



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

200 m. natación con obstáculos máster F

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time
2	VANEGAS RIOS, LUZ ESTELA	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	
3	VARELA RAMA, PATRICIA	1978	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	
4	ARCOS TRILLO, ELENA	1976	Club Salvamento Sada - SASA	

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time
1	SANCHEZ LÓPEZ, MARIA NOEMI	1976	Club Salvamento Sada - SASA	
2	ALCOBA GARCÍA, MARTA	1975	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	03:58:71 25M
3	VIAÑO VARELA, ADELA	1983	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	03:01:83 25M
4	PUGA CAMEAN, SANDRA RAQUEL	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	03:43:26 25M
5	COLINAS SUÁREZ, CARMEN	1976	Club Salvamento Sada - SASA	04:18:53 25M



Federación Latinoamericana de Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. natación con obstáculos máster 50-59 F

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	ALBERTI DE MAS, ÁFRICA	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
3	ALCOBA GARCÍA, ELENA	1971	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:45:86	25M
4	FERNÁNDEZ GASALLA, CARMEN	1966	Club Salvamento Sada - SASA	01:54:12	25E



Federación
Latinoamericana de
Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

200 m. natación con obstáculos máster M

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time
2	SANDE MARTÍN, DAVID	1984	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	
3	DEL RIO SURRIBAS, FERNANDO	1975	Club Salvamento Sada - SASA	
4	GÓMEZ DORRIO, ANTONIO	1979	Club Salvamento Sada - SASA	

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time
1	BLANCO MAGALLÁN, ALEJANDRO	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	
2	CASTIÑEIRAS REGUEIRA, DIEGO	1975	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	03:02:25 25M
3	CAAMAÑO VERDES, LUIS RUBEN	1982	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:40:27 25M
4	MONTEAGUDO FERNÁNDEZ, RUBEN	1985	Club Acuático Umia	02:51:41 25E
5	AMADO RODRÍGUEZ, MANUEL	1976	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	03:24:25 25M



Federación Latinoamericana de Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. natación con obstáculos máster 50-59 M

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	POLANCO PEREIRO, CARLOS	1972	Club Salvamento Sada - SASA		
2	CERVIÑO CAREGNATO, ROBERT	1972	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:30:46	25M
3	CALVO SORRIVAS, JAVIER	1969	Club Acuático Umia	01:14:16	25M
4	MARTÍNEZ POSE, ALBERTO	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:29:49	25M
5	NEGREIRA PAZOS, LINO	1968	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		



Federación
Latinoamericana de
Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

4x50 m. relevo natación con obstáculos máster F

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster		
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	03:01:88	25E
4			Club Salvamento Sada - SASA (máster R4 +170 - F)		



Federación
Latinoamericana de
Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

4x50 m. relevo natación con obstáculos máster M

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	
4			Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL (máster R4 +170	



Federación
Latinoamericana de
Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas máster F

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	SANCHEZ LÓPEZ, MARÍA NOEMI	1976	Club Salvamento Sada - SASA		
2	COLINAS SUÁREZ, CARMEN	1976	Club Salvamento Sada - SASA	01:54:78	25M
3	FERNÁNDEZ GASALLA, CARMEN	1966	Club Salvamento Sada - SASA	01:47:84	25M
4	VANEGAS RIOS, LUZ ESTELA	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:52:90	25M
5	VARELA RAMA, PATRICIA	1978	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	02:00:27	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	ALCOBA GARCÍA, ELENA	1971	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:39:90	25E
2	ALCOBA GARCÍA, MARTA	1975	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:35:43	25M
3	VIAÑO VARELA, ADELA	1983	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:23:99	25M
4	ALBERTI DE MAS, ÁFRICA	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:31:26	25M
5	PUGA CAMEAN, SANDRA RAQUEL	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:39:29	25M
6	ARCOS TRILLO, ELENA	1976	Club Salvamento Sada - SASA	01:42:22	25M



Federación Latinoamericana de Salvamento y Socorrismo



Listas de Salida

I XORNADA DE PISCINA - LIGA MASTER

CERCEDA

04 nov. 2023 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas máster M

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	BLANCO MAGALLÁN, ALEJANDRO	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
3	GÓMEZ DORRIO, ANTONIO	1979	Club Salvamento Sada - SASA		
4	NEGREIRA PAZOS, LINO	1968	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		
5	CASTIÑEIRAS REGUEIRA, DIEGO	1975	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	SANDE MARTIN, DAVID	1984	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL		
2	MARTÍNEZ POSE, ALBERTO	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:31:61	25M
3	POLANCO PEREIRO, CARLOS	1972	Club Salvamento Sada - SASA	01:25:52	25M
4	PERISCAL SANCHEZ, MOISES	1981	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:30:41	25M
5	SEQUEIRO FONTANILLAS, ALBERTO	1970	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:34:71	25M
6	DEL RIO SURRIBAS, FERNANDO	1975	Club Salvamento Sada - SASA		

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	GARCIA GARCIA, ISMAEL	1974	Club Salvamento Coruña	01:18:08	25M
2	CALVO SORRIVAS, JAVIER	1969	Club Acuático Umia	01:10:12	25M
3	MONTEAGUDO FERNÁNDEZ, RUBEN	1985	Club Acuático Umia	00:59:38	25M
4	CAAMAÑO VERDES, LUIS RUBEN	1982	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:09:85	25M
5	CERVIÑO CAREGNATO, ROBERT	1972	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:16:40	25M
6	AMADO RODRÍGUEZ, MANUEL	1976	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:19:11	25M



Federación Latinoamericana de Salvamento y Socorrismo