 M	O Barco	27/06/2009
20	F. Castaño Corral	57	42' 35" 8 M	Ourense	10/06/2006

**½ MARATÓN**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel Hermida Bouza	74	1h 08' 31"	Neda	17/12/2000
2	Carlos Piñeiro Rivas	65	1h 08' 36"	Ferrol	15/12/2002
3	Andrés Eiris Barca	75	1h 10' 03"	Fene	14/12/1997
4	Arturo Sanmarcos González	71	1h 10' 49"	Vigo	27/02/2000
5	José Manuel Groba Martínez	81	1h 10' 56"	Zamora	27/08/2000
6	Víctor Ignacio Sande Charlón	64	1h 10' 57"	Neda	17/12/2000
7	Álvaro Prieto Ferverza	80	1h 11' 06"	Vigo	17/03/2013
8	Antonio José Fernández Marín	59	1h 11' 39"	Ferrol	17/01/1993
9	Rafael Poupariña Castro	85	1h 12' 25"	Narón	14/12/2003
10	José Lino López Fernández	50	1h 12' 53"	Ferrol	17/01/1993
11	Francisco Couceiro Magán	65	1h 13' 19"	O Porriño	26/03/2000
12	M. Piriz Verdura	67	1h 13' 22"	Fene	14/12/1997
13	Alfonso Sardiña Fernández	54	1h 14' 09"	Pontevedra	26/01/1992
14	Francisco José Ramírez Fresco	70	1h 14' 39"	Ferrol	17/01/1993
15	Xosé Somoza Varela	66	1h 14' 41"	Pontevedra	23/03/1997
16	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	1h 16' 36"	Pontevedra	02/10/2005
17	Fernando Pan Otero	61	1h 16' 38"	Narón	14/12/2003
18	José Luís Bouza Freire	59	1h 16' 42"	Neda	14/12/2008
19	Nicolás Manuel Sedes Doce	72	1h 17' 12"	Neda	14/12/2008
20	Diego Barreiro Carneiro	89	1h 17' 18"	Vigo	17/03/2013
21	José Ramón Loureiro Calvo	65	1h 17' 53"	Ferrol	15/12/1996
22	J.D. Insua Rodríguez	58	1h 18' 11"	Narón	14/12/2003
23	Juan José Lage Rodríguez	52	1h 18' 19"	Ferrol	17/01/1993
24	José Teijeiro Fernández	69	1h 18' 42"	Ferrol	21/01/1996
25	Adolfo Fueyo Mori	59	1h 19' 46"	Ferrol	17/01/1993
26	José Ángel López Villar	74	1h 20' 26"	Fene	02/12/2001
27	Andrés Piñón Loureiro	70	1h 21' 23"	Fene	02/12/2001
28	José M. Juncal Del Río	64	1h 22' 00"	Vigo	16/05/1993
29	Juan Manuel Beltrán López	58	1h 22' 03"	Fene	14/12/1997
30	Jorge Cortés Esperón	96	1h 23' 57"	Pontevedra	16/10/2016
31	José Manuel Dopico Soto	57	1h 24' 15"	Neda	17/12/2000
32	José Antonio Simón Jiménez	80	1h 24' 34"	Fene	02/12/2001
33	Alfredo Trincado Fernández	69	1h 26' 23"	Vigo	11/05/1997
34	José Vicente Rioseco López	41	1h 29' 29"	O Porriño	20/03/2005
35	Pablo Pedrosa Paz	97	1h 30' 12"	Ferrol	14/12/2014
36	Ramón Rodríguez Vázquez	63	1h 30' 20"	Ferrol	21/01/1996
37	Andrés García Barreiro	76	1h 32' 15"	Narón	13/12/2015
38	José A. Fernández Iglesias	61	1h 32' 35"	Fene	02/12/2001
39	Fernando Manuel Vilar Díaz	70	1h 32' 46"	A Coruña	21/06/2009
40	Jesús Ardao Rodeiro	76	1h 35' 18"	Narón	13/12/2015
41	Javier Tuimil Calvo	76	1h 35' 50"	A Coruña	18/02/2018
42	Vicente Vilar Sanesteban	56	1h 36' 32"	Ferrol	15/12/1996
43	Antonio López Fernández	76	1h 38' 03"	Ferrol	28/09/2014

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

44	Pedro Abeledo Cortizas	67	1h 43' 28"	Pontevedra	21/10/2012
45	Agostiño Reigosa Lombao	90	1h 44' 04"	A Coruña	18/02/2018
46	Rodrigo Blanco Fernández	84	1h 56' 50"	Ferrol	14/12/2014

**MARATÓN**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Antonio José Fernández Marín	59	2h 35' 14" 0	Sevilla	21/02/1993
2	José Lino López Fernández	50	2h 36' 44" 0	Sevilla	21/02/1993
3	Alfonso Sardiña Fernández	54	2h 37' 54" 0	Donostia	11/10/1992
4	Alejandro Diego Montero	88	2h 39' 28" 0	Valencia	02/02/2019
5	Juan José Lage Rodríguez	52	2h 48' 25" 0	Sevilla	21/02/1993
6	José Luís Bouza Freire	59	2h 59' 52" 0	París (FRA)	03/04/2016
7	Daniel Abeledo Manteiga	91	3h 31' 54" 0	Madrid	27/04/2014
8	Esteban Rioseco Díaz	75	3h 45' 15" 0	Valencia	02/02/2019
9	Pedro Abeledo Cortizas	67	3h 46' 30" 0	Madrid	27/04/2014

**3000 METROS OBSTÁCULOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miguel Mayán Dios	75	9' 04" 77	Vigo	07/07/2001
2	José Manuel Groba Martínez	81	9' 18" 70	Santander	01/10/2000
3	Sergio Piñón Paz	94	9' 18" 79	Valladolid	08/06/2013
4	Óscar Bernárdez Carballo	83	9' 29" 8 M	Santiago	13/06/2001
5	Diego Barreiro Carneiro	89	9' 30" 98	San Fernando	08/05/2010
6	Álvaro Prieto Fervenza	80	9' 38" 48	Vigo	28/04/2013
7	Gustavo Platas Vidal	81	9' 39" 41	Ourense	11/05/2003
8	Rafael Poupariña Castro	85	9' 41" 41	Ourense	11/05/2003
9	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	9' 43" 90	Santiago	18/04/1999
10	Jorge Penabad Calvo	79	9' 50" 63	Pontevedra	14/06/1997
11	Jorge Rodríguez Lariño	86	9' 50" 78	Vigo	01/07/2012
12	Carlos Leonardo García	79	9' 58" 25	Santiago	20/04/1997
13	Javier Touris Fornos	75	10' 04" 8 M	A Coruña	27/07/1995
14	Iván Castro Villar	82	10' 07" 20	Ourense	07/05/2000
15	M. Piriz Verdura	67	10' 22" 06	Santiago	01/05/1998
16	Daniel Martín Corral	88	10' 26" 90	Donostia	02/06/2019
17	Adolfo Fueyo Mori	59	10' 33" 6 M	Pontevedra	28/04/1996
18	Salvador Vázquez Ferreiro	77	10' 34" 38	Santiago	01/05/1995
19	Xabier Rodríguez Mora	98	10' 37" 43	Vigo	21/04/2018
20	Óscar Vázquez Dieste	74	10' 58" 70	Pontevedra	27/05/2006
21	Rubén Bouza Calvo	87	11' 06" 82	Vilagarcía	06/05/2006

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

22	Rodrigo Bermúdez Soliño	90	11' 16" 56	Moratalaz	11/06/2016
23	Alberto Casal Lamas	73	11' 25" 86	Pontevedra	26/04/1992
24	Andrés Piñón Loureiro	70	11' 28" 03	Pontevedra	26/04/1992
25	Julio Alberto López Cabaco	87	11' 28" 15	Vigo	21/04/2007
26	Ángel Menduíña Gutiérrez	93	11' 32" 18	Alicante	06/05/2017
27	Francisco Javier Ramos Botana	72	11' 35" 38	Ferrol	19/04/2008
28	Jesús Mosquera Puentes	73	11' 46" 4 M	Ferrol	17/05/1991
29	Javier Tuimil Calvo	76	11' 59" 31	Vigo	01/05/1993
30	David Martínez Fernández	89	12' 16" 46	Ferrol	17/05/2007
31	Miguel Soto Castiñeira	85	12' 20" 70	Ferrol	27/04/2019
32	Francisco Rubén Sierra Rodríguez	78	12' 22" 34	Palencia	22/09/1996
33	Ricardo Amenedo González	76	12' 26" 18	Bastiaqueiro	15/06/2019
34	Pablo López Calaza	75	12' 32" 5 M	Ferrol	04/04/1993
35	Jesús Ardao Rodeiro	76	12' 37" 18	Oviedo	30/04/2016
36	Roberto Tuimil Parapar	74	14' 07" 92	Vigo	28/04/2018
37	Alejandro Romero Porta	88	14' 49" 09	Ferrol	22/04/2017

**OBSTÁCULOS (OUTROS)**

2000m OBST. [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Diego Barreiro Carneiro	89	6' 15" 65	Lugo	15/05/2010

1500m OBST. S/R [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Himar Beltrán García	80	4' 27" 1 M	Ferrol	24/05/1996

1000m OBST. [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Roberto Cendán Tojeiro	81	2' 57" 2 M	Santiago	21/05/1995

**2KM MARCHA**

Pista [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Manuel García Pérez	85	10' 20" 9 M	Santiago	31/05/1997

Ruta [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Manuel García Pérez	85	10' 04"	A Coruña	17/05/1997

**3KM MARCHA**

Pista [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Alex Novás Barral	01	13' 21" 62	Lugo	06/05/2017

Ruta [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pedro Abeledo Cortizas	67	15' 27"	A Coruña	07/06/2008

**5KM MARCHA**

PISTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	José M. Martínez Loureiro	77	23' 14" 52	Santiago	18/01/1997
2	Carlos Manuel García Pérez	85	23' 16" 51	Narón	18/05/2002
3	Emilio Novás Barral	98	23' 24" 8 M	Cuntis	06/12/2015
4	Alex Novás Barral	01	23' 33" 21	Cangas	17/05/2017
5	Manuel Polo Gundín	73	23' 50" 0 M	Ferrol	20/01/1996
6	Carlos Morales Velasco	86	24' 04" 29	Alcorcón	13/06/2015
7	Daniel Mosquera Romalde	79	24' 22" 8 M	Santiago	28/05/1995
8	Daniel Abeledo Manteiga	91	24' 33" 4 M	Ourense	23/12/2006
9	Mario Fraguela Otero	79	25' 18" 3 M	O Barco	01/06/1996
10	Pedro Abeledo Cortizas	67	25' 23" 68	Guadix	08/12/2012
11	Adrián López Calaza	78	25' 31" 87	Santiago	30/05/1993
12	Pablo López Calaza	75	27' 13" 4 M	Ferrol	19/12/1992
13	Alejandro Laso García	87	28' 59" 28	Lugo	01/05/2002
14	Rubén Lamas Ferreira	84	31' 24" 74	Santiago	12/06/1999
15	Francisco García Rial	80	33' 17" 6 M	Ferrol	19/12/1992
16	Javier Tuimil Calvo	76	34' 25" 49	Bastiagueiro	15/06/2019
17	Alberto Casal Lamas	73	38' 59" 0 M	Ferrol	08/06/1989

RUTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Alex Novás Barral	01	22' 43"	A Coruña	03/06/2017
2	Carlos Manuel García Pérez	85	23' 38"	Cieza	19/03/2000
3	Carlos Morales Velasco	86	24' 13"	A Coruña	06/06/2015
4	Emilio Novás Barral	98	24' 39"	Río Maior (POR)	09/04/2016
5	Daniel Mosquera Romalde	79	25' 27"	Moaña	18/12/1994
6	Adrián López Calaza	78	25' 52"	Vigo	27/01/1993
7	José M. Martínez Loureiro	77	26' 05"	Vigo	27/01/1993

**CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS**

8	Daniel Abeledo Manteiga	91	26' 17"	A Coruña	02/06/2007
9	Mario Fraguela Otero	79	26' 19"	Moaña	18/12/1994
10	Alejandro Laso García	87	27' 50"	A Coruña	16/03/2002
11	Pedro Abeledo Cortizas	67	28' 10"	A Coruña	03/06/2017
12	Óscar Fernández Mosquera	82	29' 36"	Ribadavia	04/02/1996
13	Francisco García Rial	80	32' 37"	A Coruña	21/05/1994
14	Braulio Vázquez Rey	82	39' 27"	A Coruña	20/05/1995

**10KM MARCHA**

<b>PISTA</b>					
<b>#</b>	<b>ATLETA</b>	<b>ANO</b>	<b>MARCA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>DATA</b>
1	Carlos Manuel García Pérez	85	46' 16" 96	Miranda de Ebro	06/07/2002
2	Manuel Polo Gundín	73	47' 16" 8 M	Ferrol	09/04/1994
3	José M. Martínez Loureiro	77	47' 58" 21	Santiago	11/05/1996
4	Alex Novás Barral	01	50' 56" 46	Getafe	25/06/2017
5	Mario Fraguela Otero	79	52' 55" 08	A Coruña	26/04/1998
6	Emilio Novás Barral	98	53' 56" 0 M	Cangas	11/02/2018
7	Daniel Abeledo Manteiga	91	54' 57" 43	Ferrol	14/07/2007
8	Rubén López Calaza	76	56' 09" 37	Vigo	01/05/1993
9	Daniel Mosquera Romalde	79	56' 30" 32	Santiago	10/05/1997
10	Pedro Abeledo Cortizas	67	56' 31" 11	Pontevedra	14/07/2013
11	Carlos Morales Velasco	86	56' 38" 65	Pontevedra	15/06/2014
12	Pablo López Calaza	75	57' 05" 42	Ferrol	25/04/1993

<b>RUTA</b>					
<b>#</b>	<b>ATLETA</b>	<b>ANO</b>	<b>MARCA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>DATA</b>
1	Manuel Polo Gundín	73	46' 05"	Moaña	18/12/1994
2	José M. Martínez Loureiro	77	47' 39"	Prat de Llobre.	25/02/1996
3	Carlos Manuel García Pérez	85	48' 15"	A Coruña	16/03/2002
4	Emilio Novás Barral	98	48' 26"	Ciudad Real	16/01/2016
5	Alex Novás Barral	01	48' 27"	Valverde	04/03/2017
6	Carlos Morales Velasco	86	51' 04"	Cangas	01/02/2014
7	Daniel Mosquera Romalde	79	52' 01"	O Barco	22/01/1995
8	Mario Fraguela Otero	79	52' 24"	Prat de Llobre.	25/02/1996
9	Daniel Abeledo Manteiga	91	52' 52"	Ibiza	03/03/2007
10	Pedro Abeledo Cortizas	67	53' 36"	Cangas	01/02/2014
11	Adrián López Calaza	78	55' 28"	Ferrol	06/03/1994
12	Pablo López Calaza	75	57' 42"	Ferrol	10/01/1993
	"	"	"	Moaña	26/12/1993

**20KM MARCHA**

RUTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel Polo Gundín	73	1h 43' 54"	Ourense	30/03/1994
2	Daniel Abeledo Manteiga	91	1h 58' 00"	Ciudad Real	21/03/2010
3	Pedro Abeledo Cortizas	67	1h 58' 54"	Murcia	16/02/2009

**60 METROS VALOS**

[1'067m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Samuel Paz Cidoncha	90	8" 54	Ferrol	28/01/2011
2	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	9" 18	Lorca	14/01/2018
3	Telmo Beceiro Fernández	90	9" 57	Vilagarcía	27/01/2013
4	Aarón Soto Fernández	90	9" 60	A Coruña	06/02/2010
5	Alejandro Romero Porta	88	9" 77	Santiago	01/12/2012

**110 METROS VALOS**

[1'067m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miguel Pérez Vázquez * (F)	95	15" 09	Vigo	28/04/2013
2	Denís Galán Cambón	91	15" 10	A Coruña	03/05/2013
3	Samuel Paz Cidoncha	90	15" 48	Ourense	16/04/2011
4	Javier Cancela Sánchez-Agustino	96	15" 72	A Coruña	08/05/2015
5	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	15" 94	Moratalaz	16/06/2018
6	Iago Núñez Lugilde * (F)	96	15" 95	Alcorcón	18/05/2014
7	Martín Oitavén Pascual * (F)	01	16" 04	Santander	15/06/2019
8	Telmo Beceiro Fernández	90	16" 33	A Coruña	24/05/2013
9	Roberto Tuimil Parapar	74	16" 37	Narón	19/08/2000
10	Manuel Casal Orjales	75	16" 42	Pontevedra	26/06/1993
11	Alejandro Romero Porta	88	16" 74	Pontevedra	15/06/2014
12	Javier García Sánchez	93	16" 94	Marín	14/08/2019
13	Francisco Javier Giménez Andrade	79	17" 06	Ferrol	13/07/1996
14	Carlos Manuel Iglesias Carballo	89	17" 23	O Barco	14/04/2012
15	Aarón Soto Fernández	90	18" 05	Vigo	08/07/2012
16	Yago Castiñeira Lema	80	18" 17	Pontevedra	27/05/2006
17	Manuel Polo Gundín	73	20" 49	Santiago	23/04/1995
18	Rodrigo Blanco Fernández	84	21" 23	Ferrol	10/06/2006
19	David León Rodríguez	80	21" 43	Ourense	11/05/2003
20	Adrián Carreira Penalonga	90	21" 68	O Barco	28/07/2019

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

21	Ángel Sánchez Muíño	78	22" 88	Santiago	01/05/1995
22	Dorindo Pérez Fernández	84	23" 42	Monzón	22/05/2016
23	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	24" 04	Narón	18/05/2002

[1'067m] MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miguel Pérez Vázquez * (F)	95	15" 1 M	Durango	28/06/2014
2	Manuel Casal Orjales	75	15" 6 M	A Coruña	21/06/1994
3	Roberto Tuimil Parapar	74	16" 2 M	Pontevedra	12/08/2000
	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	16" 2 M	Pontevedra	17/04/2016
5	Manuel M <sup>a</sup> Sánchez González-Dans	73	19" 5 M	Pontevedra	28/04/1996
6	David León Rodríguez	80	24" 5 M	Pontevedra	22/05/2004

400 METROS VALOS

[0'914m]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Samuel Paz Cidoncha	90	50" 94	Toledo	22/07/2012
2	Alberto Davila Rivas * (F)	94	55" 35	Durango	28/06/2014
3	Martín Oitavén Pascual * (F)	01	55" 68	Vigo	12/05/2019
4	Demba Sanyang	01	55" 90	Donostia	02/06/2019
5	Yago Castiñeira Lema	80	56" 26	Aranjuez	11/07/1998
6	Telmo Beceiro Fernández	90	56" 43	Valladolid	08/06/2013
7	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	56" 88	Donostia	20/05/2018
8	Manuel Muñiz Fontán	82	58" 12	Santiago	22/04/2001
9	Brais Parga Maseda * (F)	96	58" 22	Valladolid	24/05/2015
10	Roberto Tuimil Parapar	74	58" 60	Pontevedra	07/06/1992
11	Manuel Casal Orjales	75	59" 26	Ferrol	25/04/1993
	Sergio Piñón Paz	94	59" 26	Lugo	21/04/2012
13	Juan Antonio Bogo Díaz	83	59" 50	Santiago	21/04/2002
14	David Sanín Leira	74	1' 00" 09	Santiago	23/04/1995
15	Cristian Montecelo Mahía * (F)	98	1' 00" 20	Vigo	28/04/2018
16	Alejandro Romero Porta	88	1' 00" 71	Pontevedra	14/07/2013
17	Francisco Javier Giménez Andrade	79	1' 00" 7 M	Pontevedra	28/04/1996
18	Eulogio Cao Noguero	74	1' 01" 59	Salamanca	11/06/2017
19	Miguel Soto Castiñeira	85	1' 02" 2 M	Narón	21/06/2003
20	Daniel Quiza Espiñeira	90	1' 02" 70	Ferrol	17/05/2007
21	José Manuel Rodríguez Peña	82	1' 03" 14	Narón	18/05/2002
22	Jesús Ardao Rodeiro	76	1' 03" 67	Vilagarcía	18/06/2016
23	Xoán Díaz Fonticoba	00	1' 04" 1 M	Ferrol	22/04/2017
24	Lázaro Rodríguez Domínguez	93	1' 04" 47	Narón	25/09/2010
25	Ricardo Fernández García * (F)	93	1' 04" 72	Huesca	19/05/2013
26	Enrique Platas Vidal	84	1' 04" 7 M	Ourense	18/07/2002
27	Alberto González Fernández	77	1' 05" 80	Ferrol	13/07/1996

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

28	Javier Tuimil Calvo	76	1' 07" 20	A Coruña	07/07/2018
29	Juan José Muíño Montero	77	1' 08" 17	Santiago	01/05/1995
30	Adrián Martínez Castrillón	94	1' 10" 64	Lugo	15/05/2010
31	Adolfo Fueyo Mori	59	1' 11" 7 M	Ferrol	06/05/1995
32	Javier Poupariña Castro	85	1' 12" 42	Ourense	11/05/2003
33	Francisco Vilar Bardanca	77	1' 13" 0 M	Ferrol	08/04/1995
34	Dorindo Pérez Fernández	97	1' 13" 87	Monzón	22/05/2016
35	H. González Bouzada	74	1' 14" 5 M	Pontevedra	28/04/1991

**VALOS (OUTROS)**

60 MV [0'838m] (INF - Inverno) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Darío Soto Méndez	94	11" 34	Ferrol	24/11/2007

60 MV [0'914m] (CAD <1991 e >2002, XUV >2006) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Dorindo Pérez Fernández	97	11" 00	Vilagarcía	27/01/2013
Kevin Rubén López Doval	94	9" 7 M	Vigo	10/01/2010

60 MV [0'991m] (JÚN >2006, CAD >1992 e <2001, XUV <2005, VET M35) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Roberto Tuimil Parapar	74	9" 48	Pontevedra	30/01/2011
Pablo Ruíz Bañobre	84	8" 2 M	A Coruña	12/02/2000

80 MV [0'838m] *Dist.1 (INF <1991) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miguel Dopico Leirachá	76	13" 6 M	Santiago	26/05/1990

80 MV [0'914m] *Dist.2 (INF >1992 e <2001) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	12" 6 M	Pontevedra	29/05/1993

80 MV [0'838m] *Dist.3 (INF >2002) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pedro Osorio López	00	15" 72	A Coruña	20/04/2013
Pedro Osorio López	00	15" 6 M	Ferrol	06/04/2013

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

100 MV [0'914m] (CAD <1991 e >2002) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Samuel Paz Cidoncha	90	14" 95	Torrent	10/07/2005
Samuel Paz Cidoncha	90	14" 9 M	A Coruña	12/06/2005

110 MV [0'914m] (XUV >2006) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Samuel Paz Cidoncha	90	15" 99	A Coruña	18/06/2006

110 MV [0'991m] (JÚN >2006, CAD >1992 e <2001, XUV <2005, VET) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pablo Ruíz Bañobre	84	14" 17	Ourense	10/06/2001

200 MV [0'762m] (INF <2001) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	30" 4 M	Ourense	16/05/1992

220 MV [0'762m] (INF >2002) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pedro Osorio López	00	34" 00	Lugo	25/05/2013

300 MV [0'838m] CAD [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Yago Castiñeira Lema	80	40" 42	Málaga	25/06/1996

330 MV [0'838m] (XUV <2003) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Yago Castiñeira Lema	80	44" 52	Lleida	05/07/1997

400 MV [0'838m] (XUV >2004) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Demba Sanyang	01	57" 88	Ferrol	26/05/2018

**SALTO DE ALTURA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miguel Pérez Vázquez * (F)	95	1,90	Vigo	28/04/2013
	"	"	1,90	Valladolid	08/06/2013

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

2	Telmo Beceiro Fernández	90	1,87	Ourense	23/05/2010
	"	"	1,87	Arona	14/05/2011
3	Kevin Rubén López Doval	94	1,86	Ourense	22/05/2010
4	Agostiño Reigosa Lombao	90	1,85	Ferrol	25/04/2015
	"	"	1,85	Moratalaz	09/05/2015
	"	"	1,85	Valladolid	24/05/2015
	Pablo Piñón Sureda * (F)	00	1,85	Vigo	12/05/2019
6	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	1,81	Murcia	07/05/2016
7	Manuel M <sup>a</sup> Sánchez González-Dans	73	1,80	Santiago	23/04/1995
	"	"	1,80	Pontevedra	28/04/1996
	"	"	1,80	Santiago	20/04/1997
	Carlos De Cabo Cajiao	76	1,80	Santiago	16/05/1999
	"	"	1,80	Ourense	07/05/2000
	Sergio Vega González * (F)	93	1,80	Huesca	12/06/2011
	Alejandro Romero Porta	88	1,80	Pontevedra	02/06/2018
	"	"	1,80	Vigo	12/05/2019
11	Aarón Soto Fernández	90	1,76	Ferrol	30/05/2010
12	Pablo Canosa Vilela	75	1,75	Santiago	25/05/1991
	"	"	1,75	Vigo	01/05/1993
	Gonzalo Souto Cañas	73	1,75	Ourense	23/04/1994
	César Freire Ramírez	77	1,75	Ferrol	13/07/1996
	Jorge Berná Jiménez	92	1,75	Palencia	26/05/2012
16	Manuel Casal Orjales	75	1,74	Ferrol	29/01/1994
	Ignacio Gómez Canosa	79	1,74	Ferrol	29/04/1995
18	Jaime Correa Álvarez	94	1,72	O Barco	14/05/2011
	Rubén Martínez Covelo	91	1,72	Vigo	09/04/2017
	"	"	1,72	Vigo	14/05/2017
20	Rubén Ríos Curbeira	73	1,71	Ferrol	29/01/1994
21	B. Chousa Ouro	76	1,70	Santiago	01/05/1995
	Yago Castiñeira Lema	80	1,70	Vigo	07/02/1998
	Brais Parga Maseda * (F)	96	1,70	Huesca	19/05/2013
24	Pablo Ruíz Bañobre	84	1,69	A Coruña	08/05/1999
25	José Ángel Cendán Tojeiro	79	1,68	A Coruña	26/01/1996
26	Enrique García Vizoso	69	1,65	Ourense	23/04/1994
	Francisco Casal Orjales	80	1,65	Ourense	15/06/1996
	Mario Fraguela Otero	79	1,65	Santiago	01/06/1997
	Samuel Paz Cidoncha	90	1,65	Ourense	07/01/2006
	Xabier Esteban Domínguez * (F)	00	1,65	A Coruña	17/05/2015
31	Roberto Tuimil Parapar	74	1,64	Pontevedra	30/01/2011
32	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	1,63	Lugo	01/06/2013
33	Jorge Fernández González	74	1,61	Ferrol	28/01/1995
34	Manuel Muñiz Fontán	82	1,60	Santiago	21/04/2002
	"	"	1,60	Narón	18/05/2002
	"	"	1,60	Santiago	27/04/2003
	"	"	1,60	Pontevedra	22/05/2004
	"	"	1,60	Ourense	23/04/2006
	Daniel Quiza Espiñeira	90	1,60	Lugo	24/04/2007

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Pablo Buño Dubra	89	1,60	Ferrol	17/05/2007
	José Domínguez Caballero	72	1,60	Santiago	27/05/2007
	Dorindo Pérez Fernández	97	1,60	Lugo	01/06/2014
	"	"	1,60	Donostia	08/06/2014
	"	"	1,60	Narón	19/07/2014
	Manuel Martínez Paz	83	1,60	Oviedo	30/04/2016
40	José Manuel Montenegro Paredes	73	1,56	Ferrol	19/08/1989
	Roberto González Bouzada	76	1,56	Santiago	06/05/1989
	José Antonio Lage Ares	79	1,56	Santiago	01/05/1993
	Alberto Corral Baamonde	87	1,56	A Coruña	12/06/2005
	Adrián Carreira Penalonga	90	1,56	O Barco	27/07/2019
45	Sergio Piñón Paz	94	1,55	Vigo	07/07/2012
	Esteban Martínez Villalón	01	1,55	Vigo	15/05/2016
47	Julio Vázquez Pardo	73	1,53	Ferrol	07/05/1989
	Bruno Díaz López	76	1,53	Ferrol	12/07/1990
	David León Rodríguez	80	1,53	A Coruña	12/06/2005
	Daniel Doce Blanco	94	1,53	Lugo	15/05/2010

**SALTO DE LONXITUDE**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Luis Santiago Cova Centeno	96	7,76	Granada	03/06/2018
2	José Ángel Cendán Tojeiro	79	7,04	O Barco	01/06/1996
3	Anxo Blanco Núñez * (F)	96	6,89	Moratalaz	09/05/2015
4	Sergio Rodríguez Teixeira * (F)	90	6,85	Ourense	16/04/2011
5	Telmo Beceiro Fernández	90	6,82	Álava	05/06/2010
6	Rubén Martínez Covelo	91	6,78	Vigo	17/06/2017
7	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	6,60	Murcia	26/05/2018
8	Pablo Modia Rodríguez * (F)	95	6,56	Huesca	19/05/2013
9	Samuel Paz Cidoncha	90	6,54	Ferrol	10/01/2009
10	Javier García Sánchez	93	6,41	Marín	14/08/2019
11	Daniel Quiza Espiñeira	90	6,34	Lugo	06/06/2008
	Adrián López Teijeiro	91	6,34	Narón	24/11/2018
13	Alexander Barreiro Pérez * (F)	99	6,31	Vigo	12/05/2019
14	José Pena Vázquez	85	6,29	Ferrol	13/03/2010
	"	"	"	Narón	26/11/2016
15	Elvis Elías Rondón Vargas	97	6,24	Narón	26/11/2016
16	Antonio Sánchez Pato	69	6,21	Lugo	31/05/1997
17	J. Bellón Gil	75	6,20	A Coruña	14/01/1995
18	Aarón Soto Fernández	90	6,19	Ourense	09/06/2012
19	Pablo Arias Rodríguez	74	6,14	Santiago	04/07/1997
20	Yago Castiñeira Lema	80	6,11	Ourense	17/05/1997
	Carlos De Cabo Cajiao	76	6,11	Santiago	16/05/1999
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	6,11	Lugo	02/02/2013

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

23	Manuel Cajaraville Martínez	83	6,10	Ferrol	19/04/2008
24	Alejandro Romero Porta	88	6,07	Pontevedra	12/04/2014
25	José Manuel Teijeiro Fernández	69	6,06	Pontevedra	26/04/1992
26	Roberto Tuimil Parapar	74	6,05	Vigo	24/06/2006
27	Kevin Rubén López Doval	94	6,04	Cangas	24/04/2010
28	Manuel Muñiz Fontán	82	6,00	Ourense	20/05/2001
29	Alejandro Díaz Cribeiro	83	5,98	Narón	21/06/2003
30	Simón Cabo Fernández	81	5,97	Ferrol	09/05/1997
31	Enrique García Vizoso	69	5,93	Ferrol	25/04/1993
32	Enrique Platas Vidal	84	5,85	Ourense	22/06/2002
	Alberto Corral Baamonde	87	5,85	Lugo	12/10/2004
34	Pablo Ruíz Bañobre	84	5,81	Narón	21/11/1999
35	Ignacio Gómez Canosa	79	5,78	Ferrol	03/06/1995
36	Francisco Romero Porta	85	5,70	Lugo	12/10/2002
37	Gabriel Peribáñez Dongil	90	5,68	Santiago	06/05/2011
	Daniel Ancor Chorén Castro	90	5,68	A Coruña	22/02/2013
39	Daniel Filgueira Carnota	81	5,67	Santiago	21/05/1995
40	Bruno Díaz López	76	5,64	Ferrol	22/03/1992
	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	5,64	Lugo	14/05/2000
42	Isidro Fernández Abuín	80	5,59	Ferrol	10/01/2009
43	Agostiño Reigosa Lombao	90	5,53	Lugo	22/06/2013
44	Roberto Prado Alonso	90	5,52	O Barco	31/07/2009
	Jesús Ardao Rodeiro	76	5,52	A Coruña	09/06/2019
46	Sergio Piñón Paz	94	5,51	Vigo	07/07/2012
47	Pablo Buño Dubra	89	5,46	Santiago	06/07/2007
48	Esteban López Lodeiro	82	5,45	Ferrol	09/05/1997
49	Jorge Cendán Tojeiro	84	5,43	Narón	21/11/1999
50	Roberto Martín Dopico	76	5,40	Vigo	01/05/1993

**TRIPLO SALTO**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Luis Santiago Cova Centeno	96	15,77	Andújar	01/06/2018
2	Anxo Blanco Núñez * (F)	96	15,07	Salamanca	11/06/2017
3	Alexander Barreiro Pérez * (F)	99	14,63	Vigo	12/05/2019
4	José Ángel Cendán Tojeiro	79	13,89	O Barco	01/06/1996
5	Telmo Beceiro Fernández	90	13,78	Huesca	12/06/2011
6	Diego Míguez Fernández * (F)	00	13,54	Vigo	28/04/2018
7	Samuel García Castro	98	13,51	Donostia	02/06/2019
8	Antonio Sánchez Pato	69	13,45	Pontevedra	14/06/1997
9	José Manuel Teijeiro Fernández	69	13,41	Pontevedra	26/04/1992
10	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	13,26	Donostia	08/06/2014
11	Mauro Triana López * (F)	95	13,06	Lugo	11/09/2011

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

12	Ignacio Gómez Canosa	79	13,01	Palencia	22/09/1996
	Rubén Martínez Covelo	91	13,01	Moratalaz	16/06/2018
14	Manuel Martínez Paz	83	12,81	Lugo	23/04/2016
15	J. Bellón Gil	75	12,51	Santiago	23/04/1995
16	Jorge Fernández González	74	12,50	Ferrol	28/01/1995
	Kevin Rubén López Doval	94	12,50	Cangas	05/06/2010
	Alejandro Romero Porta	88	12,50	Donostia	02/06/2019
19	Manuel Muñiz Fontán	82	12,41	Narón	18/05/2002
20	Isidro Fernández Abuín	80	12,28	Vigo	27/01/2008
21	Bruno Díaz López	76	12,10	Santiago	09/05/1992
22	Pablo Arias Rodríguez	74	12,09	Santiago	24/04/1998
23	Roberto Tuimil Parapar	74	11,96	Santiago	22/04/2001
24	Pablo Casal Lamas	74	11,89	Pontevedra	07/06/1992
25	Manuel M <sup>a</sup> Sánchez González-Dans	73	11,79	Santiago	23/04/1995
26	Simón Cabo Fernández	81	11,76	Bastiaqueiro	26/04/1997
27	Enrique Platas Vidal	84	11,74	Ourense	11/05/2003
	Alberto Corral Baamonde	87	11,74	Pontevedra	27/05/2006
29	Lázaro Rodríguez Domínguez	93	11,66	Narón	25/09/2010
30	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	11,57	Narón	18/05/2002
31	José Pena Vázquez	85	11,54	Moratalaz	11/06/2016
32	Yago Castiñeira Lema	80	11,53	Ferrol	28/01/1995
33	I. Camba Dopazo	78	11,52	Santiago	01/05/1995
34	Jorge Berná Jiménez	92	11,42	Ferrol	29/04/2012
35	Rubén Cabo Fernández	84	11,28	Lugo	14/05/2000
36	Daniel Quiza Espiñeira	90	11,23	Lugo	12/01/2008
37	Alberto Casal Lamas	73	11,22	Pontevedra	26/04/1992
38	Carlos De Cabo Cajiao	76	11,17	Santiago	16/04/2000
39	Ángel Domínguez Trinidad	82	11,05	Ferrol	30/04/1997
40	Jesús Ardao Rodeiro	76	11,04	A Coruña	09/06/2019
41	Daniel Filgueira Carnota	81	10,97	Ferrol	29/05/1996
42	Pablo Canosa Vilela	75	10,94	Ferrol	28/06/1991
43	José Dopico Vázquez	79	10,72	Ferrol	13/05/1994
44	Sergio Lorenzo Area	77	10,64	Ferrol	09/05/1993
45	Aarón Soto Fernández	90	10,60	Ferrol	13/12/2008
46	Óscar Couce Senra	79	10,58	Ferrol	16/04/1994
47	José Antonio Lage Ares	79	10,55	Ourense	16/05/1992
48	Manuel Casal Orjales	75	10,51	Ferrol	28/06/1991
49	Francisco Tojeiro Ares	78	10,46	Ferrol	13/05/1994
50	Francisco Casal Orjales	80	10,44	Ferrol	28/01/1995

**SALTO CON PÉRTEGA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Carlos Montero Canabal	87	4,30	Moratalaz	16/06/2018

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

2	André Castelo Parcero	87	4,21	Vigo	03/06/2015
3	Daniel Ancor Chorén Castro	90	4,11	Vigo	11/06/2014
4	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	4,10	Murcia	08/05/2016
	"	"	"	A Coruña	08/07/2018
5	Telmo Beceiro Fernández	90	3,60	Arona	15/05/2011
6	Tomás López Vizcaíno *(F)	03	3,60	Vigo	12/05/2019
7	Francisco Romero Porta	85	3,50	Ferrol	21/06/2001
8	Daniel Doce Blanco	94	3,40	Vigo	06/05/2010
9	Alejandro Romero Porta	88	3,35	Pontevedra	08/04/2018
10	Gonzalo Antonio Fernández García	73	3,30	Pontevedra	28/04/1996
11	Yago Castiñeira Lema	80	2,90	Ferrol	16/03/1996
	Manuel Álvarez Seoane	75	2,90	Pontevedra	28/04/1996
	David León Rodríguez	80	2,90	Ourense	07/05/2000
	Kevin Rubén López Doval	94	2,90	Lugo	15/05/2010
15	Julio Rubén Alonso Pose	92	2,85	Ferrol	03/05/2007
16	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	2,83	Lugo	02/06/2013
17	Samuel Paz Cidoncha	90	2,80	Ferrol	11/06/2006
18	Roberto Tuimil Parapar	74	2,72	Vigo	08/07/2012
19	Ignacio Gómez Canosa	79	2,70	Ferrol	03/06/1995
	Aarón Soto Fernández	90	2,70	Lugo	10/05/2009
	"	"	"	Pontevedra	31/01/2010
21	Pablo Arias Rodríguez	74	2,60	Santiago	20/04/1997
22	Adrián Carreira Penalonga	90	2,53	O Barco	28/07/2019
23	Luis Miguel Rodríguez Villar	73	2,50	Pontevedra	07/06/1992
	Francisco Tojeiro Ares	78	2,50	Vigo	28/05/1994
	Alberto Castro González	92	2,50	Narón	25/09/2010
	Jaime Correa Álvarez	94	2,50	Lugo	10/09/2011
27	Carlos Ferrer Moreira	59	2,45	Bastiaqueiro	15/06/2019
28	Jesús Mosquera Puentes	73	2,40	Pontevedra	26/04/1992
	Eusebio González Casal	72	2,40	Ferrol	25/04/1993
	José Ángel Cendán Tojeiro	79	2,40	Ferrol	03/06/1995
	Francisco Casal Orjales	80	2,40	Santiago	10/06/1995
	Bruno Castro Martínez	83	2,40	Santiago	26/05/1996
	"	"	"	Ferrol	29/05/1996
	Dorindo Pérez Fernández	97	2,40	Ferrol	07/05/2016
34	Sergio Piñón Paz	94	2,32	Vigo	08/07/2012
35	José Antonio Lage Ares	79	2,30	Ferrol	02/07/1994
	Adolfo Fueyo Mori	59	2,30	Ferrol	29/04/1995
	Rodrigo Blanco Fernández	84	2,30	Ferrol	11/06/2006
	Alberto Corral Baamonde	87	2,30	Ferrol	11/06/2006
39	Ángel Sánchez Muíño	78	2,25	Ferrol	25/06/1994
40	Óscar Casal Lamas	76	2,20	Vigo	01/05/1993
	Manuel Polo Gundín	73	2,20	Ferrol	26/03/1994
	Ángel Tuimil Calvo	77	2,20	Pontevedra	01/05/1994
43	José Manuel Teijeiro Fernández	69	2,10	Santiago	23/04/1995
44	Roberto Cendán Tojeiro	81	2,00	Santiago	04/06/1995
	"	"	"	Ferrol	29/05/1996

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Daniel Riveira Luaces	77	2,00	Santiago	01/06/1991
	Daniel Mosquera Romalde	79	2,00	Ferrol	13/07/1996
	Carlos Manuel García Pérez	85	2,00	Santiago	17/05/1999
	Manuel Ángel Castro González	88	2,00	Ferrol	11/06/2006
49	Darío Soto Méndez	94	1,90	Cangas	27/09/2008
50	José Manuel Castro González	79	1,85	Ferrol	25/06/1994

**LANZAMIENTO DE PESO**

PESO [7,260kg] [50 MELORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	David Martínez Varela	67	14,10	Alcorcón	18/05/2014
2	Miguel Ángel Durán Vinagre	92	13,48	Cáceres	14/01/2012
3	Aarón Soto Fernández	90	13,36	Pontevedra	14/07/2013
4	Jaime Arias Viéitez * (F)	00	13,32	Vigo	12/05/2019
5	Faisal Dauda	96	12,65	Pontevedra	20/06/2018
6	David De Dios Viñas	72	12,38	Pontevedra	10/01/1993
7	Martín Liste Viaño	96	12,29	Vigo	12/05/2019
8	Pablo Galdo Regueiro	78	12,27	Ferrol	13/07/1996
9	Moisés Díaz Pico	74	11,98	Ferrol	21/05/1993
	"	"	"	Ferrol	28/01/1995
10	José Luís Yáñez Castro	48	11,92	Ferrol	25/04/1993
11	Carlos Ferreirós Domínguez	76	11,78	Vigo	07/02/1998
12	Telmo Beceiro Fernández	90	11,70	Toledo	21/07/2012
13	Rodrigo Blanco Fernández	84	11,52	A Coruña	06/02/2010
14	Santiago Arnosó López	75	11,32	A Pobra	16/02/2019
15	Jorge Fernández González	74	10,87	Ferrol	28/01/1995
	Alejandro Romero Porta	88	10,87	Pontevedra	30/01/2010
17	Juan Carlos Noche Otero	67	10,55	Ferrol	21/05/1993
18	Manuel Novo Leal	72	10,36	Pontevedra	23/06/1990
19	Diego Arrojo Platas	83	10,35	Santiago	27/04/2003
20	Ángel Mendiña Gutiérrez	93	10,31	Murcia	12/01/2019
21	Román Cuadrado Cartelle	93	10,23	Narón	19/07/2014
22	Adrián Carreira Penalonga	90	10,00	Pontevedra	20/07/2019
23	Carlos Ferrer Moreira	59	9,98	Pontevedra	05/06/2019
24	Manuel Ramos Díaz	76	9,83	A Coruña	21/06/1994
25	Manuel Polo Gundín	73	9,80	Ferrol	18/01/1992
26	Enrique Ventura Iglesias	77	9,77	Pontevedra	10/02/2019
27	Jorge Castaño López	88	9,66	Donostia	20/05/2018
28	Miguel Ruíz Mauríz	81	9,56	A Coruña	26/04/1998
29	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	9,54	Lugo	01/06/2013
30	M. Novo Varela	72	9,41	Pontevedra	26/04/1992
31	Roberto Naveiras Rodríguez	79	9,24	Santiago	01/05/1998
32	Vicente Meijido López	64	9,23	Pontevedra	22/05/2004
33	Enrique Ventura Iglesias	77	9,22	Ourense	28/05/2017

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

34	Jorge Filgueira Carnota	76	9,12	Ferrol	19/12/1992
35	Eulogio Cao Nogueirido	74	9,09	Narón	19/07/2014
	Francisco Romero Porta	85	9,09	Narón	19/07/2014
37	Jacobo Fernández Permuy	76	9,03	Pontevedra	01/05/1994
38	José Manuel Montenegro Paredes	73	9,02	Ourense	11/05/2003
39	José Francisco Abuín Rodríguez	55	8,71	A Coruña	20/06/2004
40	Jesús Lamas Santiago	45	8,56	Ferrol	25/01/2003
41	Martín Polo Gundín	74	8,43	Ferrol	04/04/1993
42	J. Paz Fandiño	62	8,22	Ourense	10/06/2006
42	Eugenio David Romero Corbacho	71	8,00	Bastiaqueiro	09/06/2019
43	Luis Miguel Rodríguez Villar	73	7,94	Ferrol	15/12/1990
44	Moisés Hermida Rodríguez	95	7,39	Vigo	17/04/2016
45	Antonio Saavedra Martínez	75	7,23	Ferrol	18/01/1992
46	Javier Tuimil Calvo	76	6,96	Narón	24/11/2018
47	Roberto Tuimil Parapar	74	6,85	Pontevedra	30/01/2011
48	Francisco Saavedra Martínez	76	6,51	Ferrol	04/04/1993
49	Miguel Ponce Orjales	74	6,27	Pontevedra	07/06/1992
50	Jorge Rodríguez Vázquez	67	6,04	Monzón	22/05/2016

LANZAMIENTO DE DISCO

DISCO [2kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	David Martínez Varela	67	50,81	Pontevedra	15/06/2014
2	Martín Liste Viaño * (F)	96	43,17	Valladolid	24/05/2015
3	Faisal Dauda	96	42,02	Pontevedra	10/05/2017
4	Martín Liste Viaño * (Club)	96	41,40	Santander	15/06/2019
5	Moisés Díaz Pico	74	39,32	Ferrol	03/06/1995
6	Miguel Ángel Durán Vinagre	92	39,02	Cáceres	01/06/2013
7	Carlos Ferreirós Domínguez	76	37,36	A Coruña	19/04/1995
8	Aarón Soto Fernández	90	36,15	Valladolid	24/05/2015
9	Pablo Jesús Lamas Noya	84	35,90	Vigo	09/04/2003
10	Juan Carlos Noche Otero	67	34,04	Ferrol	21/05/1993
11	Carlos Ferrer Moreira	59	33,80	Pontevedra	15/07/2017
12	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	33,13	Vigo	17/03/2016
13	Daniel Ullán Vicente	81	32,78	Vigo	21/04/2007
14	Andrés García Area	97	32,55	Oviedo	30/04/2016
15	Santiago Arnoso López	75	31,43	Bastiaqueiro	09/06/2019
16	Pablo Galdo Regueiro	78	30,60	Santiago	20/04/1997
17	Manuel Ramos Díaz	76	30,14	Pontevedra	01/05/1994
18	Daniel Santiago Panceira	84	29,95	Vilagarcía	09/06/2002
19	Román Cuadrado Cartelle	93	29,86	Ferrol	29/04/2012
20	Roberto Naveiras Rodríguez	79	29,82	Ferrol	14/03/1998
21	José Manuel Montenegro Paredes	73	29,70	A Coruña	08/04/1990
22	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	29,60	Pontevedra	06/06/2014

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

23	Telmo Beceiro Fernández	90	29,42	Arona	15/05/2011
24	Rubén Becerra Pombo * (F)	91	29,10	Vigo	18/04/2009
25	Adrián Carreira Penalonga	90	28,03	Lugo	31/05/2018
26	Alejandro Romero Porta	88	27,90	Lugo	18/06/2016
27	Rodrigo Blanco Fernández	84	27,47	Huesca	12/06/2011
28	V. Javier Domínguez de la Maza-Madrado	73	27,29	O Barco	27/06/2015
29	Jorge Rodríguez Vázquez	67	26,55	Lugo	10/06/2012
30	Adolfo Fueyo Mori	59	25,56	Ferrol	15/04/1995
31	Manuel Novo Leal	72	25,48	Pontevedra	28/04/1991
32	José Francisco Abuín Rodríguez	55	25,46	Pontevedra	27/05/2006
33	Jesús Lamas Santiago	45	25,23	A Coruña	09/05/2003
34	Martín Polo Gundín	74	25,16	Ferrol	20/03/1993
35	Enrique Ventura Iglesias	77	25,12	Bastiagueiro	22/03/2019
36	Alberto Casal Lamas	73	24,92	Ourense	07/05/2000
37	Raúl Monteagudo Fontanillas	78	24,26	Ferrol	03/06/1995
38	Luis Miguel Rodríguez Villar	73	24,10	Ferrol	03/04/1991
39	Jorge Castaño López	88	23,92	Lugo	22/06/2013
40	Vicente Meijido López	64	22,22	Ourense	11/05/2003
41	Roberto Tuimil Parapar	74	21,26	Vigo	08/07/2012
42	Eugenio David Romero Corbacho	71	19,74	Pontevedra	16/06/2018

LANZAMIENTO DE XAVELINA

XAVELINA [800g] [50 MELLORES]					
#	ATELTA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Borja Barbeito Gómez * (F)	91	60,92	A Coruña	18/04/2009
2	Miguel Ángel Durán Vinagre	92	60,84	Mataró	29/06/2013
3	Iago Pazos Astrar	96	57,40	Pontevedra	31/05/2017
4	Francisco Javier Michinell Moineiro	97	56,89	Vigo	28/04/2018
5	Raimundo Manuel Fernández Fernández	70	56,37	Oviedo	30/04/2016
6	Carlos Cerviño Calvar	90	55,94	Pontevedra	13/02/2010
7	Juan Carlos Noche Otero	67	54,86	Pontevedra	26/04/1992
8	José Adonis Román Sánchez	94	54,18	Pontevedra	08/03/2013
9	Daniel Ullán Vicente	81	49,76	Móstoles	31/05/2008
10	Martín Liste Viaño * (F)	96	48,48	Alcorcón	18/05/2014
11	V. Javier Domínguez de la Maza-Madrado	73	47,73	O Barco	27/06/2015
12	Ángel Menduïña Gutiérrez	93	47,65	Pontevedra	20/02/2016
13	Raúl Monteagudo Fontanillas	78	44,68	Santiago	01/06/1997
14	José Manuel Montenegro Paredes	73	43,54	Santiago	15/06/1991
15	José Domínguez Caballero	72	43,40	A Coruña	17/02/2007
16	Alejandro Romero Porta	88	42,69	Ourense	16/07/2016
17	Adrián Carreira Penalonga	90	41,94	O Barco	28/07/2019
18	Telmo Beceiro Fernández	90	40,37	Pontevedra	08/04/2018
19	José Antonio López Lago	68	39,96	Ferrol	05/04/1997
20	Aarón Soto Fernández	90	39,44	Vigo	08/07/2012

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

21	André Castelo Parceró	87	39,37	Ferrol	29/04/2012
22	Francisco Romero Porta	85	38,64	Lugo	30/04/2011
23	Luis Miguel Rodríguez Villar	73	37,68	Ferrol	18/05/1990
24	Francisco Saavedra Martínez	76	37,38	Pontevedra	01/05/1994
25	David Casal Lamas	80	35,50	Santiago	18/04/1999
26	Pablo Galdo Regueiro	78	35,04	Ferrol	15/04/1995
27	David León Rodríguez	80	34,40	Narón	22/05/2005
28	José Francisco Abuín Rodríguez	55	34,36	Narón	22/05/2005
29	Rodrigo Blanco Fernández	84	33,97	Ferrol	11/06/2006
30	Adolfo Fueyo Mori	59	33,92	Ferrol	11/04/1993
31	Carlos Ferrer Moreira	59	33,70	Pontevedra	31/05/2017
32	Carlos Manuel García Pérez	85	33,66	Ourense	23/04/2006
33	Vicente Meijido López	64	33,21	Narón	30/05/2004
34	Santiago Arnosó López	75	32,91	Bastiaqueiro	31/05/2019
35	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	32,84	Lugo	12/04/2014
36	Enrique Ventura Santos	77	32,79	A Coruña	07/07/2018
37	Manuel Ángel Castro González	88	32,53	Ferrol	17/05/2007
38	Elvis Elías Rondón Vargas	97	30,33	Noia	25/05/2016
39	Roberto Tuimil Parapar	74	29,32	Vigo	08/07/2012
40	Daniel Santiago Panceira	84	28,89	Narón	18/05/2002
41	Alberto Corral Baamonde	87	28,80	Ferrol	11/06/2006
42	Roberto Prado Alonso	90	27,16	Pontevedra	24/07/2009
43	Sergio Piñón Paz	94	26,68	Narón	25/09/2010
44	Miguel Soto Castiñeira	85	26,54	Lugo	12/10/2004
45	Jorge Castaño López	88	24,25	Narón	19/09/2009
46	Moisés Díaz Pico	74	24,18	Ferrol	03/04/1991
47	Francisco Freire Loureda	75	23,60	Pontevedra	07/06/1992
48	Manuel Ramos Díaz	76	23,10	Ferrol	26/03/1994
49	Eugenio David Romero Corbacho	71	22,15	Lugo	19/05/2018
50	Pablo Pérez Espiñeira	82	21,43	Santiago	21/04/2002

**LANZAMIENTO DE MARTELO**

MARTELO [7,260kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Jorge Castaño López	88	47,94	Valladolid	08/06/2013
2	Jorge Rodríguez Vázquez	67	43,47	Pontevedra	05/06/2014
3	Faisal Dauda	96	43,43	Vigo	05/06/2016
4	Javier Cereijo Pazos	75	40,46	Santiago	26/06/1997
5	Carlos Ferreirós Domínguez	76	40,26	Santiago	01/05/1998
6	Carlos Ferrer Moreira	59	36,74	Pontevedra	25/02/2017
7	Miguel Ángel Durán Vinagre	92	34,79	Cáceres	14/04/2012
8	Jesús Lamas Santiago	45	31,33	Ourense	11/05/2003
9	Moisés Hermida Rodríguez	95	30,99	Vigo	07/05/2017
10	Alberto Dopico Vázquez	77	30,94	Santiago	01/05/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

11	Marcos Rivas Rico	79	30,50	Santiago	01/06/1997
12	Pablo Jesús Lamas Noya	84	30,49	Ourense	11/05/2003
13	Martín Polo Gundín	74	30,24	Ferrol	09/04/1994
14	David De Dios Viñas	72	28,40	Pontevedra	28/04/1996
15	Enrique Ventura Santos	77	24,21	Pontevedra	16/06/2018
16	Santiago Arnoso López	75	24,05	Pontevedra	10/02/2019
17	Eugenio David Romero Corbacho	71	23,45	Bastiagueiro	09/06/2019
18	Manuel Ramos Díaz	76	23,24	Ferrol	26/03/1994
19	Juan Carlos Noche Otero	67	22,58	Pontevedra	26/04/1992
20	José Manuel Montenegro Paredes	73	22,26	Santiago	16/05/1999
21	Román Cuadrado Cartelle	93	20,76	O Barco	22/10/2011
22	Vicente Meijido López	64	20,39	Narón	18/05/2002
23	Alberto Casal Lamas	73	20,36	Ourense	07/05/2000
24	Eulogio Cao Nogueirido	74	19,53	Moratalaz	09/05/2015
25	J. Paz Fandiño	62	18,42	Ourense	10/06/2006
26	Miguel Ruíz Mauríz	81	16,66	Santiago	01/05/1998
27	Jorge Filgueira Carnota	76	16,28	Vigo	01/05/1993
28	Adolfo Fueyo Mori	59	15,50	Ferrol	11/04/1993

**LANZAMENTOS (OUTROS)**

**MARTELO PESADO M35-49 [15,88kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Jorge Rodríguez Vázquez	67	11,72	Huelva	22/06/2014

**MARTELO PESADO M50-59 [11,34kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	14,59	Monzón	25/02/2018

**MARTELO PESADO M60-69 [9,08kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	15,58	Pontevedra	05/10/2019

**PESO [6kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Diego Arrojo Platas	83	13,72	Narón	26/10/2002

**PESO [5kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pablo Galdo Regueiro	78	13,56	Ferrol	16/04/1994

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

PESO [4kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Román Cuadrado Cartelle	93	12,90	Lugo	01/06/2008

PESO [3kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Román Cuadrado Cartelle	93	11,33	Pontevedra	03/06/2006

DISCO [1'75kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Andrés García Area	97	38,66	Ferrol	07/05/2016

DISCO [1'5kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	38,49	Elche	24/06/2017

DISCO [1kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Román Cuadrado Cartelle	93	40,77	Lugo	01/06/2008

DISCO [800g] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Román Cuadrado Cartelle	93	32,10	Pontevedra	03/06/2006

XAVELINA [700g] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	41,28	Ferrol	03/05/1996

XAVELINA [600g] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	41,96	Pontevedra	13/05/1995

XAVELINA [500g] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miguel Dopico Leirachá	76	35,62	Ferrol	22/06/1990

MARTELO [6kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	42,17	Elche	23/06/2017

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

MARTELO [5kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Alberto Dopico Vázquez	77	36,54	Santiago	05/06/1993

MARTELO [4kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Joaquín Muñiz Domínguez	95	40,21	Ourense	22/05/2010

MARTELO [3kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José M. Gude López	95	18,45	Santiago	26/05/2007

**PROBAS COMBINADAS**

DECATHLON ABSOLUTO; (JÚNIOR <2001)					
<i>[100ml, Lonxitude, Peso 7'260kg, Altura, 400ml, 110mv 1'067m, Disco 2kg, Pérttega, Xavelina 800g, 1500ml]</i>					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	6237	A Coruña	08/07/2018
11"64 - 6,49m - 9,95m - 1,80m - 52"29 - 16"69 - 31,66m - 4,10m - 43,20m - 4'35"41					
2	Telmo Beceiro Fernández	90	5970	Arona	15/05/2011
11"80 - 6,43m - 11,12m - 1,87m - 52"26 - 16"91 - 29,42m - 3,60m - 33,74m - 4'37"57					
3	Alejandro Romero Porta	88	5254	Pontevedra	13/04/2014
12"36 - 6,07m - 10,70m - 1,77m - 55"64 - 17"04 - 26,99m - 3,13m - 39,74m - 5'08"02					
4	Aarón Soto Fernández	90	4796	Vigo	08/07/2012
11"87 - 6,07m - 11,83m - 1,70m - 57"45 - 18"05 - 31,59m - 2,52m - 39,44m - 6'23"05					
5	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	4211	Lugo	02/06/2013
11"56 - 6,09m - 9,54m - 1,63m - 1'00"31 - 21"11 - 27,86m - 2,83m - 30,50m - 6'15"73					
6	Roberto Tuimil Parapar	74	4018	Vigo	08/07/2012
12"39 - 5,58m - 6,76m - 1,52m - 59"35 - 17"48 - 21,26m - 2,72m - 29,32m - 5'38"40					
7	Rodrigo Blanco Fernández	84	3987	Ferrol	11/06/2006
12"18 - ¿? - ¿? - 1,50m - 58"01 - 21"23 - 22,23m - 2,30m - 33,97m - 5'17"70					
8	Adrián Carreira Penalonga	90	3392	O Barco	28/07/2019
13"44 - 4,82m - 9,60m - 1,56m - 1'03"28 - 21"68 - 24,33m - 2,53m - 41,94m - 6'33"68					

**PROBAS COMBINADAS (OUTROS)**

DECATHLON JÚN >2002 e <2005					
<i>[100ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 400ml, 110mv 1'067m, Disco 1'75kg, Pérttega, Xavelina 800g, 1500ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
SEN MARCAS					

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

**DECATHLON JÚN >2006**

[100ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 400ml, 110mv 0'991m, Disco 1'75kg, Pérttega, Xavelina 800g, 1500ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Telmo Beceiro Fernández	90	5732	Pontevedra	03/08/2008

12"13 - 6,07m - 11,05m - 1,64m - 52"39 - 16"88 - 27,58m - 3,50m - 39,24m - 4'36"35

**OCTATHLON XUV <2001**

[100ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 110mv 0'991m, Disco 1'75kg, Pérttega, Xavelina 700g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Yago Castiñeira Lema	80	4184	Ourense	17/05/1997

11"6 M - 6,11m - 10,43m - 1,68m - 16"2 M - 32,38m - 2,50m - 38,04m

**OCTATHLON XUV >2002 e <2005**

[100ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 110mv 0'991m, Disco 1'5kg, Pérttega, Xavelina 700g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
SEN MARCAS				

**OCTATHLON XUV >2006 e <2010**

[100ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 110mv 0'914m, Disco 1'5kg, Pérttega, Xavelina 700g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Samuel Paz Cidoncha	90	3882	Ferrol	11/06/2006

11"71 - 6,05m - 9,48m - 1,53m - 16"01 - 26"23 - 2,80 - 28,55

**OCTATHLON XUV >2011 e <2013 \***

[100ml, Lonxitude, Peso 5kg, 400ml, 110mv 0'914m, Altura, Xavelina 700g, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Dorindo Pérez Fernández	97	3524	Lugo	02/06/2013

12"48 - 4,58m - 9,25m - 58"26 - 17"36 - 1,51m - 22,97m - 3'11"10

\* : Non foi proba oficial da categoría máis que nas Temp. 2010/11, 2011/12 e 2012/13, aínda que en 2009 se celebrou unha competición en Cartagena con este modelo.

**OCTATHLON CAD <1991**

[100ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 100mv 0'914m, Disco 1'5kg, Pérttega, Xavelina 600g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Manuel Montenegro Paredes	73	2783	Ferrol	20/08/1989

13"6 M - 4,65m - 9,06m - 1,56m - 18"7 M - 27,48m - NULOS - 38,10m

**OCTATHLON CAD >1992 e <2001**

[100ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 110mv 0'991m, Disco 1'5kg, Pérttega, Xavelina 600g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	4130	Pontevedra	13/05/1995

11"5 M - ¿? - ¿? - ¿? - ¿? - 24,98m - ¿? - 41,96m

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

**HEPTATHLON CAD >2002 e <2010**

[100ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura, 100mv 0'914m, Pérttega, Xavelina 600g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Samuel Paz Cidoncha	90	2915	A Coruña	15/05/2005
11"8 M - 5,33m - 9,20m - 1,42m - 15"9 M - 2,50m - 15,16m				

**HEPTATHLON CAD >2011 e <2013**

[100ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura, 100mv 0'914m, Xavelina 600g, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Dorindo Pérez Fernández	97	3122	Vigo	08/07/2012
12"79 - 4,63m - 10,20m - 1,48m - 16"90 - 20,94m - 3'04"14				

**TETRATHLON INF <1991**

[80ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Bruno Díaz López	76	1835	Ferrol	12/07/1990
¿? - 5,15m - 8,39m - 1,53m				

**PENTATHLON INF >1992 e <2001**

[80ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura, 80mv 0'914m]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	2529	A Coruña	26/06/1993
9"8 M - 5,69m - 9,70m - 1,50m - 13"0 M				

**TETRATHLON INF >2002 e <2010 (Después, no oficial)**

[80ml, Lonxitude, Peso 3kg, 80mv 0'838m]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Aarón Soto Fernández	90	1060	A Coruña	05/04/2003
11"5 M - 4,10m - ¿? - ¿?				

**HEXATHLON INF >2011**

[80ml, Lonxitude, Peso 3kg, 80mv 0'838m, Altura, Xavelina 500g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
SEN MARCAS				

**TRIATHLON ALE <1991**

[60ml, Peso 3kg, Lonxitude]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Antonio Lage Ares	79	956	Ferrol	06/04/1991
8"9 - 8,91m - 4,34m				
José Ángel Cendán Tojeiro	80	956	Pontevedra	08/06/1991
¿? - 7,55m - ¿?				

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

**TETRATHLON ALE >1992 e <2001**

[60ml, Lonxitude, Peso 3kg, Altura]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Ángel Domínguez Trinidad	82	1379	A Coruña	11/06/1994
8"2 M - 4,85m - 7,81m - 1,27m				

**TRIATHLON ALE >2002**

[60ml, Lonxitude, Peso 2kg]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Agustín Ponce Martínez	90	804	Narón	27/04/2002
8"8 M - 3,96m - 7,04m				

**PENTATHLON LANZAMENTOS VET M50-59**

[Martelo 6kg, Peso 6kg, Disco 1'5kg, Xavelina 700g, Martelo Pesado 11'34kg]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	3308	Pontevedra	04/02/2018
38,97m - 10,32m - 36,61m - 32,01m - 14,01m				

**PENTATHLON LANZAMENTOS VET M60-69**

[Martelo 5kg, Peso 5kg, Disco 1kg, Xavelina 600g, Martelo Pesado 9'08kg]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carlos Ferrer Moreira	59	3639	Pontevedra	05/10/2019
43,07m - 11,58m - 38,74m - 36,25m - 15,58m				

**RELEVO 4x100**

[20 MELLORES MARCAS]

#	ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Aquilino Lousa Fariña *(F)	95	42" 56	Salamanca	11/06/2017
	Javier García Sánchez	93			
	Xoán Díaz Fonticoba	00			
	Ricardo Suárez Rodríguez	95			
2	Aquilino Lousa Fariña *(F)	95	42" 58	Ferrol	22/04/2017
	Javier García Sánchez	93			
	Xoán Díaz Fonticoba	00			
	Ricardo Suárez Rodríguez	95			
3	Daniel Ancor Chorén Castro	90	42" 71	Alcorcón	18/05/2014
	Jesús Rodríguez Hernández	91			
	Javier García Sánchez	93			
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90			
4	Adrián López Teijeiro	91	42" 75	Moratalaz	11/06/2016
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Javier García Sánchez	93			
	Santiago Represas Fachado *(F)	00			

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

5	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92	43" 24	Huesca	12/06/2011
	Sergio Rodríguez Teixeira * (F)	90			
	José Pena Vázquez	85			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
6	Demba Sanyang	01	43" 29	Moratalaz	16/06/2018
	Rodrigo Álvarez Davi * (F)	01			
	Adrián López Teijeiro	91			
	Santiago Luis Cova Centeno	96			
7	José Pena Vázquez	85	43" 39	Ourense	16/07/2016
	Xoán Díaz Fonticoba	00			
	Santiago Represas Fachado	00			
	Elvis Elías Rondón Vargas	97			
8	José Pena Vázquez	85	43" 41	Pontevedra	15/06/2014
	Adrián López Teijeiro	91			
	Javier García Sánchez	93			
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90			
9	José Pena Vázquez	85	43" 45	Ourense	16/04/2011
	Adrián López Teijeiro	91			
	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92			
	Sergio Rodríguez Teixeira * (F)	90			
10	Daniel Quiza Espiñeira	90	43" 64	-	2006
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	José Pena Vázquez	85			
	Manuel Cajaraville Martínez	83			
	José Pena Vázquez	85	43" 64	Alcorcón	13/06/2015
	Adrián López Teijeiro	91			
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90			
	Agostiño Reigosa Lombao	90			
12	Daniel Quiza Espiñeira	90	43" 68	Vigo	30/05/2008
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Martín Villares Ogaza	90			
	Roberto Prado Alonso	90			
13	Adrián López Teijeiro	91	43" 71	Valladolid	08/06/2013
	Denís Galán Cambón	91			
	Mauro Triana López * (F)	95			
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90			
14	Rodrigo Blanco Fernández	84	43" 77	-	2006
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	José Pena Vázquez	85			
	Manuel Cajaraville Martínez	83			
15	Daniel Quiza Espiñeira	90	43" 78	Vitoria	22/06/2008
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Martín Villares Ogaza	90			
	Roberto Prado Alonso	90			
16	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	43" 94	Ferrol	29/04/2012
	Sergio Rodríguez Teixeira * (F)	90			
	José Pena Vázquez	85			
	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92			
17	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	43" 99	Vigo	21/04/2018
	Javier Mañana Cortés * (F)	00			
	Adrián López Teijeiro	91			
	Demba Sanyang	01			
18	Martín Villares Ogaza	90	44" 10	Ferrol	19/04/2008

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Daniel Quiza Espiñeira	90			
	Roberto Prado Alonso	90			
	Manuel Cajaraville Martínez	83			
19	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	44" 24	Donostia	20/05/2012
	José Pena Vázquez	85			
	Rodrigo Avellaneda García * (F)	92			
	Mauro Triana López * (F)	95			
20	Daniel Quiza Espiñeira	90	44" 37	Pontevedra	19/07/2008
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Martín Villares Ogaza	90			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
	José Pena Vázquez	85	44" 37	Lugo	23/04/2016
	Javier García Sánchez	93			
	Aquilino Lousa Fariña * (F)	95			
	Pablo Pena Hermida	01			

**RELEVO 4x400**

[20 MELLORES MARCAS]					
#	ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel Benito Hernando	92	3' 19" 95	Moratalaz	16/06/2018
	Yeray Gómez Vilar	98			
	Elian Numa López Iglesias * (F)	00			
	Pablo Fernández López-Gavela	91			
2	Jorge Castrillo Pérez	88	3' 20" 71	Lugo	17/04/2010
	Daniel Martín Corral	88			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
	Samuel Paz Cidoncha	90			
3	Jorge Castrillo Pérez	88	3' 22" 34	Huesca	12/06/2011
	Sergio Piñón Paz	94			
	Daniel Martín Corral	88			
	Samuel Paz Cidoncha	90			
4	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	3' 22" 4 M	Durango	28/06/2014
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Adrián Freijo Amigo	88			
	David González Fernández	88			
5	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	3' 23" 39	Lugo	27/04/2014
	David González Fernández	88			
	Adrián Freijo Amigo	88			
	Samuel Paz Cidoncha	90			
6	Azziz Saidi * (F)	00	3' 23" 51	Donostia	20/05/2018
	Manuel Benito Hernando	92			
	Pablo Fernández López-Gavela	91			
	David de la Fuente Gómez	97			
7	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	3' 23" 4 M	Eibar	02/06/2012
	Jorge Castrillo Pérez	88			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
	Samuel Paz Cidoncha	90			
8	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	3' 24" 47	Vigo	28/04/2018
	Manuel Benito Hernando	92			
	David de la Fuente Gómez	97			

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Elian Numa López Iglesias * (F)	00			
9	Demba Sanyang	01	3' 25" 09	Pontevedra	20/07/2019
	Thiarle Gabriel do Santos * (F)	00			
	Pablo Bocelo Bellas	93			
	David de la Fuente Gómez	97			
10	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	3' 25" 55	Ferrol	29/04/2012
	Jorge Castrillo Pérez	88			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
	Samuel Paz Cidoncha	90			
11	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	3' 25" 87	Vigo	21/04/2018
	Elian Numa López Iglesias * (F)	00			
	Yeray Gómez Vilar	98			
	David de la Fuente Gómez	97			
12	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	3' 26" 34	Alcorcón	18/05/2014
	Sergio Piñón Paz	94			
	David González Fernández	88			
	Adrián Freijo Amigo	88			
13	Telmo Beceiro Fernández	90	3' 27" 77	Ferrol	13/04/2013
	Samuel Paz Cidoncha	90			
	Rodrigo Alonso Sedano	84			
	David González Fernández	88			
14	Angelo Vicente Gesualdo Franjul	91	3' 27" 89	Donostia	08/06/2014
	David González Fernández	88			
	Alberto Davila Rivas * (F)	94			
	Agostiño Reigosa Lombao	90			
15	Juan Antonio Bogo Díaz	83	3' 28" 43	A Coruña	23/07/2002
	Enrique Platas Vidal	84			
	Rubén Besteiro Mosquera	84			
	José Antonio Simón Jiménez	80			
16	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	3' 29" 49	Ferrol	25/04/2015
	Alberto Davila Rivas * (F)	94			
	David González Fernández	88			
	Eulogio Cao Noguero	74			
17	Diego Miguel Muñiz Gómez	93	3' 30" 09	Santander	15/06/2019
	Demba Sanyang	01			
	Daniel Martín Corral	88			
	David de la Fuente Gómez	97			
18	Telmo Beceiro Fernández	90	3' 30" 53	Huesca	19/05/2013
	Johan Sebastián Cediel García * (F)	91			
	Rodrigo Alonso Sedano	84			
	David González Fernández	88			
19	Francisco Casal Orjales	80	3' 30" 82	Santiago	10/05/1997
	B. García	80			
	L. García	79			
	J. Jiménez	79			
20	Alejandro Romero Porta	88	3' 32" 26	Valladolid	08/06/2013
	David González Fernández	88			
	Telmo Beceiro Fernández	90			
	Santiago García Rodríguez	90			
	Alejandro Jiménez Pando	88	3' 32" 26	Ferrol	27/04/2019
	David de la Fuente Gómez	97			
	Pablo Bocelo Bellas	93			
	Demba Sanyang	01			

**RELEVOS (OUTROS)**

4x60ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Ignacio Gómez Canosa	79	33" 6 M	Santiago	01/06/1991
José Antonio Lage Ares	79			
José Ángel Cendán Tojeiro	79			
David Sixto Aneiros	79			

4x80ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Ignacio Gómez Canosa	79	40" 3 M	Santiago	13/06/1993
José Ángel Cendán Tojeiro	79			
Óscar Couce Senra	79			
José Antonio Lage Ares	79			

4x300ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Yago Castiñeira Lema	80	2' 38" 2 M	Ferrol	06/05/1995
Francisco Casal Orjales	80			
Óscar Couce Senra	79			
José Ángel Cendán Tojeiro	79			



**AIRE LIBRE**

**MULLERES**

**60 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	8" 13	Narón	28/11/2015
2	Manuela Castro Vela	01	8" 27	Narón	26/11/2016
3	Paula López Fernández	01	8" 28	A Coruña	23/12/2016
4	Eva Freire Pena	81	8" 39	Santiago	22/02/1997
5	Sofía Crego Pérez	02	8" 43	Ferrol	16/12/2018
6	Sonia Beceiro Fernández	93	8" 53	Ferrol	13/12/2008
7	Carmen Pena Vázquez	87	8" 57	A Coruña	14/01/2007
8	Xela González Fernández	02	8" 58	Narón	24/11/2018
9	Raquel Rodríguez Rodríguez	90	8" 60	Ferrol	11/12/2010
	Amalia Rubido Varela	99	8" 60	Lugo	24/02/2013
	María Heras Justo	04	8" 60	Narón	24/11/2018
12	Iria Paz López	93	8" 70	Ferrol	12/12/2009
13	Andrea Lago Rodríguez	00	8" 71	Narón	26/11/2016
14	Lucía Permuy Pérez	02	8" 72	Narón	26/11/2016
15	Lucía Heras Justo	00	8" 78	A Coruña	23/12/2016
16	Andrea C. Miras Sixto	94	8" 83	Ferrol	24/11/2007
17	Carmen Ruvira Rodríguez	01	8" 87	A Coruña	19/02/2016
18	Inés Doce González	99	8" 94	Narón	28/11/2015
19	Vanesa Cao Viña	97	8" 99	A Coruña	22/02/2013
	Lara María Chao Rejo	05	8" 99	Narón	26/11/2017
21	Inés Vázquez Ramil	97	9" 06	Ferrol	28/01/2011
22	Verónica Cores Muñiz	79	9" 08	Pontevedra	30/01/2010
23	Tamara Mauriz Seijas	95	9" 12	Ferrol	24/11/2007
24	Jessica Martínez Rivera	93	9" 14	Ferrol	22/12/2007
	Helena Varela Roca	99	9" 14	A Coruña	19/02/2016
26	Sara Fernández Bouza	98	9" 16	A Coruña	03/03/2012
27	Zoraida Seijo Pérez	94	9" 19	Ferrol	12/12/2009
28	Marta Ventura Santos	06	9" 21	Narón	24/11/2018
29	Sonia María Busto Naveira	81	9" 22	Ferrol	10/01/2009
30	Evelyn Fernández Guede	01	9" 24	Narón	26/11/2017
31	Irene López Álvarez	99	9" 25	Ferrol	06/12/2016
32	Tatiana Legazpi Días	93	9" 28	Ferrol	22/12/2007
33	Cristina Tejedor Miralles	91	9" 30	Santiago	27/05/2001
34	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	9" 32	Santiago	18/06/2011
35	Carla Lamas Bouso	06	9" 35	Narón	24/11/2018
36	Celia Vilariño Porto	02	9" 37	Narón	28/11/2015
37	Antía Otero Vilar	08	9" 42	P. Caramiñal	16/02/2019
38	Ariadna Alfaraz Romero	98	9" 46	Ferrol	19/01/2014
	Diaou Diallo Chao	04	9" 46	P. Caramiñal	24/05/2014
40	Irene Mera González	00	9" 48	Noia	11/06/2011
	Iria Fernández López	03	9" 48	Ferrol	29/11/2014
42	Laura Rodríguez Paz	04	9" 49	Narón	26/11/2016
43	Amanda Martínez Dopico	95	9" 52	Narón	10/11/2007

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

44	Valeria Filgueira Martínez	04	9" 54	Narón	26/11/2016
45	Lorena López Dopico	97	9" 59	Ferrol	21/03/2009
46	Alba González Fernández	98	9" 60	Santiago	01/12/2012
47	Sabela López Romero	04	9" 65	Narón	26/11/2017
48	Jessica Arda Pena	95	9" 67	Ferrol	13/12/2008
49	Estela Pena Hermida	02	9" 68	Ferrol	29/11/2014
50	Valeria Senra Rodríguez	96	9" 71	Ferrol	24/11/2007
	Zeltia Conesa Hermida	02	9" 71	Narón	28/11/2015

MANUAL [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Ana Cotelo Fernández	77	8" 1 M	Ferrol	02/12/1995
	Carmen Martínez Caaveiro	84	8" 1 M	A Coruña	12/02/2000
3	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	8" 2 M	Ferrol	04/xx/1989
	Iria Cores Calvo	77	8" 2 M	Ferrol	29/12/1995
	Lidia Casal Prieto	86	8" 2 M	Narón	15/12/2001
6	Rocío Caamaño Villar	77	8" 3 M	Ferrol	04/xx/1989
	Marta Cifuentes Monterroso	86	8" 3 M	Narón	15/12/2001
8	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	8" 4 M	Ourense	16/05/1992
	"	"	"	Narón	21/11/1999
	Montserrat Fernández Carballeira	79	8" 4 M	Ferrol	07/12/1996
	Alba Valle Basanta	82	8" 4 M	Ferrol	07/12/1996
	Eva Freire Pena	81	8" 4 M	Ferrol	11/01/1997
12	Alejandra Pérez Caaveiro	74	8" 5 M	Ferrol	21/02/1993
	María Romero García	81	8" 5 M	Ferrol	02/12/1995
	"	"	"	Ferrol	07/12/1996
	Inés Vázquez Méndez	75	8" 5 M	Ferrol	07/12/1996
	Diana Teijeiro Alonso	82	8" 5 M	Ferrol	29/12/1995
	Sandra Castelos Díaz	84	8" 5 M	Ferrol	11/01/1997
	Ángela Teijeiro Alonso	82	8" 5 M	Narón	21/11/1999
18	Ana Belén Torrente Fernández	77	8" 6 M	Ferrol	02/0x/1989
	Belén Nieto Rodríguez	82	8" 6 M	Ferrol	20/01/1996
	Leonor Ramos López	87	8" 6 M	Narón	15/12/2001
21	Alicia Valle Basanta	81	8" 7 M	A Coruña	12/06/1993
	Miriam Otero Martínez	99	8" 7 M	Ferrol	15/05/2010
23	Rocío Pazos Palmeiro	79	8" 8 M	Ferrol	21/06/1991
	Sandra Couce de Paz	86	8" 8 M	Santiago	24/05/1997
	"	"	"	Ferrol	29/03/1998
	Eva López Redondo	84	8" 8 M	A Coruña	12/02/2000
	Lorena Castro Villar	88	8" 8 M	P. Caramiñal	13/05/2000
	Cristina Tejedor Miralles	91	8" 8 M	Bastiaqueiro	15/06/2002
	Andrea Lago Rodríguez	00	8" 8 M	Ribeira	22/01/2017
29	Patricia Sáez Pérez	78	8" 9 M	Ferrol	12/07/1990
	Vanesa López Pita	80	8" 9 M	Ferrol	05/04/1992

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Mercedes Santalla Pita	74	8" 9 M	Ferrol	21/02/1993
	Mónica Sánchez Caamaño	84	8" 9 M	Santiago	08/06/1996
	Silvia Coba Martínez	86	8" 9 M	Narón	21/11/1999
	"	"	"	Ferrol	15/01/2000
	Marta Arias Blanco	88	8" 9 M	P. Caramiñal	13/05/2000
35	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	9" 0 M	Ferrol	21/06/1991
	Marta Ventura Santos	06	9" 0 M	P. Caramiñal	20/05/2017
37	Genma Durán Formoso	78	9" 1 M	Santiago	19/05/1990
	Alba Fernández Fernández	82	9" 1 M	Lugo	12/10/1994
	Lucía Grandal Rivera	82	9" 1 M	Ferrol	21/01/1996
	Paula Fernández Fidalgo	85	9" 1 M	Santiago	11/05/1997
	Dulce M <sup>a</sup> Fernández Carballeira	86	9" 1 M	Ferrol	26/04/1998
	María Castro Pico	85	9" 1 M	A Coruña	12/02/2000
	Yessica López Boquete	89	9" 1 M	P. Caramiñal	13/05/2000
	Andrea C. Miras Sixto	94	9" 1 M	A Coruña	09/04/2005
	Amanda Martínez Dopico	95	9" 1 M	A Coruña	06/05/2006
	Aida Bouza Leal	96	9" 1 M	Ferrol	12/04/2008
	Verónica Cores Muñiz	79	9" 1 M	Vigo	10/01/2010
48	Raquel Fernández Cebrián	77	9" 2 M	Ferrol	02/0x/1989
	Paula Durán Formoso	78	9" 2 M	Ferrol	12/07/1990
	Judith Martínez López	79	9" 2 M	Ferrol	21/06/1991
	Cristina Martínez Padín	78	9" 2 M	Ferrol	21/02/1993
	Cristina Casal Lamas	82	9" 2 M	Ferrol	12/03/1994
	Vanesa González Soto	83	9" 2 M	Santiago	07/05/1995
	Rocío Barcia Pita	84	9" 2 M	Santiago	26/05/1996
	Carla Dopico Martínez	86	9" 2 M	Ferrol	15/01/2000
	Sonia María Busto Naveira	81	9" 2 M	Ferrol	05/01/2007

80 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miriam Otero Martínez	99	10" 88	Cuntis	28/07/2012
Ana Belén Torrente Fernández	77	10" 5 M	Ferrol	28/06/1991

100 METROS LISOS

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Henrietta Onyedikachukwu Ajaegbu	79	11" 71	Getafe	12/07/2000
2	Miriam Otero Martínez	99	12" 40	Alcorcón	12/07/2014
3	Lidia Casal Prieto	86	12" 61	Ourense	08/06/2003
4	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	12" 75	Pontevedra	17/06/2015

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

5	Isabel López Pardo	76	12" 99	Manresa	09/06/1996
6	Vanesa Iglesias Bermejo	80	13" 02	Aluche	15/05/1999
7	Inés Vázquez Méndez	75	13" 13	A Coruña	07/06/1998
8	Manuela Castro Vela	01	13" 15	Ourense	16/07/2016
9	Mª Teresa Díaz Ginés	78	13" 18	Can Dragó	23/05/1999
10	Paula López Fernández	01	13" 24	Ferrol	26/05/2018
11	Inés Vázquez Ramil	97	13" 28	Santiago	16/07/2014
12	Marta Cifuentes Monterroso	86	13" 32	Santiago	21/04/2002
13	Carmen Pena Vázquez	87	13" 33	Vigo	24/07/2010
14	Fátima Mª Arroyo Mayo	75	13" 34	SS de los Reyes	01/07/1998
15	Ana Cotelo Fernández	77	13" 35	Santiago	23/04/1995
16	Amalia Rubido Varela	99	13" 36	Ourense	12/05/2013
17	Sonia Beceiro Fernández	93	13" 42	Pontevedra	03/08/2008
	Sofía Crego Pérez	02	13" 42	Vigo	25/05/2019
19	Eva Freire Pena	81	13" 44	Vigo	31/05/1997
	Carmen Martínez Caaveiro	84	13" 44	Vigo	02/04/2000
21	Alba Valle Basanta	82	13" 49	A Coruña	29/05/1999
22	Rocío Caamaño Villar	77	13" 55	Santiago	30/05/1993
23	Raquel Rodríguez Rodríguez	90	13" 58	A Coruña	06/05/2011
24	Xela González Fernández	02	13" 65	A Coruña	10/06/2016
25	Fátima Gil Recio	79	13" 77	Durango	17/06/2001
26	Silvia Coba Martínez	86	13" 80	Ferrol	21/06/2001
27	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	13" 84	Vigo	28/05/1994
28	Vanesa Cao Viña	97	13" 85	Narón	05/05/2013
29	Jessica Martínez Rivera	93	13" 94	Lugo	01/06/2008
30	Diana Teijeiro Alonso	82	13" 98	Vigo	31/05/1997
31	Ana Belén Torrente Fernández	77	14" 03	Ferrol	25/04/1993
32	María Morado Vázquez	90	14" 05	Vigo	04/04/2005
33	María Heras Justo	04	14" 06	Lugo	17/05/2019
34	Iria Paz López	93	14" 11	Vigo	18/04/2009
35	Andrea C. Miras Sixto	94	14" 13	A Coruña	09/04/2008
36	Lucía Permuy Pérez	02	14" 15	Lugo	21/05/2016
37	Andrea Lago Rodríguez	00	14" 19	Bastiaqueiro	12/06/2015
38	Lucía Heras Justo	00	14" 23	A Coruña	17/05/2015
39	Itsaso Fernández Riveiro	97	14" 33	Vigo	11/06/2014
40	Amanda Martínez Dopico	95	14" 39	A Coruña	23/04/2010
41	Laura Rodríguez Paz	04	14" 41	Ferrol	11/05/2018
42	Sofía González Martínez	01	14" 42	Ferrol	11/05/2018
43	Lorena Castro Villar	88	14" 49	Ourense	11/05/2003
44	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	14" 52	Pontevedra	26/04/1992
	Evelyn Fernández Guede	01	14" 52	Cangas	17/05/2016
46	Tamara Mauriz Seijas	95	14" 62	Cangas	09/05/2009
47	Rebeca Soto Viñas	76	14" 63	Pontevedra	16/06/2018
48	Monserrat Fernández Carballeira	79	14" 64	Santiago	10/06/1995
49	Zoraida Seijo Pérez	94	14" 68	Ferrol	15/05/2009
50	Mª Carmen Gregorio Tomé	77	14" 69	Valladolid	22/09/1996
	Rocío Barcia Pita	84	14" 69	Ourense	11/05/2003

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

MANUAL [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Lidia Casal Prieto	86	12" 3 M	Ferrol	05/06/2002
2	Isabel López Pardo	76	12" 7 M	Pontevedra	28/04/1996
3	Ana Cotelo Fernández	77	12" 8 M	Ferrol	24/05/1996
4	Marta Cifuentes Monterroso	86	12" 9 M	Bastiagueiro	15/06/2002
5	Mª José Gregorio Tomé	80	13" 0 M	Ferrol	24/05/1996
	Carmen Martínez Caaveiro	84	13" 0 M	A Coruña	06/05/2000
7	Eva Freire Pena	81	13" 2 M	Ferrol	24/05/1996
	"	"	"	Santiago	14/06/1997
8	Rocío Caamaño Villar	77	13" 3 M	Ourense	16/05/1992
	Genma Durán Formoso	78	13" 3 M	Ferrol	14/03/1993
	"	"	"	Ferrol	30/04/1994
	Inés Vázquez Méndez	75	13" 3 M	Ourense	13/04/1997
11	Ana Belén Torrente Fernández	77	13" 5 M	Ferrol	19/06/1992
	María Romero García	81	13" 5 M	Ferrol	05/04/1997
13	Diana Teijeiro Alonso	82	13" 6 M	A Coruña	09/05/1998
14	Mª Carmen Gregorio Tomé	77	13" 8 M	Ferrol	12/03/1994
	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	13" 8 M	Ferrol	30/04/1994
	María Morado Vázquez	90	13" 8 M	A Coruña	15/05/2005
	Carmen Pena Vázquez	87	13" 8 M	Narón	22/09/2007
18	Montserrat Fernández Carballeira	79	13" 9 M	Ferrol	24/05/1996
	Alba Valle Basanta	82	13" 9 M	Ferrol	17/03/2000
	Ángela Teijeiro Alonso	82	13" 9 M	Ferrol	28/04/2000
	Lorena Castro Villar	88	13" 9 M	Bastiagueiro	15/06/2003
22	Cristina Romero González	74	14" 0 M	Ferrol	13/06/1990
	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	14" 0 M	Ferrol	19/04/1992
	Eva López Redondo	84	14" 0 M	Ferrol	23/04/1999
25	Paula Durán Formoso	78	14" 1 M	Ferrol	14/03/1993
26	Mª Sara Pérez Seijas	79	14" 2 M	Ferrol	12/03/1994
	Judith Martínez López	79	14" 2 M	Ferrol	13/05/1994
	Alba Yáñez Martínez	84	14" 2 M	Ferrol	28/04/2000
	Laura Castaño López	86	14" 2 M	Bastiagueiro	15/06/2002
30	Beatriz Pita Méndez	75	14" 4 M	Santiago	12/05/1990
31	Mª Del Pilar Ferreiro Díaz	77	14" 5 M	Ferrol	21/05/1993
	Alicia Vázquez Méndez	78	14" 5 M	Ferrol	30/04/1994
	Rocío Barcia Pita	84	14" 5 M	Ferrol	17/03/2000
	"	"	"	Ferrol	28/04/2000
34	Ana Rivas Romero	75	14" 6 M	Santiago	20/05/1990
	Sofía Castro Iñíguez	77	14" 6 M	Ferrol	21/05/1993
	Iria Paz López	93	14" 6 M	Narón	22/09/2007
37	Tatiana Legazpi Días	93	14" 7 M	Ferrol	31/03/2007
	Amanda Martínez Dopico	95	14" 7 M	O Barco	26/09/2009
39	Mónica Martín Dopico	78	14" 8 M	Santiago	01/05/1995
	Marta Arias Blanco	88	14" 8 M	Narón	26/10/2002

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

41	Olalla García Moreno	77	14" 9 M	Ferrol	21/05/1993
	Sandra Castelos Díaz	84	14" 9 M	Ferrol	28/04/2000
43	Noelia Lorenzo Rodríguez	81	15" 0 M	Ferrol	16/03/1996
	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	15" 0 M	Ferrol	31/03/2007
45	Cristina Martínez Padín	78	15" 2 M	Ferrol	14/03/1993
	María Iria Pena Alvite	81	15" 2 M	Ferrol	05/04/1997
47	Sonia Bouza Pérez	76	15" 5 M	Ferrol	03/03/1991
48	María Castro Pico	85	15" 6 M	Ferrol	28/04/2000
49	Patricia Castro González	92	15" 8 M	Narón	23/06/2007
50	Alba Jove Rodríguez	90	15" 9 M	Ferrol	31/03/2007

**150 METROS LISOS**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miriam Otero Martínez	99	20" 38	Riveira	12/05/2012
Miriam Otero Martínez	99	19" 7 M	Narón	24/03/2012

**200 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Henrietta Onyedikachukwu Ajaegbu	79	24" 25	Albacete	28/06/2000
2	Miriam Otero Martínez	99	25" 50	Ciudad Real	27/06/2015
3	Lidia Casal Prieto	86	25" 92	Santiago	27/04/2003
4	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	25" 96	Ourense	17/05/2015
5	Manuela Castro Vela	01	26" 67	Vigo	09/04/2017
6	Alba Valle Basanta	82	26" 71	A Coruña	24/05/1998
7	Vanesa Iglesias Bermejo	80	26" 88	Can Dragó	23/05/1999
8	Paula López Fernández	01	27" 20	Ourense	13/05/2017
9	Inés Vázquez Ramil	97	27" 25	Ferrol	25/05/2014
10	Silvia Coba Martínez	86	27" 45	Santiago	22/04/2001
11	Andrea Selling	76	27" 66	Aluche	14/07/2001
12	Sonia Beceiro Fernández	93	27" 77	A Coruña	15/05/2009
13	Marta Cifuentes Monterroso	86	27" 82	Gijón	25/05/2002
14	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	27" 88	Pontevedra	26/04/1992
15	M <sup>a</sup> Carmen Gregorio Tomé	77	28" 01	A Coruña	24/06/1995
16	Inés Vázquez Méndez	75	28" 04	Barcelona	23/05/1999
17	Eva Castro Fernández	81	28" 08	Ferrol	16/12/2018
18	Vanesa Cao Viña	97	28" 35	Lugo	01/06/2013
19	Eva Freire Pena	81	28" 41	Manresa	09/06/1996

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

20	Raquel Rodríguez Rodríguez	90	28" 60	O Barco	14/04/2012
21	Diana Teijeiro Alonso	82	28" 67	Santiago	20/04/1997
	Irene García Boldo	77	28" 67	Durango	17/06/2001
23	Carmen Pena Vázquez	87	28" 69	Vigo	03/07/2004
24	Jessica Martínez Rivera	93	28" 70	Avilés	30/05/2009
25	Rocío Caamaño Villar	77	28" 72	Pontevedra	26/04/1992
26	Montserrat Fernández Carballeira	79	28" 78	Ferrol	13/07/1996
27	María Morado Vázquez	90	28" 96	Pontevedra	02/08/2008
28	S. Vázquez Suárez	77	28" 97	Santiago	01/05/1998
29	Silvia Arroyo Acuña	74	28" 99	Vigo	01/05/1993
30	Sonia María Busto Naveira	81	29" 11	Torrent	07/06/2009
31	Andrea Tojeiro Rodríguez	00	29" 30	Narón	26/11/2017
32	Ángela Teijeiro Alonso	82	29" 35	Segovia	14/06/1998
33	María Romero García	81	29" 56	Ferrol	19/04/2008
34	Rebeca Caneiro Pardo	93	29" 59	Lugo	09/04/2011
35	Inés Doce González	99	29" 63	A Coruña	23/12/2016
36	Andrea Lago Rodríguez	00	29" 74	A Coruña	08/01/2016
37	Sofía Crego Pérez	02	30" 10	Narón	26/11/2017
38	Iria Paz López	93	30" 14	Ferrol	09/01/2010
39	Lucía Heras Justo	00	30" 50	Narón	28/11/2015
40	Helena Varela Roca	99	30" 52	A Coruña	19/02/2016
41	Margarita Fernández Fraile	79	30" 55	Santiago	10/05/1997
42	Rebeca Soto Viñas	76	30" 67	A Coruña	31/05/2019
43	Gloria Teijeiro Alonso	80	30" 69	Santiago	22/02/1997
44	Lara Paredes Castro	99	30" 70	A Coruña	19/02/2016
45	Irene López Álvarez	99	30" 77	Narón	26/11/2016
46	Alba Yáñez Martínez	84	30" 78	Ourense	06/05/2001
47	Evelyn Fernández Guede	01	30" 82	Narón	26/11/2016
48	Zoraida Seijo Pérez	94	30" 84	Ferrol	30/05/2010
49	Marta Arias Blanco	88	30" 99	Vigo	23/04/2005
50	Marta Otero Filgueiras	76	31" 06	Donostia	15/10/1995

MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	25" 2 M	A Coruña	07/06/2015
2	Lidia Casal Prieto	86	25" 9 M	A Coruña	26/04/2002
	"	"	"	Narón	19/06/2002
	"	"	"	Bastiaqueiro	15/06/2003
3	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	26" 0 M	A Coruña	07/06/2015
4	Alba Valle Basanta	82	26" 2 M	A Coruña	09/01/1999
5	Belén Nieto Rodríguez	82	27" 3 M	Narón	08/04/2000
6	M <sup>a</sup> Carmen Gregorio Tomé	77	27" 6 M	A Coruña	14/01/1995
	Silvia Coba Martínez	86	27" 6 M	Bastiaqueiro	15/06/2002
8	Ángela Teijeiro Alonso	82	27" 7 M	Narón	08/04/2000

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

9	Carmen Martínez Caaveiro	84	28" 1 M	Santiago	20/01/2001
10	Montserrat Fernández Carballeira	79	28" 4 M	Bastiaqueiro	18/06/1996
11	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	28" 7 M	Ferrol	16/12/1995
	Eva Freire Pena	81	28" 7 M	Pontevedra	28/04/1996
13	Genma Durán Formoso	78	28" 8 M	Ferrol	04/04/1993
14	Lorena Castro Villar	88	29" 0 M	Narón	30/05/2004
15	Carmen Pena Vázquez	87	29" 2 M	Lugo	17/07/2004
16	Sonia María Busto Naveira	81	29" 3 M	Ourense	23/04/2006
17	Gloria Teijeiro Alonso	80	29" 6 M	Ferrol	05/04/1997
	Jessica Martínez Rivera	93	29" 6 M	Lugo	30/01/2010
19	Paula Durán Formoso	78	29" 9 M	Ferrol	04/04/1993
	Inés Vázquez Méndez	75	29" 9 M	Pontevedra	24/04/1994
	Eva Castro Fernández	81	29" 9 M	Narón	08/04/2000
22	Laura Castaño López	86	30" 2 M	Narón	19/06/2002
23	Sonia Martínez López	74	31" 0 M	Ferrol	06/12/1991
24	Cristina Romero González	74	31" 3 M	Ferrol	17/11/1990
25	Olalla García Moreno	77	32" 5 M	Pontevedra	01/05/1994

300 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miriam Otero Martínez	99	40" 76	A Coruña	02/05/2014

400 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	59" 40	Lugo	08/02/2015
2	Silvia Coba Martínez	86	59" 43	Pontevedra	26/05/2001
3	Belén Nieto Rodríguez	82	59" 60	Vigo	11/04/1999
4	Manuela Castro Vela	01	59" 98	Ferrol	22/04/2017
5	Marta Fernández Otero	85	1' 00" 58	Vigo	11/07/2002
6	Alba Valle Basanta	82	1' 00" 68	Barcelona	23/05/1999
7	Ángela Teijeiro Alonso	82	1' 01" 13	Segovia	14/06/1998
8	Irene García Boldo	77	1' 01" 15	Madrid	13/01/2001
9	Paula Sahelices López	93	1' 01" 77	Alcorcón	18/05/2014
10	Vanessa Veiga Comesaña	79	1' 01" 82	Santiago	10/05/1997
11	Andrea Selling	76	1' 02" 77	Madrid	28/06/2001
12	Inés Vázquez Ramil	97	1' 02" 83	A Coruña	22/02/2013
13	Eva Castro Fernández	81	1' 03" 13	Pontevedra	20/07/2019
14	Paula Hernández Alfonso	78	1' 03" 59	Barcelona	23/05/1999

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

15	Mª Macarena Díaz García	78	1' 03" 7 M	Ferrol	09/04/1994
16	Margarita Fernández Fraile	79	1' 04" 32	Vigo	17/05/1997
17	Rebeca Caneiro Pardo	93	1' 04" 75	O Barco	14/04/2012
18	Mª Luz Cachafeiro García	80	1' 05" 02	Manresa	09/06/1996
19	Jessica Martínez Rivera	93	1' 05" 18	Ferrol	18/07/2009
20	Ana Carballo Rodríguez	79	1' 05" 38	Vigo	17/05/1997
21	Gloria Teijeiro Alonso	80	1' 05" 4 M	Ferrol	15/04/1995
22	Inés Doce González	99	1' 05" 59	A Coruña	13/01/2017
23	Nuria Guadarrama Rodríguez	77	1' 05" 62	Madrid	06/10/1996
24	Sonia María Busto Naveira	81	1' 05" 78	Lugo	17/04/2010
25	Paula López Fernández	01	1' 05" 81	Ferrol	06/12/2016
26	Montserrat Fernández Carballeira	79	1' 06" 26	Manresa	09/06/1996
27	Andrea Tojeiro Rodríguez	00	1' 06" 72	Narón	26/11/2017
28	Genma Durán Formoso	78	1' 06" 81	Ferrol	25/04/1993
29	A. Pérez González	80	1' 07" 03	Vigo	05/04/1998
30	Marisol Meijido Salgueiro	93	1' 07" 37	A Coruña	23/04/2010
31	Vanesa Cao Viña	97	1' 07" 45	Narón	05/05/2013
32	Alba Jove Rodríguez	90	1' 08" 07	Ferrol	19/04/2008
33	Carmen Pena Vázquez	87	1' 08" 1 M	A Coruña	12/06/2005
34	Vanesa Galán Dávila	77	1' 08" 98	Narón	27/05/2000
35	Mª Eugenia Iglesias Vargas	84	1' 09" 73	Ourense	06/05/2001
36	Rebeca Soto Viñas	76	1' 09" 79	A Coruña	15/06/2019
37	Silvia Arroyo Acuña	74	1' 09" 7 M	Ferrol	11/04/1993
38	Mª Teresa Silva Fajardo	68	1' 10" 2 M	Ferrol	31/03/2007
39	Eva Guerrero Rico	77	1' 10" 44	Ferrol	25/04/1993
40	Mª Del Pilar Ferreiro Díaz	77	1' 10" 3 M	Pontevedra	01/05/1994
	Lorena Castro Villar	88	1' 10" 3 M	Ferrol	24/04/2004
42	Rebeca Soto Viñas	76	1' 10" 45	Bastiaqueiro	16/03/2018
43	Mª Cruz Fernández Miramontes	71	1' 10" 4 M	Ferrol	31/03/2007
44	Iria Cores Calvo	77	1' 10" 61	Donostia	15/10/1995
45	Helena Varela Roca	99	1' 10" 94	Ferrol	07/05/2016
46	Irene López Álvarez	99	1' 11" 12	Ferrol	06/12/2016
47	Rebeca Soto Viñas	76	1' 12" 24	Vilagarcía	18/06/2016
48	Patricia Castro González	92	1' 13" 31	Narón	19/07/2014
49	Alejandra Pérez Caaveiro	74	1' 13" 71	Vigo	01/05/1993
50	Alba Yáñez Martínez	84	1' 13" 8 M	Narón	24/05/2001

500 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Belén Nieto Rodríguez	82	1' 15" 9 M	P. Caramiñal	05/05/1996

**600 METROS LISOS**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Belén Nieto Rodríguez	82	1' 35" 55	Cartagena	25/06/1997

**800 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Belén Nieto Rodríguez	82	2' 14" 42	Eibar	04/07/1999
2	Marta Fernández Otero	85	2' 16" 53	Vigo	28/04/2002
3	Paula Hernández Alfonso	78	2' 16" 68	Vigo	14/06/2000
4	Vanessa Veiga Comesaña	79	2' 17" 63	Vigo	06/06/1997
5	Margarita Fernández Fraile	79	2' 19" 08	Vigo	26/04/1997
6	Eva Castro Fernández	81	2' 20" 54	Lugo	23/06/2019
7	Ana Carballo Rodríguez	79	2' 20" 64	Vigo	26/04/1997
8	Silvia Coba Martínez	86	2' 21" 3 M	Ferrol	06/06/2002
9	M <sup>a</sup> Macarena Díaz García	78	2' 21" 9 M	A Coruña	10/06/1993
10	Marta Castro Veloso	76	2' 24" 24	Segovia	14/06/1998
11	Paula Sahelices López	93	2' 25" 31	Vigo	04/01/2015
12	M <sup>a</sup> Luz Cachafeiro García	80	2' 25" 3 M	Pontevedra	28/04/1996
13	Irene Mera González	00	2' 26" 39	Vigo	05/06/2016
14	Beatriz Pérez Núñez	85	2' 26" 65	Santiago	16/04/2000
15	Carmen Martínez Novas	84	2' 28" 23	Vigo	20/06/2001
16	Rebeca Caneiro Pardo	93	2' 28" 75	Ferrol	13/03/2010
17	Dolores Martínez Novas	84	2' 29" 05	Vigo	27/06/2002
18	Gloria Teijeiro Alonso	80	2' 29" 28	Santiago	23/04/1995
19	Erea Rodríguez Puente	86	2' 30" 3 M	Narón	15/12/2001
20	Beatriz López Calaza	81	2' 31" 19	Segovia	14/06/1998
21	Noelia Piñeiro Pérez	86	2' 31" 78	Gijón	25/05/2002
22	Inés Vázquez Ramil	97	2' 32" 45	Ferrol	02/02/2013
23	A. Pérez González	80	2' 32" 48	A Coruña	24/05/1998
24	Sonia Beceiro Fernández	93	2' 35" 99	Xátiva	10/07/2011
25	Marisol Meijido Salgueiro	93	2' 36" 86	A Coruña	01/05/2009
26	M <sup>a</sup> Eugenia Iglesias Vargas	84	2' 37" 0 M +	Lugo	30/05/2001
27	Eva Guerrero Rico	77	2' 37" 6 M	A Coruña	10/06/1993
28	M <sup>a</sup> Luz Ferreiro Pérez	85	2' 40" 49	Riveira	03/06/2006
29	Irene López Álvarez	99	2' 43" 72	Lugo	23/04/2016
30	Carmen Pena Vázquez	87	2' 45" 37	Ferrol	24/04/2004
31	Paula Dopico Lago	87	2' 46" 59	Santiago	27/04/2003
32	Nuria Guadarrama Rodríguez	77	2' 46" 81	Ferrol	13/07/1996
33	Patricia Yáñez Torrente	94	2' 47" 23	Ferrol	09/01/2010

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

34	Rebeca Soto Viñas	76	2' 47" 37	Ferrol	16/12/2018
35	Alba Jove Rodríguez	90	2' 47" 4 M	A Coruña	09/04/2008
36	Mª José Gregorio Tomé	80	2' 51" 62	Vigo	08/02/1998
37	Iria Paz López	93	2' 52" 66	Cangas	28/03/2009
38	Margarita Leirachá Pita	77	2' 53" 9 M	Pontevedra	01/05/1994
39	Helena Varela Roca	99	2' 54" 42	Narón	28/11/2015
40	Susana Serantes Rico	72	2' 55" 48	O Barco	14/04/2012
41	Eva Pérez Fernández	81	2' 55" 98	Ferrol	16/12/2018
42	Laura Castaño López	86	2' 56" 8 M	Narón	22/05/2005
43	Vanesa Cao Viña	97	2' 57" 60	Santiago	23/03/2013
44	María Morado Vázquez	90	2' 58" 57	Pontevedra	03/08/2008
45	Leonor Ramos López	87	3' 00" 12	Lugo	01/05/2002
46	Eva Teijeiro Martorell	79	3' 00" 58	A Coruña	11/06/2010
47	Carla Dopico Martínez	86	3' 00" 5 M	Ferrol	21/05/1997
48	Patricia Castro González	92	3' 00" 74	Ourense	16/04/2011
49	Lara Paredes Castro	99	3' 00" 75	Narón	28/11/2015
50	Paula Fernández Barcia	85	3' 00" 8 M	Ferrol	21/05/1997

**+**: Tempo oficial de paso polos 800m nunha carreira de 1000 metros lisos.

**1000 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Belén Nieto Rodríguez	82	2' 58" 18	Vigo	17/05/1996
2	Beatriz Pérez Núñez	85	3' 02" 40	Vigo	17/05/2000
3	Eva Castro Fernández	81	3' 02" 67	Vigo	26/04/1997
4	Carmen Martínez Novas	84	3' 04" 9 M	Ourense	21/05/2000
5	Beatriz López Calaza	81	3' 05" 9 M	Ferrol	20/04/1996
6	Dolores Martínez Novas	84	3' 09" 78	Vigo	17/05/2000
7	Inés Vázquez Ramil	97	3' 10" 6 M	Lugo	01/04/2012
8	Silvia Coba Martínez	86	3' 12" 70	Ferrol	12/07/2001
9	Paula Mayobre González	89	3' 13" 2 M	Ferrol	20/04/2002
10	Mª Macarena Díaz García	78	3' 13" 6 M	Ferrol	21/02/1993
11	Alicia Lombardía Méndez	86	3' 16" 5 M	Lugo	20/04/2002
12	Verónica Ramos Pérez	76	3' 16" 9 M	Ferrol	13/05/1990
13	Gloria Teijeiro Alonso	80	3' 18" 0 M	Ferrol	27/03/1994
14	Ángela Teijeiro Alonso	82	3' 18" 6 M	Bastiaqueiro	01/03/1997
	Tania Couce de Paz	83	3' 18" 6 M	Ferrol	06/04/1997
16	Lorena Núñez Vila	84	3' 19" 4 M	Vigo	07/07/2000
17	Marisol Meijido Salgueiro	93	3' 19" 76	Vigo	25/05/2007
18	Ana Meijido Salgueiro	95	3' 20" 00	Lugo	31/05/2009
19	Cristina Bouza Rodríguez	77	3' 21" 68	Ferrol	09/05/1993

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

20	M. López González	79	3' 21" 7 M	Santiago	29/04/1995
21	A. Bargiela Vila	83	3' 22" 82	Santiago	25/04/1998
22	Irene Mera González	00	3' 23" 61	Ferrol	18/04/2015
23	Alba Pin Cascudo	02	3' 23" 93	Lugo	28/05/2016
24	Leonor Ramos López	87	3' 24" 2 M	P. Caramiñal	13/05/2000
25	Mª Carmen Jiménez Ezquerria	03	3' 24" 69	Ferrol	06/12/2016
26	Manuela Castro Vela	01	3' 25" 24	Lugo	23/05/2015
27	O. Nieto García	82	3' 25" 3 M	A Coruña	09/05/1998
28	Xiana Rendo Mallo	96	3' 28" 93	Narón	25/09/2010
29	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	3' 29" 70	Ferrol	02/02/2013
30	Lorena Castro Villar	88	3' 30" 2 M	Narón	11/05/2001
31	Sandra Couce de Paz	86	3' 31" 0 M	Ferrol	26/04/1996
32	N. Barros Beceiro	85	3' 32" 4 M	Santiago	17/05/1998
33	Matilde Sabin Beceiro	75	3' 32" 6 M	Ferrol	22/06/1989
	Eva López Redondo	84	3' 32" 6 M	Ferrol	08/02/1997
35	Rocío Barcia Pita	84	3' 33" 0 M	Ferrol	03/06/1998
36	Sonia López Díaz	77	3' 33" 58	Narón	26/11/2016
37	Yessica Mª Merlán García	84	3' 34" 3 M	Ferrol	08/02/1997
38	Miriam Otero Martínez	99	3' 34" 56	Ferrol	23/06/2012
39	Mª Luz Cachafeiro García	80	3' 35" 0 M	Santiago	29/04/1995
40	Sara Jove Rodríguez	95	3' 35" 4 M	O Barco	26/09/2009
41	Patricia Yáñez Torrente	94	3' 35" 73	A Coruña	02/07/2008
42	Marta Fogo Padín	76	3' 35" 9 M	Ferrol	28/04/1991
43	Paula Dopico Lago	87	3' 36" 2 M	Narón	11/05/2001
44	Vanessa Rodríguez Darrocha	80	3' 36" 7 M	Santiago	15/05/1993
45	Monserrat Fernández Carballeira	79	3' 37" 69	Ferrol	02/07/1994
46	Estela Pena Hermida	02	3' 37" 97	Ferrol	30/05/2015
47	Alba Pena Soto	08	3' 38" 67	A Coruña	01/12/2018
48	Diaou Diallo Chao	04	3' 39" 98	Ribeira	23/05/2015
49	Cristina Casal Lamas	82	3' 40" 2 M	Ferrol	26/04/1996
50	Rebeca Castiñeira Lema	84	3' 40" 5 M	Ferrol	08/02/1997

1500 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Paula Hernández Alfonso	78	4' 32" 12	Lugo	01/08/1999
2	Marta Fernández Otero	85	4' 35" 57	Ferrol	03/08/2002
3	Vanessa Veiga Comesaña	79	4' 42" 09	Santiago	20/04/1997
4	Beatriz Pérez Núñez	85	4' 45" 29	Pontevedra	26/05/2001
5	Rosalía García Rodríguez	79	4' 45" 83	Vigo	04/06/1999
6	Dolores Martínez Novas	84	4' 46" 26	Pontevedra	26/05/2001
7	Margarita Fernández Fraile	79	4' 46" 56	A Coruña	19/07/1998
8	Carmen Martínez Novas	84	4' 53" 98	Vigo	13/06/2001

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

9	O. Nieto García	82	4' 54" 12	Vigo	18/06/1999
10	Ana Carballo Rodríguez	79	4' 54" 21	Santiago	20/04/1997
11	Rocío Iglesias Alonso	72	4' 54" 1 M	Pontevedra	28/04/1996
12	Mª Luz Cachafeiro García	80	4' 57" 1 M	Pontevedra	01/05/1996
13	Belén Nieto Rodríguez	82	4' 57" 2 M	A Coruña	12/02/2000
14	Paula Sahelices López	93	5' 00" 80	Vigo	10/01/2015
15	A. Romero González	76	5' 00" 8 M	Pontevedra	17/01/1998
16	Eva Castro Fernández	81	5' 00" 9 M	A Coruña	12/02/2000
17	Vanesa Galán Dávila	77	5' 01" 99	Narón	27/05/2000
18	Beatriz López Calaza	81	5' 02" 8 M	Ferrol	13/04/1996
19	Inés Santiago Morón	97	5' 10" 13	Ferrol	13/04/2013
20	Erea Rodríguez Puente	86	5' 11" 71	Santiago	27/04/2003
21	Inés Vázquez Ramil	97	5' 14" 05	Santiago	01/12/2012
22	Lorena Ramos Loures	82	5' 16" 33	Vigo	09/01/2000
23	Cristina Bouza Rodríguez	77	5' 16" 65	Ferrol	25/04/1993
24	Mª Macarena Díaz García	78	5' 19" 68	Ferrol	25/04/1993
25	Irene Mera González	00	5' 20" 8 M	Ferrol	22/04/2017
26	Mª Eugenia Iglesias Vargas	84	5' 21" 02	Vigo	17/05/2001
27	M. López González	79	5' 23" 20	Santiago	23/04/1995
28	Noelia Piñeiro Pérez	86	5' 24" 64	Vigo	17/05/2002
29	Mª Luz Ferreiro Pérez	85	5' 24" 77	Riveira	03/06/2006
30	Rebeca Soto Viñas	76	5' 26" 83	A Coruña	09/06/2019
31	Paula Dopico Lago	87	5' 37" 39	Ourense	11/05/2003
32	Marisol Meijido Salgueiro	93	5' 37" 93	Ferrol	15/05/2009
33	Susana Serantes Rico	72	5' 40" 90	Vigo	18/04/2009
34	Rebeca Caneiro Pardo	93	5' 41" 43	Ferrol	12/12/2009
35	Patricia Yáñez Torrente	94	5' 42" 76	Ferrol	12/12/2009
36	Sara Jove Rodríguez	95	5' 43" 52	Ferrol	17/02/2012
37	Eva Guerrero Rico	77	5' 44" 42	Pontevedra	26/04/1992
38	Mª Del Pilar Ferreiro Díaz	77	5' 45" 30	Pontevedra	24/04/1994
39	Matilde Sabin Beceiro	75	5' 53" 1 M	Pontevedra	26/05/1990
40	Margarita Leirachá Pita	77	5' 54" 46	Pontevedra	24/04/1994
41	Eva Pérez Fernández	81	5' 59" 63	Narón	24/11/2018
42	Jessica Cáliz Melero	96	6' 04" 73	Ferrol	02/02/2013
43	Eva Teijeiro Martorell	79	6' 04" 87	Ferrol	02/02/2013
44	Yaiza Fidalgo González	96	6' 22" 79	Ferrol	02/02/2013
45	Alba Jove Rodríguez	90	6' 22" 81	A Coruña	14/01/2007
46	Marta Mª Conde Chao	73	6' 34" 96	Pontevedra	27/05/2006
47	Patricia Castro González	92	6' 38" 41	Lugo	26/04/2014
48	Ana Fernández García	88	6' 51" 40	Ferrol	17/02/2012
49	Lorena Castro Villar	88	7' 00" 30	Vigo	23/04/2005
50	Ana Carmen Cancio Donlebuuduran	93	7' 30" 07	Narón	25/09/2010

**2000 METROS LISOS**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Eva Castro Fernández	81	6' 59" 2 M	Santiago	15/05/1993

**3000 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Alessandra Aguilar Morán	78	9' 25" 50	Hexham (GBR)	18/07/1999
2	Marta Fernández Otero	85	9' 47" 51	Vigo	20/06/2002
3	Paula Hernández Alfonso	78	9' 55" 90	Vigo	10/06/1999
4	Rosalía García Rodríguez	79	10' 01" 47	Santiago	18/01/1997
5	Vanessa Veiga Comesaña	79	10' 02" 49	Valladolid	06/07/1997
6	Margarita Fernández Fraile	79	10' 11" 9 M	Pontevedra	21/05/1997
7	Beatriz Pérez Núñez	85	10' 21" 2 M	Vigo	01/04/2001
8	Carmen Martínez Novas	84	10' 27" 2 M	A Coruña	06/05/2000
9	Dolores Martínez Novas	84	10' 28" 1 M	A Coruña	06/05/2000
10	Rocío Iglesias Alonso	72	10' 39" 24	Vigo	17/06/1997
11	Belén Nieto Rodríguez	82	10' 43" 1 M	Ferrol	21/06/1996
12	Paula Mayobre González	89	10' 46" 18	Cáceres	19/06/2002
13	Eva Guerrero Rico	77	10' 49" 29	Santiago	01/05/1995
14	Beatriz López Calaza	81	10' 50" 9 M	Ferrol	21/06/1996
15	A. Romero González	76	11' 00" 66	Segovia	14/06/1998
16	Eva Castro Fernández	81	11' 03" 2 M	Santiago	14/05/1995
17	Alicia Lombardía Méndez	86	11' 06" 0 M	Lugo	01/05/2002
18	Sara Jove Rodríguez	95	11' 06" 64	Vigo	18/04/2009
19	Erea Rodríguez Puente	86	11' 07" 0 M	Lugo	18/04/2002
20	Mª Macarena Díaz García	78	11' 13" 6 M	Santiago	30/05/1992
21	Cristina Bouza Rodríguez	77	11' 19" 1 M	A Coruña	28/01/1993
22	Cristina Casal Lamas	82	11' 23" 5 M	A Coruña	30/05/1998
23	Inés Vázquez Ramil	97	11' 25" 49	O Barco	14/04/2012
24	M. López González	79	11' 33" 8 M	Santiago	14/12/1994
25	Mª Carmen Jiménez Ezquerra	03	11' 35" 26	Ferrol	04/06/2017
26	Marisol Meijido Salgueiro	93	11' 44" 99	Vigo	05/01/2008
27	Sonia López Díaz	77	11' 47" 31	Lugo	23/04/2016
28	Noelia Piñeiro Pérez	86	11' 48" 57	Vigo	06/04/2002
29	Paula Dopico Lago	87	11' 49" 9 M	Narón	28/05/2000
30	Patricia Yáñez Torrente	94	11' 52" 42	Cangas	27/09/2008
31	Silvia Coba Martínez	86	11' 55" 1 M	Ferrol	01/04/2000
32	Gloria Teijeiro Alonso	80	11' 57" 3 M	Ferrol	28/03/1993

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

33	Leonor Ramos López	87	12' 11" 8 M	Santiago	07/05/2000
34	Alba Pin Cascudo	02	12' 14" 47	Ferrol	07/05/2016
35	Yessica M <sup>a</sup> Merlán García	84	12' 16" 1 M	Ferrol	29/03/1998
36	Susana Cabezas Maceiras	78	12' 16" 62	Pontevedra	16/04/1992
37	Ana M <sup>a</sup> Ferradás Barrena	63	12' 16" 7 M	Ferrol	24/04/2004
38	Rebeca Soto Viñas	76	12' 18" 86	Ferrol	22/04/2017
39	Eva Teijeiro Martorell	79	12' 30" 74	Vigo	29/06/2011
40	M <sup>a</sup> Luz Cachafeiro García	80	12' 36" 0 M	Santiago	20/12/1994
41	Alba Pin Cascudo	02	12' 37" 23	Narón	28/11/2015
42	Amelia Ferreiro Díaz	80	12' 45" 8 M	Ferrol	21/03/1993
43	Lidya López Carballeira	83	12' 47" 2 M	Ferrol	12/05/1996
44	Matilde Sabin Beceiro	75	12' 48" 2 M	Santiago	09/06/1990
45	Vanessa Rodríguez Darrocha	80	12' 48" 7 M	Ferrol	04/04/1993
46	Susana Serantes Rico	72	12' 51" 57	Ferrol	22/12/2011
47	Yolanda Penabad Calvo	80	12' 52" 6 M	Ferrol	08/05/1994
48	Noelia Lorenzo Rodríguez	81	12' 59" 8 M	Ferrol	27/01/1994
49	Paula Cartelle Martínez	89	13' 04" 11	Narón	08/03/2003
50	María del Rocío Rolán García	76	13' 10" 21	A Coruña	15/06/2019

5000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Alessandra Aguilar Morán	78	16' 03" 75	Göteborg (SWE)	31/07/1999
2	Paula Hernández Alfonso	78	16' 37" 87	Braga (PRT)	23/06/1999
3	Vanessa Veiga Comesaña	79	17' 17" 15	Vigo	26/04/1997
4	Rosalía García Rodríguez	79	17' 31" 53	Pontevedra	14/06/1997
5	Margarita Fernández Fraile	79	18' 11" 23	Narón	26/06/1999
6	Rocío Iglesias Alonso	72	18' 20" 1 M	Pontevedra	28/04/1996
7	Eva Guerrero Rico	77	19' 00" 76	Santiago	06/07/1996
8	Carmen Martínez Novas	84	19' 04" 85	Vigo	07/07/2001
9	Beatriz Pérez Núñez	85	19' 37" 62	Vigo	27/06/2002
10	Alicia Lombardía Méndez	86	19' 46" 0 M	Ourense	01/06/2002
11	Dolores Martínez Novas	84	20' 14" 90	Ourense	10/06/2001
12	Pilar Martínez Pereira	72	20' 18" 87	Santiago	23/04/1995
13	Erea Rodríguez Puente	86	20' 30" 58	Zamora	28/06/2003
14	Noelia Piñeiro Pérez	86	21' 25" 7 M	Ourense	01/06/2002
15	Rebeca Soto Viñas	76	22' 03" 53	Ourense	28/05/2017
16	Patricia Yáñez Torrente	94	22' 13" 48	Ferrol	30/05/2010
17	Eva Teijeiro Martorell	79	24' 40" 13	Ourense	28/05/2017

**10000 METROS LISOS**

Pista [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Paula Hernández Alfonso	78	35' 19" 61	Vigo	17/05/1997
2	Rosalía García Rodríguez	79	37' 19" 99	Vigo	01/05/1999
3	Eva Teijeiro Martorell	79	47' 31" 4 M	Noia	17/03/2012

**½ MARATÓN**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Paula Hernández Alfonso	78	1h 23' 44"	Vigo	11/03/2001
2	Rocío Iglesias Alonso	72	1h 28' 00"	Vigo	12/05/1996
3	Margarita Fernández Fraile	79	1h 28' 39"	Neda	17/12/2000
4	Ana M <sup>a</sup> Ferradás Barrena	63	1h 29' 13"	Oviedo	10/04/2005
5	Sonia Botana González	69	1h 33' 30"	Porriño	26/03/2000
6	Erea Rodríguez Puente	86	1h 36' 36"	Narón	14/12/2003
7	Beatriz López Calaza	81	1h 37' 13"	Fene	02/12/2001
8	Marta M <sup>a</sup> Conde Chao	73	2h 13' 06"	Vigo	26/03/2006

**MARATÓN**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Ana María Ferradás Barrena	63	3h 12' 20"	Valencia	20/02/2005

**100 KM**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Ana María Ferradás Barrena	63	9h 31' 55"	Sta Cruz de Bezana	30/09/2006

### 3000 METROS OBSTÁCULOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Carmen Martínez Novas	84	11' 44" 64	Gijón	25/05/2002
2	Dolores Martínez Novas	84	12' 24" 24	Ferrol	03/08/2002
3	Beatriz López Calaza	81	12' 28" 75	Gijón	25/05/2002
4	Erea Rodríguez Puente	86	13' 09" 08	Ferrol	24/04/2004
5	Eva Teijeiro Martorell	79	13' 29" 05	O Barco	14/04/2012
6	Eva Castro Fernández	81	13' 47" 78	A Coruña	11/05/2007
7	M <sup>a</sup> Jesús Fernández Viñas	78	13' 51" 12	Ferrol	19/04/2008
8	Paula Dopico Lago	87	14' 06" 78	Riveira	18/06/2005
9	Susana Serantes Rico	72	15' 30" 19	Ferrol	23/07/2011
10	Patricia Castro González	92	16' 59" 56	Ferrol	30/05/2010

### OBSTÁCULOS (OUTROS)

2000m OBST. [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Carmen Martínez Novas	84	7' 22" 09	Almería	08/06/2002

1500m OBST. [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Marisol Meijido Salgueiro	93	5' 50" 94	O Barco	16/06/2007

### 2KM MARCHA

Pista [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Cristina Bouza Rodríguez	77	10' 22" 8	Ferrol	05/12/1992

Ruta [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Patricia Rozados Hermida	85	11' 41"	A Coruña	17/05/1997

**3KM MARCHA**

Pista [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
María Abeledo Manteiga	97	15' 01" 59	O Barco	10/05/2014

Ruta [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
María Abeledo Manteiga	97	15' 36"	A Coruña	09/06/2012

**5KM MARCHA**

PISTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Izaskun Hernáez López	74	24' 26" 23	Oviedo	06/05/2000
2	María Abeledo Manteiga	97	24' 57" 71	A Coruña	29/11/2014
3	Isabel García García	81	26' 43" 6 M	A Coruña	26/04/1998
4	Margarita Leirachá Pita	77	26' 58" 55	Santiago	23/04/1995
5	Patricia Rozados Hermida	85	27' 22" 72	Durango	17/06/2001
6	Dulce M <sup>a</sup> López Freire	76	27' 39" 50	Santiago	11/05/1996
7	Beatriz López Calaza	81	29' 08" 38	Narón	20/08/2000
8	Eva Rozados Hermida	82	30' 26" 4 M	A Coruña	24/05/1998
9	Laura Castaño López	86	30' 40" 0 M	Narón	21/06/2003
10	Cristina Bouza Rodríguez	77	30' 45" 7 M	Vigo	12/06/1992
11	Valeria Fernández Blanco	02	30' 58" 01	Lugo	25/11/2017
12	Rebeca Castiñeira Lema	84	31' 16" 3 M	Barcelona	23/05/1999
13	Fátima Martínez Loureiro	74	31' 41" 6 M	Santiago	12/05/1991
14	Beatriz Mosquera Puentes	79	31' 45" 5 M	A Coruña	15/06/1994
15	Paula Cartelle Martínez	89	32' 00" 9 M	Ourense	11/05/2003
16	Gloria Teijeiro Alonso	80	32' 05" 88	Santiago	10/05/1997
17	Sara Santiago Villar	02	33' 24" 57	Lugo	23/04/2016
18	Cristina Rodríguez Rial * (F)	94	33' 25" 3 M	Ferrol	19/04/2008
19	Paula Teijeiro Díaz	94	35' 52" 2 M	Cangas	27/09/2008

RUTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Abeledo Manteiga	97	24' 38"	Guadix	07/12/2014
2	Isabel García García	81	26' 01"	Ourense	22/02/1998
3	Margarita Leirachá Pita	77	27' 26"	Prat de Llobr.	25/02/1996
4	Patricia Rozados Hermida	85	28' 14"	Cieza	19/03/2000
5	Cristina Bouza Rodríguez	77	28' 19"	Ferrol	10/01/1993

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Eva Rozados Hermida	82	28' 59"	Lugo	27/02/1999
7	Dulce M <sup>a</sup> López Freire	76	29' 20"	Ourense	01/03/1992
8	M <sup>a</sup> Inés López Carro	81	29' 46"	A Coruña	20/05/1995
9	Izaskun Hernáez López	74	29' 49"	Ferrol	10/01/1993
10	Beatriz Mosquera Puentes	79	29' 50"	O Barco	22/01/1995
11	Gloria Teijeiro Alonso	80	30' 33"	Ferrol	10/01/1993
12	Beatriz López Calaza	81	31' 16"	A Coruña	20/05/1995
13	Laura Castaño López	86	31' 26"	A Coruña	07/06/2003
14	Paula Cartelle Martínez	89	31' 29"	Cuntis	19/01/2003
15	Rebeca Castiñeira Lema	84	31' 35"	Lugo	27/02/1999
16	Beatriz Lamas Ferreira	82	32' 35"	Ribadavia	04/02/1996
17	Vanessa Rodríguez Darrocha	80	32' 54"	Ferrol	10/01/1993
18	Ana Cobelo López	78	33' 05"	Ferrol	10/01/1993
19	Sara Santiago Villar	02	34' 12"	P. Caramiñal	12/02/2017
20	Sandra Couce Rico	79	34' 29"	A Coruña	15/05/1993
21	Noemí Candales Quintiana	83	35' 18"	Ribadavia	04/02/1996
22	Paula Teijeiro Díaz	94	36' 32"	Ourense	29/01/2006
23	Lucía Cartelle Rodríguez	92	36' 46"	Sta Cristina	17/01/2004
24	Noelia Lorenzo Rodríguez	81	37' 12"	A Coruña	20/05/1995
25	M <sup>a</sup> Jesús Otero Formoso	79	37' 15"	Ferrol	10/01/1993

10KM MARCHA

RUTA					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Rosa Sierra Palmeiro	63	50" 11"	Mallorca	05/03/1995
2	María Abeledo Manteiga	97	51' 45"	Marín	15/02/2015
3	Izaskun Hernáez López	74	52' 50"	A Coruña	15/05/1999
4	Patricia Rozados Hermida	85	58' 01"	A Coruña	16/03/2002
5	Olalla Villar Dopico	89	1h 00' 34"	Narón	06/02/2005
6	Laura Castaño López	86	1h 05' 06"	A Coruña	04/06/2005

60 METROS VALOS

[0' 838m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Sonia Beceiro Fernández	93	9" 65	A Coruña	06/02/2010
2	María Romero García	81	9" 71	Ferrol	13/12/2008
3	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	10" 12	Santiago	22/01/2000
4	Andrea Lago Rodríguez	00	10" 88	A Coruña	19/02/2016
5	Carmen Pena Vázquez	87	10" 95	A Coruña	06/02/2010

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

[0'838m] MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Romero García	81	9" 8 M	Bastiagueiro	13/01/1996
2	Carmen Pena Vázquez	87	10" 1 M	Ferrol	05/01/2007
3	María Castro Pico	85	12" 0 M	Narón	15/12/2001

100 METROS VALOS

[0'838m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Fátima M <sup>a</sup> Arroyo Mayo	75	14" 49	Málaga	14/05/1998
2	Sonia Beceiro Fernández	93	15" 16	Vigo	18/06/2011
3	María Romero García	81	15" 53	Vigo	23/04/2005
4	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	15" 88	Vigo	16/07/1997
5	Ana Coteló Fernández	77	16" 22	Vigo	31/07/1994
6	Isabel López Pardo	76	16" 27	Manresa	09/06/1996
7	Fátima Gil Recio	79	16" 54	Pontevedra	26/05/2001
8	Genma Durán Formoso	78	16" 76	Santiago	01/05/1995
9	María Morado Vázquez	90	17" 50	Pontevedra	02/08/2008
10	Carmen Pena Vázquez	87	17" 63	Pontevedra	19/07/2008
11	Eva Castro Fernández	81	17" 80	A Coruña	07/07/2018
12	Tania Couce De Paz	83	17" 91	Segovia	14/06/1998
13	Vanesa Cao Viña	97	18" 59	Lugo	14/09/2013
14	Itsaso Fernández Riveira	97	18" 82	Pontevedra	15/06/2014
15	Lucía Heras Justo	00	19" 17	Lugo	06/05/2017
16	Laura Castaño López	86	20" 87	Ourense	12/05/2002

[0'838m] MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Romero García	81	15" 5 M	Narón	22/05/2005
2	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	16" 2 M	Ourense	13/04/1997
3	Isabel López Pardo	76	16" 6 M	Pontevedra	28/04/1996
4	Genma Durán Formoso	78	17" 3 M	Pontevedra	28/04/1996
5	Ana Coteló Fernández	77	17" 4 M	A Coruña	15/06/1995
	Paula Durán Formoso	78	17" 4 M	Ferrol	17/06/1995
7	Carmen Pena Vázquez	87	19" 1 M	Vigo	26/06/2005
8	Inés Vázquez Méndez	75	19" 5 M	Pontevedra	01/05/1994

400 METROS VALOS

[0'762m] (ABS, JUN, JUV >2004)					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	C. Esperón Salgueiro	79	1' 05" 28	Zamora	13/06/1999
2	Andrea Selling	76	1' 07" 93	Alcorcón	22/06/2001

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

3	S. Vázquez Suárez	77	1' 08" 50	Segovia	14/06/1998
4	Eva Castro Fernández	81	1' 09" 45	A Coruña	30/06/2018
5	Mª Macarena Díaz García	78	1' 10" 61	Manresa	09/06/1996
6	Miriam Rivas Lozano	83	1' 10" 87	Santiago	27/04/2003
7	Mª Carmen Gregorio Tomé	77	1' 11" 47	Santiago	01/05/1995
8	Miriam Otero Martínez	99	1' 11" 76	Vigo	29/03/2015
9	Sonia Beceiro Fernández	93	1' 12" 45	Cangas	28/03/2009
10	Inés Doce González	99	1' 13" 45	Ferrol	11/05/2018
11	Vanesa Cao Viña	97	1' 14" 31	Ferrol	13/04/2013
12	Beatriz López Calaza	81	1' 14" 39	Narón	27/05/2000
13	Erea Rodríguez Puente	86	1' 14" 53	Santiago	21/04/2002
14	Carmen Pena Vázquez	87	1' 14" 68	Ferrol	16/07/2005
15	Marisol Meijido Salgueiro	93	1' 14" 9 M	Vigo	28/03/2010
16	Ángela Teijeiro Alonso	82	1' 15" 49	Santiago	02/05/1999
17	Silvia Arroyo Acuña	74	1' 16" 42	Ferrol	25/04/1993
18	Gloria Teijeiro Alonso	80	1' 16" 44	Santiago	20/04/1997
19	Eva Guerrero Rico	77	1' 17" 35	Santiago	20/04/1997
20	Mercedes Santalla Pita	74	1' 18" 46	Vigo	01/05/1993
21	Tatiana Legazpi Días	93	1' 19" 53	A Coruña	15/05/2009
22	Silvia Coba Martínez	86	1' 21" 66	Vigo	21/04/2007
23	Marta Otero Filgueiras	76	1' 22" 83	Oviedo	10/09/1995
24	Cristina Bouza Rodríguez	77	1' 23" 16	Pontevedra	24/04/1994
25	Iria Cores Calvo	77	1' 23" 72	Ferrol	13/07/1996
26	Sonia Martínez López	74	1' 24" 90	Pontevedra	26/04/1992
27	Yaiza Fidalgo González	96	1' 29" 01	A Coruña	04/05/2012

**VALOS (OUTROS)**

60 MV [0'762m] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	9" 28	Pontevedra	31/01/2010

80 MV [0'762m] *Dist.1 (INF <1991) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	12" 7 M	Ferrol	13/04/1991

80 MV [0'762m] *Dist.2 (INF >1992 e <2000) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Mª José Gregorio Tomé	80	12" 4 M	Bastiaqueiro	11/06/1994

80 MV [0'762m] *Dist.3 (INF >2001) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	13" 1 M	A Coruña	06/05/2006

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

100 MV [0'762m] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	14" 94	Avilés	30/05/2009
M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	14" 9 M	Málaga	24/06/1996

200 MV [0'762m] (INF <2001) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	30" 9 M	A Coruña	29/06/1994

220 MV [0'762m] (INF >2002) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	35" 36	Lugo	25/05/2013
Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	35" 2 M	Ferrol	06/04/2013

300 MV [0'762m] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	48" 52	Lugo	20/05/2007

330 MV [0'762m] (JUV <2003) [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Erea Rodríguez Puente	86	1' 00" 15	Lugo	01/05/2002

**SALTO DE ALTURA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Romero García	81	1,73	Santiago	20/04/1997
2	Paula Durán Formoso	78	1,62	A Coruña	24/06/1995
	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	1,62	Vigo	21/06/1997
4	Sonia Beceiro Fernández	93	1,60	Ourense	16/04/2011
5	Ana Belén Torrente Fernández	77	1,58	Vigo	31/07/1994
	"	"	"	Santiago	23/04/1995
6	Eva López Redondo	84	1,51	Bastiaqueiro	03/06/2001
7	Carmen Ruvira Rodríguez	01	1,50	Ferrol	04/06/2016
8	Carla Dopico Martínez	86	1,48	Santiago	05/06/1999
9	Andrea C. Miras Sixto	94	1,46	Vigo	05/04/2009
	Itsaso Fernández Riveiro	97	1,46	Pontevedra	15/06/2014
	Lucía Permy Pérez	02	1,46	Ferrol	04/06/2017
12	Sara Fernández Bouza	98	1,45	Lugo	01/04/2012
	Eva Castro Fernández	81	1,45	O Barco	27/07/2019
14	Carmen Martínez Caaveiro	84	1,44	Santiago	20/02/2000
	Marta Cifuentes Monterroso	86	1,44	Lugo	01/05/2002

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Laura Fernández Dosil	95	1,44	Ferrol	30/05/2010
17	Belén Nieto Rodríguez	82	1,43	Ferrol	02/04/1995
	Dulce M <sup>a</sup> Fernández Carballeira	86	1,43	Santiago	17/04/1999
19	María Morado Vázquez	90	1,42	Pontevedra	02/08/2008
20	Cristina Romero González	74	1,41	Ferrol	02/06/1990
	Yolanda Sabuz Vidal	87	1,41	Santiago	27/05/2001
	Manuela Castro Vela	01	1,41	Lugo	06/05/2017
23	Ana Cotelo Fernández	77	1,40	A Coruña	03/06/1993
	Isabel López Pardo	76	1,40	Bastiaqueiro	25/04/1996
25	Irene Mera González	00	1,39	Ferrol	07/05/2016
26	Vanesa Cao Viña	97	1,38	Lugo	01/06/2013
27	Ana Rivas Romero	75	1,37	Ferrol	06/05/1990
	Amalia Rubido Varela	99	1,37	Vilagarcía	27/01/2013
29	Raquel Fernández Cebrián	77	1,36	Ferrol	11/0x/1989
	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	1,36	Ferrol	12/07/1990
	Genma Durán Formoso	78	1,36	Ferrol	09/07/1992
	"	"	"	Ferrol	19/12/1992
	Rocío Barcia Pita	84	1,36	Bastiaqueiro	03/06/2001
33	Montserrat Fernández Carballeira	79	1,35	Ferrol	08/04/1995
34	Yessica López Boquete	89	1,34	Ferrol	20/04/2002
35	Ruth Tenreiro Fernández	80	1,33	Ferrol	13/03/1994
	Andrea Lago Rodríguez	00	1,33	Ferrol	06/04/2013
37	Tatiana Legazpi Días	93	1,32	Lugo	03/05/2008
38	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	1,30	A Coruña	20/04/2013
	Uxía López Sánchez	07	1,30	Ferrol	26/05/2019
40	Ángeles Fernández Calvo	74	1,28	Ferrol	19/08/1989
	Ángela Teijeiro Alonso	82	1,28	Ferrol	30/04/1995
	"	"	"	Santiago	26/05/1996
	Sandra Castelos Díaz	84	1,28	Ferrol	06/04/1997
43	Nerea Castro Castro	05	1,27	O Barco	27/07/2019
44	Miriam Otero Martínez	99	1,26	Lugo	01/06/2013
45	Rocío Caamaño Villar	77	1,25	Ferrol	06/04/1991
	Lidia Casal Prieto	86	1,25	Ferrol	28/04/2000
	Raquel Ponce Vilela	95	1,25	Ferrol	10/04/2010
48	Lucía Grandal Rivera	82	1,24	Ferrol	12/05/1996
49	Patricia Cartelle Martínez	80	1,23	Ferrol	04/05/1995
	Tania Couce De Paz	83	1,23	Ferrol	22/03/1997
	Alba González Fernández	98	1,23	Lugo	01/06/2013

**SALTO DE LONXITUDE**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Carmen Martínez Caaveiro	84	5,81	Ferrol	11/05/2001
2	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	5,68	Maia (PRT)	22/07/1997

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

3	María Romero García	81	5,34	Ferrol	21/06/2009
4	Ana Cotelo Fernández	77	5,30	Ferrol	30/04/1996
5	María Morado Vázquez	90	5,28	Pontevedra	19/07/2008
6	Sonia Beceiro Fernández	93	5,23	Vigo	24/07/2010
7	M <sup>a</sup> Teresa Díaz Ginés	78	5,22	Can Dragó	23/05/1999
8	Genma Durán Formoso	78	5,15	A Coruña	24/06/1995
9	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	5,13	Lugo	18/04/2015
10	Paula Durán Formoso	78	5,12	Ferrol	28/01/1995
11	Verónica Cores Muñiz	79	5,07	Pontevedra	12/07/2009
12	Lidia Casal Prieto	86	4,99	Lugo	19/05/2001
13	Sandra Castelos Díaz	84	4,98	Ferrol	16/04/1999
	Amalia Rubido Varela	99	4,98	Lugo	02/06/2013
15	Marta Cifuentes Monterroso	86	4,94	A Coruña	14/09/2002
16	Fátima M <sup>a</sup> Arroyo Mayo	75	4,89	Durango	17/06/2001
17	Gemma Díez Heredero	72	4,85	Alcorcón	19/05/2001
18	Miriam Otero Martínez	99	4,81	Narón	05/05/2013
19	Rocío Barcia Pita	84	4,75	Narón	16/09/2000
20	Marta Arias Blanco	88	4,74	Riveira	03/06/2006
21	Eva López Redondo	84	4,73	Ferrol	13/04/1997
22	Silvia Coba Martínez	86	4,72	Bastiagueiro	03/06/2001
23	Andrea Lago Rodríguez	00	4,71	Ferrol	04/06/2017
24	Judith Martínez López	79	4,70	Ferrol	21/05/1995
	Xela González Fernández	02	4,70	Lugo	17/06/2017
26	Ana Belén Torrente Fernández	77	4,68	A Coruña	03/06/1993
27	Uxía Fernández Vázquez	02	4,62	Lugo	18/06/2016
	Carmen Ruvira Rodríguez	01	4,62	Ferrol	07/05/2016
	"	"	"	Narón	26/11/2016
29	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	4,60	Ferrol	22/06/1990
	Irene López Álvarez	99	4,60	Vigo	05/06/2016
31	Cristina Romero González	74	4,57	Ferrol	02/06/1990
32	S. Vázquez Suárez	77	4,56	Vigo	07/02/1998
33	Tatiana Legazpi Días	93	4,55	Narón	19/09/2009
34	Tania Couce De Paz	83	4,54	Ferrol	13/04/1997
35	Carla Dopico Martínez	86	4,53	Ferrol	11/04/1999
36	Evelyn Fernández Guede	01	4,49	Vigo	15/05/2016
37	Lucía Permu y Pérez	02	4,48	Narón	26/11/2016
	Irene López Álvarez	99	4,48	Ferrol	22/04/2017
39	Eva Freire Pena	81	4,46	Ferrol	30/04/1997
40	Eva Castro Fernández	81	4,42	Lugo	23/06/2019
41	Paula López Fernández	01	4,41	Lugo	23/04/2016
42	Olalla Maiztegui Martínez	86	4,40	Narón	21/11/1999
43	Vanesa González Soto	83	4,36	Santiago	08/06/1996
44	Alba González Fernández	98	4,35	Lugo	16/06/2012
45	Laura Castaño López	86	4,32	Narón	26/10/2002
46	Ángela I. Mera Torrente	75	4,31	Ferrol	23/04/1989
47	Evelyn Fernández Guede	01	4,27	Narón	24/11/2018
48	Nerea Freire Castro	05	4,26	O Barco	28/07/2019

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

49	Andrea C. Miras Sixto	94	4,25	Santiago	14/10/2007
50	Olalla Monteagudo Teira	94	4,23	Cangas	05/06/2010

**TRIPLO SALTO**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Carmen Martínez Caaveiro	84	12,15	Ourense	10/06/2001
2	María Romero García	81	11,90	Santiago	14/06/1997
3	Sonia Beceiro Fernández	93	11,63	Pontevedra	19/07/2008
4	Fátima M <sup>a</sup> Arroyo Mayo	75	11,56	Segovia	14/06/1998
5	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	11,49	Soria	14/06/2015
6	Vanesa Iglesias Bermejo	80	11,33	Alcalá de Hena.	28/06/2003
7	Verónica Cores Muñiz	79	11,15	Pontevedra	19/07/2008
8	Paula Durán Formoso	78	10,90	Pontevedra	28/04/1996
9	Gemma Díez Heredero	72	10,86	Móstoles	02/06/2001
10	María Morado Vázquez	90	10,78	Ferrol	22/12/2007
11	Irene García Boldo	77	10,73	Pontevedra	26/05/2001
12	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	10,63	Ferrol	24/05/1996
13	Silvia Coba Martínez	86	10,33	Narón	05/05/2001
14	Genma Durán Formoso	78	10,25	Pontevedra	28/04/1996
15	Rocío Barcia Pita	84	10,12	Ourense	10/05/2001
16	M. Lage Leal	74	10,08	Segovia	14/06/1998
17	Uxía Fernández Vázquez	02	10,07	Lugo	23/04/2016
18	Tamara Mauriz Seijas	95	10,03	Ferrol	10/01/2009
19	Marta Arias Blanco	88	9,98	Ourense	08/06/2003
20	Tania Couce De Paz	83	9,90	A Coruña	09/05/1998
21	Inmaculada Nespereira Domínguez	69	9,86	Vigo	07/02/1998
22	Cristina Romero González	74	9,85	Ferrol	15/12/1990
23	Tatiana Legazpi Días	93	9,74	Ferrol	01/05/2010
24	Lidia Casal Prieto	86	9,73	Narón	28/05/2000
25	Lucía Permuy Pérez	02	9,60	Ferrol	22/04/2017
26	Ana Belén Torrente Fernández	77	9,59	Ferrol	09/04/1994
27	Eva López Redondo	84	9,58	Ferrol	25/03/2000
28	Andrea Lago Rodríguez	00	9,57	Ferrol	07/05/2016
29	Judith Martínez López	79	9,55	A Coruña	24/05/1998
30	Eva Freire Pena	81	9,43	Ferrol	11/01/1997
31	Eva Castro Fernández	81	9,29	Pontevedra	16/06/2018
32	Manuela Castro Vela	01	9,17	Ferrol	29/11/2014
33	Mercedes Santalla Pita	74	9,16	Ferrol	25/04/1993
34	María Heras Justo	04	9,15	A Coruña	29/04/2017
35	Andrea C. Miras Sixto	94	9,14	A Coruña	29/04/2006
36	Diana Teijeiro Alonso	82	9,13	A Coruña	18/04/1998
37	Mónica Martín Dopico	78	9,09	Ferrol	16/04/1994
38	Miriam Otero Martínez	99	9,02	Narón	24/03/2012

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

39	Vanesa González Soto	83	8,98	Narón	13/12/1997
40	Lucía Fraguela Vilela	06	8,94	Lugo	22/06/2019
41	Sara Fernández Bouza	98	8,92	Ourense	21/05/2011
42	Sandra Castelos Díaz	84	8,90	Ferrol	13/03/1999
43	María Iria Pena Alvite	81	8,79	Narón	13/12/1997
44	Nerea Freire Castro	05	8,60	Ferrol	02/04/2017
	"	"	"	P. Caramiñal	20/05/2017
45	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	8,47	Ferrol	06/04/2013
46	Laura Fernández Dosil	95	8,43	Cangas	09/05/2009
47	Irene Mera González	00	7,99	Narón	24/03/2012
48	Silvia Trinidad Porta	90	7,87	Narón	29/03/2003
49	Raquel Millán Requera	95	7,76	Vigo	02/06/2010
50	Zoraida Seijo Pérez	94	7,65	Ferrol	05/04/2008

**SALTO CON PÉRTEGA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Eva López Redondo	84	3,12	Monzón	23/06/2001
2	María Morado Vázquez	90	3,11 A	Soria	11/06/2009
3	M. Lage Leal	74	2,60	A Coruña	24/05/1998
	Andrea Lago Rodríguez	00	2,60	Vigo	15/05/2016
	"	"	"	Cangas	17/05/2016
5	Vanesa Lamas Ferreira	79	2,40	Segovia	14/06/1998
6	Olalla Maiztegui Martínez	86	2,25	Santiago	07/05/2000
7	Silvia López Sande	76	2,20	Pontevedra	28/04/1996
	"	"	"	Santiago	20/04/1997
	Sonia Beceiro Fernández	93	2,20	Ferrol	05/07/2007
	Evelyn Fernández Guede	01	2,20	Ferrol	07/05/2016
	"	"	"	Ferrol	06/12/2016
10	Carla Dopico Martínez	86	2,10	Narón	28/05/2000
	Paula Dopico Lago	87	2,10	Narón	19/06/2002
12	Tamara Valverde Dopico	84	2,05	Santiago	17/05/1998
13	Ana M <sup>a</sup> Lois Diéguez	75	2,00	Manresa	09/06/1996
	Laura Fernández Dosil	95	2,00	Ferrol	30/05/2010
	Raquel Ponce Vilela	95	2,00	Ferrol	30/05/2010
16	Montserrat Fernández Carballeira	79	1,85	Ferrol	16/12/1995
	Jessica Rego Naveiras	93	1,85	Narón	17/04/2008
18	Ángela Teijeiro Alonso	82	1,80	Santiago	14/06/1997
	"	"	"	Santiago	25/04/1998
19	Lara Rodríguez Vidal	06	1,70	Lugo	22/06/2019
20	Diana Teijeiro Alonso	82	1,40	Barcelona	23/05/1999

**LANZAMIENTO DE PESO**

PESO [4kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	M <sup>a</sup> Belén Toimil Fernández	94	14,01	Málaga	07/08/2011
2	Sonia Beceiro Fernández	93	10,95	Vigo	18/06/2011
3	Tatiana Legazpi Días	93	10,80	A Coruña	06/02/2010
4	Inés Vázquez Méndez	75	10,49	Santiago	01/05/1998
5	María Rodríguez Veiga	98	10,45	A Coruña	02/05/2014
6	Evelyn Fernández Guede	01	10,03	A Coruña	31/05/2019
7	Delia Paz Ardao	81	9,82	Vigo	07/02/1998
8	María Morado Vázquez	90	9,73	Narón	17/04/2008
9	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	9,30	Vigo*	08/02/1998
10	Eva Freire Pena	81	9,23	Segovia	14/06/1998
11	Patricia Esther Paulino Chaves	74	9,17	Narón	17/04/2008
12	Sandra Castelos Díaz	84	8,97	Ourense	06/05/2001
13	Alba González Fernández	98	8,68	A Coruña	02/05/2014
14	Zeltia Lamas Piñón	79	8,45	A Coruña	26/04/1998
15	Vanesa Iglesias Bermejo	80	8,21	SS de los Reyes	30/06/1999
16	Ana Soto Castiñeira	88	7,89	Narón	30/05/2004
	"	"	"	Pontevedra	27/05/2006
17	Patricia Bayolo Fuentes	77	7,72	Santiago	23/04/1995
18	Ana Belén Torrente Fernández	77	7,68	Ferrol	27/03/1994
19	Sonia María Busto Naveira	81	7,64	Narón	19/09/2009
20	Victoria Tojeiro Ares	75	7,50	Ferrol	06/12/1991
21	Cristina Romero González	74	7,48	Ferrol	04/04/1993
22	Natalia Liste Mallo	92	7,43	O Barco	14/04/2012
23	Sonia Bouza Pérez	76	7,38	Ferrol	23/11/1991
24	Eva López Redondo	84	7,28	Narón	16/02/2001
25	Alicia Vázquez Méndez	78	6,80	Ferrol	13/07/1996
26	Ana Coteló Fernández	77	6,64	Ferrol	27/03/1994
27	Irene Fernández Fidalgo	75	6,58	Oviedo	14/04/2019
28	Eva Teijeiro Martorell	79	6,47	Narón	19/09/2009
	Eva Castro Fernández	81	6,39	A Coruña	07/07/2018
30	Izaskun Hernáez López	74	6,19	Pontevedra	26/04/1992
31	Beatriz Fernández Valdivieso	75	6,10	Durango	17/06/2001
32	Lorena Núñez Vila	84	6,07	Durango	17/06/2001
33	Aida Gamallo Anca	81	5,86	A Coruña	15/06/2019
34	Ana Carmen Cancio Donlebuuduran	93	5,10	Pontevedra	31/01/2010
35	Fátima Martínez Loureiro	74	5,07	Vigo	01/05/1993
36	Noelia Pantín Pardo	86	4,76	Ourense	12/05/2002
37	Alba Jove Rodríguez	90	3,76	Vigo	15/06/2007

\*Duda co Lugar e Data da marca. Mirar Ránking Femenino AL 1998

**LANZAMIENTO DE DISCO**

DISCO [1kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Mª Belén Toimil Fernández	94	45,59	Pontevedra	12/08/2011
2	María Morado Vázquez	90	35,07	Lugo	22/07/2007
3	María Rodríguez Veiga	98	34,76	Soria	14/06/2015
4	Tatiana Legazpi Días	93	32,86	Ferrol	30/05/2010
5	Evelyn Fernández Guede	01	30,35	Pontevedra	16/02/2019
6	Sonia Ucha Vidal	84	30,09	Lugo	14/05/2000
7	Zeltia Lamas Piñón	79	29,66	Ferrol	13/05/1994
8	Patricia Bayolo Fuentes	77	29,38	Pontevedra	01/05/1994
9	Inmaculada Nespereira Domínguez	69	28,68	Segovia	14/06/1998
10	Victoria Tojeiro Ares	75	27,72	Santiago	11/05/1991
11	María Iria Pena Alvite	81	27,30	Bastiaqueiro	03/05/1997
12	Ángeles Fernández Calvo	74	27,14	Pontevedra	21/05/1989
13	Sara Abuín Penabad	93	26,57	Ferrol	13/03/2010
14	Irene Fernández Fidalgo	75	26,21	Cangas	16/12/2018
15	Mª Jesús Otero Formoso	79	26,10	Santiago	28/05/1995
16	Eva Freire Pena	81	25,10	Santiago	02/05/1999
17	Inés Vázquez Méndez	75	24,95	Gijón	25/05/2002
18	Delia Paz Ardao	81	24,18	Vigo	23/04/2005
19	Sonia Bouza Pérez	76	23,44	Ourense	16/05/1992
20	Natalia Bacelo Fernández	82	23,12	Bastiaqueiro	03/05/1997
21	Ana Belén Torrente Fernández	77	20,22	Ferrol	12/04/1992
22	Noelia Lorenzo Rodríguez	81	19,92	Ferrol	30/04/1996
23	Natalia Bereijo Seijas	73	19,54	Santiago	13/05/1989
24	Sonia Alonso Barros	86	19,31	Narón	08/06/2001
25	Cristina Paz Arzuaga	83	19,27	A Coruña	18/04/1998
26	Vanesa González Soto	83	18,40	Ferrol	23/04/1999
27	Diana Rodríguez Porto	85	17,36	A Coruña	06/05/2000
28	Eva Teijeiro Martorell	79	17,05	Santiago	27/04/2003
29	Lucía Morado Vázquez	84	17,02	Santiago	12/06/1999
30	Paula Fernández Fidalgo	85	16,40	Santiago	22/04/2001
31	Ana Soto Castiñeira	88	15,47	Lugo	12/10/2005
32	Sonia Martínez López	74	15,26	Ferrol	25/06/1989
33	Mª Monserrat Tuimil Parapar	73	14,58	A Coruña	08/04/1990
34	Ángela Paz Basanta	76	13,30	Ferrol	16/05/1991
35	Lucía Castro Cheda	85	12,54	Ourense	12/05/2002
36	Mª Sara Pérez Seijas	79	10,64	Ferrol	16/04/1994

**LANZAMIENTO DE XAVELINA**

XAVELINA [600g]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Inmaculada Nespereira Domínguez	69	45,44	Ferrol	14/03/1998
2	Natalia Liste Mallo * (F)	92	35,70	Vigo	18/04/2009
3	Natalia Liste Mallo * (Club)	92	34,78	Lugo	17/04/2010
4	Tatiana Legazpi Días	93	28,80	Lugo	03/05/2009
5	María Iria Pena Alvite	81	27,60	Santiago	01/05/1998
6	Inés Vázquez Méndez	75	27,00	Ferrol	05/04/1997
7	Izaskun Hernáez López	74	26,34	Vigo	01/05/1993
8	Mª José Gregorio Tomé	80	25,46	Ferrol	30/04/1997
9	Eva Freire Pena	81	25,00	Santiago	18/04/1999
10	Rebeca González Díaz	78	24,60	Ferrol	13/07/1996
11	María Romero García	81	23,70	Ferrol	24/04/2004
12	Cristina Romero González	74	22,66	Pontevedra	24/04/1994
13	Eva López Redondo	84	22,64	Bastiagueiro	03/06/2001
14	Sonia Beceiro Fernández	93	22,24	Xátiva	10/07/2011
15	María Morado Vázquez	90	21,82	O Barco	08/10/2007
16	Ana Coteló Fernández	77	21,80	Ferrol	08/04/1995
17	C. Esperón Salgueiro	79	21,59	A Coruña	26/04/1998
18	Inés Doce González	99	21,01	Lugo	23/04/2016
19	Evelyn Fernández Guede	01	20,73	Cangas	10/02/2019
20	Beatriz Fernández Valdivieso	75	19,60	Pontevedra	28/04/1996
21	Patricia Rozados Hermida	85	19,40	Vigo	23/04/2005
22	Genma Durán Formoso	78	19,24	Ferrol	08/04/1995
23	Cristina Bouzas Rodríguez	77	18,54	Madrid	06/10/1996
24	Patricia Esther Paulino Chaves	74	17,74	Ferrol	03/05/2007
25	Rocío Barcia Pita	84	17,52	Ourense	23/04/2006
26	A. Carracedo Alba	76	17,16	Donostia	15/10/1995
27	Eva Castro Fernández	81	17,07	O Barco	28/07/2019
28	Ángela Paz Basanta	76	17,04	Ferrol	25/04/1993
29	Alicia Bellón Lamas	74	16,14	Pontevedra	26/04/1992
30	Carmen Pena Vázquez	87	14,91	Lugo	26/04/2014
31	Irene Fernández Fidalgo	75	14,48	A Coruña	31/05/2019
32	Lorena Ramos Loures	82	13,45	Ourense	06/05/2001
33	Eva Teijeiro Martorell	79	12,19	Ourense	16/04/2011
34	Beatriz Mosquera Puentes	79	9,08	Santiago	10/05/1997
35	Mª Monserrat Tuimil Parapar	73	4,50	A Coruña	08/04/1990

**LANZAMIENTO DE MARTELO**

MARTELO [4kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Delia Paz Ardao	81	44,72	Barcelona	23/05/1999
2	Soraya Blanco González * (F)	92	40,05	Ferrol	19/04/2008

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

3	Sandra Don Gómez *(F)	93	36,27	Vigo	18/04/2009
4	Beatriz Fernández Valdivieso	75	33,28	A Coruña	24/05/1998
5	Lidia Fernández Abuín *(F)	94	29,98	Lugo	17/04/2010
6	Zeltia Lamas Piñón	79	29,60	Santiago	10/05/1997
7	Alba González Fernández	98	26,77	Valladolid	08/06/2014
8	Sonia Corral Vivero	74	24,70	Manresa	09/06/1996
9	Irene Fernández Fidalgo	75	24,52	A Coruña	09/06/2019
10	Eva Freire Pena	81	24,46	Ferrol	30/04/1999
11	Evelyn Fernández Guede	01	22,17	Cangas	16/12/2018
12	Paula Vilela Vázquez	76	21,70	Oviedo	10/09/1995
13	Sandra Castelos Díaz	84	17,74	Santiago	12/06/1999
14	María Iria Pena Alvite	81	16,46	Ferrol	30/04/1999
15	Eva Teijeiro Martorell	79	14,64	O Barco	14/04/2012

**LANZAMENTOS (OUTROS)**

**MARTELO PESADO W35-49 [9,08kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Irene Fernández Fidalgo	75	7,44	A Coruña	09/06/2019

**PESO [3kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Mª Belén Toimil Fernández	94	12,73	Prat de Llobr.	17/10/2009

**DISCO [800g] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sara Abuín Penabad	93	38,70	Lugo	22/07/2007

**XAVELINA [500g] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sara Abuín Penabad	93	42,02	Lugo	16/02/2008

**XAVELINA [400g] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sara Abuín Penabad	93	35,87	Lugo	24/04/2007

**MARTELO [3kg] [Récord]**

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Delia Paz Ardao	81	42,62	Cartagena	24/06/1997

**PROBAS COMBINADAS**

<b>HEPTATHLON ABSOLUTO e JÚNIOR</b>					
<i>[100mv 0'84m, Altura, Peso 4kg, 200ml, Lonxitude, Xavelina 600g, 800ml]</i>					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Sonia Beceiro Fernández	93	4144	Xátiva	10/07/2011
15"43 - 1,53m - 10,28m - 27"36 - 4,86m - 22,24m - 2'35"99					
2	María Morado Vázquez	90	3319	Pontevedra	03/08/2008
17"50 - 1,42m - 9,28m - 28"96 - 4,82m - 21,39m - 2'58"57					
3	Eva Castro Fernández	81	3231	O Barco	28/07/2019
18"17 - 1,45m - 6,29m - 28"71 - 4,15m - 17,07m - 2'25"50					

**PROBAS COMBINADAS (OUTROS)**

<b>HEXATHLON XUV &lt;2010</b>				
<i>[100mv 0'762m, Altura, Peso 4kg, Lonxitude, Xavelina 600g, 600ml]</i>				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	3627	Nerja	11/07/2010
14"96 - 1,52m - 10,49m - 5,07m - 21,25m - 1'45"38				

<b>HEPTATHLON XUV 2011 *</b>				
<i>[100mv 0'762m, Altura, Peso 4kg, 200ml, Lonxitude, Xavelina 600g, 800ml]</i>				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	3400	Cartagena	24/05/2009
15"37 - 1,56m - 10,01m - 28"99 - 4,99m - 19,32m - AB				

\* : Ésta proba tan só foi a oficial da categoría na Tempada 2010/11, pero en 2009 celebrouse unha competición en Cartagena con este modelo.

<b>HEPTATHLON XUV &gt;2012</b>				
<i>[100mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, 200ml, Lonxitude, Xavelina 500g, 800ml]</i>				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Vanesa Cao Viña	97	2945	Lugo	02/06/2013
17"16 - 1,38m - 6,94m - 28"35 - 4,12m - 19,91m - 3'05"40				

<b>HEXATHLON CAD &lt;1991, &gt;2003 e &lt;2010 *</b>				
<i>[100mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, 100ml, Lonxitude, Xavelina 500g]</i>				
ANO	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	3489	Lugo	19/10/2008
15"32 - 1,32m - 10,17m - 13"44 - 4,91m - 19,24m				

\* : A proba, ata a tempada 1990/91, coexistía con outro Hexathlon Cadete que empregaba a xavelina de 600g.

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

**HEXATHLON CAD >1992 e <2002; CAD >2011**

[100mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, Lonxitude, Xavelina 500g, 600ml]

ANO	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	3632	Málaga	25/06/1996
14"9 M - 1,56m - 9,38m - 5,22m - 24,44m - 1'49"1 M				

**TETRATHLON INF <1991**

[80mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, Lonxitude]

ANO	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Ana Belén Torrente Fernández	77	1805	Pontevedra	08/06/1991
¿? - ¿? - 8,03m - ¿?				

**PENTATHLON INF >1992 e <2001**

[80mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, Lonxitude, 600g]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	3014	Bastiaqueiro	11/06/1994
12"4 - 1,53m - 8,87m - 4,97m - 1'48"7				

**TETRATHLON INF >2002**

[80ml, Lonxitude, Peso 3kg, 80mv 0'762m]

ANO	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sonia Beceiro Fernández	93	1624	A Coruña	22/01/2006
¿? - ¿? - 7,64m - ¿?				
Andrea C. Miras Sixto	94	1624	Lugo	13/05/2006
11"2 M - 4,21m - 6,81m - 14"6 M				

**TRIATHLON ALE <1991 e >2002**

[60ml, Peso 2kg, Lonxitude]

ANO	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Ana Belén Torrente Fernández	77	1242	Ferrol	02/xx/1989
8"6 M - 6,99m - 3,97m				

**TETRATHLON ALE >1992 e <2001**

[60mv 0'762m, Altura, Peso 2kg, Lonxitude]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
María Romero García	81	1634	A Coruña	26/06/1993
11"4 M - 1,39m - 7,54m - 4,08m				

**PENTATHLON LANZAMENTOS VET M35-49**

[Martelo 4kg, Peso 4kg, Disco 1kg, Xavelina 600g, Martelo Pesado 9'08kg]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Irene Fernández Fidalgo	75	1591	Pontevedra	05/10/2019
22,87m - 5,98m - 18,67m - 12,86m - 6,73m				

**RELEVO 4x100**

[20 MELLORES MARCAS]					
#	ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Xela González Fernández	02	51" 15	Ourense	16/07/2016
	Manuela Castro Vela	01			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Paula López Fernández	01			
2	Xela González Fernández	02	51" 59	Ferrol	22/04/2017
	Sofía Crego Oérez	02			
	Manuela Castro Vela	01			
	Miriam Otero Martínez	99			
3	Vanesa Cao Viña	97	52" 00	Lugo	22/06/2013
	Inés Vázquez Ramil	97			
	Amalia Rubido Varela	99			
	Miriam Otero Martínez	99			
4	Paula Durán Formoso	78	52" 01	Aluche	24/09/1995
	Genma Durán Formoso	78			
	Ana Cotelo Fernández	77			
	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80			
5	Silvia Coba Martínez	86	52" 1 M	Ferrol	27/04/2001
	Carmen Martínez Caaveiro	84			
	Lidia Casal Prieto	86			
	Alba Valle Basanta	82			
6	C.A. Sierra Narón		52" 26	Santiago	02/05/1999
7	Xela González Fernández	02	52" 37	Ferrol	04/06/2016
	Manuela Castro Vela	01			
	Sofía Castro Vela	02			
	Paula López Fernández	01			
8	Andrea Lago Rodríguez	00	52" 42	Narón	26/11/2016
	Manuela Castro Vela	01			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Paula López Fernández	01			
9	Vanesa Cao Viña	97	52" 46	Lugo	12/04/2014
	Inés Vázquez Ramil	97			
	Sonia Beceiro Fernández	93			
	Miriam Otero Martínez	99			
10	Tamara Mauriz Seijas	95	52" 52	Vigo	18/04/2009
	María Romero García	81			
	Sonia Beceiro Fernández	93			
	Iria Paz López	93			
11	Lucía Heras Justo	00	52" 58	Ourense	18/07/2015
	Inés Vázquez Ramil	97			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Manuela Castro Vela	01			
12	Manuela Castro Vela	01	52" 60	A Coruña	10/06/2016
	Sofía Crego Pérez	02			

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Xela González Fernández	02			
	Paula López Fernández	01			
13	Paula Sahelices López	93	52" 68	Pontevedra	15/06/2014
	Itsaso Fernández Riveiro	97			
	Amalia Rubido Varela	99			
	Miriam Otero Martínez	99			
14	Vanesa Cao Viña	97	52" 70	Narón	05/05/2013
	Amalia Rubido Varela	99			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Carmen Pena Vázquez	87			
15	Vanesa Cao Viña	97	52" 87	Lugo	20/04/2013
	Sonia Beceiro Fernández	93			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Amalia Rubido Varela	99			
16	Lidia Casal Prieto	86	52" 91	Ferrol	12/07/2001
	Eva López Redondo	84			
	Rocío Barcia Pita	84			
	Silvia Coba Martínez	86			
17	Vanesa Cao Viña	97	53" 06	Narón	19/07/2014
	Inés Vázquez Ramil	97			
	Miriam Otero Martínez	99			
	Amalia Rubido Varela	99			
18	Paula Durán Formoso	78	53" 21	Vigo	31/07/1994
	Genma Durán Formoso	78			
	Ana Belén Torrente Fernández	77			
	Ana Cotelo Fernández	77			
19	- Teijeiro Alonso	-	53" 1 M	Santiago	17/05/1997
	Alba Valle Basanta	82			
	Belén Nieto Rodríguez	82			
	Eva Freire Pena	81			
20	Lucía Permuy Pérez	02	53" 40	Ferrol	07/05/2016
	Xela González Fernández	02			
	Sofía Crego Pérez	02			
	Paula López Fernández	01			

**RELEVO 4x400**

[20 MELLORES MARCAS]					
#	ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Vanessa Veiga Comesaña	79	4' 14" 28	Santiago	10/05/1997
	Ana Carballo Rodríguez	79			
	Margarita Fernández Fraile	79			
	Paula Hernández Alfonso	78			
2	Nuria Guadarrama Rodríguez	77	4' 14" 63	Segovia	14/06/1998
	S. Vázquez Suárez	77			
	M. Castro	76			
	Margarita Fernández Fraile	79			
3	Paula Hernández Alfonso	78	4' 19" 16	Gijón	25/05/2002
	Andrea Selling	76			
	Belén Nieto Rodríguez	82			

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Dolores Martínez Novas	84			
4	Lorena Ramos Loures	82	4' 19" 9 M	Narón	27/05/2000
	Eva Castro Fernández	81			
	Carmen Martínez Caaveiro	84			
	Belén Nieto Rodríguez	82			
5	M <sup>a</sup> Eugenia Iglesias Vargas	84	4' 20" 05	Durango	17/06/2001
	Belén Nieto Rodríguez	82			
	Margarita Fernández Fraile	79			
	Andrea Selling	76			
6	Eva Castro Fernández	81	4' 20" 60	Pontevedra	26/05/2001
	M <sup>a</sup> Eugenia Iglesias Vargas	84			
	Beatriz López Calaza	81			
	Belén Nieto Rodríguez	82			
7	C.A. Sierra Narón		4' 22" 58	Santiago	02/05/1999
8	M <sup>a</sup> Macarena Díaz García	78	4' 27" 59	Madrid	06/10/1996
	M <sup>a</sup> Luz Cachafeiro García	80			
	Eva Guerrero Rico	77			
	Montserrat Fernández Carballeira	79			
9	C.A. Narón		4' 28" 00	Santiago	01/05/1995
10	Sonia María Busto Naveira	81	4' 28" 62	Torrent	07/06/2009
	María Romero García	81			
	Jessica Martínez Rivera	93			
	Dalila Fraga Regueiro * (F)	93			
11	C.A. Sierra Narón		4' 29" 02	Santiago	22/04/2001
12	M <sup>a</sup> Macarena Díaz García	78	4' 32" 03	Ferrol	13/07/1996
	M <sup>a</sup> Luz Cachafeiro García	80			
	Montserrat Fernández Carballeira	79			
	Nuria Guadarrama Rodríguez	77			
13	Inés Doce González	99	4' 32" 45	Ferrol	22/04/2017
	Eva Castro Fernández	81			
	Paula López Fernández	01			
	¿?				
14	C.A. Sierra Narón		4' 34" 52	Santiago	21/04/2002
15	Inés Doce González	99	4' 43" 08	Lugo	23/04/2016
	Eva Castro Fernández	81			
	Sonia López Díaz	77			
	Lara Paredes Castro	99			
16	Sonia María Busto Naveira	81	4' 44" 19	Lugo	17/04/2010
	Iria Paz López	93			
	Carmen Pena Vázquez	87			
	Zoraida Seijo Pérez	94			

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

17	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	4' 49" 01	Ferrol	19/04/2008
	Patricia Castro González	92			
	Eva Castro Fernández	81			
	Sonia María Busto Naveira	81			
18	Patricia Rozados Hermida	85	4' 49" 11	Santiago	27/04/2003
	Laura Castaño López	86			
	Miriam Rivas Lozano	83			
	Belén Nieto Rodríguez	82			
19	Tatiana Legazpi Días	93	4' 49" 23	Vigo	18/04/2009
	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71			
	Patricia Castro González	92			
	Sonia María Busto Naveira	81			
20	M <sup>a</sup> Del Pilar Ferreiro Díaz	77	4' 50" 4 M	Pontevedra	01/05/1994
	Margarita Leirachá Pita	77			
	Cristina Bouza Rodríguez	77			
	M.C.C.				

**RELEVOS (OUTROS)**

4x60ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Judith Martínez López	79	33" 6 M	Pontevedra	01/06/1991
M <sup>a</sup> Sara Pérez Seijas	79			
Natalia Lobeiras Rodríguez	79			
Rocío Pazos Palmeiro	79			

4x80ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Diana Teijeiro Alonso	82	42" 2 M	Santiago	08/06/1996
Ángela Teijeiro Alonso	82			
Belén Nieto Rodríguez	82			
Alba Valle Basanta	82			

5x80ml (>2014) [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Estela Pena Hermida	02	1' 00" 29	Ferrol	25/05/2014
Manuela Castro Vela	01			
Andrea Seco Rodríguez	02			
Evelyn Fernández Guede	01			
Lucía Permuy Pérez	02			

4x300ml [Récord]				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Belén Nieto Rodríguez	82	2' 57" 06	Vigo	31/05/1997
Eva Castro Fernández	81			
Alba Valle Basanta	82			
- Teijeiro Alonso	82			



PISTA CUBERTA

HOMES

**50 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Jorge Fernández González	74	6" 11	A Coruña	10/02/1995
2	Roberto Prado Alonso	90	6" 13	A Coruña	19/01/2008
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	6" 13	A Coruña	31/01/2015
4	Samuel Paz Cidoncha	90	6" 18	A Coruña	18/01/2009
5	Manuel Cajaraville Martínez	83	6" 21	A Coruña	19/01/2008
	Adrián López Teijeiro	91	6" 21	A Coruña	07/02/2013
7	Jesús Rodríguez Hernández	91	6" 23	Burgos	01/02/2014
	Aquilino Lousa Fariña * (F)	95	6" 23	A Coruña	07/01/2017
9	Martín Liste Viaño * (F)	96	6" 25	A Coruña	12/01/2014
10	Daniel Ancor Chorén Castro	90	6" 28	A Coruña	02/02/2014
11	Antonio Corral Gómez	73	6" 30	A Coruña	25/01/1992
	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	6" 30	A Coruña	27/01/1996
	Pablo Ruíz Bañobre	84	6" 30	A Coruña	29/01/2000
	Daniel Quiza Espiñeira	90	6" 30	A Coruña	18/01/2009
15	José Pena Vázquez	85	6" 32	A Coruña	04/02/2006
16	Yago Castiñeira Lema	80	6" 35	A Coruña	24/01/1997
17	Bruno Díaz López	76	6" 37	A Coruña	22/01/1994
	Iago López Álvarez	78	6" 37	A Coruña	27/01/1996
	Elvis Elías Rondón Vargas	97	6" 37	A Coruña	04/02/2017
20	Simón Cabo Fernández	81	6" 41	A Coruña	24/01/1998
21	Javier García Sánchez	93	6" 42	A Coruña	02/02/2014
22	Manuel Pazos Palmeiro	77	6" 43	A Coruña	22/01/1994
23	Miguel F. Freire Carneiro	77	6" 53	A Coruña	22/01/1994
	Xoán Díaz Fonticoba	00	6" 53	A Coruña	25/02/2017
25	José Alonso González	75	6" 58	A Coruña	31/01/1992
26	Martín Villares Ogaza	90	6" 59	A Coruña	02/03/2008
27	Aarón Soto Fernández	90	6" 62	A Coruña	18/01/2009
28	Pablo Pena Hermida	01	6" 64	A Coruña	25/02/2017
29	Héctor Bao Valeiro	79	6" 65	A Coruña	11/02/1995
30	Ignacio Gómez Canosa	79	6" 67	A Coruña	10/02/1995
31	Tomás Cao Casabella	75	6" 68	A Coruña	31/01/1992
	José Ángel Cendán Tojeiro	79	6" 68	A Coruña	21/01/1994
33	Francisco Romero Porta	85	6" 71	A Coruña	03/02/2002
	Telmo Beceiro Fernández	90	6" 71	A Coruña	01/03/2008
35	Francisco Casal Orjales	80	6" 72	A Coruña	10/02/1995
36	Pablo Arias Rodríguez	74	6" 74	A Coruña	24/01/1997
37	Antonio Sánchez Pato	69	6" 75	A Coruña	26/01/1996
38	Alejandro Romero Porta	88	6" 76	A Coruña	31/03/2012
39	Alejandro Fernández Armada	94	6" 77	A Coruña	05/02/2011
40	Ángel Recamán Graña	80	6" 79	A Coruña	10/02/1995
41	Eulogio Cao Noguero	74	6" 84	A Coruña	02/03/2014
42	Alejandro Díaz Cribeiro	83	6" 85	A Coruña	19/01/2002
43	Santiago Medín Martínez	87	6" 87	A Coruña	04/02/2006

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

44	Daniel Doce Blanco	94	6" 95	A Coruña	24/01/2010
45	Eric Vilda Bouza	00	7" 00	A Coruña	28/02/2015
46	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	7" 07	A Coruña	31/01/1999
47	Adrián Martínez Castrillón	94	7" 23	A Coruña	15/03/2009
48	Julio Rubén Alonso Pose	92	7" 31	A Coruña	20/01/2007
49	Alberto Castro González	92	7" 53	A Coruña	20/01/2007
50	Pedro Abeledo Cortizas	67	7" 54	A Coruña	20/01/2007

MANUAL [Tope 7"9 M]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Antonio Corral Gómez	73	6" 1 M	A Coruña	05/01/1991
	Bruno Díaz López	76	6" 1 M	A Coruña	08/01/1994
3	Jorge Fernández González	74	6" 2 M	A Coruña	26/01/1996
4	Manuel Pazos Palmeiro	77	6" 3 M	A Coruña	08/01/1994
	Yago Castiñeira Lema	80	6" 3 M	A Coruña	26/01/1996
	José Ángel Cendán Tojeiro	79	6" 3 M	A Coruña	26/01/1996
7	Tomás Cao Casabella	75	6" 4 M	A Coruña	16/02/1991
	Francisco Casal Orjales	80	6" 4 M	A Coruña	26/01/1996
	Simón Cabo Fernández	81	6" 4 M	A Coruña	26/01/1996
10	José Alonso González	75	6" 5 M	A Coruña	16/02/1991
	Héctor Bao Valeiro	79	6" 5 M	A Coruña	21/01/1995
	Iago López Álvarez	78	6" 5 M	A Coruña	21/01/1995

60 METROS LISOS

ELÉCTRICO [Tope 9"99]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Javier García Fernández *(F)	97	6" 97	Ourense	13/01/2019
2	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	7" 02	Lugo	10/01/2015
3	Javier García Sánchez	93	7" 08	Ourense	20/01/2019
4	Jesús Rodríguez Hernández	91	7" 10	Valladolid	15/02/2014
5	Ricardo Suárez Rodríguez	95	7" 12	Oviedo	12/02/2017
6	Roberto Prado Alonso	90	7" 14	Donostia	09/02/2008
7	Samuel Paz Cidoncha	90	7" 15	Zaragoza	10/02/2007
8	Adrián López Teijeiro	91	7" 19	Ourense	07/01/2018
9	Daniel Ancor Chorén Castro	90	7" 27	Lugo	16/02/2014
10	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	7" 30	Santander	14/01/2012
11	Antonio Corral Gómez	73	7" 35	Oviedo	23/02/1992
12	Bruno Díaz López	76	7" 41	Donostia	20/02/1994
13	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	7" 43	Lugo	06/02/2016
14	José Pena Vázquez	95	7" 44	Lugo	21/12/2013
15	Yago Castiñeira Lema	80	7" 48	Valencia	02/03/1996
	Rubén Martínez Covelo	91	7" 48	Braga (PRT)	22/12/2016
17	Telmo Beceiro Fernández	90	7" 51	Sevilla	13/02/2010

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

18	Demba Sanyang	01	7" 52	Lugo	03/02/2018
19	Agostiño Reigosa Lombao	90	7" 55	Lugo	16/02/2014
20	Alejandro Jiménez Pando	88	7" 59	Ourense	23/12/2018
21	Xoán Díaz Fonticoba	00	7" 61	Lugo	17/12/2016
22	Alejandro Romero Porta	88	7" 66	Lugo	26/01/2019
23	Sergio Vilariño Porto	00	7" 73	Lugo	17/12/2016
24	Eulogio Cao Nogueirido	74	7" 94	Ourense	14/01/2018
25	Jesús Ardao Rodeiro	76	8" 00	Ourense	14/01/2018
26	Andrés García Barreiro	76	8" 11	Salamanca	03/03/2018
27	Roberto Tuimil Parapar	74	8" 18	Salamanca	03/03/2018
28	Adrián Carreira Penalonga	90	8" 30	Lugo	26/01/2019
29	Isidro Fernández Abuín	80	8" 49	Ourense	31/01/2009
30	Javier Tuimil Calvo	76	8" 53	Ourense	03/03/2019
31	Santiago Arnosó López	75	8" 73	Ourense	03/03/2019
32	Carlos Ferrer Moreira	59	8" 76	Ourense	14/01/2018
33	Roi Díaz Fonticoba	05	9" 02	Lugo	02/02/2019
34	Alberto Romero López	04	9" 10	Lugo	28/12/2018
35	Enrique Ventura Iglesias	77	9" 17	Ourense	14/01/2018
36	Eugenio David Romero Corbacho	71	9" 36	Lugo	26/01/2019
37	Hugo Serantes Bouza	06	9" 39	Lugo	19/01/2019
38	Gael Varela Moreno	08	9" 58	Lugo	19/01/2019

MANUAL

#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Antonio Corral Gómez	73	7" 4 M	Zaragoza	23/02/1991

200 METROS LISOS

ELÉCTRICO

#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Javier García Sánchez	93	22" 15	Salamanca	03/02/2018
2	Samuel Paz Cidoncha	90	22" 26	Donostia	14/02/2009
3	Demba Sanyang	01	22" 66	Ourense	20/01/2019
4	Adrián López Teijeiro	91	22" 88	Ourense	13/01/2018
5	Xoán Díaz Fonticoba	00	22" 91	Sabadell	11/03/2017
6	Francisco Casal Orjales	80	23" 14	Donostia	08/03/1997
7	Iago López Álvarez	78	23" 58	A Coruña	03/02/1996
8	Ricardo Suárez Rodríguez	95	23" 61	Oviedo	18/02/2017
9	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	23" 78	A Coruña	02/02/2014
10	Alejandro Jiménez Pando	88	23" 83	Ourense	23/12/2018
11	Roberto Prado Alonso	90	23" 85	A Coruña	19/01/2008
12	José Pena Vázquez	85	23" 94	A Coruña	21/01/2007
13	Alfredo Trincado Fernández	69	23" 99	A Coruña	18/02/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

14	Antonio Corral Gómez	73	24" 17	A Coruña	31/01/1992
15	Elvis Elías Rondón Vargas	97	24" 26	A Coruña	04/02/2017
16	Bruno Díaz López	76	24" 42	A Coruña	08/01/1994
17	David Sanín Leira	74	24" 47	A Coruña	21/01/1995
18	Daniel Ancor Chorén Castro	90	24" 56	A Coruña	19/01/2013
19	Francisco Javier Giménez Andrade	79	24" 89	A Coruña	02/03/1996
20	Eulogio Cao Nogueirido	74	25" 36	Ourense	14/01/2018
21	Jesús Ardao Rodeiro	76	25" 63	Ourense	03/03/2019
22	Alejandro Fernández Armada	94	26" 16	A Coruña	05/02/2011
23	Yohenny Pacheco Guzmán	77	26" 36	A Coruña	30/12/2014
24	Andrés García Barreiro	76	26" 66	Ourense	14/01/2018
25	Roberto Tuimil Parapar	74	27" 21	Oviedo	23/02/2019
26	José Manuel Panceiras Feal	80	27" 61	A Coruña	08/01/2017
27	José Vicente Rioseco López	41	32" 24	A Coruña	20/01/2008

MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Francisco Casal Orjales	80	23" 3 M	A Coruña	16/01/1998
2	Juan Manuel Vázquez Vilaboa	74	23" 6 M	A Coruña	30/01/1998
	José Pena Vázquez	85	23" 6 M	A Coruña	23/12/2005
4	Antonio Corral Gómez	73	24" 1 M	A Coruña	17/01/1992
5	Manuel Pazos Palmeiro	77	25" 4 M	A Coruña	22/12/1993
6	Santiago Medín Martínez	87	25" 6 M	A Coruña	23/12/2005
7	Martín Villares Ogaza	90	26" 1 M	A Coruña	23/12/2005
8	Daniel Quiza Espiñeira	90	26" 9 M	A Coruña	23/12/2005
9	Alejandro Romero Porta	88	27" 3 M	A Coruña	16/01/2005
10	Óscar Toimil Villanustre	74	27" 8 M	A Coruña	05/01/1991
11	Jorge Castaño López	88	27" 9 M	A Coruña	16/01/2005
12	Himar Castro Díaz	88	28" 8 M	A Coruña	16/01/2005
13	Pedro Abeledo Cortizas	67	31" 1 M	A Coruña	23/12/2005

300 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Francisco Casal Orjales	80	39" 30	A Coruña	10/02/1996

400 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Demba Sanyang	01	50" 05	Madrid	02/03/2019
2	José Martínez Fernández de Trocóniz	88	50" 15	Donostia	18/02/2012

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

3	Samuel Paz Cidoncha	90	50" 17	Sevilla	13/02/2010
4	Javier García Sánchez	93	50" 73	Ourense	15/12/2018
5	Alfredo Trincado Fernández	69	50" 7 M	A Coruña	19/01/1994
6	Yeray Gómez Vilar	98	51" 20	Ourense	20/01/2019
7	Miguel Ángel Álvarez González	75	51" 2 M	A Coruña	30/01/1998
8	Enrique Platas Vidal	84	52" 40	A Coruña	19/01/2002
9	Ignacio del Buey Hdez Fdez Ayllón * (F)	96	52" 67	A Coruña	17/01/2016
10	Yago Castiñeira Lema	80	52" 68	A Coruña	14/02/1998
11	José M <sup>a</sup> Pazos Couto	73	53" 0 M	A Coruña	09/01/1998
12	Gustavo Platas Vidal	81	53" 6 M	A Coruña	22/12/2001
13	Alejandro Jiménez Pando	88	54" 25	Ourense	15/12/2018
14	Francisco Javier Giménez Andrade	79	54" 49	A Coruña	10/02/1996
15	Alejandro Romero Porta	88	56" 24	A Coruña	12/01/2013
16	Eusebio González Casal	72	56" 2 M	A Coruña	17/01/1992
17	Elvis Elías Rondón Vargas	97	56" 54	A Coruña	07/01/2017
18	Andrés García Barreiro	76	57" 76	Ourense	03/03/2019
19	Adrián Bouza Díaz	95	1' 00" 28	A Coruña	18/01/2015
20	Manuel Ángel Castro González	88	1' 00" 4 M	A Coruña	16/01/2005
21	Alberto Castro González	92	1' 01" 38	A Coruña	20/01/2008
22	Daniel Vieito Dopico	88	1' 02" 0 M	A Coruña	16/01/2005
23	Javier Trinidad Porta	88	1' 05" 2 M	A Coruña	16/01/2005

500 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pedro Osorio López	00	1' 25" 70	A Coruña	31/03/2012

600 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pablo Fernández López-Gavela	91	1' 19" 53	Valencia	20/01/2018

800 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	David de la Fuente Gómez	97	1' 53" 62	Salamanca	09/02/2019
2	Pablo Fernández López-Gavela	91	1' 55" 19	Salamanca	03/02/2018
3	Manuel Benito Hernando	92	1' 55" 55	Salamanca	17/02/2018

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

4	David González Fernández	88	1' 55" 56	Pombal (PRT)	24/02/2013
5	Yeray Gómez Vilar	98	1' 59" 72	Ourense	23/12/2018
6	A. Rodríguez Bald..	77	2' 00" 16	A Coruña	21/01/1995
7	Sergio Rodríguez Quintana	94	2' 00" 62	A Coruña	02/02/2014
8	Antonio M <sup>a</sup> Muíño Montero	75	2' 01" 1 M	A Coruña	16/01/1998
9	Rubén Besteiro Mosquera	84	2' 01" 5 M	A Coruña	08/02/2003
10	Samuel García Castro	98	2' 01" 67	Ourense	20/01/2019
11	José M <sup>a</sup> Pazos Couto	73	2' 02" 4 M	A Coruña	14/02/1997
12	Xosé Somoza Varela	66	2' 03" 7 M	A Coruña	10/01/1997
13	José Manuel Varela Espiñeira	72	2' 03" 89	A Coruña	22/01/1994
14	David Martínez Fernández	89	2' 04" 53	A Coruña	19/01/2008
15	Pablo Ramos Tojeiro	82	2' 05" 53	A Coruña	31/01/1999
16	Martín Abeledo Fernández	72	2' 05" 6 M	A Coruña	17/01/1992
17	Diego Castro Santiago	88	2' 05" 96	A Coruña	18/01/2015
18	Óscar Couce Senra	79	2' 06" 01	A Coruña	02/03/1996
19	Julián Martínez Fernández	86	2' 07" 09	A Coruña	03/02/2002
20	Juan Antonio Bogo Díaz	83	2' 07" 89	A Coruña	29/01/2000
21	Christian Fernández Vallejo	90	2' 08" 64	A Coruña	18/01/2009
22	Esteban Rioseco Díaz	75	2' 09" 48	Ourense	03/03/2019
23	Elian Numa López Iglesias * (F)	00	2' 10" 20	A Coruña	07/01/2017
24	Christian Duarte Blanco	00	2' 10" 80	A Coruña	27/02/2016
25	Óscar Vázquez Dieste	74	2' 11" 1 M	A Coruña	23/12/2005
26	Alberto Castro González	92	2' 12" 75	A Coruña	32/01/2011
27	Juan Carlos Gómez Rivera	71	2' 12" 90	A Coruña	20/01/2008
28	Andrés Piñón Loureiro	70	2' 14" 5 M	A Coruña	05/01/1991
29	Esteban Martínez Villalón	01	2' 14" 80	A Coruña	25/02/2017
30	José Antonio Piñeiro Seijido	64	2' 17" 29	A Coruña	20/01/2008
31	Francisco Vilar Bardanca	77	2' 19" 6 M	A Coruña	12/01/1994
32	Christian Chazo Paz	94	2' 20" 4 M	A Coruña	24/01/2010
33	José Manuel Dopico Soto	57	2' 24" 2 M	A Coruña	20/01/2002
34	Nicolás Manuel Sedes Doce	72	2' 24" 52	A Coruña	14/01/2012
35	Andrés García Barreiro	76	2' 28" 44	A Coruña	08/01/2017
36	Adrián Martínez Castrillón	94	2' 34" 2 M	A Coruña	24/01/2010
37	Pedro Abeledo Cortizas	67	2' 43" 2 M	A Coruña	16/01/2005
38	José Vicente Rioseco López	41	2' 44" 47	A Coruña	20/01/2008

1000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Juan Antonio Bogo Díaz	83	2' 39" 79	A Coruña	31/01/1999
2	Sergio Piñón Paz	94	2' 45" 12	Oviedo	21/03/2009
3	Óscar Couce Senra	79	2' 46" 21	A Coruña	11/02/1995
4	Telmo Beceiro Fernández	90	2' 48" 64	Sevilla	14/02/2010
5	Xosé Antón Pacheco Paz	79	2' 50" 15	A Coruña	11/02/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	2' 53" 51	Ourense	31/12/2017
7	David Martínez Fernández	89	2' 55" 86	A Coruña	08/02/2004
8	Rubén López Calaza	76	2' 59" 7 M	A Coruña	05/01/1991
9	Roi Polo Varela	03	2' 59" 99	Ourense	10/03/2018
10	Darío Soto Méndez	94	3' 02" 43	A Coruña	17/02/2008
11	Alejandro Romero Porta	88	3' 03" 43	Ourense	31/12/2017
12	Gael Varela Moreno	08	3' 20" 03	Ourense	24/02/2019
13	Yago Ferreira Galego	98	3' 23" 85	A Coruña	13/12/2009
14	Pedro Osorio López	00	3' 25" 60	A Coruña	20/03/2011
	Roberto Tuimil Parapar	74	3' 25" 60	Ourense	31/12/2017
16	Álvaro Cartelle Martínez	92	3' 31" 08	A Coruña	20/01/2002
17	Xoán Díaz Fonticoba	00	3' 41" 65	A Coruña	20/03/2011
18	Daniel Abeledo Manteiga	91	3' 41" 8 M	A Coruña	16/01/2005
19	Roi Díaz Fonticoba	05	3' 45" 36	A Coruña	14/02/2015
20	Aarón Soto Fernández	90	3' 45" 71	A Coruña	01/03/2008
21	Martín Barredo Rodríguez	11	3' 48" 45	Ourense	22/12/2018
22	Carlos Ferrer Moreira	59	3' 53" 44	Ourense	30/12/2018
23	Miguel Suárez Gómez	10	3' 57" 93	Ourense	22/12/2018
24	Adrián Carreira Penalonga	90	4' 01" 01	Ourense	31/12/2017
25	Manuel Piñeiro Romero	06	4' 07" 0 M	A Coruña	01/03/2014
26	Rubén López Lago	08	4' 10" 88	A Coruña	18/03/2017

1500 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Gustavo Platas Vidal	81	3' 57" 16	Braga (PRT)	24/01/2004
2	David de la Fuente Gómez	97	4' 00" 19	Ourense	15/12/2018
3	Juan Antonio Bogo Díaz	83	4' 03" 29	A Coruña	02/02/2002
4	Rodrigo Alonso Sedano	84	4' 03" 83	Oviedo	17/02/2013
5	Sergio Piñón Paz	94	4' 04" 64	Antequera	16/03/2013
6	Sergio González Campos	83	4' 07" 28	A Coruña	10/02/2001
7	Martín Regueira Rellán	94	4' 07" 81	A Coruña	07/01/2017
8	Esteban Rioseco Díaz	75	4' 08" 44	Ourense	15/12/2018
9	Manuel Benito Hernando	92	4' 08" 50	Ourense	07/01/2018
10	David González Fernández	88	4' 09" 87	A Coruña	31/01/2015
11	A. Rodríguez Bald..	77	4' 09" 9 M	A Coruña	05/02/1995
12	Santiago García Rodríguez	90	4' 12" 21	A Coruña	23/01/2011
13	Miguel Soto Castiñeira	85	4' 12" 31	A Coruña	03/02/2002
14	Javier Tourís Fornos	75	4' 12" 36	A Coruña	21/01/1995
15	Javier Veiga Arrojo	87	4' 13" 19	A Coruña	12/01/2014
16	José Ángel López Villar	74	4' 13" 20	A Coruña	02/02/2002
17	Carlos Leonardo García	79	4' 13" 78	A Coruña	02/03/1996
18	Álvaro Prieto Ferverza	80	4' 14" 76	A Coruña	12/01/2013

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

19	Xosé Somoza Varela	66	4' 14" 7 M	A Coruña	06/02/1998
20	Diego Castro Santiago	88	4' 15" 82	A Coruña	31/01/2015
21	Fernando Rial Castro	99	4' 15" 85	Ourense	30/12/2017
22	David Barreiro Carneiro	89	4' 16" 17	A Coruña	24/01/2010
23	Pablo Vicente López	95	4' 16" 35	Ourense	15/12/2018
24	Antonio Fernández Marín	59	4' 17" 3 M	A Coruña	17/01/1992
25	José Manuel Rodríguez Peña	82	4' 17" 83	A Coruña	19/01/2002
26	Óscar Couce Senra	79	4' 20" 32	A Coruña	10/02/1996
27	Breogán José Gigirey Cancela	87	4' 21" 00	Ourense	15/12/2018
28	Alfonso Sardiña Fernández	54	4' 21" 0 M	A Coruña	17/01/1992
29	Xosé Pacheco Díaz	79	4' 23" 12	A Coruña	10/02/1996
30	Jorge Cortés Esperón	96	4' 23" 13	A Coruña	24/01/2016
31	Manuel Martínez Ageitos	90	4' 26" 68	A Coruña	19/01/2013
32	Alexandre Blanco Varela	80	4' 27" 95	A Coruña	19/01/2008
33	David Martínez Fernández	89	4' 35" 1 M	A Coruña	23/12/2005
34	Adrián Bouza Díaz	95	4' 43" 19	A Coruña	17/01/2016
35	Marcos Caneiro Caneiro	75	4' 45" 85	A Coruña	08/01/1994
36	José González Bañobre	66	4' 51" 70	Ourense	10/03/2019
37	Christian Duarte Blanco	00	4' 52" 28	A Coruña	28/01/2017
38	Alberto Castro González	92	4' 54" 80	A Coruña	17/02/2008
39	José Luís Bouza Freire	59	5' 07" 31	A Coruña	14/01/2012
40	José Cartelle Rozas	61	5' 11" 41	A Coruña	20/01/2008
41	Telmo Beceiro Fernández	90	5' 11" 9 M	A Coruña	23/12/2005
42	Andrés García Barreiro	76	5' 16" 28	A Coruña	27/02/2016
43	José Manuel Dopico Soto	57	5' 16" 5 M	A Coruña	20/01/2002

2000 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Darío Soto Méndez	94	6' 47" 75	A Coruña	01/03/2008

3000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Gustavo Platas Vidal	81	8' 23" 35	Oviedo	19/01/2003
2	Andrés Eiris Barca	75	8' 34" 62	A Coruña	30/01/1999
3	Alberto Fraga López	83	8' 41" 13	A Coruña	27/01/2001
4	Carlos Leonardo García	79	8' 42" 66	A Coruña	23/01/1999
5	Álvaro Prieto Fervenza	80	8' 42" 93	A Coruña	02/02/2014
6	Javier Veiga Arrojo	87	8' 43" 06	A Coruña	31/01/2015
7	Pablo Bocelo Bellas	93	8' 47" 37	Ourense	13/01/2019

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

8	Rodrigo Alonso Sedano	84	8' 47" 55	Zaragoza	02/02/2013
9	S. Gómez Domínguez	75	8' 48" 14	A Coruña	21/01/1995
10	Iván Castro Villar	82	8' 48" 44	A Coruña	30/01/2000
11	Sergio Piñón Paz	94	8' 48" 87	A Coruña	18/01/2015
12	Santiago García Rodríguez	90	8' 53" 52	A Coruña	12/02/2012
13	Antonio Fernández Marín	59	8' 54" 0 M	A Coruña	04/01/1992
14	Javier Tourís Fornos	75	8' 56" 00	A Coruña	05/02/1995
15	Francisco José Ramírez Fresco	70	8' 56" 1 M	A Coruña	17/01/1992
16	Manuel Hermida Bouza	74	8' 56" 43	A Coruña	02/03/1996
17	Diego Barreiro Carneiro	89	8' 56" 80	A Coruña	12/01/2013
18	Manuel Martínez Ageitos	90	9' 02" 04	A Coruña	09/02/2013
19	Fernando Rial Castro	99	9' 03" 46	Ourense	13/01/2018
20	Pablo Vicente López	95	9' 04" 35	Ourense	29/12/2018
21	Ismael Bouzas Rey	87	9' 15" 72	A Coruña	23/01/2011
22	Marcos Fernández Barbosa	86	9' 23" 11	A Coruña	29/01/2000
23	Nicolás Manuel Sedes Doce	72	9' 26" 93	A Coruña	08/02/2009
24	Rafael Poupariña Castro	85	9' 27" 0 M	A Coruña	03/02/2002
25	Alfonso Sardiña Fernández	54	9' 36" 9 M	A Coruña	04/01/1992
26	David Barreiro Carneiro	89	9' 41" 51	A Coruña	23/01/2011
27	Rodrigo Bermúdez Soliño	90	9' 43" 11	Braga (PRT)	17/01/2016
28	Jorge Penabad Calvo	79	9' 43" 6 M	A Coruña	05/02/1995
29	Himar Beltrán García	80	9' 45" 4 M	A Coruña	05/02/1995
30	Javier Poupariña Castro	85	9' 52" 9 M	A Coruña	03/02/2002
31	Jesús Mosquera Puentes	73	9' 53" 8 M	A Coruña	05/01/1991
32	Miguel Nebril Rodríguez	70	9' 53" 9 M	A Coruña	05/01/1991
33	José Luís Bouza Freire	59	9' 59" 58	A Coruña	08/02/2009
34	Rubén Ramos Ramos	77	10' 01" 21	A Coruña	08/02/1992
35	Francisco Tojeiro Ares	78	10' 05" 38	A Coruña	26/02/1994
36	Marco Vergara Curiel	77	10' 12" 09	A Coruña	08/02/1992
37	Óscar López Luaces	75	10' 21" 4 M	A Coruña	16/02/1991
38	Pablo López Calaza	75	10' 29" 4 M	A Coruña	05/01/1991
39	Alberto Casal Lamas	73	10' 31" 1 M	A Coruña	20/01/1990
40	Manuel Polo Gundín	73	10' 38" 5 M	A Coruña	20/01/1990
41	Ricardo Amenedo González	76	10' 49" 12	Ourense	03/03/2019
42	Esteban Martínez Villalón	01	10' 53" 85	A Coruña	07/01/2017

**3KM MARCHA**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Daniel Mosquera Romalde	79	12' 53" 7 M	A Coruña	09/02/1994

**5KM MARCHA**

50 MELORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel Polo Gundín	73	23' 10" 53	A Coruña	08/01/1994
2	José M. Martínez Loureiro	77	23' 21" 06	A Coruña	27/01/1996
3	Mario Fraguela Otero	79	24' 38" 14	A Coruña	25/01/1998
4	Pablo López Calaza	75	28' 04" 63	A Coruña	25/01/1992

**50 METROS VALOS**

[1'067m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Samuel Paz Cidoncha	90	7" 35	A Coruña	24/01/2016
2	Telmo Beceiro Fernández	90	7" 40	A Coruña	19/01/2013
3	Pablo Ruíz Bañobre	84	7" 41	A Coruña	10/02/2001
4	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	7" 54	A Coruña	18/01/2015
5	Jorge Fernández González	74	7" 58	A Coruña	11/02/1995
6	Roberto Tuimil Parapar	74	7" 59	A Coruña	02/03/1996
7	Manuel Casal Orjales	75	7" 60	A Coruña	06/02/1994
8	Carlos Manuel Iglesias Carballo	89	7" 67	A Coruña	19/01/2013
9	Alejandro Romero Porta	88	7" 91	A Coruña	19/01/2013
10	Aarón Soto Fernández	90	8" 29	A Coruña	18/01/2015
11	Santiago Medín Martínez	87	8" 32	A Coruña	21/01/2007

[1'067m] MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel Casal Orjales	75	7" 6 M	A Coruña	06/02/1993
	Roberto Tuimil Parapar	74	7" 6 M	A Coruña	06/02/1993

**60 METROS VALOS**

[1'067m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Samuel Paz Cidoncha	90	8" 38	Sevilla	06/02/2011
2	Martín Oitavén Pascual *(F)	01	8" 86	Ourense	13/01/2019
3	Manuel Casal Orjales	75	9" 04	Donostia	20/02/1994
4	Roberto Tuimil Parapar	74	9" 17	Donostia	14/03/1993
5	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	9" 23	Lugo	16/02/2014

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Telmo Beceiro Fernández	90	9" 25	Burgos	08/01/2011
7	Alejandro Romero Porta	88	9" 29	Lugo	02/02/2019
8	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	9" 30	Lugo	09/01/2016
9	Adrián Carreira Penalonga	90	12" 38	Lugo	27/01/2019
10	Carlos Ferrer Moreira	59	15" 04	Ourense	30/12/2018

**VALOS (OUTROS)**

50 MV [0' 991m] [Récord]					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Pablo Ruíz Bañobre	84	7" 20	A Coruña	11/02/2001	

50 MV [0' 914m] [Récord]					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Samuel Paz Cidoncha	90	7" 26	A Coruña	02/03/2008	

50 MV [0' 838m] [Récord]					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Darío Soto Méndez	94	9" 86	A Coruña	06/12/2007	

60 MV [0' 991m] [Récord]					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Pablo Ruíz Bañobre	84	8" 36	Zaragoza	18/03/2001	

60 MV [0' 914m] [Récord]					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Demba Sanyang	01	9" 01	Lugo	03/02/2018	

**SALTO DE ALTURA**

MÍNIMO [1,30m]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuel M <sup>a</sup> Sánchez González-Dans	73	1,92	A Coruña	21/01/1995
2	Jorge Berná Jiménez	92	1,86	Valladolid	18/02/2012
3	Agostiño Reigosa Lombao	90	1,85	Lugo	16/02/2014
4	Kevin Rubén López Doval	94	1,84	Oviedo	14/03/2010
5	Telmo Beceiro Fernández	90	1,82	Sevilla	13/02/2010
	"	"	"	Burgos	08/01/2011

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Alejandro Romero Porta	88	1,81	Ourense	20/01/2019
7	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	1,77	Lugo	06/02/2016
8	Rubén Ríos Curbeira	73	1,70	A Coruña	08/01/1994
	Jorge Fernández González	74	1,70	A Coruña	10/02/1995
	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	1,70	Lugo	25/01/2014
11	Pablo Canosa Vilela	75	1,68	A Coruña	16/02/1991
	José Ángel Cendán Tojeiro	79	1,68	A Coruña	26/01/1996
13	Pablo Buño Dubra	89	1,65	A Coruña	21/01/2007
	Manuel García García	89	1,65	A Coruña	21/01/2007
15	Ignacio Gómez Canosa	79	1,64	A Coruña	10/02/1995
16	Daniel Quiza Espiñeira	90	1,63	A Coruña	19/01/2008
	Aarón Soto Fernández	90	1,63	A Coruña	19/01/2008
	"	"	"	A Coruña	18/01/2009
18	Yago Castiñeira Lema	80	1,61	Valencia	03/03/1996
19	Francisco Casal Orjales	80	1,60	A Coruña	02/03/1996
20	Adrián Carreira Penalonga	90	1,59	Lugo	26/01/2019
21	Rubén Ramón Villasuso Vázquez	84	1,54	A Coruña	27/01/2001
22	Roberto Tuimil Parapar	74	1,52	Ourense	30/12/2017
23	Simón Cabo Fernández	81	1,50	A Coruña	24/01/1997
24	Ángel Recamán Graña	80	1,49	A Coruña	10/02/1995
25	Julio Rubén Alonso Pose	92	1,48	A Coruña	20/01/2007
26	Esteban Martínez Villalón	01	1,37	Lugo	17/12/2016
	Carlos Ferrer Moreira	59	1,37	Ourense	29/12/2018
28	Alberto Castro González	92	1,36	A Coruña	20/01/2007
29	Jesús Ángel García Fernández	80	1,30	A Coruña	19/01/1994
	Darío Soto Méndez	94	1,30	A Coruña	06/12/2007
	Pedro Abeledo Cortizas	67	1,30	A Coruña	08/02/2009

**SALTO DE LONXITUDE**

MÍNIMO [4,00m]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	José Ángel Cendán Tojeiro	79	6,79	A Coruña	03/02/1996
2	Anxo Blanco Núñez * (F)	96	6,59	A Coruña	17/01/2016
3	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	6,47	Lugo	06/02/2016
4	Rubén Martínez Covelo	91	6,40	Ourense	13/01/2018
5	Telmo Beceiro Fernández	90	6,31	Ourense	29/12/2018
6	José Pena Vázquez	85	6,15	A Coruña	12/01/2014
7	J. Bellón Gil	75	6,13	A Coruña	21/01/1995
8	Martín Liste Viaño * (F)	96	6,10	A Coruña	12/01/2013
9	Alejandro Romero Porta	88	6,09	Lugo	26/01/2019
10	Yago Castiñeira Lema	80	5,99	A Coruña	10/02/1996
11	Enrique Vizoso García	69	5,95	A Coruña	08/01/1994
12	Jorge Fernández González	74	5,94	A Coruña	10/02/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

13	Simón Cabo Fernández	81	5,86	A Coruña	24/01/1998
14	Daniel Quiza Espiñeira	90	5,84	A Coruña	19/01/2008
15	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	5,77	Lugo	25/01/2014
16	Pablo Arias Rodríguez	74	5,76	A Coruña	02/03/1996
17	Roberto Tuimil Parapar	74	5,71	Oviedo	06/03/2011
18	Aarón Soto Fernández	90	5,61	A Coruña	01/03/2008
19	Alejandro Díaz Cribeiro	83	5,59	A Coruña	08/02/2003
20	Elvis Elías Rondón Vargas	97	5,57	A Coruña	04/02/2017
21	Jorge Cendán Tojeiro	84	5,44	A Coruña	29/01/2000
	Isidro Fernández Abuín	80	5,44	Ourense	31/01/2009
23	Demba Sanyang	01	5,40	Lugo	03/02/2018
24	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	5,20	A Coruña	31/01/1999
25	Daniel Filgueira Carnota	81	5,11	A Coruña	10/02/1996
	Adrián Carreira Penalonga	90	5,11	Lugo	02/02/2019
27	Ignacio Gómez Canosa	79	5,07	A Coruña	10/02/1995
28	Pablo Buño Dubra	89	5,00	A Coruña	21/01/2007
29	Daniel Doce Blanco	94	4,98	A Coruña	24/01/2010
30	Francisco Casal Orjales	80	4,96	A Coruña	26/01/1996
31	Esteban Martínez Villalón	01	4,91	Lugo	17/12/2016
32	Ángel Recamán Graña	80	4,75	A Coruña	26/01/1994
	Eulogio Cao Nogueirido	74	4,75	A Coruña	14/01/2012
34	Felipe Castro Vela	02	4,60	Lugo	17/12/2016
35	Javier Tuimiml Calvo	76	4,55	A Coruña	02/02/2019
36	Xoán Díaz Fonticoba	00	4,53	Lugo	20/01/2015
37	Alberto Castro González	92	4,48	A Coruña	20/01/2007
38	Julio Rubén Alonso Pose	92	4,35	A Coruña	20/01/2007
39	Hugo Serantes Bouza	06	4,23	Ourense	24/02/2019
40	Pablo Freire García	02	4,20	A Coruña	01/03/2014
41	Vicente Meijido López	64	4,14	A Coruña	20/01/2007
42	Pedro Abeledo Cortizas	67	4,08	A Coruña	08/02/2009

TRIPLO SALTO

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Anxo Blanco Núñez * (F)	96	14,09	A Coruña	07/01/2019
2	José Ángel Cendán Tojeiro	79	14,06	A Coruña	03/02/1996
3	Antonio Sánchez Pato	69	13,44	A Coruña	25/01/1998
4	Diego Míguez Fernández * (F)	00	13,37	Ourense	07/01/2018
5	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	13,33	A Coruña	12/01/2014
6	Jorge Fernández González	74	13,16	A Coruña	05/02/1995
7	Telmo Beceiro Fernández	90	12,94	A Coruña	18/01/2009
8	Manuel Martínez Paz	83	12,65	A Coruña	17/01/2016
9	Alejandro Romero Porta	88	12,60	Lugo	02/02/2019
10	Ignacio Gómez Canosa	79	12,47	A Coruña	11/02/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

11	Bruno Díaz López	76	11,94	A Coruña	08/02/1992
12	Isidro Fernández Abuín	80	11,89	Ourense	11/01/2008
13	Kevin Rubén López Doval	94	11,65	A Coruña	24/01/2010
14	Aarón Soto Fernández	90	11,44	A Coruña	02/03/2008
15	Manuel García García	89	11,40	A Coruña	21/01/2007
16	Pablo Casal Lamas	74	11,23	A Coruña	20/01/1990
17	Jesús Ardao Rodeiro	76	10,80	A Coruña	02/02/2019
18	Francisco Casal Orjales	80	10,43	A Coruña	11/02/1995
19	Jesús Alberto Meizoso Carro	84	10,39	A Coruña	31/01/1999
20	Julio Rubén Alonso Pose	92	9,44	A Coruña	04/02/2007

**SALTO CON PÉRTEGA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	André Castelo Parcero	87	4,10	A Coruña	01/03/2015
	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	4,10	Lugo	10/01/2016
3	Daniel Ancor Chorén Castro	90	4,02	A Coruña	31/01/2015
4	Carlos Montero Canabal	87	4,00	Ourense	13/01/2018
	"	"	"	Ourense	13/01/2019
5	Telmo Beceiro Fernández	90	3,50	Donostia	15/02/2009
6	Gonzalo Antonio Fernández García	73	3,30	A Coruña	02/03/1996
	Francisco Romero Porta	85	3,30	A Coruña	04/02/2006
	Alejandro Romero Porta	88	3,30	Ourense	30/12/2018
9	Daniel Doce Blanco	94	3,11	A Coruña	24/01/2010
10	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	2,83	Lugo	26/01/2014
11	Jorge Fernández González	74	2,80	A Coruña	11/02/1995
	Yago Castiñeira Lema	80	2,80	Valencia	03/03/1996
	"	"	"	A Coruña	25/01/1997
13	Ignacio Gómez Canosa	79	2,40	A Coruña	11/02/1995
	Francisco Casal Orjales	80	2,40	A Coruña	27/01/1996
	Aarón Soto Fernández	90	2,40	A Coruña	01/03/2008
16	José Ángel Cendán Tojeiro	79	2,39	A Coruña	22/01/1994
17	Roberto Tuimil Parapar	74	2,33	Ourense	31/12/2017
	Adrián Carreira Penalonga	90	2,33	Ourense	31/12/2017
19	Julio Rubén Alonso Pose	92	2,30	A Coruña	04/02/2007
20	Daniel Quiza Espiñeira	90	2,20	A Coruña	03/02/2007
21	Simón Cabo Fernández	81	2,10	A Coruña	27/01/1996
22	Ángel Recamán Graña	80	2,00	A Coruña	11/02/1995
	Carlos Ferrer Moreira	59	2,00	Ourense	30/12/2018

**LANZAMIENTO DE PESO**

PESO [7'260kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miguel Ángel Durán Vinagre	92	13,01	Valladolid	26/01/2013
2	Martín Liste Viaño	96	12,95	Ourense	20/01/2019
3	Aarón Soto Fernández	90	12,87	A Coruña	12/01/2014
4	Carlos Ferreirós Domínguez	76	12,31	A Coruña	14/02/1998
5	Moisés Díaz Pico	74	12,30	A Coruña	05/02/1995
6	David De Dios Viñas	72	12,27	A Coruña	21/01/1995
7	Pablo Galdo Regueiro	78	11,76	A Coruña	25/01/1997
8	Faisal Dauda	96	11,63	Ourense	13/01/2019
9	Telmo Beceiro Fernández	90	11,47	Burgos	07/01/2012
10	Santiago Arnosó López	75	11,03	Ourense	03/03/2019
11	Jorge Fernández González	74	10,96	A Coruña	10/02/1995
12	Alejandro Romero Porta	88	10,89	A Coruña	24/01/2016
13	David Martínez Varela	67	10,58	A Coruña	18/01/2015
	Adrián Carreira Penalonga	90	10,58	Oviedo	09/02/2019
15	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	10,51	Ourense	30/12/2017
16	Enrique Ventura Iglesias	77	10,46	Ourense	03/03/2019
17	Rodrigo Blanco Fernández	84	10,25	A Coruña	23/01/2011
18	José Ángel Cendán Tojeiro	79	9,90	A Coruña	26/01/1996
19	Manuel Novo Leal	72	9,87	A Coruña	05/01/1991
20	Manuel Ramos Díaz	76	9,52	A Coruña	23/01/1993
21	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	9,50	Ourense	18/01/2014
22	Vicente Meijido López	64	8,93	A Coruña	20/01/2007
23	Carlos Ferrer Moreira	59	8,87	Ourense	29/12/2018
24	José Manuel Montenegro Paredes	73	8,78	A Coruña	05/01/1991
25	Eulogio Cao Nogueirido	74	7,92	A Coruña	10/02/2013
26	Eugenio David Romero Corbacho	71	7,65	Ourense	03/03/2019
27	Manuel Polo Gundín	73	7,24	A Coruña	05/01/1991
28	Roberto Tuimil Parapar	74	7,20	Lugo	29/01/2017

**LANZAMIENTO DE PESO (OUTROS)**

PESO [6kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Diego Arrojo Platas	83	12,54	A Coruña	19/01/2002

PESO [5kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Pablo Galdo Regueiro	78	13,45	A Coruña	26/02/1994

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

PESO [4kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Román Cuadrado Cartelle	93	12,92	A Coruña	17/02/2008

PESO [3kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Javier Rodríguez Vidal	04	8,33	A Coruña	18/03/2017

**PROBAS COMBINADAS**

HEPTATHLON ABSOLUTO; (JÚNIOR <2001)					
<i>[60ml, Lonxitude, Peso 7'260kg, Altura, 60mv 1'067m, Pérttega, 1000ml]</i>					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Ángel Menduiña Gutiérrez	93	4423 * (AL)	Lorca	14/01/2018
7"58 - 6,19m - 10,07m - 1,74m - 9"18 - 3,90m - 2'52"06					
2	Telmo Beceiro Fernández	90	4280	Sevilla	14/02/2010
7"51 - 5,94m - 9,66m - 1,82m - 9"45 - 3,40m - 2'48"68					
3	Jorge Fernández González	74	4112 * (R)	A Coruña	11/02/1995
6"11 - 5,94m - 10,96m - 1,70m - 7"58 - 2,80m - ¿?					
4	Alejandro Romero Porta	88	4025 * (AL)	Lugo	27/01/2019
7"66 - 6,09m - 10,23m - 1,80m - 9"56 - 3,10m - 3'04"29					
5	Javier Cancela Sánchez-Agustino	90	3623 * (AL)	Lugo	26/01/2014
7"26 - 5,77m - 8,65m - 1,70m - 9"43 - 2,83m - 3'33"34					
6	Aarón Soto Fernández	90	3497 * (AL)	Pontevedra	31/01/2010
7"61 - 5,64m - 11,45m - 1,65m - 9"74 - 2,70m - 3'35"98					
7	Roberto Tuimil Parapar	74	2527	Ourense	31/12/2017
8"48 - 5,21m - 6,33m - 1,52m - 10"86 - 2,33m - 3'29"09					
8	Adrián Carreira Penalonga	90	2506	Lugo	27/01/2019
8"30 - 5,07m - 10,48m - 1,59m - 12"38 - 2,20m - 3'43"70					
9	Carlos Ferrer Moreira	59	1604	Ourense	30/12/2018
8"88 - 3,81m - 8,87m - 1,47m - 15"04 - 2,00m - 3'53"44					

**PROBAS COMBINADAS (OUTROS)**

PENTATHLON VET M35-M49				
<i>[60mv 0'991m, Lonxitude, Peso 7'260kg, Altura, 1000ml]</i>				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Roberto Tuimil Parapar	74	2500	Pontevedra	30/01/2011
9"48 - 5,61m - 6,85m - 1,64m - 3'25"99				

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

**HEPTATHLON JÚN >2002 e <2005**

[60ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 60mv 1'067m, Pérttega, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
SEN MARCAS				

**HEPTATHLON JÚN >2006**

[60ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 60mv 0'991m, Pérttega, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Telmo Beceiro Fernández	90	4143	Donostia	10/02/2008
7"72 - 5,69m - 12,22m - 1,70m - 9"54 - 3,40m - 2'53"73				

**HEXATHLON XUV <2001**

[60ml, Lonxitude, Peso 6kg, Altura, 60mv 0'991m, Pérttega]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
José Ángel Cendán Tojeiro	79	3195 * (R) *	A Coruña	27/01/1996
6"1 M - ¿? - 9,90m - 1,68m - 7"6 M - 2,30m				

\* : Marca realizada co peso de 7'260kg en lugar do correspondente.

**HEPTATHLON XUV >2006**

[60ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 60mv 0'914m, Pérttega, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Dorindo Pérez Fernández	97	2806 * (AL)	Vilagarcía	27/01/2013
8"17 - 4,83m - 8,90m - 1,49m - 11"00 - 2,10m - 3'04"93				

**HEXATHLON CAD <2001 - XUV >2002 e <2005**

[60ml, Lonxitude, Peso 5kg, Altura, 60mv 0'991m, Pérttega]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Yago Castiñeira Lema	80	3186	Valencia	03/03/1996
7"48 - ¿? - ¿? - 1,61m - 9"55 - 2,80m				

**PENTATHLON CAD >2002 e <2010**

[60ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura, 60mv 0'914m]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
SEN MARCAS				

**HEXATHLON CAD >2011**

[60ml, Lonxitude, Peso 4kg, Altura, 60mv 0'914m, 1000ml]

ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
SEN MARCAS				

**RELEVO MIXTO**

PAZO DOS DEPORTES - RIAZOR (4v, 3v, 2v, 1v)				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sergio Rodríguez Quintana * (F)	94	3' 36" 97	A Coruña	12/01/2014
Samuel Paz Cidoncha	90			
Adrián López Teijeiro	91			
Javier Cancela Sánchez-Agustino	90			
David González Fernández	88	3' 39" 30	A Coruña	17/01/2016
Ignacio del Buey Hdez. Fdez. Ayllón * (F)	96			
Samuel Paz Cidoncha	90			
Javier García Sánchez	93			
Álvaro Prieto Fervenza	80	3' 42" 75	A Coruña	12/01/2013
David González Fernández	88			
José Pena Vázquez	85			
Adrián López Teijeiro	91			
Adrián Bouza Díaz	95	3' 49" 51	A Coruña	18/01/2015
Diego Castro Santiago	88			
Javier Cancela Sánchez-Agustino	91			
Adrián López Teijeiro	91			
Sergio Vilariño Porto	00	4' 00" 60	A Coruña	07/01/2017
Demba Sanyang	01			
Pablo Pena Hermida	01			
José Pena Vázquez	85			

EXPOURENSE (800, 600, 400, 200)				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Aldo Rey Gómez * (F)	01	4' 37" 51	Ourense	07/01/2018
Pablo Fernández López-Gavela	91			
Javier García Sánchez	93			
Adrián López Teijeiro	91			
Yeray Gómez Vilar	98	4' 43" 22	Ourense	13/01/2019
Demba Sanyang	01			
Javier García Sánchez	93			
Alejandro Jiménez Pando	88			



PISTA CUBERTA

MULLERES

**50 METROS LISOS**

ELÉCTRICO [50 MELLORES]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	6" 83	A Coruña	15/02/2015
2	Lidia Casal Prieto	86	6" 99	A Coruña	02/02/2002
3	Ana Cotelo Fernández	77	7" 03	A Coruña	18/02/1995
4	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	7" 05	A Coruña	31/01/2015
5	Marta Cifuentes Monterroso	86	7" 10	A Coruña	03/02/2002
6	Carmen Pena Vázquez	87	7" 11	A Coruña	19/01/2008
7	Manuela Castro Vela	01	7" 15	A Coruña	07/01/2017
8	Alba Valle Basanta	82	7" 18	A Coruña	01/02/1997
	Amalia Rubido Varela	99	7" 18	A Coruña	09/02/2013
10	Rocío Caamaño Villar	77	7" 21	A Coruña	08/02/1992
	Inés Vázquez Méndez	75	7" 21	A Coruña	25/01/1997
12	M <sup>a</sup> Carmen Gregorio Tomé	77	7" 22	A Coruña	18/02/1995
13	Genma Durán Formoso	78	7" 23	A Coruña	27/02/1993
	Paula López Fernández	01	7" 23	A Coruña	06/03/2016
15	Eva Freire Pena	81	7" 28	A Coruña	10/02/1996
16	S. Vázquez Suárez	77	7" 32	A Coruña	25/01/1998
17	Diana Teijeiro Alonso	82	7" 35	A Coruña	01/02/1997
18	Sofía Crego Pérez	02	7" 37	A Coruña	06/03/2016
19	Sonia Beceiro Fernández	93	7" 38	A Coruña	08/02/2009
20	Montserrat Fernández Carballeira	79	7" 45	A Coruña	10/02/1996
	Xela González Fernández	02	7" 45	A Coruña	07/01/2017
22	Vanesa Lobeiras Rodríguez	77	7" 46	A Coruña	08/02/1992
	Carmen Martínez Caaveiro	84	7" 46	A Coruña	24/01/1998
24	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	7" 47	A Coruña	26/02/1994
25	Inés Vázquez Ramil	97	7" 49	A Coruña	18/01/2015
26	Tania Couce De Paz	83	7" 52	A Coruña	24/01/1998
27	Lucía Heras Justo	00	7" 53	A Coruña	25/02/2017
28	Rita Isabel Leal Dasilva	96	7" 56	A Coruña	20/12/2008
29	Sandra Castelos Díaz	84	7" 57	A Coruña	24/01/1998
30	Iria Paz López	93	7" 59	A Coruña	18/01/2009
31	Andrea C. Miras Sixto	94	7" 60	A Coruña	06/12/2007
32	Vanesa Cao Viña	97	7" 70	A Coruña	09/02/2013
33	María Heras Justo	04	7" 73	A Coruña	05/03/2016
34	Jessica Martínez Rivera	93	7" 74	A Coruña	17/02/2008
35	M <sup>a</sup> Sara Pérez Seijas	79	7" 79	A Coruña	26/02/1994
36	Tamara Mauriz Seijas	95	7" 83	A Coruña	20/01/2008
	Tatiana Legazpi Días	93	7" 83	A Coruña	01/03/2008
	Amanda Martínez Dopico	95	7" 83	A Coruña	13/12/2009
39	Helena Varela Roca	99	7" 84	A Coruña	27/02/2016
40	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	7" 94	A Coruña	10/01/2010
41	Carla Lamas Bouso	06	7" 97	A Coruña	03/02/2019
42	Sara Díaz Allegue	96	8" 06	A Coruña	13/12/2009
43	Cristina Tejedor Miralles	91	8" 08	A Coruña	20/01/2002

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

44	M. Malca Bacelo	91	8" 12	A Coruña	05/02/2006
45	Sara Fernández Bouza	98	8" 15	A Coruña	13/12/2009
46	Valerie Senra Rodríguez	96	8" 19	A Coruña	20/12/2008
47	Yessica López Boquete	89	8" 21	A Coruña	20/01/2002
48	Lorena López Dopico	97	8" 27	A Coruña	20/12/2008
49	Paula Mouzo Currás	09	8" 36	Ourense	25/02/2018
50	Uxía Froiz Blanco	06	8" 40	A Coruña	03/02/2019

MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Lidia Casal Prieto	86	6" 7 M	A Coruña	08/02/2003
2	Genma Durán Formoso	78	7" 1 M	A Coruña	27/02/1993
3	Iria Paz López	93	7" 5 M	A Coruña	24/01/2010
4	Zoraida Seijo Pérez	94	7" 8 M	A Coruña	24/01/2010
	Amanda Martínez Dopico	95	7" 8 M	A Coruña	24/01/2010
6	Ana Carmen Cancio Donlebuuduran	93	8" 0 M	A Coruña	24/01/2010

60 METROS LISOS

ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	8" 00	Lugo	07/02/2015
2	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	8" 16	Ourense	24/01/2015
3	Lidia Casal Prieto	86	8" 22	Zaragoza	16/03/2003
4	Manuela Castro Vela	01	8" 25	Lugo	17/12/2016
5	Inés Vázquez Ramil	97	8" 33	Lugo	21/12/2013
6	Xela González Fernández	02	8" 37	Lugo	20/01/2018
7	Paula López Fernández	01	8" 40	Lugo	17/12/2016
8	Sofía Crego Pérez	02	8" 42	Lugo	26/01/2019
9	Amalia Rubido Varela	99	8" 47	Zaragoza	03/02/2013
10	Sonia Beceiro Fernández	93	8" 50	Ourense	14/01/2011
11	María Heras Justo	04	8" 55	Ourense	02/03/2019
12	Ana Cotelo Fernández	77	8" 67	Donostia	20/02/1994
13	Genma Durán Formoso	78	8" 70	Valencia	07/03/1993
14	Lucía Permuy Pérez	02	8" 80	Lugo	17/12/2016
15	Lucía Heras Justo	00	8" 85	Lugo	20/12/2015
16	Andrea Tojeiro Rodríguez	00	8" 87	Lugo	27/01/2018
17	Vanesa Cao Viña	97	8" 90	Lugo	16/02/2014
18	Verónica Cores Muñiz	79	8" 91	Ourense	31/01/2009
19	Evelyn Fernández Guede	01	8" 99	Lugo	26/01/2019
20	Rebeca Soto Viñas	75	9" 23	Ourense	03/03/2019
21	Carla Lamas Bouso	06	9" 24	Lugo	19/01/2019
22	Antía Otero Vilar	08	9" 42	Ourense	24/02/2019

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

23	Daniela García Barros	08	9" 58	Ourense	24/02/2019
24	Paula Mouzo Currás	09	9" 79	Ourense	22/12/2018
25	Sara Fernández Bouza	98	9" 81	Ourense	07/02/2010
	Uxía López Sánchez	07	9" 81	Lugo	19/01/2019
27	Alba Pin Cascudo	02	9" 89	Lugo	10/01/2016
	Uxía Froiz Blanco	06	9" 89	Lugo	19/01/2019
29	Valerie Senra Rodríguez	96	9" 98	Braga (PRT)	03/02/2007
30	Lucía Fraguera Vilela	06	10" 12	Lugo	19/01/2019
31	Antía Arnoso Gamallo	08	10" 14	Lugo	19/01/2019
32	María Abeledo Manteiga	97	10" 19	Ourense	07/02/2010
33	Noa Romero López	08	10" 27	Lugo	19/01/2019
	Alba Pena Souto	08	10" 27	Lugo	19/01/2019
35	Noa Díaz Gómez	09	10" 38	Lugo	19/01/2019
36	María Mera González	09	10" 40	Lugo	19/01/2019
37	Vega Silvén Rodríguez	09	10" 54	Lugo	19/01/2019
38	Carmen Faure Manivesa	09	10" 67	Lugo	19/01/2019
39	Alba Cao Viña	08	10" 79	Lugo	19/01/2019
40	Tania López Pazos	09	11" 07	Lugo	19/01/2019
41	Erika Fernández Guede	06	11" 18	Lugo	28/12/2018
42	Irene Fernández Fidalgo	75	11" 50	Ourense	14/01/2018

200 METROS LISOS

ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Miriam Otero Martínez	99	25" 60	Donostia	14/03/2015
2	Lidia Casal Prieto	86	26" 55	A Coruña	03/02/2002
3	Paula López Fernández	01	27" 57	Ourense	24/02/2018
4	Alba Valle Basanta	82	27" 87	A Coruña	30/01/1999
5	M <sup>a</sup> Carmen Gregorio Tomé	77	28" 13	A Coruña	18/02/1995
6	Genma Durán Formoso	78	28" 47	A Coruña	23/01/1993
7	Eva Castro Fernández	81	29" 03	Ourense	12/01/2019
8	Montserrat Fernández Carballeira	79	29" 15	A Coruña	02/03/1996
9	Raquel Rodríguez Rodríguez	90	29" 23	A Coruña	23/01/2011
10	Inés Doce González	99	29" 46	Ourense	30/12/2017
11	Silvia Coba Martínez	86	29" 53	A Coruña	03/02/2002
12	Carmen Pena Vázquez	87	29" 72	A Coruña	02/03/2008
13	Vanesa Cao Viña	97	29" 74	A Coruña	08/02/2014
14	Sonia M <sup>a</sup> Busto Naveira	81	29" 82	A Coruña	07/02/2009
15	Andrea Tojeiro Rodríguez	00	29" 96	Ourense	30/12/2017
16	Rebeca Soto Viñas	76	30" 66	Ourense	03/03/2019
17	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	32" 65	A Coruña	20/01/2007

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Lidia Casal Prieto	86	27" 0 M	A Coruña	22/12/2001
	"	"	"	A Coruña	08/02/2003
2	Carmen Martínez Caaveiro	84	28" 1 M	A Coruña	10/01/2001
3	Montserrat Fernández Carballeira	79	29" 1 M	A Coruña	02/03/1996
4	Carmen Pena Vázquez	87	29" 4 M	A Coruña	16/01/2005
5	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	30" 0 M	A Coruña	22/12/1993
6	M <sup>a</sup> Carmen Gregorio Tomé	77	30" 2 M	A Coruña	08/01/1994
7	Iria Paz López	93	30" 3 M	A Coruña	24/01/2010
8	María Morado Vázquez	90	30" 4 M	A Coruña	23/12/2005
9	Rocío Barcia Pita	84	30" 6 M	A Coruña	10/01/2001
10	Lorena Castro Villar	88	30" 8 M	A Coruña	16/01/2005
11	Alicia Vázquez Méndez	78	31" 2 M	A Coruña	22/12/1993

300 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Miriam Otero Martínez	99	40" 85	Antequera	16/03/2014

400 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Manuela Castro Vela	01	59" 41	Ourense	13/01/2018
2	Alba Valle Basanta	82	1' 02" 01	Zaragoza	06/03/1999
3	Rebeca Caneiro Pardo	93	1' 02" 87	A Coruña	05/02/2011
4	Eva Castro Fernández	81	1' 02" 89	Ourense	03/03/2019
5	Inés Vázquez Ramil	97	1' 03" 44	A Coruña	12/01/2013
6	Silvia Coba Martínez	86	1' 04" 37	Oviedo	02/03/2002
7	Paula Sahelices López	93	1' 04" 43	A Coruña	18/01/2015
8	Inés Doce González	99	1' 05" 59	Ourense	24/02/2018
9	Paula López Fernández	02	1' 05" 68	A Coruña	07/01/2017
10	M <sup>a</sup> Macarena Díaz García	78	1' 07" 23	A Coruña	21/01/1995
11	Jessica Martínez Rivera	93	1' 07" 59	A Coruña	18/01/2009
12	Andrea Tojeiro Rodríguez	00	1' 09" 13	Ourense	24/02/2018
13	Natalia Lobeiras Rodríguez	79	1' 09" 36	A Coruña	08/01/1994
14	Rebeca Soto Viñas	76	1' 09" 80	Ourense	03/03/2019
15	Eva Guerrero Rico	77	1' 10" 53	A Coruña	23/01/1993
16	Vanesa Cao Viña	97	1' 13" 63	A Coruña	09/02/2013
17	Patricia Castro González	92	1' 17" 60	A Coruña	17/02/2008

**500 METROS LISOS**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Irene Mera González	00	1' 30" 2 M	A Coruña	13/01/2013

**600 METROS LISOS**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Inés Vázquez Ramil	97	1' 42" 51	Oviedo	17/03/2012

**800 METROS LISOS**

50 MELORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Belén Nieto Rodríguez	82	2' 21" 62	Valencia	25/03/2000
2	Eva Castro Fernández	81	2' 24" 46	Donostia	14/03/1998
3	M <sup>a</sup> Luz Cachafeiro García	80	2' 28" 76	A Coruña	02/03/1996
4	Paula Sahelices López	93	2' 29" 48	A Coruña	12/01/2014
5	Gloria Teijeiro Alonso	80	2' 30" 62	A Coruña	21/01/1995
6	Sara Guerrero Manso	97	2' 33" 29	A Coruña	18/01/2015
7	M <sup>a</sup> Macarena Díaz García	78	2' 35" 32	A Coruña	08/01/1994
8	Sonia Beceiro Fernández	93	2' 37" 37	Sabadell	05/03/2011
9	Marisol Meijido Salgueiro	93	2' 39" 66	A Coruña	18/01/2009
10	Irene Mera González	00	2' 42" 08	A Coruña	27/02/2016
11	Cristina Bouza Rodríguez	77	2' 42" 7 M	A Coruña	22/12/1993
12	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	2' 44" 23	Vilafranca	01/03/1998
13	M <sup>a</sup> Luz Ferreiro Pérez	85	2' 44" 3 M	A Coruña	21/01/2007
14	Eva Guerrero Rico	77	2' 45" 6 M	A Coruña	22/12/1993
15	Paula Dopico Lago	87	2' 48" 4 M	A Coruña	16/01/2005
16	Susana Serantes Rico	72	2' 49" 47	A Coruña	08/02/2009
17	Carmen Pena Vázquez	87	2' 52" 69	A Coruña	08/02/2004
18	Eva Pérez Fernández	81	2' 56" 50	A Coruña	02/02/2019
19	Ana Belén Torrente Fernández	77	3' 05" 5 M	A Coruña	26/02/1994
20	María Morado Vázquez	90	3' 25" 85	A Coruña	01/03/2008

**1000 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Belén Nieto Rodríguez	82	3' 07" 21	Zaragoza	08/03/1997
2	Eva Castro Fernández	81	3' 12" 77	A Coruña	01/03/2000
3	Mª Macarena Díaz García	78	3' 17" 19	A Coruña	27/02/1993
4	Ana Meijido Salgueiro	95	3' 21" 65	A Coruña	24/01/2010
5	Marisol Meijido Salgueiro	93	3' 26" 07	A Coruña	04/02/2007
6	L. Lago Bellas	86	3' 29" 19	A Coruña	11/02/2001
7	Leonor Ramos López	87	3' 29" 58	A Coruña	11/02/2001
8	Manuela Castro Vela	01	3' 29" 5 M	A Coruña	01/03/2014
9	Silvia Coba Martínez	86	3' 30" 31	A Coruña	29/01/2000
10	Mª Carmen Jiménez Ezquerro	03	3' 30" 96	A Coruña	28/01/2017
11	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	3' 36" 4 M	A Coruña	13/01/2013
12	Alba Pena Soto	08	3' 39" 74	Ourense	24/02/2019
13	Nerea Freire Castro	05	3' 42" 53	A Coruña	18/03/2017
14	Laura Rodríguez Paz	04	3' 43" 99	A Coruña	18/03/2017
15	María Abeledo Manteiga	97	3' 44" 8 M	A Coruña	08/03/2009
16	Patricia Yáñez Torrente	94	3' 46" 80	A Coruña	17/02/2008
17	Cecilia Pérez Fernández	91	3' 50" 97	A Coruña	20/01/2002
18	Nadia Brañas Villar	08	3' 51" 41	A Coruña	18/03/2017
19	Noa Ardao Galego	09	3' 54" 58	Ourense	22/12/2018
20	Vega Silven Rodríguez	09	3' 55" 00	Ourense	25/02/2018
21	Ángela García Pérez	95	3' 57" 63	A Coruña	01/03/2008
22	Sara Fernández Bouza	98	3' 58" 54	A Coruña	01/03/2008
23	Diaou Diallo Chao	04	4' 08" 2 M	A Coruña	13/01/2013
24	Martina Ferreiro Rodríguez	97	4' 09" 92	A Coruña	20/12/2008
25	Yolanda Anca Saavedra	95	4' 12" 11	A Coruña	04/02/2007
26	Antía Arnoso Gamallo	08	4' 18" 64	A Coruña	18/03/2017
27	Ana Fernández Dosil	01	4' 20" 1 M	A Coruña	13/12/2009
28	Andrea Vilariño Fernández	97	4' 23" 03	A Coruña	01/03/2008
29	Claudia Nogueira Bouza	02	4' 25" 93	A Coruña	20/03/2011
30	Lorena López Dopico	97	4' 56" 38	A Coruña	04/02/2007

**1500 METROS LISOS**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Marta Fernández Otero	85	4' 46" 54	A Coruña	03/02/2002
2	Belén Nieto Rodríguez	82	4' 57" 88	A Coruña	10/02/2001
3	Mª Luz Cachafeiro García	80	5' 02" 6 M	A Coruña	05/02/1995
4	Paula Sahelices López	93	5' 06" 79	A Coruña	31/01/2015
5	Inés Santiago Morón	97	5' 10" 90	A Coruña	18/01/2015

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Cristina Bouza Rodríguez	77	5' 13" 24	A Coruña	23/01/1993
7	Beatriz López Calaza	81	5' 20" 75	A Coruña	02/03/1996
8	M. López González	79	5' 29" 65	A Coruña	25/01/1995
9	Rebeca Caneiro Pardo	93	5' 38" 89	A Coruña	24/01/2010
10	Irene Mera González	00	5' 40" 44	A Coruña	07/01/2017
11	Patricia Yáñez Torrente	94	5' 51" 86	A Coruña	24/01/2010
12	Susana Serantes Rico	72	5' 53" 91	A Coruña	08/02/2009
13	Paula Dopico Lago	87	6' 20" 7 M	A Coruña	08/02/2004
14	María del Rocío Rolán García	76	6' 53" 37	A Coruña	02/02/2019

2000 METROS LISOS

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Paula Mayobre González	89	7' 10" 32	A Coruña	20/01/2002

3000 METROS LISOS

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Marta Fernández Otero	85	10' 04" 81	Oviedo	03/03/2002
2	Melina Grisela Alonso Aradas	92	10' 19" 93	A Coruña	12/01/2013
3	Carmen Gómez Cortés	97	10' 35" 23	A Coruña	18/01/2015
4	Dolores Martínez Novas	84	10' 36" 7 M	Donostia	05/03/2000
5	Carmen Martínez Novas	84	10' 37" 7 M	Donostia	05/03/2000
6	Beatriz Pérez Núñez	85	10' 38" 3 M	Donostia	05/03/2000
7	A. Romero González	76	10' 42" 81	A Coruña	25/01/1998
8	Ana Carballo Rodríguez	79	10' 46" 62	A Coruña	25/01/1997
9	Rocío Iglesias Alonso	72	10' 49" 26	A Coruña	02/03/1996
10	Sara Guerrero Manso	97	11' 13" 61	A Coruña	12/01/2014
11	Mª Luz Cachafeiro García	80	11' 20" 38	A Coruña	21/01/1995
12	Sara Jove Rodríguez	95	11' 29" 57	A Coruña	15/03/2009
13	Eva Guerrero Rico	77	11' 33" 15	A Coruña	27/02/1993
14	Paula Dopico Lago	87	11' 47" 24	A Coruña	03/02/2002
15	Gloria Teijeiro Alonso	80	11' 58" 84	A Coruña	23/01/1993
16	Silvia Coba Martínez	86	11' 59" 8 M	A Coruña	10/01/2001
17	Sonia López Díaz	77	12' 03" 18	A Coruña	27/02/2016
18	Rebeca Soto Viñas	76	12' 17" 99	Ourense	14/01/2018
19	Patricia Yáñez Torrente	94	12' 19" 24	A Coruña	15/03/2009
20	Eva Teijeiro Martorell	79	12' 42" 75	A Coruña	23/01/2011
21	Susana Serantes Rico	72	12' 43" 84	A Coruña	12/02/2012
22	Leonor Ramos López	87	12' 53" 1 M	A Coruña	10/01/2001

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

23	Sara Santiago Villar	02	13' 02" 6 M	A Coruña	06/03/2016
24	M <sup>a</sup> Monserrat Tuimil Parapar	73	13' 56" 4 M	A Coruña	20/01/1990
25	Matilde Sabin Beceiro	75	14' 04" 1 M	A Coruña	05/01/1991
26	M. Montero Bellas	76	15' 57" 0 M	A Coruña	05/01/1991

**2KM MARCHA**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Margarita Leirachá Pita	77	10' 17" 86	A Coruña	08/02/1992

**3KM MARCHA**

[Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Rosa Sierra Palmeiro	63	14' 07" 8 M	A Coruña	18/02/1995

**50 METROS VALOS**

[0' 838m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	7" 90	A Coruña	25/01/1998
	María Romero García	81	7" 90	A Coruña	12/02/2005
3	Sonia Beceiro Fernández	93	8" 02	A Coruña	07/02/2009
4	Genma Durán Formoso	78	8" 15	A Coruña	05/02/1995
5	Paula Durán Formoso	78	8" 44	A Coruña	05/02/1995
6	Carmen Martínez Caaveiro	84	8" 49	A Coruña	28/01/2001
	María Morado Vázquez	90	8" 49	A Coruña	03/02/2007
8	Ana Coteló Fernández	77	8" 51	A Coruña	05/02/1995
9	Ana Belén Torrente Fernández	77	8" 79	A Coruña	23/01/1993
10	Carmen Pena Vázquez	87	8" 92	A Coruña	12/01/2013
11	Rocío Barcia Pita	84	9" 13	A Coruña	28/01/2001
12	Lucía Heras Justo	00	9" 44	A Coruña	07/01/2017
13	Inés Doce González	99	9" 45	A Coruña	24/01/2016
14	Vanesa Cao Viña	97	9" 52	A Coruña	18/01/2015
	Eva Castro Fernñández	81	9" 52	A Coruña	02/02/2019
16	V. Rey Riola	79	9" 55	A Coruña	26/02/1994
17	Judith Martínez López	79	10" 28	A Coruña	26/02/1994
18	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	10" 81	A Coruña	10/01/2010

[0'838m] MANUAL					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Genma Durán Formoso	78	8" 2 M	A Coruña	22/01/1994
2	Ana Belén Torrente Fernández	77	8" 4 M	A Coruña	26/02/1994
3	Paula Durán Formoso	78	8" 7 M	A Coruña	22/01/1994

### 60 METROS VALOS

[0'838m] ELÉCTRICO					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Fátima M <sup>a</sup> Arroyo Mayo	75	8" 76	Madrid	03/02/1998
2	Sonia Beceiro Fernández	93	9" 42	Sabadell	05/03/2011
3	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	9" 52	Donostia	14/02/1999
4	Andrea Lago Rodríguez	00	10" 74	Lugo	13/02/2016
5	Carmen Pena Vázquez	87	11" 04	Lugo	21/12/2013
6	Eva Castro Fernández	81	10" 83	Ourense	08/03/2019
7	Inés Doce González	99	10" 96	Ourense	24/02/2018

### VALOS (OUTROS)

50 MV [0'762m] [Récord]					
	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
	Sonia Beceiro Fernández	93	7" 89	A Coruña	24/01/2010
	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	7" 7 M	A Coruña	10/02/1996

60 MV [0'762m] [Récord]					
	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
	Sonia Beceiro Fernández	93	9" 31	Oviedo	13/03/2010

### SALTO DE ALTURA

MÍNIMO [1,00m]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Romero García	81	1,71	Oviedo	31/01/1998
2	Paula Durán Formoso	78	1,66	A Coruña	05/02/1995
3	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	1,60	Donostia	14/02/1999
4	Ana Belén Torrente Fernández	77	1,56	A Coruña	27/02/1993
	"	"	"	A Coruña	26/02/1994
	Sonia Beceiro Fernández	93	1,56	Braga (PRT)	19/12/2010

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

6	Carmen Martínez Caaveiro	84	1,50	A Coruña	28/01/2001
7	Eva López Redondo	84	1,45	A Coruña	10/01/2001
	Carmen Ruvira Rodríguez	01	1,45	A Coruña	06/03/2016
	"	"	"	A Coruña	07/01/2017
9	Carla Dopico Martínez	86	1,44	A Coruña	29/01/2000
10	Genma Durán Formoso	78	1,40	A Coruña	22/01/1994
	Yolanda Sabuz Vidal	87	1,40	A Coruña	03/02/2002
	Itsaso Fernández Riveiro	97	1,40	A Coruña	08/02/2014
	"	"	"	Lugo	16/02/2014
13	Eva Castro Fernández	81	1,39	Ourense	08/03/2019
14	Andrea C. Miras Sixto	94	1,37	A Coruña	15/03/2009
	Lucía Permuy Pérez	02	1,37	A Coruña	06/03/2016
16	María Morado Vázquez	90	1,36	A Coruña	01/03/2008
	Andrea Lago Rodríguez	00	1,36	Lugo	28/01/2017
18	Sara Fernández Bouza	98	1,35	A Coruña	20/03/2011
19	Vanesa Cao Viña	97	1,34	Lugo	26/01/2014
20	Ana Rivas Otero	75	1,33	A Coruña	03/03/1990
	Laura Fernández Dosil	95	1,33	A Coruña	24/01/2010
	Amalia Rubido Varela	99	1,33	Lugo	26/01/2014
23	Irene Mera González	00	1,30	A Coruña	18/01/2015
24	Montserrat Fernández Carballeira	79	1,28	A Coruña	26/02/1994
25	Rocío Barcia Pita	84	1,23	A Coruña	28/01/2001
26	Raquel Ponce Vilela	95	1,22	A Coruña	13/12/2009
27	María Rodríguez Veiga	98	1,19	Lugo	26/01/2014
	Alba González Fernández	98	1,19	Lugo	26/01/2014
	Carmen Faure Manivesa	09	1,19	Ourense	24/02/2019
30	Uxía López Sánchez	07	1,15	Lugo	19/01/2019
31	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	1,12	A Coruña	31/03/2012
32	Nerea Freire Castro	05	1,10	Lugo	27/01/2019
33	Ana Fernández Dosil	01	1,08	A Coruña	31/03/2012
34	Noa López Romero	08	1,05	Lugo	19/01/2019
35	Alba Pena Soto	08	1,00	Lugo	19/01/2019

**SALTO DE LONXITUDE**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Mª José Gregorio Tomé	80	5,58	Oviedo	31/01/1998
2	Carmen Martínez Caaveiro	84	5,46	Zaragoza	17/03/2001
3	Mª Teresa Díaz Ginés	78	5,42	Madrid	12/02/1999
4	María Romero García	81	5,30	A Coruña	07/02/2009
5	Sonia Beceiro Fernández	93	5,22	A Coruña	24/01/2010
6	María Morado Vázquez	90	5,19	A Coruña	19/01/2008
7	Ana Cotelo Fernández	77	5,13	A Coruña	27/01/1996
8	Paula Durán Formoso	78	5,01	A Coruña	18/02/1995

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

	Genma Durán Formoso	78	5,01	A Coruña	27/01/1996
10	Verónica Cores Muñiz	79	4,96	A Coruña	19/01/2008
11	Amalia Rubido Varela	99	4,93	Zaragoza	03/02/2013
12	Carmen Ruvira Rodríguez	01	4,72	A Coruña	06/03/2026
13	Lidia Casal Prieto	86	4,61	A Coruña	11/02/2001
14	Irene López Álvarez	99	4,58	A Coruña	07/01/2017
15	Miriam Otero Martínez	99	4,57	Lugo	16/02/2014
16	Andrea Lago Rodríguez	00	4,50	Lugo	22/12/2018
17	Paula López Fernández	01	4,37	Lugo	07/02/2016
18	Sara Fernández Bouza	98	4,35	A Coruña	12/02/2012
19	Cristina Romero González	74	4,32	A Coruña	05/01/1991
20	Rocío Barcia Pita	84	4,30	A Coruña	28/01/2001
21	Ana Belén Torrente Fernández	77	4,25	A Coruña	26/02/1994
	Tatiana Legazpi Días	93	4,25	A Coruña	17/02/2008
23	Eva López Redondo	84	4,24	A Coruña	24/01/1998
24	Marta Arias Blanco	88	4,16	A Coruña	03/02/2002
25	Sandra Castelos Díaz	84	4,14	A Coruña	29/01/2000
	Carla Dopico Martínez	86	4,14	A Coruña	29/01/2000
	Eva Castro Fernández	81	4,14	Ourense	08/03/2019
28	Olalla Maiztegui Martínez	86	4,12	A Coruña	29/01/2000
29	Silvia Dorila De Diego Millarengo	00	4,05	A Coruña	13/01/2013
30	Vanesa Cao Viña	97	4,04	Lugo	26/01/2014
	Nerea Freire Castro	05	4,04	Lugo	22/02/2019
32	Tamara Mauriz Seijas	95	4,02	A Coruña	15/03/2009
33	Evelyn Fernández Guede	01	4,00	Lugo	17/12/2016
34	María Abeledo Manteiga	97	3,98	Ourense	24/01/2010
	Uxía Froiz Blanco	06	3,98	Ourense	24/02/2019
36	María Rodríguez Veiga	98	3,96	Lugo	26/01/2014
37	Lucía Permuy Pérez	02	3,95	Lugo	17/12/2016
38	Judith Martínez López	79	3,73	A Coruña	10/02/1996
39	Andrea C. Miras Sixto	94	3,72	A Coruña	06/12/2007
40	Cristina Tejedor Miralles	91	3,62	A Coruña	20/01/2002
41	Lucía Fragueta Vilela	06	3,52	Lugo	19/01/2019
42	M <sup>a</sup> Cruz Fernández Miramontes	71	3,46	A Coruña	10/01/2010
43	Laura Corral Baamonde	95	3,45	A Coruña	04/02/2007
44	Valerie Senra Rodríguez	96	3,42	A Coruña	01/03/2008
45	Xela González Fernández	02	3,39	Lugo	02/02/2019
46	Noa Souto Durán	08	3,33	A Coruña	29/01/2017
47	Aida Bouza Leal	96	3,30	A Coruña	06/12/2007
48	Antñia Otero Vilar	08	3,26	Lugo	19/01/2019
49	Iria Piñón González	95	3,16	A Coruña	13/12/2009
50	Eva Pérez Fernández	81	3,13	A Coruña	02/02/2019

**TRIPLO SALTO**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93	11,85	Antequera	14/02/2015
2	María Romero García	81	11,65	A Coruña	12/02/2005
3	Vanesa Iglesias Bermejo	80	11,57	Madrid	13/01/2001
4	Verónica Cores Muñiz	79	11,49	A Coruña	19/01/2008
5	Carmen Martínez Caaveiro	84	11,40	Zaragoza	18/03/2001
6	Sonia Beceiro Fernández	93	11,04	A Coruña	07/02/2009
7	Paula Durán Formoso	78	11,00	A Coruña	05/02/1995
8	María Morado Vázquez	90	10,65	Ourense	26/01/2008
9	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	10,57	A Coruña	11/02/1995
10	Genma Durán Formoso	78	10,28	A Coruña	05/02/1995
11	Lucía Permuy Pérez	02	9,94	A Coruña	06/03/2016
12	Uxía Fernández Vázquez	02	9,87	A Coruña	06/03/2016
13	Cristina Romero González	74	9,61	A Coruña	19/01/1991
14	Rocío Barcia Pita	84	9,59	A Coruña	19/01/2002
15	Manuela Castro Vela	01	9,52	A Coruña	28/02/2015
16	Tania Couce De Paz	83	9,45	A Coruña	24/01/1998
17	Judith Martínez López	79	9,28	A Coruña	02/03/1996
18	Sara Fernández Bouza	98	9,25	A Coruña	12/02/2012
19	Tamara Mauriz Seijas	95	9,18	A Coruña	01/03/2008
20	María Heras Justo	04	9,13	Lugo	20/01/2018
21	Vanesa González Soto	83	9,10	A Coruña	24/01/1998
	Lorena Núñez Vila	84	9,10	A Coruña	29/01/2000
23	Miriam Otero Martínez	99	8,88	A Coruña	31/03/2012
24	Nerea Freire Castro	05	8,54	Ourense	25/02/2018
25	Andrea C. Miras Sixto	94	8,41	A Coruña	01/03/2008

**SALTO CON PÉRTEGA**

50 MELLORES					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	María Morado Vázquez	90	3,15 A	Soria	18/05/2010
2	Eva López Redondo	84	3,05	Valencia	02/03/2002
3	Andrea Lago Rodríguez	00	2,60	A Coruña	07/01/2017
4	Vanesa Lamas Ferreira	79	2,20	A Coruña	25/01/1998
5	Tamara M <sup>a</sup> Valverde Dopico	84	2,15	A Coruña	31/01/1999
6	Silvia López Sande	76	2,10	A Coruña	26/01/1996
7	Olalla Maiztegui Martínez	86	1,95	A Coruña	29/01/2000
8	Montserrat Fernández Carballeira	79	1,90	A Coruña	03/02/1996
9	Laura Fernández Dosil	95	1,82	A Coruña	13/12/2009
10	Andrea C. Miras Sixto	94	1,80	A Coruña	18/01/2009
	María Abeledo Manteiga	97	1,80	A Coruña	12/01/2013

**LANZAMIENTO DE PESO**

PESO [4kg]					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	M <sup>a</sup> Belén Toimil Fernández	94	13,48	Zaragoza	13/03/2011
2	Sonia Beceiro Fernández	93	10,90	A Coruña	05/02/2011
3	Tatiana Legazpi Días	93	10,87	Oviedo	15/03/2008
4	María Rodríguez Veiga	98	9,71	A Coruña	31/01/2015
5	Evelyn Fernández Guede	01	9,70	Ourense	23/02/2019
6	María Morado Vázquez	90	9,27	A Coruña	03/02/2007
7	Delia Paz Ardao	81	9,26	A Coruña	24/01/1998
8	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	9,04	Donostia	09/03/1997
9	Inés Vázquez Méndez	75	9,01	A Coruña	25/01/1997
10	Eva Freire Pena	81	8,94	Donostia	15/03/1998
11	María Iria Pena Alvite	81	8,75	A Coruña	24/01/1998
12	Sandra Castelos Díaz	84	8,21	A Coruña	11/02/2001
13	Alba González Fernández	98	8,04	A Coruña	02/02/2014
14	Zeltia Lamas Piñón	79	8,00	A Coruña	10/02/1996
15	Carmen Martínez Caaveiro	84	7,84	A Coruña	28/01/2001
16	Ana Belén Torrente Fernández	77	7,48	A Coruña	26/02/1994
17	Ana Soto Castiñeira	88	7,34	A Coruña	04/02/2006
	Sonia M <sup>a</sup> Busto Naveira	81	7,34	A Coruña	12/01/2013
19	Patricia Bayolo Fuentes	77	7,10	A Coruña	22/01/1994
20	Rocío Barcia Pita	84	6,97	A Coruña	28/01/2001
	Irene Fernández Fidalgo	75	6,97	Ourense	03/03/2019
22	Victoria Tojeiro Ares	75	6,56	A Coruña	23/01/1993
23	Eva Castro Fernández	81	6,50	Ourense	08/03/2019

**LANZAMENTOS (OUTROS)**

PESO [3kg] [Récord]				
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
M <sup>a</sup> Belén Toimil Fernández	94	11,77	Oviedo	21/03/2009

**PROBAS COMBINADAS**

PENTATHLON ABSOLUTO e JÚNIOR <i>[60mv 0'84m, Altura, Peso 4kg, Lonxitude, 800ml]</i>					
#	ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
1	Sonia Beceiro Fernández	93	3173	Sabadell	05/03/2011
9"42 - 1,51m - 10,34m - 5,01m - 2'37"37					
2	M <sup>a</sup> José Gregorio Tomé	80	2522	Donostia	14/02/1999
9"52 - 1,60m - 8,10m - 5,06m - ABA					

CLUB ATLETISMO NARÓN - RÁNKING DE TÓDOLOS TEMPOS

3	Eva Castro Fernández	81	2470	Ourense	08/03/2019
10"83 - 1,39m - 6,50m - 4,14m - 2'24"74					
4	Ana Belén Torrente Fernández	77	2391 * (R)	A Coruña	26/02/1994
8"4 M - 1,56m - 7,48m - 4,25m - 3'05"5 M					
5	María Morado Vázquez	90	2260 * (R)	A Coruña	01/03/2008
8"67 - 1,36m - 8,70m - 4,90m - 3'25"85					

**PROBAS COMBINADAS (OUTROS)**

<b>PENTATHLON XUV &lt;2010</b>					
<i>[60mv 0'762m, Altura, Peso 4kg, Lonxitude, 600ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Sonia Beceiro Fernández	93	3097 * (AL)	Pontevedra	31/01/2010	
9"28 - 1,50m - 9,37m - 4,88m - 1'51"62					
Mª José Gregorio Tomé	80	3067	Donostia	09/03/1997	
9"42 - 1,57m - 9,04m - ¿? - ¿?					

<b>PENTATHLON XUV 2011</b>					
<i>[60mv 0'762m, Altura, Peso 4kg, Lonxitude, 800ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
SEN MARCAS					

<b>PENTATHLON XUV &gt;2012</b>					
<i>[60mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, Lonxitude, 800ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Andrea Lago Rodríguez	00	2250 * (AL)	Lugo	28/01/2017	
10"32 - 1,36m - 7,79m - 4,41m - 3'03"27					

<b>PENTATHLON CAD &lt;2001 e CAD &gt;2011</b>					
<i>[60mv 0'762m, Altura, Peso 3kg, Lonxitude, 600ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Mª José Gregorio Tomé	80	3236	Zaragoza	19/02/1995	
9"36 - 1,55m - 9,17m - ¿? - 1'52"45					

<b>TETRATHLON CAD &gt;2002 e &lt;2010 - INF &gt;2005?</b>					
<i>[60mv 0'762m, Peso 3kg, Lonxitude, 60ml]</i>					
ATLETA	ANO	MARCA	LUGAR	DATA	
Sonia Beceiro Fernández	93	2465 * (R)	A Coruña	01/03/2008	
7"94 - 10,42m - 4,77m - 7"40					

**RELEVO MIXTO**

PAZO DOS DEPORTES - RIAZOR (4v, 3v, 2v, 1v)				
ATLETAS	ANO	MARCA	LUGAR	DATA
Sara Guerrero Manso	97	4' 31"58	A Coruña	18/01/2015
Paula Sahelices López	93			
Inés Vázquez Ramil	97			
Rosa M <sup>a</sup> Manzano Gómez	93			
Carmen Pena Vázquez	87	4' 48"39	A Coruña	12/01/2014
Carmen Gómez Cortés	97			
Paula Sahelices López	93			
Vanesa Cao Viña	97			
Irene López Álvarez	99	4' 48"94	A Coruña	07/01/2017
Inés Doce González	99			
Miriam Otero Martínez	99			
Manuela Castro Vela	01			

