

Listas de Salida

II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO

18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas máster femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	BARCA PENSADO, MARIA	1996	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
3	QUIÑONES LAGUILLO, MARTA	1970	Club Salvamento Sada - SASA		
4	LEMA CARBALLO, SORAYA	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	LAVANDEIRA CALVO, SILVIA	1973	Club Salvamento Sada - SASA		
2	QUINTÁNS TEMES, SILVIA	1981	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:59:43	25M
3	VARELA RAMA, PATRICIA	1978	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:48:40	25M
4	COUSO ARES, NATALIA	1979	Club Acuático Umia	01:53:61	25M
5	DE MAS CARAL, MARIA DEL CARMEN	1948	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:28:97	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	QUINTÁNS TEMES, LUZ MARIA	1982	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:39:41	25M
2	VANEGAS RIOS, LUZ ESTELA	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:36:66	25E
3	PUGA CAMEAN, SANDRA RAQUEL	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:28:42	25M
4	ALBERTI DE MAS, ÁFRICA	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:30:82	25M
5	FERNÁNDEZ GASALLA, CARMEN	1966	Club Salvamento Sada - SASA	01:39:35	25M
6	ALVAREZ FERNANDEZ, ELENA	1981	Club Acuático Umia	01:40:65	25M

Listas de Salida

II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO

18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. remolque de maniquí con aletas máster masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	NAYA MATA, JOSE MANUEL	1960	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
3	SUÁREZ MATALLANA, JUAN PABLO	1979	Club Salvamento Sada - SASA		
4	RODRÍGUEZ CAPELET, DIEGO	1985	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	SEQUEIRO FONTANILLAS, ALBERTO	1970	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:40:86	25M
2	RODRIGUEZ REMUÑAN, JUAN	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:30:12	25M
3	PÉREZ OTERO, ADRIÁN	1996	Club Natación Cerceda	01:28:31	25M
4	FERNANDEZ FERNANDEZ, ANDRES	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:29:63	25M
5	GAGO MARIÑO, ENRIQUE	1979	Club Salvamento Sada - SASA	01:31:06	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	CORTES RODRIGUEZ, OSCAR	1975	Club Salvamento Sada - SASA	01:22:25	25M
2	AMADO RODRÍGUEZ, MANUEL	1976	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:20:73	25M
3	DEL RIO SURRIBAS, FERNANDO	1975	Club Salvamento Sada - SASA	01:19:42	25M
4	POLANCO PEREIRO, CARLOS	1972	Club Salvamento Sada - SASA	01:19:58	25M
5	MARTÍNEZ POSE, ALBERTO	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:21:69	25M
6	RODRÍGUEZ CAPELET, PABLO	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:23:74	25M

Serie: 4

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FUENTES MAGAN, ARTURO	1979	Club Acuático Umia	01:14:30	25M
2	CALVO SORRIVAS, JAVIER	1969	Club Acuático Umia	01:11:65	25M
3	MONTEAGUDO FERNÁNDEZ , RUBEN	1985	Club Acuático Umia	00:59:72	25E
4	REGUEIRO PICALLO, MANUEL	1990	Club Salvamento Arteixo - SALVAR	01:05:90	25M
5	BLANCO MAGALLÁN, ALEJANDRO	1974	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:11:83	25M
6	CERVIÑO CAREGNATO, ROBERT	1972	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:17:15	25M

Listas de Salida

II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO

18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

50 m. remolque de maniquí máster femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	LEMA CARBALLO, SORAYA	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		
3	VARELA RAMA, PATRICIA	1978	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:25:63	25M
4	DE MAS CARAL, MARIA DEL CARMEN	1948	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:30:32	25E

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	QUINTÁNS TEMES, SILVIA	1981	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:17:94	25M
2	COUSO ARES, NATALIA	1979	Club Acuático Umia	01:13:81	25M
3	VANEGAS RIOS, LUZ ESTELA	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:04:67	25M
4	LAVANDEIRA CALVO, SILVIA	1973	Club Salvamento Sada - SASA	01:09:24	25M
5	QUINTÁNS TEMES, LUZ MARÍA	1982	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:14:21	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FERNANDEZ GASALLA, CARMEN	1966	Club Salvamento Sada - SASA	00:59:76	25E
2	ALBERTI DE MAS, ÁFRICA	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:56:59	25E
3	ALCOBA GARCÍA, ELENA	1971	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:55:40	25E
4	PUGA CAMEAN, SANDRA RAQUEL	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:55:71	25M
5	BARCA PENSADO, MARÍA	1996	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:58:86	25M
6	CURES VÁZQUEZ, MARÍA LUZ	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:01:44	25M

Listas de Salida
II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

50 m. remolque de maniquí máster masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	NAYA MATA, JOSE MANUEL	1960	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA		
2	RODRIGUEZ REMUÑAN, JUAN	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	00:59:26	25M
3	MARTÍNEZ POSE, ALBERTO	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:55:09	25M
4	RODRÍGUEZ CAPELET, DIEGO	1985	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:57:19	25M
5	SEQUEIRO FONTANILLAS, ALBERTO	1970	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:12:83	25M

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	GAGO MARINO, ENRIQUE	1979	Club Salvamento Sada - SASA	00:52:86	25M
2	SELLÉS ABASCAL, VICTOR MANUEL	1981	Club Natación Cerceda	00:49:89	25M
3	SUÁREZ MATA LLANA, JUAN PABLO	1979	Club Salvamento Sada - SASA	00:48:65	25M
4	FERNANDEZ FERNANDEZ, ANDRES	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:48:65	25M
5	CORTÉS RODRÍGUEZ, ÓSCAR	1975	Club Salvamento Sada - SASA	00:51:96	25M
6	POLANCO PEREIRO, CARLOS	1972	Club Salvamento Sada - SASA	00:54:70	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	AMADO RODRIGUEZ, MANUEL	1976	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:46:86	25M
2	CALVO SORRIVAS, JAVIER	1969	Club Acuático Umia	00:43:52	25E
3	MONTEAGUDO FERNÁNDEZ , RUBEN	1985	Club Acuático Umia	00:39:70	25E
4	BLANCO MAGALLÁN, ALEJANDRO	1974	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:42:80	25M
5	DEL RIO SURRIBAS, FERNANDO	1975	Club Salvamento Sada - SASA	00:46:82	25M
6	RODRÍGUEZ CAPELET, PABLO	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	00:47:89	25M

Listas de Salida
II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

4x25 m. relevo remolque de maniquí máster femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL (máster R4 +170	02:57:65	25M
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	02:23:31	25M
4			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	02:35:41	25E

Listas de Salida
 II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
 18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

4x25 m. relevo remolque de maniquí máster masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Salvamento Sada - SASA (máster R4 +170 - M)	01:56:96	25M
3			Club Acuático Umia (máster R4 +170 - M)	01:38:28	25M
4			Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL (máster R4 +170	01:52:19	25M

Listas de Salida
II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. socorrista máster femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	LEMA CARBALLO, SORAYA	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		
3	QUINTÁNS TEMES, SILVIA	1981	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:53:53	25M
4	DE MAS CARAL, MARIA DEL CARMEN	1948	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	02:09:90	25E

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	COUSO ARES, NATALIA	1979	Club Acuático Umia	01:48:42	25M
2	VANEGAS RIOS, LUZ ESTELA	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:42:53	25M
3	ALVAREZ FERNANDEZ, ELENA	1981	Club Acuático Umia	01:37:49	25M
4	QUIÑONES LAGUILLO, MARTA	1970	Club Salvamento Sada - SASA	01:38:60	25E
5	CURES VÁZQUEZ, MARÍA LUZ	1979	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:43:23	25M
6	VARELA RAMA, PATRICIA	1978	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:51:74	25M

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	FERNÁNDEZ GASALLA, CARMEN	1966	Club Salvamento Sada - SASA	01:36:09	25M
2	ALCOBA GARCÍA, ELENA	1971	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:32:81	25M
3	ALBERTI DE MAS, ÁFRICA	1974	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:26:76	25M
4	PUGA CAMEAN, SANDRA RAQUEL	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:29:02	25M
5	QUINTÁNS TEMES, LUZ MARÍA	1982	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:33:80	25M
6	BARCA PENSADO, MARÍA	1996	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:37:07	25M

Listas de Salida
II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

100 m. socorrista máster masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2	RODRIGUEZ CAPELET, DIEGO	1985	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:41:13	25M
3	SEQUEIRO FONTANILLAS, ALBERTO	1970	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL		
4	SUÁREZ MATALLANA, JUAN PABLO	1979	Club Salvamento Sada - SASA		

Serie: 2

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	RODRIGUEZ REMUNAN, JUAN	1976	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:34:76	25M
2	DEL RIO SURRIBAS, FERNANDO	1975	Club Salvamento Sada - SASA	01:25:95	25M
3	RODRÍGUEZ CAPELET, PABLO	1988	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:25:12	25M
4	POLANCO PEREIRO, CARLOS	1972	Club Salvamento Sada - SASA	01:25:84	25M
5	GAGO MARIÑO, ENRIQUE	1979	Club Salvamento Sada - SASA	01:32:70	25E

Serie: 3

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	MARTINEZ POSE, ALBERTO	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:22:26	25M
2	PÉREZ OTERO, ADRIÁN	1996	Club Natación Cerceda	01:19:77	25M
3	BLANCO MAGALLÁN, ALEJANDRO	1974	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:18:85	25M
4	FERNANDEZ FERNANDEZ, ANDRES	1969	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:18:87	25M
5	AMADO RODRÍGUEZ, MANUEL	1976	Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL	01:20:30	25M
6	CORTÉS RODRÍGUEZ, ÓSCAR	1975	Club Salvamento Sada - SASA	01:25:19	25E

Serie: 4

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
1	SELLÉS ABASCAL, VÍCTOR MANUEL	1981	Club Natación Cerceda	01:16:55	25M
2	REGUEIRO PICALLO, MANUEL	1990	Club Salvamento Arteixo - SALVAR	01:10:48	25M
3	MONTEAGUDO FERNÁNDEZ , RUBEN	1985	Club Acuático Umia	01:06:72	25M
4	CALVO SORRIVAS, JAVIER	1969	Club Acuático Umia	01:08:89	25M
5	FUENTES MAGAN, ARTURO	1979	Club Acuático Umia	01:16:22	25M
6	CERVIÑO CAREGNATO, ROBERT	1972	Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA	01:18:44	25M

Listas de Salida
 II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
 18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

4x50 m. relevo combinado máster femenina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL (máster R4 +170	02:56:00	25M
3			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	02:38:54	25M
4			Club Salvamento y Socorrismo Carballo - SYSCA (máster	02:55:50	25E

Listas de Salida
 II XORNADA MASTER DE PISCINA

CARBALLO
 18 enero 2026 (Piscina/Pool: 25 M)

4x50 m. relevo combinado máster R4 +170 masculina

Serie: 1

	Socorrista / Lifeguard	Año/Year	Club / Team	Tiempo/Time	
2			Club Salvamento Sada - SASA (máster R4 +170 - M)	02:36:37	25M
3			Club Acuático Umia (máster R4 +170 - M)	01:52:81	25M
4			Virgentis Salvamento Bergantiños VIRSAL (máster R4 +170	02:20:38	25M