

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

200 m. natación con obstáculos absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	PORTO COUTO, KATIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:59:18	25M
4	TUBÍO CADABAL, UXIA	2007	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:53:77	25M
5	CALVIÑO GOLDAR, LIDIA	2010	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:56:72	25M
6	VARELA RAMA, NEREA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	03:06:69	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	ABALO GALBÁN, NAIRA	2009	Club Salvamento Vilagarcía	02:40:10	25M
2	SUAREZ PUGA, RAQUEL	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:35:85	25M
3	PAULOS GARCÍA, GABRIELA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:35:15	25M
4	GONZÁLEZ DIOSDADO, IRENE	2009	Club Salvamento Vilagarcía	02:33:38	25M
5	AÑÓN SÁNCHEZ, LUCÍA	2008	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:34:65	25M
6	PUÑAL PEREIRO, SARA	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:35:54	25M
7	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:36:30	25M
8	MATA LÓPEZ, SOFÍA	2010	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:49:39	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	LIMA LUACES, CELIA	2005	Club Acuático Umia	02:27:83	25M
2	TOUCEDA LOURIDO, LAURA	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:29:99	50E
3	GARCÍA SILVA, ANTÍA	1998	Club Acuático Umia	02:21:63	25M
4	FARIÑA MARTINEZ, PAULA	2007	Club Acuático Umia	02:24:36	50E
5	FERRADÁS PALLAS, PAULA	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:24:65	50E
6	ESPADA RADIO, NOEMÍ	2009	Club Salvamento Vilagarcía	02:26:24	25M
7	CASCÓN CALDAS, KAROLINA	2005	Club Acuático Umia	02:30:12	50E
8	GOIMIL LIÑARES, ANDREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:31:10	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

200 m. natación con obstáculos absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	LEVCHENKO, NIKITA	2008	Club Acuático Umia		
4	PENSADO GARCÍA, FROILÁN	2005	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:45:57	50E
5	GONZÁLEZ CARBALLAL, MANUEL	2005	Club Natación y Salvamento A Estrada		
6	SOUTO RAMOS, MANUEL	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	GONZÁLEZ FERNANDEZ, HUGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:27:43	25M
2	RAMILO TRIGO, JOSE ENRIQUE	1994	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:18:52	25M
3	FRAGA RODRÍGUEZ, DAVID	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:19:07	50M
4	CARBALLEDA ABEIJÓN, ANDRÉS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:13:78	25M
5	LÓPEZ REY, ANXO	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:14:45	25M
6	HIDALGO PEÓN, ÁLVARO	2006	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:17:89	25M
7	MARÍN SINDE, GABRIEL	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:19:91	25M
8	RODRÍGUEZ LAFUENTE, PABLO NICOLÁS	2007	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:42:25	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	TOURIS RODRIGUEZ, ANXO	2008	Club Salvamento Vilagarcía	02:12:44	25M
2	COSTA FIGUEIRAS, PEDRO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:06:25	25M
3	VICENTE FERREIRA, YAGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:05:40	25M
4	TEIJEIRO PRADO, XOEL	2006	Club Acuático Umia	02:05:92	50E
5	MOURO PERISCAL, RICARDO	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:03:67	25E
6	PISO SEÑORAN, ALEJANDRO	2003	Club Acuático Umia	02:05:73	25M
7	MARTÍNEZ SUÁREZ, HUGO	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:15:49	50E
8	TENORIO FREIRE, MARTIN	1992	Club Acuático Umia	02:13:01	25E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x50 m. relevo natación con obstáculos absoluta femenina

Serie: 1

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - F)		
4		Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - F)	02:17:59	25M
5		Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - F)	02:17:77	25M

Serie: 2

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1		Club Salvamento Vilagarcía (júnior - F)	02:14:08	50E
2		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - F)	02:13:61	25M
3		Club Acuático Umia (júnior - F)	02:10:62	25M
4		Club Acuático Umia (absoluta - F)	02:01:15	50E
5		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - F)	02:06:92	50E
6		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - F)	02:11:00	25M
7		Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - F)	02:13:69	50M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x50 m. relevo natación con obstáculos absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - M)	02:03:74	50E
4			Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - M)	01:56:62	25M
5			Club Acuático Umia (júnior - M)	01:58:71	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1			Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - M)	01:55:69	50E
2			Club Salvamento Vilagarcía (júnior - M)	01:54:00	25M
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - M)	01:51:70	25M
4			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - M)	01:46:80	25M
5			Club Acuático Umia (absoluta - M)	01:50:96	50E
6			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - M)	01:53:65	50E
7			Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - M)	01:54:40	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

Lanzamiento de cuerda absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - F)		
3			Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - F)		
4			Club Acuático Umia (júnior - F)	00:37:49	50E
5			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - F)	00:41:39	50E
6			Club Salvamento Vilagarcía (júnior - F)		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - F)	00:24:36	50E
3			Club Acuático Umia (absoluta - F)	00:23:36	50E
4			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - F)	00:17:29	50M
5			Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - F)	00:22:09	50M
6			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - F)	00:23:53	50M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

Lanzamiento de cuerda absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Salvamento Vilagarcía (júnior - M)		
3			Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - M)	00:19:61	50M
4			Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - M)	00:19:68	50E
5			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - M)	00:19:69	50E
6			Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - M)	00:31:87	50E

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Acuático Umia (júnior - M)	00:19:44	50E
3			Club Acuático Umia (absoluta - M)	00:16:21	50E
4			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - M)	00:13:46	50E
5			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - M)	00:15:65	50M
6			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - M)	00:19:42	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. combinada de salvamento absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	VARELA RAMA, NEREA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:46:18	25M
4	PORTO COUTO, KATIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:39:96	25M
5	CAMEÁN PUENTE, PAULA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:42:87	25M
6	CALVIÑO GOLDAR, LIDIA	2010	Club Natación y Salvamento A Estrada		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	PORTO COUTO, SHANIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:39:92	50E
2	AGRELO CANEDO, JULIA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:28:84	25M
3	TOUCEDA LOURIDO, LAURA	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:27:29	25M
4	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:25:87	25M
5	BELLO ARMADA, ANDREA	1999	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:28:07	50E
6	GONZÁLEZ DIOSDADO, IRENE	2009	Club Salvamento Vilagarcía	01:27:78	25M
7	COSTA FIGUEIRAS, CARLA	2009	Club Salvamento Vilagarcía	01:35:64	25M
8	AÑON SANCHEZ, ANDREA	2003	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:38:56	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FARINA MARTINEZ, PAULA	2007	Club Acuático Umia	01:22:51	25M
2	FERRADÁS PALLAS, PAULA	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:21:11	25M
3	GOIMIL LIÑARES, ANDREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:19:52	25M
4	GARCÍA SILVA, ANTÍA	1998	Club Acuático Umia	01:13:24	50E
5	LOUREIRO SERRANO, NOELIA	2001	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:19:65	50M
6	CASCÓN CALDAS, KAROLINA	2005	Club Acuático Umia	01:20:65	25M
7	LIMA LUACES, CELIA	2005	Club Acuático Umia	01:23:95	50E
8	ESPADA RADIO, NOEMÍ	2009	Club Salvamento Vilagarcía	01:25:31	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. combinada de salvamento absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	PENSADO GARCIA, CRISTOBAL	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:29:21	25M
4	RAMOS GONZALEZ, ASIER	2006	Club Acuático Umia	01:21:10	25M
5	PENSADO GARCÍA, FROILÁN	2005	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:26:65	25M
6	SOUTO RAMOS, MANUEL	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FERNÁNDEZ NAF, DANIEL	2003	Club Acuático Umia	01:17:28	50E
2	GONZÁLEZ CARBALLAL, MANUEL	2005	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:13:09	25M
3	LEVCHENKO, NIKITA	2008	Club Acuático Umia	01:12:45	25M
4	LÓPEZ REY, ANXO	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:12:21	25M
5	MARÍN SINDE, GABRIEL	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:13:97	50E
6	TOURÍS RODRÍGUEZ, ANXO	2008	Club Salvamento Vilagarcía	01:12:74	25M
7	MALLO OTERO, JAVIER	2007	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:13:59	25M
8	MARTÍNEZ SUÁREZ, HUGO	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:16:41	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CAMPOS VARELA, SÉRGIO	1996	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:10:52	25M
2	VICENTE FERREIRA, DANIEL	2004	Club Salvamento Vilagarcía	01:08:76	25M
3	TEIJEIRO PRADO, XOEL	2006	Club Acuático Umia	01:08:24	25M
4	MOURO PERISCAL, RICARDO	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:07:61	50E
5	FRAGA RODRÍGUEZ, DAVID	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:08:42	50E
6	VICENTE FERREIRA, YAGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:10:17	50E
7	COSTA FIGUEIRAS, PEDRO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:10:92	50E
8	CARBALLEDA ABEIJÓN, ANDRÉS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:11:96	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. socorrista absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	VARELA RAMA, NEREA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:21:74	25M
4	HAREA HAREA, CATALINA	2008	Club Salvamento Vilagarcía	01:16:72	25M
5	CARBAJAL CASAS, ALEXIA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:16:95	25M
6	CASTRO DURO, AROA	2006	Club Salvamento Vilagarcía	01:23:92	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	PORTO COUTO, SHANIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:16:25	50M
2	PAULOS GARCÍA, GABRIELA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:11:83	25M
3	SUÁREZ JAMARDO, AROA	2005	Club Salvamento Vilagarcía	01:09:21	50E
4	VIDAL CASTRO, AMAIA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:08:72	50M
5	BARREIRO MATOS, IRIA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:08:74	25M
6	SUAREZ PUGA, RAQUEL	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:09:41	25M
7	SANTAS LOBATO, ARANCHA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:14:11	50M
8	GARCÍA VAZQUEZ, IRENE	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:16:69	50M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CARRACEDO FLORES, AINOA	2002	Club Acuático Umia	01:06:96	50E
2	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:05:95	50E
3	GOIMIL LIÑARES, ANDREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:02:92	50E
4	GARCÍA SILVA, ANTÍA	1998	Club Acuático Umia	01:00:06	25E
5	ABOY AGRASAR, LIDIA	2008	Club Acuático Umia	01:02:42	50M
6	ABAL RODRIGUEZ, ANA	1998	Club Acuático Umia	01:04:44	50E
7	MALLO MARTINEZ, NEREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:06:27	50E
8	ANÓN SÁNCHEZ, LUCÍA	2008	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:07:58	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. socorrista absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	RODRIGUEZ LAFUENTE, PABLO NICOLAS	2007	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:07:52	25M
4	COSTA FIGUEIRAS, PEDRO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:07:10	50M
5	ABALO GÁNDARA, XANDRO	2005	Club Salvamento Vilagarcía	01:07:48	25M
6	BAÑOS NÚÑEZ, NICOLÁS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:09:83	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	ANDE GABRIEL, ARTURO	2006	Club Salvamento Vilagarcía	01:06:06	50E
2	LOUREIRO GONZÁLEZ, ROI	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:03:73	50E
3	GARCÍA LEMA, JOEL	2008	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:03:07	25M
4	GONZALEZ CARBALLO, ABEL	2007	Club Acuático Umia	01:01:91	25M
5	NEGREIRA MARIÑO, LUIS	2008	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:02:42	25M
6	RODRÍGUEZ LAFUENTE, JUAN MARTÍN	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:03:29	25M
7	TOURÍS RODRÍGUEZ, ANXO	2008	Club Salvamento Vilagarcía	01:03:58	25M
8	GÓMEZ PAZOS, IKER	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:05:90	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	LOUREIRO VARELA, HUGO	2007	Club Acuático Umia	01:01:30	50E
2	LÓPEZ REY, ANXO	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:58:62	50E
3	AMADO VILLAR, PABLO	2004	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:56:08	50M
4	RODRÍGUEZ COLFERAI, GABRIEL	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:54:89	50E
5	PISO SEÑORAN, ALEJANDRO	2003	Club Acuático Umia	00:56:23	50E
6	MOURO PERISCAL, JOAQUÍN	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:56:50	25M
7	GONZÁLEZ CARBALLAL, MANUEL	2005	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:58:80	25M
8	SANCHEZ MONTAÑA, MIGUEL	2007	Club Acuático Umia	01:02:02	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x50 m. relevo combinado absoluta femenina

Serie: 1

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - F)		
4		Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - F)	02:06:10	50E
5		Club Salvamento Vilagarcía (júnior - F)	02:07:26	50E

Serie: 2

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1		Club Acuático Umia (júnior - F)	02:04:08	25M
2		Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - F)	02:00:74	50M
3		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - F)	01:52:50	25M
4		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - F)	01:47:95	50E
5		Club Acuático Umia (absoluta - F)	01:49:53	50M
6		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - F)	02:00:65	25M
7		Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - F)	02:03:13	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x50 m. relevo combinado absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3			Club Salvamento Vilagarcía (júnior - M)	01:53:64	50E
4			Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - M)	01:47:95	50E
5			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - M)	01:51:41	50E

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1			Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - M)	01:42:91	50E
2			Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - M)	01:39:87	25M
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - M)	01:38:11	25M
4			Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - M)	01:33:53	25M
5			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - M)	01:37:39	50E
6			Club Acuático Umia (absoluta - M)	01:38:30	25M
7			Club Acuático Umia (júnior - M)	01:40:39	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

200 m. supersocorrista absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	CAMEAN PUENTE, PAULA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	03:20:37	25M
4	VARELA RAMA, NEREA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	03:11:22	25M
5	CALVIÑO GOLDAR, LIDIA	2010	Club Natación y Salvamento A Estrada	03:20:04	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CARBAJAL CASAS, ALEXIA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	03:03:51	25M
2	GARCÍA VAZQUEZ, IRENE	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:57:07	25M
3	SUAREZ PUGA, RAQUEL	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:54:42	50E
4	ESPADA RADIO, NOEMÍ	2009	Club Salvamento Vilagarcía	02:48:46	25M
5	SUÁREZ JAMARDO, AROA	2005	Club Salvamento Vilagarcía	02:48:80	25M
6	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:53:77	25M
7	BARREIRO MATOS, IRIA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:58:70	25M
8	PORTO COUTO, KATIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	03:06:94	50E

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FARIÑA MARTINEZ, PAULA	2007	Club Acuático Umia	02:45:74	25M
2	PUÑAL PEREIRO, SARA	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:42:60	25M
3	ABAL RODRIGUEZ, ANA	1998	Club Acuático Umia	02:41:82	50E
4	FERRADÁS PALLAS, PAULA	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:36:52	25M
5	ABOY AGRASAR, LIDIA	2008	Club Acuático Umia	02:36:71	25M
6	CARRACEDO FLORES, AINOA	2002	Club Acuático Umia	02:43:63	50E
7	TOUCEDA LOURIDO, LAURA	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:46:58	50E
8	MALLO MARTINEZ, NEREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:46:06	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

200 m. supersocorrista absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	DIEZ GARCIA, BORJA	1996	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL		
4	MARÍN SINDE, GABRIEL	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:38:58	50E
5	PENSADO GARCIA, CRISTOBAL	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:49:33	25M
6	CASCÓN CALDAS, JOSH	2009	Club Salvamento Vilagarcía		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CARBALLEDA ABEIJÓN, ANDRÉS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:31:60	25M
2	TOURÍS RODRÍGUEZ, ANXO	2008	Club Salvamento Vilagarcía	02:27:88	25M
3	GONZALEZ CARBALLO, ABEL	2007	Club Acuático Umia	02:27:73	25M
4	LOUREIRO VARELA, HUGO	2007	Club Acuático Umia	02:26:59	25M
5	GARCÍA LEMA, JOEL	2008	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:27:37	25M
6	RAMILO TRIGO, JOSE ENRIQUE	1994	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:27:85	25M
7	VICENTE FERREIRA, YAGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:28:20	25M
8	RAMOS GONZALEZ, ASIER	2006	Club Acuático Umia	02:32:13	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	HIDALGO PEÓN, ALVARO	2006	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:25:73	25M
2	RODRÍGUEZ COLFERAI, GABRIEL	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:23:97	50E
3	LÓPEZ REY, ANXO	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:20:28	25M
4	PISO SEÑORAN, ALEJANDRO	2003	Club Acuático Umia	02:14:39	25M
5	FRAGA RODRÍGUEZ, DAVID	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	02:17:55	50E
6	COSTA FIGUEIRAS, PEDRO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	02:20:72	25M
7	MARTÍNEZ SUÁREZ, HUGO	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:25:57	25M
8	MALLO OTERO, JAVIER	2007	Club Natación y Salvamento A Estrada	02:26:31	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

50 m. remolque de maniquí absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	ALCALDE MIGUENS, XULIA	2006	Club Salvamento Vilagarcía	00:50:33	25M
4	PORTO COUTO, KATIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:46:08	25M
5	TUBÍO CADABAL, UXIA	2007	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:49:77	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	AÑON SANCHEZ, ANDREA	2003	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:45:16	25M
2	GONZÁLEZ DIOSDADO, IRENE	2009	Club Salvamento Vilagarcía	00:41:22	25M
3	SUAREZ PUGA, RAQUEL	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:39:88	25M
4	BELLO ARMADA, ANDREA	1999	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:41:26	50E
5	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:39:84	25M
6	ESPADA RADIO, NOEMÍ	2009	Club Salvamento Vilagarcía	00:40:09	25M
7	MATA LÓPEZ, SOFÍA	2010	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:43:49	25M
8	PORTO COUTO, SHANIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:45:65	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	ABAL RODRIGUEZ, ANA	1998	Club Acuático Umia	00:40:95	50E
2	LIMA LUACES, CELIA	2005	Club Acuático Umia	00:40:31	50E
3	LOUREIRO SERRANO, NOELIA	2001	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:38:70	50E
4	GARCÍA SILVA, ANTÍA	1998	Club Acuático Umia	00:35:06	50E
5	GOIMIL LIÑARES, ANDREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:35:48	25M
6	FERRADÁS PALLAS, PAULA	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:39:59	50E
7	CASCÓN CALDAS, KAROLINA	2005	Club Acuático Umia	00:38:84	25M
8	TOUCEDA LOURIDO, LAURA	2007	Club Salvamento Vilagarcía	00:39:28	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

50 m. remolque de maniquí absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	SOUTO RAMOS, MANUEL	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
4	GONZÁLEZ FERNANDEZ, HUGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	00:39:19	25M
5	LEVCHENKO, NIKITA	2008	Club Acuático Umia		
6	GONZÁLEZ CARBALLAL, MANUEL	2005	Club Natación y Salvamento A Estrada		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	MARTÍNEZ SUÁREZ, HUGO	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:36:90	50E
2	SUÁREZ DAPENA, DANIEL	1996	Club Acuático Umia	00:33:52	25M
3	LOUREIRO GONZÁLEZ, ROI	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:33:29	25M
4	MALLO OTERO, JAVIER	2007	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:33:02	25M
5	PISO SEÑORAN, ALEJANDRO	2003	Club Acuático Umia	00:33:21	25M
6	RODRÍGUEZ COLFERAI, GABRIEL	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:35:16	50E
7	DIEZ GARCÍA, BORJA	1996	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:33:67	25M
8	ANDE GABRIEL, ARTURO	2006	Club Salvamento Vilagarcía	00:37:88	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CARBALLEDA ABEIJÓN, ANDRÉS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:32:93	25M
2	VICENTE FERREIRA, YAGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	00:33:86	50E
3	MOURO PERISCAL, RICARDO	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:33:72	50E
4	FRAGA RODRÍGUEZ, DAVID	1999	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:32:38	50E
5	TEIJEIRO PRADO, XOEL	2006	Club Acuático Umia	00:33:63	50E
6	CAMPOS VARELA, SERGIO	1996	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:32:07	25M
7	AMADO VILLAR, PABLO	2004	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:32:62	25M
8	VICENTE FERREIRA, DANIEL	2004	Club Salvamento Vilagarcía	00:34:72	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x25 m. relevo remolque de maniquí absoluta femenina

Serie: 1

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - F)		
4		Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - F)	01:48:33	50M
5		Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - F)	01:48:52	50E

Serie: 2

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1		Club Salvamento Vilagarcía (júnior - F)	01:47:69	25M
2		Club Acuático Umia (júnior - F)	01:38:16	25M
3		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - F)	01:33:42	50E
4		Club Acuático Umia (absoluta - F)	01:26:35	50E
5		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - F)	01:30:67	25M
6		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - F)	01:35:92	25M
7		Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - F)	01:43:51	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x25 m. relevo remolque de maniquí absoluta masculina

Serie: 1

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - M)	01:32:53	25M
4		Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - M)	01:23:78	50E
5		Club Salvamento Vilagarcía (júnior - M)	01:31:05	50E

Serie: 2

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1		Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - M)	01:22:13	50E
2		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - M)	01:18:66	50E
3		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - M)	01:16:78	50E
4		Club Acuático Umia (júnior - M)	01:15:36	25M
5		Club Acuático Umia (absoluta - M)	01:16:18	25M
6		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - M)	01:16:72	25M
7		Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - M)	01:19:62	50E

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas absoluta femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	CÓRES VAZQUEZ, MARINA	2010	Club Salvamento Vilagarcía	01:13:90	25M
4	MATA LÓPEZ, SOFÍA	2010	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:12:93	25M
5	CARBAJAL CASAS, ALEXIA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:13:10	50M
6	GARCÍA VAZQUEZ, ANDREA	2005	Club Salvamento Vilagarcía	01:15:17	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	SUÁREZ JAMARDO, AROA	2005	Club Salvamento Vilagarcía	01:09:49	50M
2	SANTAS LOBATO, ARANCHA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:08:66	25M
3	CASCÓN CALDAS, KAROLINA	2005	Club Acuático Umia	01:07:24	25M
4	BARREIRO MATOS, IRIA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:04:86	25M
5	PAULOS GARCÍA, GABRIELA	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:06:21	25M
6	VIDAL CASTRO, AMAIA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:08:22	50E
7	COSTA FIGUEIRAS, CARLA	2009	Club Salvamento Vilagarcía	01:08:97	25M
8	PORTO COUTO, KATIA	2006	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:12:55	50M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	ABAL RODRIGUEZ, ANA	1998	Club Acuático Umia	01:01:97	50E
2	MALLO MARTINEZ, NEREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:01:67	50E
3	GOIMIL LIÑARES, ANDREA	2006	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:58:06	50E
4	GARCÍA SILVA, ANTÍA	1998	Club Acuático Umia	00:51:51	50E
5	ABOY AGRASAR, LIDIA	2008	Club Acuático Umia	00:57:30	50E
6	VALIÑO GARCÍA, CAROLINA	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:59:90	50E
7	AÑÓN SÁNCHEZ, LUCÍA	2008	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	01:01:54	25M
8	SUAREZ PUGA, RAQUEL	2009	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:02:59	25M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas absoluta masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3	GÓNZALEZ FERNANDEZ, HUGO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	01:03:76	25M
4	BAÑOS NÚÑEZ, NICOLÁS	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:00:85	25M
5	PEREIRA REY, JAVIER	2004	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:02:34	25M
6	ANDE GABRIEL, ARTURO	2006	Club Salvamento Vilagarcía	01:06:41	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	VILARINO FIEIRA, JORGE	2004	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:59:93	50M
2	RODRÍGUEZ LAFUENTE, JUAN MARTÍN	2009	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:58:48	25M
3	GONZALEZ CARBALLO, ABEL	2007	Club Acuático Umia	00:57:76	25M
4	NEGREIRA MARIÑO, LUIS	2008	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:56:75	25M
5	COSTA FIGUEIRAS, PEDRO	2007	Club Salvamento Vilagarcía	00:56:90	25M
6	TOURÍS RODRÍGUEZ, ANXO	2008	Club Salvamento Vilagarcía	00:58:18	25M
7	CASAL SERANTES, XABIER	2008	Club Natación y Salvamento A Estrada	00:59:88	25M
8	GÓMEZ PAZOS, IKER	2009	Club Natación y Salvamento A Estrada	01:00:38	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	LOUREIRO VARELA, HUGO	2007	Club Acuático Umia	00:55:13	25M
2	MOURO PERISCAL, JOAQUÍN	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:52:54	50E
3	PISO SEÑORAN, ALEJANDRO	2003	Club Acuático Umia	00:52:20	50E
4	RODRÍGUEZ COLFERAI, GABRIEL	2005	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:48:54	25M
5	HIDALGO PEÓN, ÁLVARO	2006	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:51:58	50E
6	AMADO VILLAR, PABLO	2004	Club Salvamento Acuático Laracha - SAL	00:52:48	50E
7	LÓPEZ REY, ANXO	2007	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:53:41	50E
8	VILAR FERNANDEZ, MANUEL	2004	Club Acuático Umia	00:55:49	50M

OURENSE

16 mar. 2024 (Piscina/Pool: 50 M)

4x50 m. relevo socorrista mixto absoluta mixta

Serie: 1

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
3		Club Acuático Umia (júnior - X)	02:11:13	50E
4		Club Salvamento Vilagarcía (absoluta - X)	02:10:30	50E
5		Club Natación y Salvamento A Estrada (júnior - X)	02:10:47	25M

Serie: 2

Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1		Club Salvamento Vilagarcía (júnior - X)	02:09:29	25M
2		Club Natación y Salvamento A Estrada (absoluta - X)	02:08:00	50E
3		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (absoluta - X)	02:02:41	50E
4		Club Acuático Umia (absoluta - X)	01:59:44	50E
5		Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (júnior - X)	02:01:05	50E
6		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (absoluta - X)	02:05:74	50M
7		Club Salvamento Acuático Laracha - SAL (júnior - X)	02:08:65	50E