

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
10k							
Femenino							
1.	203	Sola Sanmartín, Mar	META	44:06,5	43:41,7	--	4:24 min/km
2.	270	Alvarez Garcia, Lilian	META	45:05,5	45:03,1	+59,0	4:30 min/km
3.	398	Rodríguez García, Xana	META	46:40,2	46:34,2	+2:33,6	4:40 min/km
4.	444	Táboas Carrera, Irene	META	47:32,4	47:09,6	+3:25,9	4:45 min/km
5.	383	Asorey Caaveiro, Sara	META	47:51,9	47:13,3	+3:45,4	4:47 min/km
6.	283	Veiga Pereira, Sofia	META	48:42,0	48:00,2	+4:35,5	4:52 min/km
7.	428	Velazquez Garcia, Maria	META	49:17,1	49:03,5	+5:10,6	4:55 min/km
8.	300	Alves Da Cruz, Bia	META	49:29,5	49:13,8	+5:23,0	4:56 min/km
9.	71	Prieto Rodríguez, Tahia	META	49:49,6	49:40,3	+5:43,1	4:58 min/km
10.	226	Bar Iglesias, Aroha	META	50:12,9	49:55,2	+6:06,4	5:01 min/km
11.	160	Herrera Cuenca, Josselyn	META	50:47,5	50:27,9	+6:40,9	5:04 min/km
12.	213	Peña Peralba, Antía	META	50:55,7	50:41,4	+6:49,2	5:05 min/km
13.	122	Rodríguez Santos, Bibiana	META	52:04,5	51:53,2	+7:57,9	5:12 min/km
14.	67	Vaz Urbano, Elena	META	52:23,1	52:04,9	+8:16,6	5:14 min/km
15.	322	Gallego Canabal, Laura	META	53:00,5	51:35,1	+8:54,0	5:18 min/km
16.	204	Sola Sanmartín, Alba	META	53:02,0	52:25,6	+8:55,5	5:18 min/km
17.	143	Sertal Souto, María	META	53:20,6	52:46,9	+9:14,1	5:20 min/km
18.	244	Martinez Alonso, Debora	META	53:24,3	52:42,8	+9:17,8	5:20 min/km
19.	78	Fernández Pazos, Luz	META	53:26,2	53:21,1	+9:19,6	5:20 min/km
20.	396	Leiros Giraldez, Carla	META	53:30,6	53:14,7	+9:24,0	5:21 min/km
21.	39	Antruejo Tovar, Lucía	META	53:59,3	53:42,7	+9:52,8	5:23 min/km
22.	404	Gonçalves Moreira, Glenda Ariela	META	54:04,8	54:01,6	+9:58,3	5:24 min/km
23.	382	Martínez Prieto, Paula	META	54:20,0	53:39,1	+10:13,5	5:26 min/km
24.	317	Rodríguez Acuña, Laura	META	54:39,9	53:48,1	+10:33,3	5:27 min/km
25.	90	Bossa Rodriguez, Silvia	META	54:40,0	54:21,1	+10:33,5	5:28 min/km
26.	172	Tenorio Del Río, María José	META	54:50,5	54:12,8	+10:44,0	5:29 min/km
27.	257	André Antela, María	META	55:01,1	54:18,7	+10:54,6	5:30 min/km
28.	461	Rodríguez Joga, Sonia	META	55:11,3	54:30,5	+11:04,8	5:31 min/km
29.	102	Merens Vázquez, Laura	META	55:43,3	55:17,2	+11:36,7	5:34 min/km
30.	304	Valverde Vidal, Carla	META	55:43,5	54:57,3	+11:37,0	5:34 min/km
31.	401	González Bello, Concepción	META	55:47,2	55:26,3	+11:40,6	5:34 min/km
32.	333	Paz, Cristina	META	57:01,5	56:38,4	+12:54,9	5:42 min/km
33.	331	Paz Suárez, María	META	57:03,2	56:37,8	+12:56,7	5:42 min/km
34.	337	Maneiro Cid, Romina	META	57:56,4	57:28,4	+13:49,9	5:47 min/km
35.	161	Velázquez, Beatriz	META	58:10,8	57:54,8	+14:04,2	5:49 min/km
36.	130	Magro Hernández, Geomar	META	58:24,8	57:48,9	+14:18,2	5:50 min/km
37.	301	Brito Alonso, Paula	META	58:44,9	58:38,7	+14:38,3	5:52 min/km
38.	389	García Sanín, Mónica	META	59:01,2	58:49,0	+14:54,6	5:54 min/km
39.	464	Torrente Estringana, Lorena	META	59:02,3	57:47,5	+14:55,8	5:54 min/km
40.	355	Baliño González, Ruth	META	59:28,7	59:28,7	+15:22,2	5:56 min/km
41.	173	Guede Fidalgo, Belen	META	59:37,5	59:05,4	+15:31,0	5:57 min/km
42.	313	Gonzalez Sierra, Lorena	META	1:00:08,3	58:50,8	+16:01,8	6:00 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
43.	109	Endress, Eva	META	1:00:30,1	59:47,6	+16:23,6	6:03 min/km
44.	108	Andrés De La Iglesia, Ana	META	1:00:30,2	1:00:23,0	+16:23,7	6:03 min/km
45.	291	Casal Lorenzo, Tania	META	1:00:40,3	1:00:09,3	+16:33,8	6:04 min/km
46.	48	Gonzalez Alonso, Ana	META	1:00:42,5	1:00:01,5	+16:36,0	6:04 min/km
47.	390	López Cerqueira, Mónica	META	1:00:57,7	59:43,9	+16:51,2	6:05 min/km
48.	329	Pereira Rodríguez, Mar	META	1:01:13,0	1:00:34,3	+17:06,5	6:07 min/km
49.	32	Segura Sanabria, Monica	META	1:01:21,2	1:00:56,2	+17:14,6	6:08 min/km
50.	435	Amaro Landaeta, Daniela	META	1:01:25,3	1:01:14,3	+17:18,8	6:08 min/km
51.	447	Carrera Soutelo, Josefa	META	1:01:42,0	1:01:14,0	+17:35,5	6:10 min/km
52.	285	Fernández Salgueiro, Carlota	META	1:02:04,0	1:01:23,5	+17:57,5	6:12 min/km
53.	197	Fonseca Garcia, Lucia	META	1:02:32,6	1:02:09,3	+18:26,0	6:15 min/km
54.	132	Miranda, Berta	META	1:03:29,9	1:02:29,5	+19:23,3	6:20 min/km
55.	170	Rodriguez Figueroa, Rocio	META	1:03:59,6	1:03:20,2	+19:53,1	6:23 min/km
56.	243	Fernández Pazó, Paula	META	1:04:28,5	1:03:17,7	+20:22,0	6:26 min/km
57.	429	Avendaño Fariña, Raquel	META	1:04:30,4	1:04:00,7	+20:23,9	6:27 min/km
58.	212	Novas Molares, Aida	META	1:04:38,1	1:04:23,8	+20:31,5	6:27 min/km
59.	175	Romar, Natalia	META	1:05:01,4	1:04:07,5	+20:54,9	6:30 min/km
60.	374	Souto Perez, Silvia	META	1:05:45,7	1:04:48,9	+21:39,1	6:34 min/km
61.	86	Rodríguez Diaz, Clara	META	1:06:22,3	1:05:28,2	+22:15,8	6:38 min/km
62.	439	Benavides Acevedo, Maria Camilla	META	1:06:31,5	1:05:27,0	+22:24,9	6:39 min/km
63.	180	Bastero Garrido, Vanesa	META	1:06:44,6	1:06:11,8	+22:38,1	6:40 min/km
64.	412	Arrieta, Liliana	META	1:06:49,8	1:06:15,2	+22:43,3	6:40 min/km
65.	334	Martinez Monllor, Maria	META	1:07:20,6	1:06:25,1	+23:14,1	6:44 min/km
66.	348	Gaspar Covelo, Sonia	META	1:08:38,0	1:08:13,5	+24:31,5	6:51 min/km
67.	155	Medina Muñoz, Erika	META	1:17:36,4	1:16:48,6	+33:29,8	7:45 min/km

Masculino

1.	364	Rodríguez Costas, Mario	META	34:16,4	34:16,4	--	3:25 min/km
2.	149	Alonso Garrido, Miguel	META	34:31,6	34:30,9	+15,1	3:27 min/km
3.	363	Otero Amoedo, Anxo	META	34:32,0	34:31,3	+15,5	3:27 min/km
4.	141	Méndez Trigo, Victor	META	36:45,1	35:40,2	+2:28,6	3:40 min/km
5.	51	Fernández, Gonzalo	META	37:00,3	36:59,6	+2:43,8	3:42 min/km
6.	201	Vázquez Pavón, Roberto	META	37:12,8	37:11,8	+2:56,3	3:43 min/km
7.	142	Núñez Parada, Sergio	META	37:20,8	37:19,8	+3:04,3	3:44 min/km
8.	352	Marzoa Ruiz, Miguel	META	37:58,8	37:58,1	+3:42,3	3:47 min/km
9.	549	Zúñiga Rodríguez, Saúl	META	38:18,6	38:16,6	+4:02,1	3:49 min/km
10.	347	Gómez-Naveira Vea, Alberto	META	38:32,0	38:20,5	+4:15,5	3:51 min/km
11.	52	Rey Rodriguez, Jorge	META	39:26,4	39:24,7	+5:09,9	3:56 min/km
12.	419	Calvo Castro, Hugo	META	39:34,1	39:32,4	+5:17,6	3:57 min/km
13.	354	Iglesias Agulla, David	META	39:37,9	39:35,1	+5:21,4	3:57 min/km
14.	455	Pouso Vidal, Lucas	META	39:50,6	39:47,9	+5:34,1	3:59 min/km
15.	360	Crespo Salgado, Gonzalo	META	39:52,0	39:46,0	+5:35,6	3:59 min/km
16.	422	, Aga	META	39:54,7	39:52,2	+5:38,2	3:59 min/km
17.	361	Camaño Riveiro, Jorge	META	40:09,9	40:04,1	+5:53,4	4:00 min/km
18.	135	Cadavid Villanueva, Héctor	META	40:14,4	40:12,0	+5:57,9	4:01 min/km
19.	403	Martinez Barreiro, Pablo	META	40:15,1	40:13,0	+5:58,6	4:01 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
20.	144	Rodríguez García, Iván	META	40:15,8	40:06,6	+5:59,3	4:01 min/km
21.	351	Lopez Alonso, Pablo	META	41:08,1	41:06,2	+6:51,6	4:06 min/km
22.	113	López Carnero, Rubén	META	41:34,3	41:31,6	+7:17,8	4:09 min/km
23.	124	Ferreira Laredo, David	META	41:37,0	41:33,1	+7:20,5	4:09 min/km
24.	165	Martínez Barciela, David	META	41:43,1	41:37,6	+7:26,6	4:10 min/km
25.	65	Miranda Vieito, Jose Manuel	META	41:47,0	41:39,6	+7:30,5	4:10 min/km
26.	274	Suarez Martínez, Manuel	META	41:55,8	41:37,8	+7:39,3	4:11 min/km
27.	104	Carrera Casal, Julio	META	41:58,7	41:54,9	+7:42,3	4:11 min/km
28.	309	Mahou, Xosé	META	42:17,0	42:06,7	+8:00,5	4:13 min/km
29.	417	Calvo Castro, Jorge	META	42:19,2	42:15,9	+8:02,7	4:13 min/km
30.	413	Blanco Montero, Carlos	META	42:22,2	42:09,2	+8:05,8	4:14 min/km
31.	43	Pérez Bastos, Eloy	META	42:24,2	42:20,0	+8:07,7	4:14 min/km
32.	202	Alonso, Alberto	META	42:39,3	42:35,4	+8:22,8	4:15 min/km
33.	224	Alonso Sayar, Daniel	META	42:41,6	42:38,9	+8:25,1	4:16 min/km
34.	2	Antón, Abel	META	42:56,2	42:56,2	+8:39,7	4:17 min/km
35.	426	Prieto Rodríguez, Yahvé	META	43:06,8	42:58,7	+8:50,4	4:18 min/km
36.	139	Cid Longueira, Jose Manuel	META	43:28,8	43:26,5	+9:12,3	4:20 min/km
37.	18	Lemos Fernández, Casiano	META	43:34,0	43:28,0	+9:17,5	4:21 min/km
38.	288	Velasco Ortuño, Samuel	META	43:34,2	43:28,2	+9:17,7	4:21 min/km
39.	339	Gómez Estévez, Javier	META	44:17,2	44:01,2	+10:00,7	4:25 min/km
40.	440	Mampel Martinez, Santiago	META	44:17,5	44:12,8	+10:01,0	4:25 min/km
41.	367	Vilavedra Rodriguez, Carlos	META	44:22,4	43:43,2	+10:05,9	4:26 min/km
42.	241	Mera, Jose Carlos	META	44:40,7	44:33,5	+10:24,2	4:28 min/km
43.	282	Gómez Ariztía, Nicolás	META	44:44,3	44:17,5	+10:27,9	4:28 min/km
44.	252	Pérez Barbeito, Yago	META	44:46,7	44:12,2	+10:30,2	4:28 min/km
45.	103	Blach Maciel, Ricardo	META	44:49,2	44:24,1	+10:32,7	4:28 min/km
46.	323	Costas Rodriguez, Marcos	META	44:55,4	44:45,9	+10:38,9	4:29 min/km
47.	254	Lucía Paredes, Giovanni	META	44:55,6	44:49,8	+10:39,1	4:29 min/km
48.	310	Otero Rey, Ignacio	META	45:00,3	44:32,2	+10:43,8	4:30 min/km
49.	253	Navia Iglesias, Ruben	META	45:02,3	44:57,4	+10:45,8	4:30 min/km
50.	95	Domínguez Sequeiros, Óscar	META	45:07,2	44:34,4	+10:50,7	4:30 min/km
51.	272	Álvarez García, Javier	META	45:07,2	45:04,6	+10:50,7	4:30 min/km
52.	162	Dorado Fuente, Iban	META	45:07,3	45:00,1	+10:50,8	4:30 min/km
53.	221	García De La Iglesia, Alberto	META	45:11,1	45:07,5	+10:54,6	4:31 min/km
54.	336	Saló Benito, Javier	META	45:16,5	45:12,9	+11:00,1	4:31 min/km
55.	248	Alonso Rial, Anxo	META	45:28,8	45:20,4	+11:12,3	4:32 min/km
56.	278	Mayo, Marcos	META	45:29,9	45:10,6	+11:13,4	4:32 min/km
57.	240	Huerta De Uña, Diego Luis	META	45:34,2	45:26,8	+11:17,7	4:33 min/km
58.	276	López Pino, Javier	META	45:36,4	45:31,9	+11:19,9	4:33 min/km
59.	186	Martinnez Chouza, Isaac	META	45:49,7	45:35,3	+11:33,2	4:34 min/km
60.	399	Rivas Vila, Carlos	META	46:00,7	45:57,5	+11:44,2	4:36 min/km
61.	368	Taboas Lagoa, David	META	46:04,0	45:25,0	+11:47,5	4:36 min/km
62.	386	Aranda Vicente, Alejandro	META	46:07,2	45:23,4	+11:50,7	4:36 min/km
63.	230	Davila Bóveda, Pablo	META	46:11,9	45:54,1	+11:55,4	4:37 min/km
64.	30	Lorenzo Garrido, José Carlos	META	46:18,3	46:03,7	+12:01,8	4:37 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
65.	182	Calvo, Brais	META	46:22,2	46:07,2	+12:05,7	4:38 min/km
66.	250	Sabino Porto, Fonso	META	46:24,8	46:10,1	+12:08,3	4:38 min/km
67.	245	González Vázquez, Aaron	META	46:27,9	46:12,7	+12:11,5	4:38 min/km
67.	349	Riera Alvarez, Felipe	META	46:27,9	46:19,1	+12:11,5	4:38 min/km
69.	356	Docampo Simon, Alexandre	META	46:28,4	46:18,4	+12:11,9	4:38 min/km
70.	69	Castro Piñeiro, Sebas	META	46:42,5	46:38,4	+12:26,0	4:40 min/km
71.	72	Loureda, Victor	META	46:43,5	46:39,1	+12:27,0	4:40 min/km
72.	369	Vazquez Vidal, Antonio	META	46:47,6	46:42,0	+12:31,1	4:40 min/km
73.	136	Castillejo Jiménez, Oscar	META	46:50,4	46:49,4	+12:33,9	4:41 min/km
74.	375	Pérez Morejon, Rafael	META	47:01,7	46:48,9	+12:45,2	4:42 min/km
75.	196	Lorenzo Uz, Alberto	META	47:02,4	46:53,1	+12:46,0	4:42 min/km
76.	381	Varela Comesaña, Adrian	META	47:08,2	46:51,3	+12:51,7	4:42 min/km
77.	129	García Fernández, Manuel	META	47:18,9	46:17,7	+13:02,5	4:43 min/km
78.	437	Nogueira Gómez, Isaac	META	47:21,2	47:05,7	+13:04,7	4:44 min/km
79.	457	Somoza Muelle, Angel Ramon	META	47:21,7	47:14,9	+13:05,2	4:44 min/km
80.	410	Comesaña Pereira, Celso	META	47:22,5	46:48,7	+13:06,1	4:44 min/km
81.	366	Arredondas Fernandez, Sergio	META	47:28,2	46:49,0	+13:11,7	4:44 min/km
82.	433	Rodríguez Domínguez, Miguel	META	47:31,6	47:26,1	+13:15,2	4:45 min/km
83.	406	Lopes, Filipe	META	47:36,6	47:26,1	+13:20,1	4:45 min/km
84.	36	Bujanda Garmendia, Carlos Alberto	META	47:43,7	47:36,5	+13:27,2	4:46 min/km
85.	41	Suárez Fernández, Óscar	META	47:44,9	47:26,3	+13:28,4	4:46 min/km
86.	319	Miguelé Rozas, Alberto	META	47:47,3	47:31,6	+13:30,8	4:46 min/km
87.	394	Piñeiro Eguia, Lucas	META	47:48,5	47:39,8	+13:32,0	4:46 min/km
88.	214	Gonzalez Rodriguez, Manuel	META	47:59,9	47:49,5	+13:43,4	4:47 min/km
89.	242	Lopez Soto, Pablo	META	48:02,0	47:40,7	+13:45,6	4:48 min/km
90.	183	Ferreira Morais, Pablo	META	48:07,6	48:03,6	+13:51,1	4:48 min/km
91.	423	Gaspar, Filipe	META	48:09,5	47:06,2	+13:53,0	4:48 min/km
92.	424	Lamas, Oscar	META	48:09,6	47:06,7	+13:53,2	4:48 min/km
93.	171	Rodal Fraga, Carlos	META	48:12,5	48:08,2	+13:56,0	4:49 min/km
94.	353	Gonzalez Maciel, Jose Luis	META	48:14,5	48:10,0	+13:58,0	4:49 min/km
95.	431	Soage Piedras, Lucas	META	48:18,9	47:49,5	+14:02,4	4:49 min/km
96.	145	Cabaco Campos, Jose Manuel	META	48:22,9	48:06,2	+14:06,4	4:50 min/km
97.	75	Barreiro Ruibal, Matias	META	48:25,7	48:03,2	+14:09,2	4:50 min/km
98.	217	Cota Camiña, Adolfo	META	48:26,7	48:03,1	+14:10,2	4:50 min/km
99.	275	Domínguez Couñago, Jose Manuel	META	48:27,9	48:07,8	+14:11,4	4:50 min/km
100.	61	Ferro Costas, David	META	48:30,1	47:39,3	+14:13,6	4:51 min/km
101.	42	Suárez Fernández, Esteban	META	48:32,4	48:11,1	+14:15,9	4:51 min/km
102.	227	Anton Fernández, David	META	48:40,2	48:30,9	+14:23,7	4:52 min/km
103.	359	Castellano, Alex	META	48:41,4	48:34,2	+14:24,9	4:52 min/km
104.	316	Sanz Lucotti, José Javier	META	48:43,6	48:23,3	+14:27,1	4:52 min/km
105.	318	Alonso Fernández, Antonio	META	48:48,7	47:55,1	+14:32,2	4:52 min/km
106.	232	Perez Alvarez, José Manuel	META	48:52,1	48:43,5	+14:35,6	4:53 min/km
107.	450	Pérez Lamarca, David	META	48:53,7	48:39,8	+14:37,2	4:53 min/km
108.	239	Bello Tain, Jorge	META	49:03,6	48:23,5	+14:47,1	4:54 min/km
109.	223	Varela, Rober	META	49:07,8	48:57,7	+14:51,3	4:54 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
110.	405	Rouco Comesaña, Juan Ignacio	META	49:09,4	48:50,6	+14:52,9	4:54 min/km
111.	430	Perez Blanco, Pablo	META	49:17,2	49:03,1	+15:00,7	4:55 min/km
112.	233	Monroy Miguez, Víctorio José	META	49:40,7	49:25,3	+15:24,2	4:58 min/km
113.	188	González Pardiñas, Aleixandre	META	49:48,2	49:31,4	+15:31,7	4:58 min/km
114.	448	Lemos Fernandez, Roberto	META	49:59,8	49:53,2	+15:43,3	4:59 min/km
115.	56	Fernández Portas, Alejandro	META	50:02,9	49:38,5	+15:46,4	5:00 min/km
116.	338	Crisman, Jonathan	META	50:05,2	49:39,4	+15:48,7	5:00 min/km
117.	156	Jiménez, Liroy	META	50:07,2	49:49,0	+15:50,7	5:00 min/km
118.	273	Santos Argibay, Carlos Enrique	META	50:08,3	49:49,8	+15:51,8	5:00 min/km
119.	292	Coya Novas, Alberto	META	50:09,2	49:03,1	+15:52,7	5:00 min/km
120.	169	Molinero Malvido, Rubén	META	50:10,7	49:29,6	+15:54,3	5:01 min/km
121.	365	Gonzalez Paredes, Breogan	META	50:13,2	49:59,5	+15:56,7	5:01 min/km
122.	307	Villar Pereira, José Gabriel	META	50:13,5	50:08,5	+15:57,0	5:01 min/km
123.	256	Alonso Costas, Oscar	META	50:15,3	50:11,8	+15:58,8	5:01 min/km
124.	45	Beloso González, Carlos	META	50:16,2	49:58,2	+15:59,8	5:01 min/km
125.	293	Díaz Tercero, Santiago	META	50:18,5	50:17,8	+16:02,0	5:01 min/km
126.	68	Koba, Stanislav	META	50:22,0	49:53,9	+16:05,6	5:02 min/km
127.	380	Villanueva, Lisardo	META	50:24,8	49:43,9	+16:08,3	5:02 min/km
128.	77	Faro, Jorge	META	50:45,4	50:45,4	+16:28,9	5:04 min/km
129.	25	Bande Otero, Adrián	META	50:46,2	50:10,9	+16:29,8	5:04 min/km
130.	418	Calvo Bernardez, Fernando	META	50:49,8	50:24,8	+16:33,3	5:04 min/km
131.	62	Gonzalez Fernandez, Jose	META	50:51,2	50:48,1	+16:34,7	5:05 min/km
132.	24	Vicente Carpio, Ernesto	META	50:52,8	50:44,8	+16:36,3	5:05 min/km
133.	458	Pérez Vázquez, Manuel	META	50:53,3	49:47,0	+16:36,8	5:05 min/km
134.	163	Dobaño Fernandez, Daniel	META	51:04,6	50:25,7	+16:48,1	5:06 min/km
135.	218	Costas Sanz, Secundino	META	51:10,8	50:46,8	+16:54,3	5:07 min/km
136.	400	Cameselle Román, David	META	51:26,0	51:18,3	+17:09,5	5:08 min/km
137.	462	Soto Peregrina, Antonio Miguel	META	51:31,7	51:25,8	+17:15,2	5:09 min/km
138.	371	Giraldo, Fabio	META	51:35,1	51:11,0	+17:18,7	5:09 min/km
139.	312	Mazoy Fernandez, Luis Alberto	META	51:41,7	51:30,8	+17:25,2	5:10 min/km
140.	395	Muñoz Álvarez, Gabriel	META	51:45,5	51:35,8	+17:29,0	5:10 min/km
141.	181	Gonzalez Romero, Enrique	META	51:51,5	51:33,6	+17:35,0	5:11 min/km
142.	111	González Uclés, David	META	52:03,0	51:26,5	+17:46,5	5:12 min/km
143.	121	Arza Touzon, German	META	52:04,4	51:53,2	+17:47,9	5:12 min/km
144.	321	Blanco González, David	META	52:06,1	51:24,4	+17:49,6	5:12 min/km
145.	125	Alonso Abalo, José Manuel	META	52:25,4	52:21,3	+18:08,9	5:14 min/km
146.	421	Vázquez Fernández, Pelayo	META	52:27,8	52:21,1	+18:11,3	5:14 min/km
147.	320	Bujones Pache, José	META	52:30,2	51:40,3	+18:13,7	5:15 min/km
148.	168	Estévez Prieto, David	META	52:45,4	51:49,3	+18:28,9	5:16 min/km
149.	187	Ramirez Diaz, Javier	META	52:45,9	51:53,9	+18:29,4	5:16 min/km
150.	267	Iglesias Santana, Brais	META	52:54,5	52:43,7	+18:38,0	5:17 min/km
151.	133	Fernandez Suarez, Manuel	META	52:58,3	52:38,3	+18:41,8	5:17 min/km
152.	407	Márquez Moo, Manuel	META	53:19,6	53:01,5	+19:03,1	5:19 min/km
153.	271	Ruiz Cenicerós, Mauricio	META	53:23,9	53:03,1	+19:07,4	5:20 min/km
154.	148	Barreras Zubeldia, Iago	META	53:24,5	52:43,9	+19:08,1	5:20 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
155.	246	Lopez Pino, Alberto	META	53:25,4	52:43,7	+19:08,9	5:20 min/km
156.	46	46, N.N.	META	53:28,4	52:48,3	+19:11,9	5:20 min/km
157.	397	Comesaña Saa, Daniel	META	53:31,4	53:14,5	+19:14,9	5:21 min/km
158.	99	Alonso Fernández, Cristian	META	53:33,1	53:06,8	+19:16,6	5:21 min/km
159.	416	Rodilla Álvarez, Iván	META	53:44,5	53:32,1	+19:28,0	5:22 min/km
160.	295	Santos Cabanelas, Alberto	META	53:48,1	53:30,4	+19:31,6	5:22 min/km
161.	55	Louzao Rodríguez, Eric	META	54:05,4	53:26,4	+19:48,9	5:24 min/km
162.	84	Lopez De Raquel, Adrian	META	54:10,8	53:35,3	+19:54,3	5:25 min/km
163.	79	Dopazo Recaman, Benito	META	54:11,8	53:36,8	+19:55,3	5:25 min/km
164.	206	Vila Sias, Diego	META	54:13,8	53:37,5	+19:57,3	5:25 min/km
165.	325	Benatti De Oliveira, Gustavo Eduardo	META	54:14,8	53:53,4	+19:58,3	5:25 min/km
166.	384	Castro Vazquez, Alberto	META	54:17,7	54:08,4	+20:01,2	5:25 min/km
167.	195	Piñeiro Barros, Julio	META	54:17,7	53:18,1	+20:01,2	5:25 min/km
168.	192	Vázquez Cañoto, David	META	54:19,4	53:20,4	+20:02,9	5:25 min/km
169.	89	Míllara, Alberto	META	54:39,8	54:20,5	+20:23,3	5:27 min/km
170.	434	Rodrigo Alvarez, Nacho	META	54:40,5	54:07,9	+20:24,0	5:28 min/km
171.	49	Guamá, Patricio	META	54:56,4	54:49,6	+20:39,9	5:29 min/km
172.	385	Freiria Prado, David	META	54:58,4	53:46,4	+20:41,9	5:29 min/km
173.	91	Hernández Cerón, Carlos	META	54:58,7	54:37,6	+20:42,2	5:29 min/km
174.	58	Freixes Fernández, David	META	54:59,0	54:39,8	+20:42,5	5:29 min/km
175.	92	Lama Montenegro, Borja	META	55:00,1	54:24,0	+20:43,6	5:30 min/km
176.	237	Caiña Gil, José Aarón	META	55:01,4	54:39,7	+20:44,9	5:30 min/km
177.	19	Lemos Lopez, Pablo	META	55:10,9	55:03,3	+20:54,4	5:31 min/km
178.	220	Rodriguez Alvarez, Jose Antonio	META	55:11,7	54:43,9	+20:55,3	5:31 min/km
179.	411	Videira Correa, Alberto	META	55:17,6	54:33,7	+21:01,1	5:31 min/km
180.	445	Sánchez Pinzon, Javier	META	55:29,5	54:12,9	+21:13,0	5:32 min/km
181.	96	Iravedra López, Pablo	META	55:34,5	55:24,8	+21:18,0	5:33 min/km
182.	326	Fortes Rosendo, Diego	META	55:38,3	55:13,7	+21:21,8	5:33 min/km
183.	289	Del Caño Castro, Miguel	META	55:44,7	54:39,2	+21:28,2	5:34 min/km
184.	387	Torres Delgado, Javier	META	55:53,3	55:09,3	+21:36,8	5:35 min/km
185.	436	Piñeiro Pastoriza, Carlos	META	55:59,9	55:38,8	+21:43,4	5:35 min/km
186.	305	Roca Rodriguez, Ramón	META	56:15,0	55:51,5	+21:58,5	5:37 min/km
187.	376	González Abeijón, Fernando	META	56:15,5	56:07,9	+21:59,1	5:37 min/km
188.	330	Villaverde Sanisidro, José Luis	META	56:17,9	56:05,3	+22:01,4	5:37 min/km
189.	269	Duran González, Oscar	META	56:20,2	55:20,6	+22:03,7	5:38 min/km
190.	167	Puente Rodriguez, Ricardo	META	56:27,9	55:59,1	+22:11,4	5:38 min/km
191.	225	Parcero Novas, Alvaro	META	56:28,0	55:59,5	+22:11,5	5:38 min/km
192.	296	Sabucedo Martinez, Rafael	META	56:28,8	55:59,8	+22:12,3	5:38 min/km
193.	236	Iglesias Dorda, Manuel	META	56:36,9	56:16,7	+22:20,4	5:39 min/km
194.	190	Blanco González, Alfonso	META	56:49,1	55:50,8	+22:32,6	5:40 min/km
195.	208	Horna Fernández, Rodrigo	META	56:49,1	56:08,3	+22:32,6	5:40 min/km
196.	294	Martínez Dobalo, David	META	56:52,6	56:09,9	+22:36,1	5:41 min/km
197.	50	Guamá, Edwin	META	56:52,8	56:30,4	+22:36,4	5:41 min/km
198.	112	Vicente Alvarez, Guillermo	META	56:59,2	56:03,8	+22:42,7	5:41 min/km
199.	93	Alonso Gines, Alberto	META	57:00,7	55:56,9	+22:44,2	5:42 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
200.	268	García Sanluis, Javier	META	57:03,6	56:03,8	+22:47,1	5:42 min/km
201.	324	Fernandez Rodríguez, Quique	META	57:05,0	56:34,0	+22:48,5	5:42 min/km
202.	138	Blanco Adan, Antonio	META	57:06,3	56:41,2	+22:49,8	5:42 min/km
203.	38	Lamas Pérez, Eduardo	META	57:06,8	56:47,5	+22:50,3	5:42 min/km
204.	1	Sánchez, Manu	META	57:16,6	56:44,5	+23:00,1	5:43 min/km
205.	159	Bernardez, Javier	META	57:29,1	57:11,7	+23:12,6	5:44 min/km
206.	420	Blanco, Daniel	META	57:40,5	56:51,1	+23:24,0	5:46 min/km
207.	311	Armendariz, Sigifredo	META	57:50,5	57:06,5	+23:34,0	5:47 min/km
208.	174	Casal Dorado, Gonzalo	META	57:59,7	56:52,4	+23:43,2	5:47 min/km
209.	425	Del Olmo, Miguel	META	58:01,3	57:18,8	+23:44,9	5:48 min/km
210.	28	Lemos Lores, Manuel	META	58:10,5	56:55,9	+23:54,0	5:49 min/km
211.	229	Canosa Martínez, Óscar	META	58:12,0	57:12,2	+23:55,6	5:49 min/km
212.	40	Antruejo Aguirregomezcorra, Jaime	META	58:13,1	57:54,6	+23:56,6	5:49 min/km
213.	114	Viera, Geremias	META	58:16,0	57:57,4	+23:59,6	5:49 min/km
214.	23	Pérez Alonso, Emilio	META	58:20,2	57:23,3	+24:03,7	5:50 min/km
215.	393	Gomez Rodriguez, Manuel	META	58:23,5	57:56,1	+24:07,1	5:50 min/km
216.	392	Miguez Mariño, Santiago	META	58:23,8	57:56,3	+24:07,3	5:50 min/km
217.	131	Ortega Sánchez, Félix	META	58:24,7	57:48,7	+24:08,2	5:50 min/km
218.	391	Calviño Cerviño, Antonio	META	58:24,7	57:56,5	+24:08,2	5:50 min/km
219.	97	Fojo Estévez, Izan	META	58:27,2	57:25,6	+24:10,8	5:50 min/km
220.	98	Colinas Piñeiro, Alberto	META	58:27,4	57:25,8	+24:10,9	5:50 min/km
221.	465	Torrente Romero, Jose Antonio	META	58:33,8	57:20,5	+24:17,3	5:51 min/km
222.	140	Costas, Julio	META	58:35,7	58:10,4	+24:19,3	5:51 min/km
223.	211	Rodríguez Couso, André	META	58:39,3	58:24,8	+24:22,8	5:51 min/km
224.	302	García Fernández, José Luis	META	58:44,9	58:38,9	+24:28,4	5:52 min/km
225.	85	Gonzalez Roman, Rodrigo	META	58:54,5	58:02,3	+24:38,0	5:53 min/km
226.	158	Dacal Deza, Daniel	META	58:59,5	58:25,5	+24:43,0	5:53 min/km
227.	550	Hernandez Ochoa, Vicente	META	59:02,0	57:48,8	+24:45,6	5:54 min/km
228.	33	Arias Pernas, Jose Manuel	META	59:19,3	58:59,6	+25:02,8	5:55 min/km
229.	454	Gonçalves Diéguez, Alejandro	META	59:33,3	58:42,2	+25:16,8	5:57 min/km
230.	284	Bartolomé Acosta, Pedro	META	59:37,0	58:33,4	+25:20,5	5:57 min/km
231.	205	Rojo, Fon	META	59:51,0	59:01,7	+25:34,5	5:59 min/km
232.	388	Sanín Taboada, Adrián	META	1:00:05,6	59:53,5	+25:49,1	6:00 min/km
233.	198	Estévez Alonso, Lino Alberto	META	1:00:06,0	58:46,0	+25:49,5	6:00 min/km
234.	344	Pereira Míguez, Miguel Ángel	META	1:00:14,1	58:58,7	+25:57,6	6:01 min/km
235.	346	Amoedo Martínez, Adrián	META	1:00:14,3	58:59,3	+25:57,8	6:01 min/km
236.	342	Villaverde Fernández, José	META	1:00:14,4	58:58,7	+25:57,9	6:01 min/km
237.	262	Pabon, Andres	META	1:00:30,6	1:00:02,1	+26:14,1	6:03 min/km
238.	280	Carrillo González, Camilo José	META	1:00:49,1	1:00:27,6	+26:32,6	6:04 min/km
239.	117	Casal, Cristian	META	1:01:01,7	1:00:28,9	+26:45,2	6:06 min/km
240.	116	Rodriguez, Camilo	META	1:01:02,1	1:00:28,8	+26:45,6	6:06 min/km
241.	328	González Matos, Daniel	META	1:01:12,8	1:00:34,1	+26:56,3	6:07 min/km
242.	31	Silva Cid, Felipe	META	1:01:20,5	1:00:56,0	+27:04,0	6:08 min/km
243.	154	González Oppenheim, Carlos M	META	1:01:22,1	1:00:32,9	+27:05,6	6:08 min/km
244.	228	Álvarez Sobrado, Javier	META	1:01:38,5	1:00:45,0	+27:22,0	6:09 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
245.	247	González García, Luis	META	1:01:42,8	1:00:54,3	+27:26,3	6:10 min/km
246.	402	Díaz Iglesias, Adolfo	META	1:01:42,8	1:00:54,1	+27:26,3	6:10 min/km
247.	26	Soto Amil, José F.	META	1:02:04,6	1:01:58,7	+27:48,1	6:12 min/km
248.	251	Díaz Monero, Jose Luis	META	1:02:15,5	1:01:43,7	+27:59,0	6:13 min/km
249.	207	Davila Piñón, Pedro	META	1:02:28,7	1:01:13,9	+28:12,3	6:14 min/km
250.	37	Miguez Ledo, Hugo	META	1:02:32,6	1:02:04,0	+28:16,1	6:15 min/km
251.	456	Navarro Tovar, Sergio	META	1:02:54,7	1:02:03,2	+28:38,2	6:17 min/km
252.	110	Pérez Carrera, Elías	META	1:03:00,9	1:02:17,5	+28:44,4	6:18 min/km
253.	60	Alfonso Abrales, Jose Antonio	META	1:03:25,7	1:02:47,1	+29:09,2	6:20 min/km
254.	134	Freyre, Álvaro	META	1:03:29,7	1:02:28,7	+29:13,2	6:20 min/km
255.	432	Perez Garcia, Javier	META	1:04:00,5	1:03:46,7	+29:44,0	6:24 min/km
256.	34	Figueroa Rodríguez, Carlos	META	1:04:12,0	1:02:57,9	+29:55,5	6:25 min/km
257.	35	Figueroa Rodríguez, Iago	META	1:04:12,1	1:02:57,3	+29:55,6	6:25 min/km
258.	127	Bouzan Fernandez, Daniel	META	1:04:23,9	1:03:31,6	+30:07,4	6:26 min/km
259.	184	Pérez Martínez, Roi	META	1:04:30,5	1:04:19,5	+30:14,0	6:27 min/km
260.	185	González Paz, Javier	META	1:04:30,8	1:04:20,3	+30:14,3	6:27 min/km
261.	451	Dacosta Cea, Jonathan	META	1:05:36,6	1:05:21,3	+31:20,1	6:33 min/km
262.	115	Diz Dios, Pedro	META	1:06:21,1	1:05:26,4	+32:04,6	6:38 min/km
263.	29	Remiro González, Pablo	META	1:06:36,9	1:05:40,1	+32:20,4	6:39 min/km
264.	152	Fernández Vidal, José Manuel	META	1:06:52,0	1:06:02,6	+32:35,5	6:41 min/km
265.	123	Vazquez Pita, Enrique	META	1:07:48,5	1:07:34,4	+33:32,0	6:46 min/km
266.	150	Sánchez Amez, Antonio	META	1:09:12,3	1:08:36,2	+34:55,8	6:55 min/km
267.	80	Solla Garcia, Manuel Alex	META	1:10:23,0	1:10:23,0	+36:06,5	7:02 min/km
268.	308	Roldan Rodríguez, Fernando	META	1:12:15,5	1:11:09,8	+37:59,0	7:13 min/km
269.	303	Vargas Valverde, Francisco Javier	META	1:15:09,8	1:14:23,3	+40:53,4	7:30 min/km
270.	94	Fernandez Jorge, David	META	1:15:09,9	1:14:32,9	+40:53,4	7:30 min/km

5k

Femenino

1.	1449	Diz Da Rocha, Sarah Cristina	META	18:58,4	18:58,4	--	3:47 min/km
2.	1063	Saborido Gil, Olalla	META	19:24,0	19:23,3	+25,5	3:52 min/km
3.	1167	Abalde Alonso, Lara	META	20:57,4	20:48,5	+1:58,9	4:11 min/km
4.	1263	Rosendo González, Iria	META	21:12,8	21:04,8	+2:14,3	4:14 min/km
5.	1507	Pontan, Rocío	META	21:28,4	20:48,9	+2:29,9	4:17 min/km
6.	1514	Arbizu Peteiro, Adriana	META	22:05,5	21:52,6	+3:07,1	4:25 min/km
7.	1519	De Dios García, Carla	META	22:22,9	22:02,6	+3:24,4	4:28 min/km
8.	1089	Navarro Sanchez, Chiqui	META	22:41,0	22:32,2	+3:42,5	4:32 min/km
9.	1575	Garcia Torrico, Dolly	META	22:41,9	22:35,5	+3:43,4	4:32 min/km
10.	1306	Rodriguez Misa, Noelia	META	23:03,5	22:35,0	+4:05,0	4:36 min/km
11.	1068	Koba, Ruslana	META	23:14,2	23:14,2	+4:15,7	4:38 min/km
12.	1066	Corrales Vaz, Paula	META	23:44,5	23:24,2	+4:46,1	4:44 min/km
13.	1571	Estévez Aparicio, Elena	META	23:47,5	23:42,5	+4:49,0	4:45 min/km
14.	1583	Riobo Fernandez, Mayka	META	23:54,8	23:41,2	+4:56,4	4:46 min/km
15.	1172	Sampedro Garrido, Julia	META	23:59,1	23:25,0	+5:00,6	4:47 min/km
16.	1354	Vidal Lorenzo, Emilia	META	23:59,2	23:24,9	+5:00,7	4:47 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
17.	1337	Rodal Malvido, Loli	META	24:04,4	23:56,0	+5:05,9	4:48 min/km
18.	1518	Caballero Rus, Yolanda	META	24:20,1	24:07,3	+5:21,6	4:52 min/km
19.	1298	Alonso Parente, Patricia	META	24:27,1	24:14,7	+5:28,6	4:53 min/km
20.	1564	Jorge Alvarez, Monica	META	24:38,1	24:23,9	+5:39,6	4:55 min/km
21.	1473	Miras Posada, Marina	META	24:39,1	24:10,8	+5:40,6	4:55 min/km
22.	1496	De Prado Pereira, Marta	META	24:43,9	24:10,6	+5:45,5	4:56 min/km
23.	1466	López-Guerra Díez, Olivia	META	24:48,0	23:43,0	+5:49,5	4:57 min/km
24.	1342	Gallego Carrasco, Daniela	META	24:50,9	24:23,2	+5:52,5	4:58 min/km
25.	1497	Zaccheus, Ulrika	META	24:55,4	24:32,9	+5:57,0	4:59 min/km
26.	1425	Bonet Fernández, Conchi	META	25:03,3	24:51,3	+6:04,8	5:00 min/km
27.	1465	Neri Marquez, Andrea Marines	META	25:29,4	25:02,9	+6:30,9	5:05 min/km
28.	1206	Martinez Comesaña, Lucia	META	25:32,1	25:17,6	+6:33,6	5:06 min/km
29.	1077	Fernández Barreiro, María	META	25:34,4	25:11,9	+6:35,9	5:06 min/km
30.	1219	Soliño Alonso, Laura	META	25:38,0	25:11,2	+6:39,5	5:07 min/km
31.	1081	Montenegro Prado, Marta	META	25:53,1	25:33,3	+6:54,6	5:10 min/km
32.	259	Mocholí Ortega, Águeda	META	25:53,3	25:11,6	+6:54,8	5:10 min/km
33.	1287	Gómez López, Isabel Maria	META	25:59,2	25:43,6	+7:00,7	5:11 min/km
34.	1344	Gallego, Lucia	META	26:05,6	25:39,0	+7:07,1	5:13 min/km
35.	1448	Vicente Novo, Rebeca	META	26:08,4	25:42,3	+7:10,0	5:13 min/km
36.	1495	López Yegros, Lili	META	26:15,8	25:32,9	+7:17,3	5:15 min/km
37.	1487	Dominguez Cerqueira, Candela	META	26:16,8	25:50,6	+7:18,4	5:15 min/km
38.	1402	Diaz Carpintero, Ana	META	26:19,1	25:12,7	+7:20,6	5:15 min/km
39.	1207	Martinez Comesaña, Maria Isabel	META	26:20,7	26:06,1	+7:22,2	5:16 min/km
40.	1043	Borrega Lopez, Lorena	META	26:22,6	25:33,3	+7:24,1	5:16 min/km
41.	1040	Lara Del Rosario, Irene	META	26:30,1	26:25,8	+7:31,6	5:18 min/km
42.	1428	Domínguez Hernández, Alba	META	26:30,4	26:13,2	+7:31,9	5:18 min/km
43.	1426	Franza Ayude, María	META	26:30,4	26:13,3	+7:32,0	5:18 min/km
44.	1523	Martínez Comesaña, Ángela	META	26:37,3	26:03,1	+7:38,9	5:19 min/km
45.	1134	Rivera Dobao, Pilar	META	26:38,8	26:00,7	+7:40,3	5:19 min/km
46.	1341	Carrasco Gutiérrez, Eva	META	26:38,9	26:38,8	+7:40,4	5:19 min/km
47.	1555	Álvarez González, Marta	META	26:45,8	25:42,3	+7:47,3	5:21 min/km
48.	1556	Alonso Fernández, Andrea	META	26:45,9	25:42,6	+7:47,5	5:21 min/km
49.	1594	Martínez Táboas, Paula	META	26:47,6	26:20,4	+7:49,1	5:21 min/km
50.	1423	Barroso Sánchez, Aurora	META	26:53,9	26:52,7	+7:55,5	5:22 min/km
51.	1057	Rodríguez Vazquez, Monica	META	27:08,0	26:30,8	+8:09,5	5:25 min/km
52.	1281	Otero Rodriguez, Ana	META	27:10,0	26:18,5	+8:11,5	5:26 min/km
53.	1038	Carofiglio, Martina	META	27:20,3	26:42,6	+8:21,8	5:28 min/km
54.	1452	Guzmán Perez, Alicia	META	27:21,9	27:03,5	+8:23,5	5:28 min/km
55.	1222	Zamora Castro, Carmen	META	27:22,9	26:27,0	+8:24,4	5:28 min/km
56.	1274	Darriba Lopez, Maria	META	27:27,1	26:08,8	+8:28,6	5:29 min/km
57.	1173	Collazo Fernández, Lorena	META	27:30,2	26:39,0	+8:31,8	5:30 min/km
58.	1482	Couto Perez, Andrea	META	27:31,7	26:27,6	+8:33,2	5:30 min/km
59.	1255	Rodríguez Rodríguez, Maria	META	27:42,1	26:58,4	+8:43,6	5:32 min/km
60.	1525	Fernandez Ramilo, Andrea	META	27:50,6	26:36,5	+8:52,1	5:34 min/km
61.	1541	García Iglesias, Claudia	META	27:55,8	27:43,4	+8:57,3	5:35 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
62.	1542	Rodriguez Francisco, Uxía	META	27:55,9	27:43,8	+8:57,4	5:35 min/km
63.	1576	Recamán Míguez, Shirley	META	27:59,0	27:02,1	+9:00,5	5:35 min/km
64.	222	Cabido Fernández, Marta	META	27:59,3	27:31,7	+9:00,8	5:35 min/km
65.	1062	Fernandez Iglesias, Flori	META	28:01,5	27:40,7	+9:03,0	5:36 min/km
66.	1236	Perez Blanco, Alba	META	28:02,4	26:55,8	+9:03,9	5:36 min/km
67.	1326	Albino, Laura	META	28:03,0	27:02,4	+9:04,5	5:36 min/km
68.	1325	Montaña Álvarez, Lucía	META	28:03,1	27:02,8	+9:04,6	5:36 min/km
69.	1039	Regueiro Fernández, Sandra	META	28:05,5	27:46,9	+9:07,1	5:37 min/km
70.	1303	Novas Domínguez, Ángela	META	28:05,9	26:56,4	+9:07,4	5:37 min/km
71.	1589	Trigo Pérez, Eva	META	28:06,4	27:28,0	+9:07,9	5:37 min/km
72.	1543	Rodríguez Ramírez, Carmen	META	28:07,0	27:27,4	+9:08,6	5:37 min/km
73.	1047	Sanz Pérez, Lucía	META	28:11,1	27:37,7	+9:12,7	5:38 min/km
74.	1470	Morales Ayala, María Elena	META	28:15,1	28:00,2	+9:16,6	5:39 min/km
75.	1035	Solla Durán, María	META	28:18,1	27:14,2	+9:19,6	5:39 min/km
76.	1266	Lois Estévez, Noemi	META	28:21,3	27:44,9	+9:22,9	5:40 min/km
77.	1334	Perez Gesteiro, Ana Belen	META	28:22,9	27:10,5	+9:24,4	5:40 min/km
78.	1231	Taboada Zapata, Raquel	META	28:24,8	27:32,2	+9:26,3	5:40 min/km
79.	1611	Cabral Casal, Noelia	META	28:27,1	27:44,1	+9:28,6	5:41 min/km
80.	1502	Guede Jardon, Maria	META	28:28,9	28:13,0	+9:30,4	5:41 min/km
81.	1076	Damelis, Chiqui	META	28:30,0	27:34,6	+9:31,6	5:42 min/km
82.	1409	Reboreda Prieto, Ana	META	28:33,2	27:34,4	+9:34,7	5:42 min/km
83.	1276	Baumela Puertas, Julia	META	28:33,7	27:26,5	+9:35,3	5:42 min/km
84.	1224	Estevez, Lara	META	28:39,3	27:41,5	+9:40,8	5:43 min/km
85.	1221	Hernandez, Karen	META	28:39,7	27:42,1	+9:41,2	5:43 min/km
86.	1003	Bargiela, Cristina	META	28:40,0	27:53,7	+9:41,5	5:44 min/km
87.	1059	Ordoñez Seijas, Uxia	META	28:47,2	28:17,1	+9:48,7	5:45 min/km
88.	1319	Pérez Romero, Julia	META	28:55,8	28:11,8	+9:57,3	5:47 min/km
89.	1322	Souto Perez, Estefania Cecilia	META	28:58,1	28:00,9	+9:59,6	5:47 min/km
90.	1162	Vorobkova, Yulia	META	29:02,5	28:17,0	+10:04,0	5:48 min/km
91.	1302	Mora Rodríguez, Carlota	META	29:05,0	27:55,7	+10:06,5	5:49 min/km
92.	1305	Veiga Martínez, Xoana	META	29:05,1	27:55,9	+10:06,6	5:49 min/km
93.	1592	Ortega Seoane, Alexia	META	29:06,4	28:43,5	+10:07,9	5:49 min/km
94.	1412	Sobala Wojcik, Malwina Anna	META	29:08,5	28:02,0	+10:10,0	5:49 min/km
95.	1200	Rodríguez Osorio, Tania	META	29:09,3	28:54,7	+10:10,8	5:49 min/km
96.	1315	Soto Valladares, Sandra	META	29:09,5	28:56,5	+10:11,0	5:49 min/km
97.	1512	Piñuela Galán, Irene	META	29:25,9	29:06,7	+10:27,4	5:53 min/km
98.	1395	Nava Rodriguez, Keyteen Valeria	META	29:31,3	28:47,8	+10:32,8	5:54 min/km
99.	1028	Rosal Gómez, Rocío	META	29:34,3	29:27,0	+10:35,8	5:54 min/km
100.	1447	Manfredi, Rosa	META	29:34,9	29:08,5	+10:36,4	5:54 min/km
101.	1401	Míllara Rolán, Paula	META	29:37,4	28:31,6	+10:38,9	5:55 min/km
102.	1560	Fernandez Romero, Jackeline Geraldine	META	29:51,4	29:17,1	+10:52,9	5:58 min/km
103.	1301	González López, Paula	META	29:54,0	29:04,2	+10:55,5	5:58 min/km
104.	1300	Esteban, Candela	META	29:54,0	29:04,2	+10:55,5	5:58 min/km
105.	1606	Fandiño Posada, Celia	META	30:12,4	29:55,6	+11:13,9	6:02 min/km
106.	1530	Rego, Esther	META	30:14,9	29:49,8	+11:16,4	6:02 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
107.	1288	Fonseca García, Beatriz	META	30:17,3	29:54,7	+11:18,9	6:03 min/km
108.	1155	Olveira Figueiras, Rosa María	META	30:26,4	30:03,9	+11:27,9	6:05 min/km
109.	1244	Rodriguez Davila, Soraya	META	30:28,4	29:23,9	+11:29,9	6:05 min/km
110.	1476	Calo Muñoz, Silvia	META	30:28,5	29:51,1	+11:30,0	6:05 min/km
111.	1443	Montero González, María	META	30:28,7	29:33,0	+11:30,2	6:05 min/km
112.	1604	Rodriguez Barreiro, Ana	META	30:28,9	29:33,0	+11:30,4	6:05 min/km
113.	1566	Pérez Castillo, Winipher	META	30:39,8	29:55,4	+11:41,4	6:07 min/km
114.	1602	Veiga Paz, Andrea	META	30:41,7	29:50,2	+11:43,2	6:08 min/km
115.	81	Dopazo Recaman, Maria Do Mar	META	30:50,3	30:15,0	+11:51,8	6:10 min/km
116.	82	Dopazo Sanchez, Raquel	META	30:50,3	30:16,0	+11:51,9	6:10 min/km
117.	1489	Figueroa Ramos, Daysi Yasmin	META	30:50,6	30:24,6	+11:52,1	6:10 min/km
118.	1072	Costas González, Aroa	META	31:23,7	30:52,0	+12:25,2	6:16 min/km
119.	1229	Suárez Mosquera, Cristina	META	31:24,5	31:08,2	+12:26,0	6:16 min/km
120.	1087	Lago Rey, Sabela	META	31:25,7	30:30,9	+12:27,2	6:17 min/km
121.	1233	Riobó Rosales, Yolanda	META	31:35,3	31:02,6	+12:36,8	6:19 min/km
122.	1156	Vázquez Salgueiro, Ana	META	31:45,1	31:27,4	+12:46,6	6:21 min/km
123.	1067	Alonso Perez, Maria	META	31:47,3	30:48,2	+12:48,8	6:21 min/km
124.	1349	Sarri Sánchez, Jessica	META	31:49,0	31:46,6	+12:50,6	6:21 min/km
125.	1522	Oliveira Costas, Paula	META	32:05,2	31:05,7	+13:06,7	6:25 min/km
126.	1158	Rodriguez Iglesias, Ana	META	32:26,3	31:43,9	+13:27,8	6:29 min/km
127.	1192	De La Campa Carrera, Diana	META	32:26,3	31:44,0	+13:27,9	6:29 min/km
128.	1034	Rodriguez González, Yaimara	META	32:41,9	31:43,7	+13:43,5	6:32 min/km
129.	1201	Duque Soto, Erika Julieth	META	32:47,6	31:57,0	+13:49,1	6:33 min/km
130.	1216	Soage Costas, Maite	META	32:58,8	31:46,8	+14:00,4	6:35 min/km
131.	1278	Pazos Alonso, Nerea	META	33:04,0	32:49,9	+14:05,5	6:36 min/km
132.	1468	Banguero Campano, Mary Fernanda	META	33:15,8	32:00,4	+14:17,3	6:39 min/km
133.	1031	Alvarez Cabrales, Concepcion	META	33:16,5	32:15,8	+14:18,0	6:39 min/km
134.	1152	Lorenzo Espiña, Lucía	META	33:17,0	32:43,9	+14:18,5	6:39 min/km
135.	452	Gómez Díaz, Ana	META	33:18,0	33:03,1	+14:19,6	6:39 min/km
136.	147	Veiga Lima, Maria	META	33:19,4	32:29,1	+14:20,9	6:39 min/km
137.	1601	Trasmonte Castiñeira, Rocio	META	33:31,2	33:19,6	+14:32,7	6:42 min/km
138.	1297	Agulla Miranda, Marta	META	33:37,9	32:35,9	+14:39,4	6:43 min/km
139.	1538	De León Barrios, Carolina	META	33:58,0	33:33,0	+14:59,5	6:47 min/km
140.	1398	García Pérez, Loli	META	34:14,2	34:04,8	+15:15,7	6:50 min/km
141.	1294	Alonso Posada, Ariana	META	34:17,4	33:24,1	+15:18,9	6:51 min/km
142.	1295	Da Cuña Iglesias, Olalla	META	34:17,6	33:24,2	+15:19,1	6:51 min/km
143.	1024	Barral Lago, Sara Maria	META	34:32,4	34:03,3	+15:33,9	6:54 min/km
144.	1526	Soto Oliveira, Carla	META	34:37,6	34:00,8	+15:39,2	6:55 min/km
145.	1119	Rebollo Fernández, Laura	META	34:49,1	33:59,9	+15:50,7	6:57 min/km
146.	1093	Diaz Carreras, Marta	META	35:05,1	34:10,9	+16:06,6	7:01 min/km
147.	1124	Rodríguez Rodríguez, Verónica	META	35:16,5	35:06,3	+16:18,0	7:03 min/km
148.	1123	Rodríguez Brandariz, Mercedes	META	35:59,0	35:48,4	+17:00,5	7:11 min/km
149.	1587	Iglesias Garcia, Sara	META	36:17,2	35:04,4	+17:18,7	7:15 min/km
150.	1347	Ciabattari Perez, Marisa Ethel	META	36:36,5	35:31,8	+17:38,0	7:19 min/km
151.	1112	Sanz Bastero, Andrea	META	37:03,1	35:51,7	+18:04,6	7:24 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
152.	1399	Canitrot Ballesteros, Ana	META	37:04,3	35:52,8	+18:05,8	7:24 min/km
153.	1544	Dacuña Crespo, Leticia Carolina	META	37:04,5	36:32,4	+18:06,0	7:24 min/km
154.	1546	León Lago, Ainhoa	META	37:05,4	36:33,4	+18:06,9	7:25 min/km
155.	1581	Fernández González, Sonia	META	37:08,8	36:29,0	+18:10,3	7:25 min/km
156.	1580	Esclavitud González Alberte, Esther	META	37:16,5	36:38,8	+18:18,1	7:27 min/km
157.	1232	Zapata Rodriguez, Raquel	META	37:35,4	36:39,9	+18:36,9	7:31 min/km
158.	1051	Campos Fdez, Olga	META	37:45,7	37:45,7	+18:47,2	7:33 min/km
159.	1050	Arias Diaz, Begonia	META	37:46,0	37:46,0	+18:47,6	7:33 min/km
160.	1596	Vales Collazo, Ana Eliden	META	38:10,5	37:07,7	+19:12,0	7:38 min/km
161.	1379	Gonzalez Cruces, Paula	META	38:14,3	37:12,2	+19:15,8	7:38 min/km
162.	1190	Molinos Salceda, Martina	META	38:27,0	38:05,5	+19:28,5	7:41 min/km
163.	1501	Lopez Arias, Maria Jose	META	38:37,1	37:28,8	+19:38,7	7:43 min/km
164.	1491	Beceiro Matilla, Alba	META	38:51,5	38:27,9	+19:53,0	7:46 min/km
165.	1490	Yáñez Maceira, Sara	META	38:51,7	38:27,9	+19:53,3	7:46 min/km
166.	1416	Perez, Maria	META	39:04,3	38:31,6	+20:05,9	7:48 min/km
167.	6	, Ariadne	META	40:05,5	39:18,5	+21:07,0	8:01 min/km
168.	1213	Mera Alvarez, Natalia	META	40:21,0	39:09,7	+21:22,6	8:04 min/km

Masculino

1.	1144	Piña Consuegra, Luis	META	15:37,7	15:37,7	--	3:07 min/km
2.	1348	Nuñez Madrid, Marc	META	16:33,6	16:33,0	+55,9	3:18 min/km
3.	1574	Rodriguez Casalmorto, Javier	META	16:33,7	16:33,5	+56,0	3:18 min/km
4.	1557	Pérez Conde, Kike	META	17:22,9	17:21,5	+1:45,2	3:28 min/km
5.	1515	Gonzalez Castro, Sindo	META	17:23,8	17:22,6	+1:46,1	3:28 min/km
6.	1492	Sergienko, Aleksei	META	17:42,7	17:41,1	+2:04,9	3:32 min/km
7.	1520	Rodríguez Costas, Santiago	META	17:45,9	17:44,4	+2:08,2	3:33 min/km
8.	1145	Piña Consuegra, Hugo	META	17:46,8	17:46,3	+2:09,1	3:33 min/km
9.	1218	López Rodríguez, Manuel	META	17:47,8	17:34,8	+2:10,0	3:33 min/km
10.	1486	Leira Pita, Iván	META	17:48,2	17:43,5	+2:10,4	3:33 min/km
11.	1446	Fernández Blanco, Teodoro Brais	META	17:49,2	17:46,4	+2:11,5	3:33 min/km
12.	1488	López Alonso, Miguel	META	17:51,1	17:49,7	+2:13,4	3:34 min/km
13.	1516	Iglesias Rey, Miguel	META	18:05,6	18:04,2	+2:27,9	3:37 min/km
14.	1160	Ulla Rega, Manuel	META	18:09,7	18:07,8	+2:32,0	3:37 min/km
15.	1427	Vázquez González, Javier	META	18:20,8	18:17,9	+2:43,1	3:40 min/km
16.	1299	Humphries, Jason	META	18:21,9	18:21,0	+2:44,2	3:40 min/km
17.	1572	Fernández Lopez, Ignacio David	META	18:45,8	18:44,0	+3:08,0	3:45 min/km
18.	1614	Cerdeira Crespo, Guzmán	META	18:47,3	18:33,2	+3:09,6	3:45 min/km
19.	1573	Temperan Díaz, Pablo	META	18:47,7	18:33,2	+3:10,0	3:45 min/km
20.	1129	Montes Estevez, Carlos	META	18:49,1	18:37,6	+3:11,4	3:45 min/km
21.	1584	Morais Alonso, David	META	18:51,9	18:48,4	+3:14,1	3:46 min/km
22.	1392	Costas Costas, Miguel	META	18:55,3	18:53,2	+3:17,6	3:47 min/km
23.	1054	Arias Costas, Edu	META	19:19,4	19:15,4	+3:41,7	3:51 min/km
24.	1275	Álvarez, Andrés	META	19:22,2	19:20,9	+3:44,5	3:52 min/km
25.	1413	Rodríguez Díaz, David	META	19:29,2	19:24,5	+3:51,4	3:53 min/km
26.	1485	Moukhliissi El Adi, Mohamed	META	19:38,0	19:24,1	+4:00,3	3:55 min/km
27.	1445	Guisande Pereira, Eloy	META	19:40,0	19:14,2	+4:02,3	3:56 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
28.	1586	Pereira-Borrajó Núñez, Fernando Martín	META	19:55,5	19:50,4	+4:17,8	3:59 min/km
29.	1390	Carbajal Laso, Pedro	META	20:19,4	20:14,2	+4:41,7	4:03 min/km
30.	1570	Amoedo Lopez, Ignacio	META	20:22,3	20:20,2	+4:44,6	4:04 min/km
31.	1527	Fernandez Martínez, Ángel	META	20:32,4	19:56,1	+4:54,7	4:06 min/km
32.	1528	González Álvarez, Javier	META	20:32,9	19:56,7	+4:55,2	4:06 min/km
33.	1161	Vazquez Orejas, Javier Angel	META	20:33,8	20:33,2	+4:56,1	4:06 min/km
34.	1004	Ruiz García, Carlos	META	20:36,6	20:30,1	+4:58,8	4:07 min/km
35.	1007	Zamora, Adrian	META	20:48,5	20:44,3	+5:10,8	4:09 min/km
36.	1582	Cubas Villanova, Carlos	META	20:51,2	20:37,3	+5:13,5	4:10 min/km
37.	1593	Ortega Seoane, Yago	META	21:07,4	20:44,7	+5:29,7	4:13 min/km
38.	1264	Gómez Cerqueiro, Alejandro	META	21:12,8	21:05,0	+5:35,0	4:14 min/km
39.	1480	Wauthier Gorjón, David	META	21:18,8	21:05,2	+5:41,1	4:15 min/km
40.	1434	Menéndez Iglesias, Francisco	META	21:47,5	21:27,5	+6:09,7	4:21 min/km
41.	1023	Martinho, Esta Es Por Ti	META	21:49,4	21:45,9	+6:11,7	4:21 min/km
42.	1132	Rodríguez Alonso, Sedu	META	21:54,4	21:41,2	+6:16,6	4:22 min/km
43.	1290	Molares Sequeiros, Adrián	META	22:05,7	21:53,2	+6:27,9	4:25 min/km
44.	1147	García Fernández, Jose	META	22:14,9	22:03,9	+6:37,2	4:26 min/km
45.	1545	León Lago, Sergio	META	22:26,7	21:56,7	+6:49,0	4:29 min/km
46.	1055	Domínguez Rodríguez, Cristian	META	22:34,7	22:22,6	+6:57,0	4:30 min/km
47.	1090	Vázquez Valladares, Antonio	META	22:40,9	22:32,5	+7:03,1	4:32 min/km
48.	1029	Prieto Araujo, Óscar	META	22:42,4	22:33,1	+7:04,7	4:32 min/km
49.	1498	Alonso Graña, Xoan	META	22:48,9	22:25,0	+7:11,2	4:33 min/km
50.	1500	Fernández Venade, Adrián	META	22:49,0	22:25,2	+7:11,3	4:33 min/km
51.	1415	Elseicy, Ahmed	META	22:51,2	22:38,7	+7:13,5	4:34 min/km
52.	1511	Hermida Martínez, Hector	META	23:01,4	22:52,2	+7:23,7	4:36 min/km
53.	1174	Comesaña Pequeño, Yago	META	23:01,4	22:37,0	+7:23,7	4:36 min/km
54.	1444	Blanco Valverde, Luis	META	23:06,7	22:40,9	+7:29,0	4:37 min/km
55.	1558	Prieto Chapellín, José Ramón	META	23:19,6	23:14,2	+7:41,8	4:39 min/km
56.	1561	Da Fonte Conde, Carlos	META	23:22,9	22:27,1	+7:45,2	4:40 min/km
57.	1539	Pantoja Fernández, Juan Diego	META	23:30,7	22:53,3	+7:53,0	4:42 min/km
58.	1484	Fontán Tejeiro, Ricardo	META	23:32,6	22:38,5	+7:54,9	4:42 min/km
59.	1260	Martínez Rosales, Ismael	META	23:39,1	23:34,2	+8:01,4	4:43 min/km
60.	1553	Rodriguez Rodriguez, Manuel	META	23:41,7	23:30,5	+8:04,0	4:44 min/km
61.	1185	Gestido Gil, Isaac	META	23:46,4	22:59,2	+8:08,7	4:45 min/km
62.	1005	Villar Enes, Ruben	META	23:54,4	23:36,3	+8:16,7	4:46 min/km
63.	1356	Cameselle Blanco, Mario	META	23:57,8	23:50,1	+8:20,1	4:47 min/km
64.	1150	Prado Torres, Angel Manuel	META	24:08,5	23:35,3	+8:30,8	4:49 min/km
65.	1438	Viñas Martinez, Jose	META	24:12,7	23:57,1	+8:35,0	4:50 min/km
66.	1595	Quienes Camacho, Mario	META	24:15,9	24:09,4	+8:38,1	4:51 min/km
67.	1269	Alonso Valois, Joel	META	24:40,8	24:18,4	+9:03,1	4:56 min/km
68.	1163	Pérez González, Alberto	META	24:41,4	23:57,2	+9:03,6	4:56 min/km
69.	1267	Izquierdo Martínez, Francisco	META	24:41,5	24:17,7	+9:03,8	4:56 min/km
70.	1479	Sánchez, Fernando	META	24:57,5	24:47,8	+9:19,8	4:59 min/km
71.	1442	Garcia Rodriguez, Jose	META	24:59,5	24:09,1	+9:21,8	4:59 min/km
72.	1220	Lorenzo Costas, Francisco	META	25:20,3	24:24,4	+9:42,6	5:04 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
73.	1042	Bailly, Benjamin	META	25:23,5	24:45,4	+9:45,7	5:04 min/km
74.	1177	Garcia Carballa, Pablo	META	25:30,0	25:20,0	+9:52,3	5:06 min/km
75.	1110	Gallego, Diego	META	25:37,0	24:25,4	+9:59,3	5:07 min/km
76.	1603	Canedo González, Nicolás	META	25:40,5	24:48,3	+10:02,7	5:08 min/km
77.	1510	Evia Gil, Ruben	META	25:41,3	25:21,2	+10:03,6	5:08 min/km
78.	1430	Giraldez Rios, Jose	META	25:50,7	25:24,1	+10:13,0	5:10 min/km
79.	1127	Domínguez Serrano, Oscar	META	25:52,5	25:39,2	+10:14,8	5:10 min/km
80.	1529	González Vila, Samuel	META	26:02,8	25:26,1	+10:25,0	5:12 min/km
81.	1429	López Fernández, Ruben	META	26:06,4	25:40,4	+10:28,7	5:13 min/km
82.	1340	Loureiro Taboas, David	META	26:18,8	25:06,5	+10:41,1	5:15 min/km
83.	1343	Adriga Zouqar, Youssef	META	26:18,8	25:06,3	+10:41,1	5:15 min/km
84.	1083	Vidal Rey, Luis Alberto	META	26:26,0	26:05,8	+10:48,3	5:17 min/km
85.	1084	Carracedo Alonso, Marcos	META	26:26,1	26:06,2	+10:48,4	5:17 min/km
86.	1451	Raposo Alonso, Roi	META	26:26,4	26:09,9	+10:48,7	5:17 min/km
87.	1243	Cacabelos Martinez, Jorge	META	26:26,5	25:22,4	+10:48,8	5:17 min/km
88.	1472	Maneiro Otero, Guillermo	META	26:28,2	26:00,7	+10:50,5	5:17 min/km
89.	1071	Cordero Rivera, Adolfo	META	26:28,9	26:13,8	+10:51,1	5:17 min/km
90.	1131	Pardo Porto, Daniel	META	26:38,8	26:00,7	+11:01,1	5:19 min/km
91.	1217	Rodríguez Cochon, Emilio	META	26:52,3	25:55,9	+11:14,5	5:22 min/km
92.	1506	Otero Marquez, Manuel	META	26:56,6	25:55,8	+11:18,9	5:23 min/km
93.	1339	Garcia, Yago	META	26:58,8	26:07,9	+11:21,1	5:23 min/km
94.	1184	Nieto Alonso, Sergio	META	26:59,0	26:08,1	+11:21,3	5:23 min/km
95.	1226	Perregrini, Pablo Sebastian	META	27:00,8	26:25,2	+11:23,1	5:24 min/km
96.	1481	Álvarez Figueiro, Marco	META	27:03,2	26:10,4	+11:25,5	5:24 min/km
97.	1505	Albela Comesaña, Xián	META	27:06,2	26:10,3	+11:28,4	5:25 min/km
98.	1159	García Fernández, José Manuel	META	27:08,0	26:43,4	+11:30,3	5:25 min/km
99.	1187	Ramos Gonzalez, Eduardo Jose	META	27:10,8	26:24,6	+11:33,1	5:26 min/km
100.	1435	Martínez Rodríguez, Adrián	META	27:11,7	26:14,6	+11:34,0	5:26 min/km
101.	1171	Richarte Carballo, Daniel	META	27:14,7	26:23,3	+11:36,9	5:26 min/km
102.	1037	Soto Baño, Jorge	META	27:20,1	26:42,6	+11:42,4	5:28 min/km
103.	1069	Corrales Viso, Juan Carlos	META	27:25,8	27:05,4	+11:48,1	5:29 min/km
104.	1270	Blanco Puga, Jose	META	27:27,1	26:08,6	+11:49,3	5:29 min/km
105.	1273	Soliño Álvarez, Juan Ramón	META	27:27,6	26:09,3	+11:49,9	5:29 min/km
106.	1565	Otero, Daniel	META	27:28,4	26:57,9	+11:50,7	5:29 min/km
107.	1483	Exposito Pereira, Felix	META	27:31,5	26:27,2	+11:53,8	5:30 min/km
108.	1153	Leon Lago, Borja	META	27:37,7	27:07,5	+12:00,0	5:31 min/km
109.	1585	Morais Suarez, Luis	META	27:41,7	27:17,7	+12:03,9	5:32 min/km
110.	1493	Gaggiolo, Guillermo Ernesto	META	27:42,2	26:58,5	+12:04,5	5:32 min/km
111.	44	Sanz, Carlos	META	27:45,7	27:11,9	+12:08,0	5:33 min/km
112.	1351	Martinez Villar, Hugo	META	27:49,9	26:55,3	+12:12,2	5:33 min/km
113.	1400	Freiria Prado, Daniel	META	27:52,1	26:39,8	+12:14,4	5:34 min/km
114.	1091	Roman Abad, Samuel	META	27:52,9	26:58,4	+12:15,2	5:34 min/km
115.	1590	Pérez Juste, Ignacio	META	28:06,9	27:26,5	+12:29,2	5:37 min/km
116.	1268	Alonso Carrera, Daniel	META	28:21,4	27:45,1	+12:43,7	5:40 min/km
117.	1613	García de la Cruz, Roberto	META	28:26,8	27:43,7	+12:49,1	5:41 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
118.	1405	Rodriguez Pualto, Marcos	META	28:32,0	27:32,7	+12:54,3	5:42 min/km
119.	1204	Durán Costas, Adrián	META	28:32,5	27:33,1	+12:54,8	5:42 min/km
120.	1277	Cayuelas Fernández, Sergio	META	28:33,9	27:26,9	+12:56,1	5:42 min/km
121.	1521	Freiria Fernandez, Pastor	META	28:38,0	27:25,2	+13:00,2	5:43 min/km
122.	1284	Pérez Bastos, Rubén	META	28:43,1	27:43,9	+13:05,4	5:44 min/km
123.	1282	Vila Correa, Juan Carlos	META	28:43,3	27:42,9	+13:05,6	5:44 min/km
124.	1312	Costas Alonso, Rogelio	META	28:46,2	28:28,8	+13:08,5	5:45 min/km
125.	1061	Ordoñez Alonso, Kiko	META	28:47,0	28:16,7	+13:09,3	5:45 min/km
126.	1335	Alonso Gonzalez, David	META	28:59,4	27:46,6	+13:21,7	5:47 min/km
127.	1188	Alonso Rodriguez, Delfin	META	29:12,3	28:32,5	+13:34,6	5:50 min/km
128.	1404	1404, N.N.	META	29:18,1	28:13,6	+13:40,4	5:51 min/km
129.	1391	Durán Lago, Fernando	META	29:56,3	29:10,3	+14:18,6	5:59 min/km
130.	1469	Biswas, Pritam	META	29:58,0	29:56,3	+14:20,2	5:59 min/km
131.	1056	Alonso Misa, Evaristo	META	29:59,1	28:44,3	+14:21,3	5:59 min/km
132.	1467	Pereira Rodríguez, Carlos	META	30:09,0	29:14,6	+14:31,3	6:01 min/km
133.	1394	Bernardez García, Jorge	META	30:13,5	29:25,6	+14:35,8	6:02 min/km
134.	231	Duran Alonso, Jorge	META	30:14,9	29:01,8	+14:37,2	6:02 min/km
135.	1333	Ansias Ruano, Victor Manuel	META	30:17,0	29:34,8	+14:39,2	6:03 min/km
136.	1336	Fidalgo Iglesias, Manuel	META	30:17,0	29:35,0	+14:39,3	6:03 min/km
137.	1330	García Alba, Jaime	META	30:17,2	29:35,9	+14:39,5	6:03 min/km
138.	1292	Pérez Rodríguez, Manuel	META	30:19,8	29:56,7	+14:42,0	6:03 min/km
139.	1285	Román Rodríguez, Fernando	META	30:21,7	29:23,0	+14:43,9	6:04 min/km
140.	1331	Rodríguez Pena, Jorge	META	30:39,8	29:44,7	+15:02,0	6:07 min/km
141.	1547	Dacuña Crespo, Esteban	META	30:55,2	30:22,1	+15:17,5	6:11 min/km
142.	1151	Prado Alonso, Ángel	META	31:18,6	30:45,7	+15:40,9	6:15 min/km
143.	1157	Sánchez, Nicolas	META	31:44,8	31:27,3	+16:07,1	6:20 min/km
144.	1524	Martínez González, Ángel	META	31:45,1	31:10,6	+16:07,4	6:21 min/km
145.	179	Sanchez Sabates, Fernando	META	31:48,0	31:15,0	+16:10,3	6:21 min/km
146.	5	Lerga, Iñaki	META	31:58,8	31:35,8	+16:21,1	6:23 min/km
147.	1033	Sobrino, Pedro	META	32:42,1	31:44,4	+17:04,3	6:32 min/km
148.	1199	Delgado Rubio, Wilmar Humberto	META	32:47,4	31:57,0	+17:09,7	6:33 min/km
149.	1600	Cañon Covelo, Ruben	META	32:58,3	32:26,7	+17:20,5	6:35 min/km
150.	1086	Castro Fernandez, Miguel	META	32:58,9	32:37,5	+17:21,2	6:35 min/km
151.	1044	Lama Casas, Francisco	META	33:33,2	33:33,2	+17:55,5	6:42 min/km
152.	1189	Molinos Otero, Abel	META	33:33,3	32:42,1	+17:55,6	6:42 min/km
153.	1296	Díaz Rodríguez, Brais	META	33:37,2	32:34,1	+17:59,5	6:43 min/km
154.	1503	Lago Rodríguez, Lucas	META	33:38,1	32:53,5	+18:00,4	6:43 min/km
155.	1397	Álvarez Salgado, Javier	META	34:14,8	34:05,5	+18:37,1	6:50 min/km
156.	1504	Zelaya, Trino	META	34:21,0	33:39,5	+18:43,3	6:52 min/km
157.	1345	Lopez Moreiras, Jose Luis	META	34:24,2	33:18,4	+18:46,5	6:52 min/km
158.	1388	Martinez Berlanga, Jesus Angel	META	34:35,7	34:16,2	+18:58,0	6:55 min/km
159.	1393	Painceira Maciñeiras, Jorge	META	34:43,8	33:55,4	+19:06,0	6:56 min/km
160.	258	Alonso Domínguez, Jonathan	META	34:43,8	34:01,7	+19:06,1	6:56 min/km
161.	1117	Estevez Guisado, Aaron	META	34:49,5	34:00,8	+19:11,8	6:57 min/km
162.	1166	Lopez Sanchez, Emiliano Oscar	META	35:13,6	34:26,1	+19:35,9	7:02 min/km

PONLE FRENO 2026

Results

Pl.	Bib	Nom.	Split	Tiempo	Tiempo neto	Gap	Ritmo
163.	1169	Lopez Seijas, Pablo	META	35:13,8	34:26,9	+19:36,1	7:02 min/km
163.	1332	Blanco Suñer, Alfredo	META	35:13,8	34:26,4	+19:36,1	7:02 min/km
165.	1550	Morell González, Pablo María	META	35:29,1	35:17,6	+19:51,4	7:05 min/km
166.	1304	Davila Alvarez, Francisco Javier	META	35:33,3	34:18,9	+19:55,5	7:06 min/km
167.	1548	Dacuña Crespo, Cristian	META	36:14,5	35:43,4	+20:36,8	7:14 min/km
168.	1176	Méndez Nores, Víctor	META	36:34,2	35:29,7	+20:56,5	7:18 min/km
169.	1193	Salgueiro Fuentes, Alejandro	META	36:45,0	35:40,1	+21:07,3	7:21 min/km
170.	1551	Morell Castro, Ander	META	36:45,4	36:34,9	+21:07,7	7:21 min/km
171.	7	Alfonso Caro, Josep	META	37:30,3	36:47,6	+21:52,6	7:30 min/km
172.	1230	Taboada Simon, Juan	META	37:34,9	36:39,9	+21:57,2	7:30 min/km
173.	1380	Perez Cerqueira, Pedro	META	38:14,7	37:12,6	+22:37,0	7:38 min/km
174.	1191	Molinos Salceda, Andre	META	38:27,1	38:05,8	+22:49,4	7:41 min/km
175.	1022	Fernández García, Juan Antonio	META	39:34,8	38:31,3	+23:57,0	7:54 min/km