



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011

III Gran Premio de Campo a Traves Ciudad de Palencia

Palencia 12 de Diciembre 2010

MASCULINO

Pto	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante	LicFed	FecNac	Club
1	00:12:56:0	83	LÓPEZ SÁNCHEZ-REY, PABLO	CR-225	1977	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
2	00:12:58:6	82	TORRECILLA MESAS, MIGUEL ANGEL	CU-136	1984	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
3	00:13:04:8	85	DÍAZ CASTRO, MAURICIO HERNÁN	SG-396	1968	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
4	00:13:09:0	126	ZAHARAoui, ABDELHADI	BU2818	1986	UBU-CAJA DE BURGOS
5	00:13:15:5	37	JUANES MATALLANA, FERNANDO	SA3753	1981	CAJA RURAL-ATLETICO
6	00:13:16:0	38	GONZALEZ DÍAZ, IGNACIO JESÚS	SA3945	1985	CAJA RURAL-ATLETICO
7	00:13:17:7	12	CALLE MERINO, IGNACIO DE LA	SG2554	1980	C.A. JOAQUIN BLUME
8	00:13:20:7	84	VALCARCE MERAYO, EDUARDO	L-4014	1987	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
9	00:13:24:6	155	FERNANDEZ PINEDO, ENRIQUE	SO2888	1984	VINO DE TORO CAJA RURAL
10	00:13:30:0	131	LORENZO MARCOS, FERNANDO	ZA	1991	VAILLANT RACING VALLADOLID
11	00:13:33:3	133	GRANADO PELAYO, JUAN CARLOS	VA7295	1969	VAILLANT RACING VALLADOLID
12	00:13:35:3	125	GARCIA RIBOTE, ALVARO	VA8319	1990	UBU-CAJA DE BURGOS
13	00:13:37:5	132	LOMO GARROTE, JOSÉ MARÍA	VA8227	1971	VAILLANT RACING VALLADOLID
14	00:13:38:8	120	García Hernando, Víctor	BU2081	1984	Sociedad Gimnástica Pontevedra
15	00:13:39:8	169	GALLEGO, CARLOS	SA4000	1988	OVIEDO ATLETISMO
16	00:13:40:8	106	CASTRO TRIGUEROS, ORLANDO	PA3154	1970	INDEPENDIENTE
17	00:13:41:8	39	GARCIA DíEZ, RODRIGO	SA4012	1988	CAJA RURAL-ATLETICO
18	00:13:43:8	122	FERNANDEZ LOPEZ GAVELA, PABLO	BU2809	1991	UBU-CAJA DE BURGOS
19	00:13:45:8	162	MANGAS AVELEIRA, ALBERTO	SA3868	1984	VINO DE TORO CAJA RURAL
20	00:13:48:8	33	ALONSO PRESA, RODRIGO	BUT285	1978	C.D.MEDINA RUNNING
21	00:13:50:7	171	GARCIA GARCIA, GUILLERMO	L3792	1985	OVIEDO ATLETISMO
22	00:13:53:4	163	GIL VIYUELA, JULIAN	BU3612	1976	VINO DE TORO CAJA RURAL
23	00:13:54:7	109	RODRÍGUEZ MARTÍN, PABLO	AV1367	1991	PUENTE ROMANILLOS
24	00:13:55:0	41	MIGUEL MALDONADO, LUIS ALBERTO	SA3924	1976	CAJA RURAL-ATLETICO
25	00:13:55:6	170	FUENTES YUDEGO, EDUARDO	PA3555	1978	OVIEDO ATLETISMO
26	00:14:00:6	165	MAYORDOMO SANCHEZ, RICARDO	VA8547	1975	VINO DE TORO CAJA RURAL
27	00:14:01:0	62	MARTIN DOMINGUEZ, JORGE	SA3863	1983	CAJACIRCULO CAPISCOL
28	00:14:02:1	121	DE PEDRO HIERRO, JULIAN	BU2678	1985	UBU-CAJA DE BURGOS
29	00:14:03:0	32	ROJO FRIAS , PEDRO	BU	1983	C.D.MEDINA RUNNING
30	00:14:03:1	134	MAÑERU CAMARA, JUAN	VA8302	1970	VAILLANT RACING VALLADOLID
31	00:14:04:1	95	ABAD SEBASTIÁN, RAUL	BU-205	1983	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
32	00:14:04:1	108	HERNAZ MUÑOZ, BORJA	AV1362	1991	PUENTE ROMANILLOS
33	00:14:08:1	157	GONZALEZ RODRIGUEZ, ANDRES	VA8370	1987	VINO DE TORO CAJA RURAL
34	00:14:09:1	124	LOPEZ LOPEZ, JOSE MANUEL	BU2159	1985	UBU-CAJA DE BURGOS
35	00:14:11:0	87	CAMACHO DE LA OSSA, DIEGO MANUEL	V-1972	1974	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
36	00:14:11:8	86	SÁNCHEZ RECIO, JUAN	ZA-301	1978	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
37	00:14:13:0	40	PASAN RODRÍGUEZ, ALVARO	SA4370	1982	CAJA RURAL-ATLETICO
38	00:14:14:4	161	SANZ SANFRUCTUOSO, JAVIER	SA3787	1974	VINO DE TORO CAJA RURAL
39	00:14:15:8	49	SANCHEZ POLO , MARCOS	SA4254	1991	CAJA RURAL-ATLETICO
40	00:14:24:7	17	MARTIN MARTIN, JORGE	SG3972	1990	C.A. JOAQUIN BLUME
41	00:14:24:8	135	POTENTE PARRA , JORGE	VA	1980	VAILLANT RACING VALLADOLID
42	00:14:25:8	96	NIETO FELIPE, ANGEL ALEJANDRO	ZA	1988	DEPORTIVO ATL. ZAMORA
43	00:14:32:0	172	KHARDIOUI, MUSTAPHA	PA1000	1977	FEVE PUENTECILLAS



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011

III Gran Premio de Campo a Traves Ciudad de Palencia

44	00:14:37:9	46	MARTÍNEZ SILVÁN , DANIEL	VA8276	1983	CAJA RURAL-ATLETICO
45	00:14:38:6	154	GONZALEZ ZARZA, ALEJANDRO	ZA2879	1984	VINO DE TORO CAJA RURAL
46	00:14:39:1	97	MARTÍN SACRISTÁN, LUIS	SG	1987	ESNOVA GIJÓN
47	00:14:40:9	127	FERRERO VARAS, JUAN PEDRO	VA8072	1986	UBU-CAJA DE BURGOS
48	00:14:45:8	51	RODRÍGUEZ PEREZ, PABLO	SA4275	1976	CAJA RURAL-ATLETICO
49	00:14:47:9	35	RESINES HILARIO, JOSE VENTURA	BU	1975	C.D.MEDINA RUNNING
50	00:14:48:6	50	SANCHEZ RODRÍGUEZ, RUBÉN	SA4310	1991	CAJA RURAL-ATLETICO
51	00:14:52:7	36	GALLEGO ARNAIZ, VICTOR	BU	1986	C.D.MEDINA RUNNING
52	00:14:55:4	48	RIVERO CRESPO, MIGUEL ANGEL	SA4106	1990	CAJA RURAL-ATLETICO
53	00:14:55:8	136	CASADO HOLGADO, JAVIER	VA8519	1969	VAILLANT RACING VALLADOLID
54	00:14:57:2	146	CACERES CALZADA, JOSÉ LUIS	VA8534	1965	VAILLANT RACING VALLADOLID
55	00:14:58:6	29	MANRIQUE MARTIN, JESUS MANUEL	ZA3036	1959	C.D.LA BAÑEZA
56	00:14:59:9	130	CORRAL COLLANTES, JOSE ANTONIO	BU3458	1967	UBU-CAJA DE BURGOS
57	00:15:02:1	103	VILLAMERIEL CLEMENTE, FRANCISCO	PA-259	1961	FEVE PUENTECILLAS
58	00:15:07:2	8	LOZANO VELASCO, JAVIER	VA8511	1974	ATLETISMO ARROYO
59	00:15:13:3	30	RABADAN ENRIQUEZ, JOSE ANGEL	ZA3038	1975	C.D.LA BAÑEZA
60	00:15:15:9	110	MARTÍN MAGDALENO, RICARDO	SG3782	1962	PUENTE ROMANILLOS
61	00:15:16:9	117	DE LOS MOZOS CALLE, ALFREDO	PA3504	1970	SAN ANTONIO
62	00:15:17:8	64	SANZ RAMOS, JUAN JESUS	PAT446	1976	CAJACIRCULO CAPISCOL
63	00:15:20:9	13	CRUZ ISABEL, CARLOS DE LA	SG3701	1988	C.A. JOAQUIN BLUME
64	00:15:25:1	63	GARCIA LLORENTE, OSCAR	PA3513	1976	CAJACIRCULO CAPISCOL
65	00:15:28:3	160	MARTIN ANTONA, JONATAN	SA4349	1980	VINO DE TORO CAJA RURAL
66	00:15:28:4	101	HURTADO GUERRA, MARCO ANTONIO	PA-362	1970	FEVE PUENTECILLAS
67	00:15:35:2	21	Lorenzo Colinas, Carlos	ZAT618	1976	C.D. Benavente Atl.
68	00:15:35:9	47	MORO VARAS, DAVID	SA3944	1985	CAJA RURAL-ATLETICO
69	00:15:37:2	14	GOMEZ DE ANDRES, GUSTAVO	SG3979	1984	C.A. JOAQUIN BLUME
70	00:15:38:0	61	LAZARO CRIADO, JUAN MANUEL	BU3578	1982	CAJACIRCULO CAPISCOL
71	00:15:46:2	88	DOMINGO MARAZUELA, DAVID	SG-400	1982	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
72	00:15:47:0	16	MADERUELO CALLE, FRANCISCO	SG3470	1971	C.A. JOAQUIN BLUME
73	00:15:47:6	60	DIEZ VELASCO, ROBERTO	SA4243	1983	CAJACIRCULO CAPISCOL
74	00:15:50:6	18	Charro Regueras, Jose Carlos	ZAT540	1967	C.D. Benavente Atl.
75	00:15:51:4	44	MARTÍN AVILA , ANTONIO JAVIER	SA4338	1982	CAJA RURAL-ATLETICO
76	00:15:53:0	129	GARCES MORAN, ALFONSO	BU3374	1961	UBU-CAJA DE BURGOS
77	00:15:57:7	34	LOPEZ DEL CASTILLO, JOSE ANTONIO	BU	1972	C.D.MEDINA RUNNING
78	00:16:01:1	11	CASTRO CALDERON, ROBERTO	VAT174	1979	ATLETISMO ARROYO
79	00:16:09:6	19	Fernandez Cerviño, Jorge	ZAT621	1977	C.D. Benavente Atl.
80	00:16:11:6	31	LOPEZ BOCANEGRA, ANGEL	BU	1953	C.D.MEDINA RUNNING
81	00:16:25:5	20	Ortega Garcia, Esteban	ZA3089	1957	C.D. Benavente Atl.
82	00:16:30:2	114	JIMENO CATALINA, MIGUEL ANGEL	PAT448	1975	SAN ANTONIO
83	00:16:35:6	167	LEON GIMENO, ALEJANDRO	VA8553	1990	VINO DE TORO CAJA RURAL
84	00:16:37:9	65	QUIJANO ARENAS, CARLOS	PAT411	1972	CAJACIRCULO CAPISCOL
85	00:16:40:7	9	GONZALEZ BOMBIN, GERMAN	VA8516	1968	ATLETISMO ARROYO
86	00:16:43:6	104	BENITO GARCIA, FERNANDO	PA-358	1971	FEVE PUENTECILLAS
87	00:16:46:0	22	Lopez Fernandez, Luis Miguel	ZAT623	1972	C.D. Benavente Atl.
88	00:16:48:3	118	TOLIVIA GONZALEZ, JESUS	PA3340	1963	SAN ANTONIO
89	00:16:58:6	148	RODRÍGUEZ PEQUEÑO, IGNACIO	VA8533	1965	VAILLANT RACING VALLADOLID
90	00:16:59:8	166	ALDEA ALVAREZ, ISMAEL	VA8377	1985	VINO DE TORO CAJA RURAL
91	00:17:03:8	116	TRISTAN MARTIN, JOSE MARIA	PAT399	1977	SAN ANTONIO



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



Autonómico de Castilla y León de Cross Corto 2011

III Gran Premio de Campo a Traves Ciudad de Palencia

92	00:17:11:8	115	ALEJOS CABEZUDO, FERNANDO	PAT461	1970	SAN ANTONIO
93	00:17:14:4	7	DEL HIERRO CUENCA, SILVANO	VAT143	1967	ATLETISMO ARROYO
94	00:17:18:9	45	MARTÍN SÁNCHEZ , RODRIGO	SA4017	1972	CAJA RURAL-ATLETICO
95	00:17:27:1	6	PERAL REGUERA, CARLOS	VAT159	1980	ATLETISMO ARROYO
96	00:17:32:0	144	ARRIBAS GARCÍA, UNAI	VA8529	1991	VAILLANT RACING VALLADOLID
97	00:17:37:9	128	PEREZ MARTIN, MELECIO	BU2901	1958	UBU-CAJA DE BURGOS
98	00:18:20:9	5	REBOLLO BERMEJO, OSCAR	VAT151	1980	ATLETISMO ARROYO
99	00:18:55:6	100	DE LA FUENTE QUIJADA, FRANCISCO JAVIER	PA-366	1982	FEVE PUENTECILLAS



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



— Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011 —

Palencia 12 Diciembre 2010

CLASIFICACION POR EQUIPOS MASCULINO

Pos.		Puntos		Código		Club				
P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante			P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante	
1		14		E001		CAJACÍRCULO INCESA ARANDA				
1	00:12:56	83	LÓPEZ SÁNCHEZ-REY, PABLO			2	00:12:58	82	TORRECILLA MESAS, MIGUEL	
3	00:13:04	85	DÍAZ CASTRO, MAURICIO HERNÁN			8	00:13:20	84	VALCARCE MERAYO, EDUARDO	
2		52		CAJA		CAJA RURAL-ATLETICO SALAMANCA				
5	00:13:15	37	JUANES MATALLANA, FERNANDO			6	00:13:16	38	GONZALEZ DÍAZ, IGNACIO JESÚS	
17	00:13:41	39	GARCIA DÍEZ, RODRIGO			24	00:13:55	41	MIGUEL MALDONADO, LUIS	
3		62		UBU-C		UBU-CAJA DE BURGOS				
4	00:13:09	126	ZAHARAOUI, ABDELHADI			12	00:13:35	125	GARCIA RIBOTE, ALVARO	
18	00:13:43	122	FERNANDEZ LOPEZ GAVELA,			28	00:14:02	121	DE PEDRO HIERRO, JULIAN	
4		64		VAILL		VAILLANT RACING VALLADOLID ATL				
10	00:13:30	131	LORENZO MARCOS, FERNANDO			11	00:13:33	133	GRANADO PELAYO, JUAN CARLOS	
13	00:13:37	132	LOMO GARROTE, JOSÉ MARÍA			30	00:14:03	134	MAÑERU CAMARA, JUAN	
5		76		VINO		VINO DE TORO CAJA RURAL				
9	00:13:24	155	FERNANDEZ PINEDO, ENRIQUE			19	00:13:45	162	MANGAS AVELEIRA, ALBERTO	
22	00:13:53	163	GIL VIYUELA, JULIAN			26	00:14:00	165	MAYORDOMO SANCHEZ, RICARDO	
6		149		C.D.M		C.D.MEDINA RUNNING				
20	00:13:48	33	ALONSO PRESA, RODRIGO			29	00:14:03	32	ROJO FRIAS , PEDRO	
49	00:14:47	35	RESINES HILARIO, JOSE VENTURA			51	00:14:52	36	GALLEGO ARNAIZ, VICTOR	
7		179		C.A.		C.A. JOAQUIN BLUME				
7	00:13:17	12	CALLE MERINO, IGNACIO DE LA			40	00:14:24	17	MARTIN MARTIN, JORGE	
63	00:15:20	13	CRUZ ISABEL, CARLOS DE LA			69	00:15:37	14	GOMEZ DE ANDRES, GUSTAVO	
8		223		CAJAC		CAJACIRCULO CAPISCOL				
27	00:14:01	62	MARTIN DOMINGUEZ, JORGE			62	00:15:17	64	SANZ RAMOS, JUAN JESUS	
64	00:15:25	63	GARCIA LLORENTE, OSCAR			70	00:15:38	61	LAZARO CRIADO, JUAN MANUEL	
9		252		FEVE		FEVE PUENTECILLAS				
43	00:14:32	172	KHARDIOUI, MUSTAPHA			57	00:15:02	103	VILLAMERIEL CLEMENTE,	
66	00:15:28	101	HURTADO GUERRA, MARCO			86	00:16:43	104	BENITO GARCIA, FERNANDO	
10		301		C.D.		C.D. Benavente Atl.				
67	00:15:35	21	Lorenzo Colinas, Carlos			74	00:15:50	18	Charro Regueras, Jose Carlos	
79	00:16:09	19	Fernandez Cerviño, Jorge			81	00:16:25	20	Ortega Garcia, Esteban	



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



— Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011 —

Palencia 12 Diciembre 2010

CLASIFICACION POR EQUIPOS MASCULINO

Pos.		Puntos		Código		Club			
P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante			P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante
11		314		ATLET		ATLETISMO ARROYO			
58	00:15:07	8	LOZANO VELASCO, JAVIER			78	00:16:01	11	CASTRO CALDERON, ROBERTO
85	00:16:40	9	GONZALEZ BOMBIN, GERMAN			93	00:17:14	7	DEL HIERRO CUENCA, SILVANO
12		322		SAN A		SAN ANTONIO			
61	00:15:16	117	DE LOS MOZOS CALLE, ALFREDO			82	00:16:30	114	JIMENO CATALINA, MIGUEL ANGEL
88	00:16:48	118	TOLIVIA GONZALEZ, JESUS			91	00:17:03	116	TRISTAN MARTIN, JOSE MARIA



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011

III Gran Premio de Campo a Traves Ciudad de Palencia

Palencia 12 de Diciembre 2010

FEMENINO

Pto	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante	LicFed	FecNac	Club
1	00:15:50:4	59	MORENO ARIAS, KARINA	BU2872	1991	CAJA RURAL-ATLETICO
2	00:15:59:3	139	DE LAS ERAS CARBAJO, ALMA	ZA2604	1977	VAILLANT RACING VALLADOLID
3	00:16:09:4	105	DIEZ MANZANO, MARTA	ZA2801	1982	GRUPO ISN PAMPLONA ATLETICO
4	00:16:22:3	67	HERNANDEZ ASENSIO, ELISA	SO3029	1977	CAJACIRCULO CAPISCOL
5	00:16:35:1	142	HERNÁNDEZ SEIJAS, VANESSA	ZA-308	1979	VAILLANT RACING VALLADOLID
6	00:16:54:0	152	ASENSIO VALENTIN, MARIA	VA8412	1990	VINO DE TORO CAJA RURAL
7	00:17:10:1	52	LÓPEZ SERRADA, VANESA	VA8132	1987	CAJA RURAL-ATLETICO
8	00:17:14:2	69	FERNANDEZ FUNGUEIRIÑO, ESTEFANIA	BUT281	1986	CAJACIRCULO CAPISCOL
9	00:17:18:0	91	GONZÁLEZ ARRANZ, BEATRIZ	SA-426	1977	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
10	00:17:24:0	151	ARIAS URUEÑA, LARA	ZA2954	1999	VINO DE TORO CAJA RURAL
11	00:17:28:1	57	TEJEDOR VELASCO, ANGELA	AV1392	1991	CAJA RURAL-ATLETICO
12	00:17:30:2	137	TRUJILLO QUINTAS, BEATRIZ	VA8396	1980	VAILLANT RACING VALLADOLID
13	00:17:36:0	90	CAMARERO PASCUAL, RAQUEL	BU-110	1978	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
14	00:17:45:9	56	LOZANO MARTÍN, SARA	AV1310	1988	CAJA RURAL-ATLETICO
15	00:17:54:9	141	DELGADO GARCÍA , MIRIAM	VA8490	1978	VAILLANT RACING VALLADOLID
16	00:17:58:9	140	RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, RAQUEL	VA8259	1979	VAILLANT RACING VALLADOLID
17	00:17:58:9	143	SÁNCHEZ CHAVES, CARMEN	VAT177	1978	VAILLANT RACING VALLADOLID
18	00:18:11:7	138	SOBAS ABAD, EVA MARÍA	VA8390	1978	VAILLANT RACING VALLADOLID
19	00:18:22:9	168	GARCIA CAMINA, BEATRIZ	PAT492	1982	SAN ANTONIO
20	00:18:32:9	54	MARTÍN ESCRIBANO, LETICIA	SA4034	1987	CAJA RURAL-ATLETICO
21	00:18:40:9	53	LORENZO BERNABÉ, MARISA	SA3837	1981	CAJA RURAL-ATLETICO
22	00:18:56:0	93	BENITO LARA, SILVIA	SA-396	1987	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA
23	00:19:04:9	66	PEREZ CORNEJO, CLARA	BU2517	1989	CAJACIRCULO CAPISCOL
24	00:19:26:1	68	SALAS GADEA, VIRGINIA	BU1988	1983	CAJACIRCULO CAPISCOL
25	00:19:54:3	55	RODRIGUEZ CASTIÑEIRA, MARI PAZ	SA3643	1981	CAJA RURAL-ATLETICO
26	00:20:45:0	94	GARCÍA GUINEA, MARIA DEL MAR	BU-355	1971	CAJACÍRCULO INCESA ARANDA



Patronato Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Palencia



— Autonomico de Castilla y León de Cross Corto 2011 —

Palencia 12 Diciembre 2010

CLASIFICACION POR EQUIPOS FEMENINO

Pos.		Puntos		Código		Club			
P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante			P/Carr	Tiempo	Dorsal	Nombre Participante
1		33		CAJA		CAJA RURAL-ATLETICO SALAMANCA			
1	00:15:50	59	MORENO ARIAS, KARINA			7	00:17:10	52	LÓPEZ SERRADA, VANESA
11	00:17:28	57	TEJEDOR VELASCO, ANGELA			14	00:17:45	56	LOZANO MARTÍN, SARA
2		34		VAILL		VAILLANT RACING VALLADOLID ATL			
2	00:15:59	139	DE LAS ERAS CARBAJO, ALMA			5	00:16:35	142	HERNÁNDEZ SEIJAS, VANESSA
12	00:17:30	137	TRUJILLO QUINTAS, BEATRIZ			15	00:17:54	141	DELGADO GARCÍA , MIRIAM
3		59		CAJAC		CAJACIRCULO CAPISCOL			
4	00:16:22	67	HERNANDEZ ASENSIO, ELISA			8	00:17:14	69	FERNANDEZ FUNGUEIRIÑO,
23	00:19:04	66	PEREZ CORNEJO, CLARA			24	00:19:26	68	SALAS GADEA, VIRGINIA
4		70		E001		CAJACÍRCULO INCESA ARANDA			
9	00:17:18	91	GONZÁLEZ ARRANZ, BEATRIZ			13	00:17:36	90	CAMARERO PASCUAL, RAQUEL
22	00:18:56	93	BENITO LARA, SILVIA			26	00:20:45	94	GARCÍA GUINEA, MARIA DEL MAR