

(Información en español a partir de la página 7)

Estimad@s amig@s,

O vindeiro 25 de xuño, sábado, tralo día de San Xoán, tedes unha cita para facer 100km en Lousame! Ante todo moitas grazas por tervos inscritos na sétima edición de Os 100 do Barbanza, a primeira ultrandaina/ultratrail de 100km en Galicia. A continuación transmitímosvos unhas notas importantes sobre a organización dos 100 deste ano.

1. Lembra o que é ****obrigatorio**** levar:

- Un **contenedor de líquidos** tipo cantimplora. A organización non proporcionará botellíns, senón botellas grandes, briks de 8 litros e garrafas para rechear.
- Un frontal, para a noite
- Un móbil con carga suficiente
- Un chifre (silbato)
- A pulseira que serve de dorsal que vos identificará como participantes, co voso número de dorsal. Tamén a deberedes ter para utilizar duchas e xantar de confraternización na chegada
- O aparato GPS posicionador que se vos entrega na saída (ver punto 12)
- Opcional, pero recomendado: Gorro ou pano na cabeza
- Opcional, pero recomendado: GPS co track.

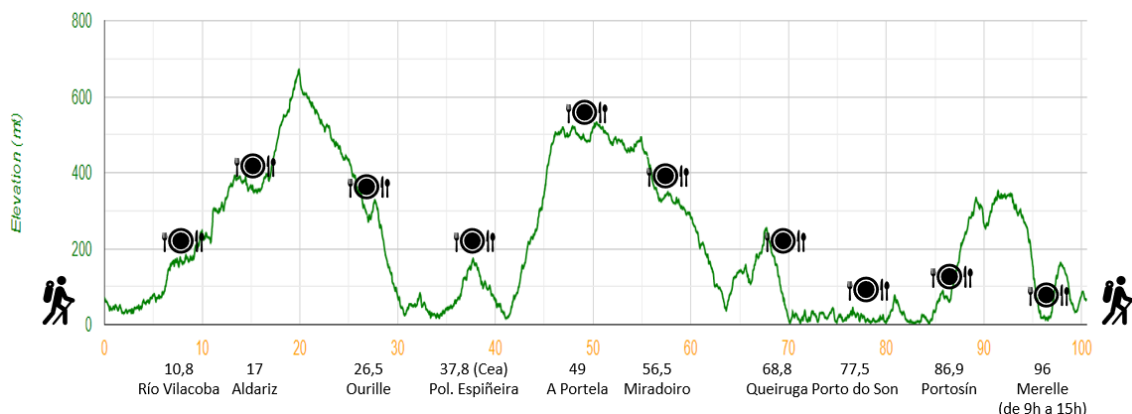
2. Adxuntamos o **track** desta edición. Está en formato gpx e en kml. Tamén a podedes ver en <https://gl.wikiloc.com/rutas-carreira-en-montana/os-100-do-barbanza-edicion-2022-105190780>

3. Información sobre **avituallamentos**:



MOI IMPORTANTE: Se tes algún tipo de **intolerancia alimentaria** fáinolo saber en andaina100km@itrekks.org

Haberá avituallamentos cada 10km aproximadamente; podes velos no seguinte esquema:

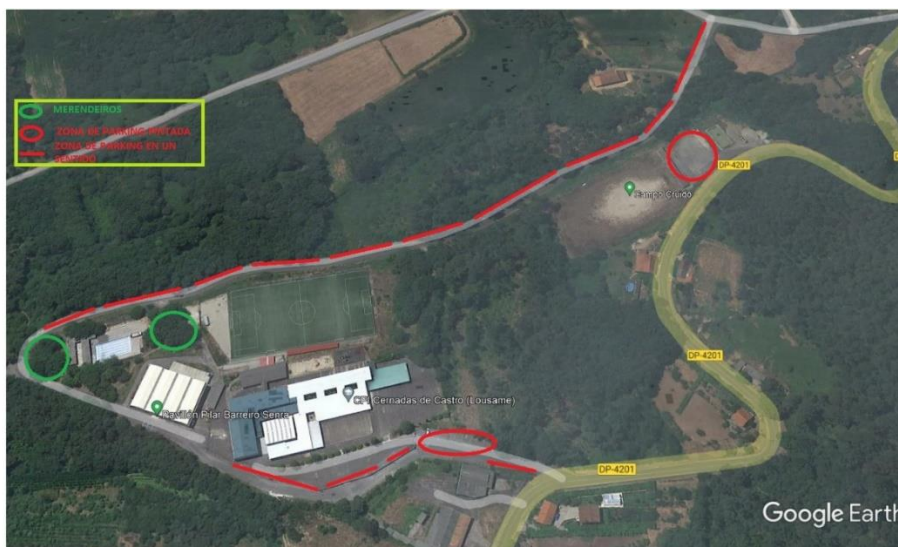


Punto quilométrico	Lugar	Tipo de avituallamento	Horario de apertura ata
10,8	Cruce do Río Vilacoba	Auga – Bebida isotónica Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) - Barriñas De Cereais/Froitos Secos	18:15
17	Aldariz - Local AAVV	Auga – Bebida isotónica Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Bocadillos Variados	19:45
26,5	Ouille (Escola)	Auga – Bebida isotónica - Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos secos - Sándwiches variados	21:45
37,8	Polígono de Espiñeira	CEA: Auga – Bebida isotónica – Cervexa – Cola – Refrescos - Café Sopa-Pasta/Arroz-Tomate-Atún-Pan / Froitos secos / Arroz con leite	00:30
49	A Portela	Auga – Bebida isotónica – Cola - Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos secos - Sándwiches variados	03:00
56,5	Miradoiro de Valle Inclán	Auga – Bebida isotónica – Cola / Chocolate / Café Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) - Bica / Empanada	05:00
68,8	Queiruga Campo de fútbol	Auga – Bebida Isotónica - Cola - Café / Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Empanada / Sándwiches variados / Rosquillas	08:00
77,5	Porto do Son Pavillón Sta. Irene	Auga – Bebida Isotónica – Cola - Café - Chocolate Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Bocadillos quentes / Bica / Barriñas de cereais / Froitos secos	10:30
86,9	Portosín Pavillón David Vidal	Auga – Bebida Isotónica – Cola Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Sándwiches / Bocadillos variados / Rosquillas	12:30
96	Merelle	Auga – Bebida Isotónica – Cola Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos Secos	Só de 9:00 a 15:00:00
100	Chegada	Auga – Bebida Isotónica – Cola – Cervexa Xantar (Mexillón, Polbo, Empanada, Tenreira, Pasta, Pan)	16:00

*SÁNDWICHES/BOCADILLOS: queixo e marmelo / mermelada / nocilla / xamón serrano / pavo

4. O **teléfono de emerxencias** durante a proba é o **672 18 53 41** e dispón de whatsapp. Este teléfono débese utilizar **únicamente** para emerxencias. Exemplos de emerxencias: Perdinme e non sei regresar; desapareceron marcas; teño unha emerxencia sanitaria; vexo un incendio forestal, e calquera outra incidencia que consideres unha emerxencia. O teléfono empezará a estar operativo o día da proba ás 16h.

5. A **saída e a chegada**. Está no Pavillón Pilar Barreiro Senra, no concello de Lousame, neste lugar: <https://goo.gl/maps/BFYezxdcdeWPa4zf7> (42º46'19.902"N 8º51'26.046"W). Hai diversos lugares para aparcar e deixar o coche, tal e como se amosa no seguinte mapa:



En vermello están marcadas as zonas de aparcamento para os participantes de “Os 100 do Barbanza” zona do campo de fútbol de Cruído, parking do CPI “Cernadas de Castro” e arredores do Polideportivo Municipal Pilar Barreiro.

A entrega de dorsais, GPS e agasallos, será **entre as 13.30h e as 15.20h**. Por favor, mirade nas listas que estarán na entrada do pavillón cal é o voso número de dorsal porque haberá 5 colas (do 1 ó 50, do 51 ó 100, do 101 ó 150, do 151 ó 200, e do 201 ó 250). Tamén vos daremos as bolsas negra e branca (ver punto 6).

Nese mesmo período de tempo é cando nos tedes que devolver as bolsas negra e a branca que queredes que vos levemos aos puntos intermedios do percorrido.



Máis tarde das 15:30h non poderedes recoller dorsais e non poderedes tomar a saída.

CHEGADA: No Polideportivo, haberá duchas e acceso a **piscina** (aberta en horario de día; trae bañador e toalla se ides querer ir). Aqueles que cheguen moi pronto ou abandonen durante a noite poden repousar no propio Pavillón; pero lembra que as bolsas coas tuas pertenzas volverán a Lousame conforme o control onde se atopan se peche, así que prevé esta situación. Dende os avituallamentos as bolsas levarémolas de volta a Lousame, e estarán dispoñibles a medida que se vaian pechando os controis. Así, as bolsas do km 37,8 estarán dispoñibles de volta en Lousame aproximadamente a partir das 2:00AM. As bolsas do km. 77,5 estarán dispoñibles de regreso en Lousame aproximadamente a partir das 11:30AM do domingo.

A partir das 11.00 aprox. do domingo comezará o ambiente, tendo animación e acceso a un xantar de confraterización. Aqueles participantes que inscribístedes e pagarades polo acompañante recibiredes o cupón de acceso para eles na saída, na mochila de agasallos.



Non se poderá deixar ningunha bolsa na saída/chegada en depósito xa que a organización non se pode facer responsable das pertenzas nese punto.

6. Información sobre servizo de **traslado de bolsas**. Como en anos anteriores, poremos á disposición dos participantes bolsas para que vos traslademos o que queirades (calzado, roupa, frontais, baterías, comida...) a distintas partes do percorrido. Na saída, xunto co dorsal, daremosvos 2 bolsas de plástico de 65 litros:

- A bolsa branca levarémovola ó km 37,8 (avituallamento do Polígono de Espiñeira)
- A bolsa negra, ó km 77,5 (avituallamento de Porto do Son)

Coidarémolas como se fosen nosas, pero non nos facemos responsables do que poida pasar, así que non deixedes cousas de valor.

Facede a vosa estratexia e pensade qué material queredes que vos levemos ou recollamos en cada un deses puntos.

7. Se tes que **abandonar** a proba por calquera circunstancia, faino nalgún control/avituallamento. Hainos cada 10km e vas axudar moito á organización abandonando alí e non en calquera outro lugar. Dende o avituallamento achegarásche á saída/chegada en Lousame a través de furgonetas de traslados, aínda que terás que agardar a que cheguen e se enchan. ****NOTIFICA SEMPRE O TEU ABANDONO A PERSOAL DA ORGANIZACIÓN****. Ademais, é na chegada de Lousame onde vos darán o diploma e deberedes entregar o GPS e recoller as bolsas que vos levaron a medio percorrido (punto 6). Non podemos garantir que non teñades que agardar un anaco ata que vos trasladen a Lousame ou cheguen as bolsas (ver punto 5).

8. **MARCAS.** Hai catro tipos de marcas durante o percorrido da proba:

A. En superficie: puntos de continuidade ou frechas de cambio de dirección de cores laranxa e azul. Tamén haberá cruces indicando camiño equivocado. Utilizamos pintura eco, desaparece en 20-30 días...



B. Penduradas: 2.000 cintas branquirroxas reflectantes cun reflectante amarelo na punta no tramo nocturno



C. Durante o tramo de noite (a partir del km 38) haberá pegatinas reflectantes indicando o camiño. As pegatinas non son luces, polo que non agardes que sexan totalmente visibles dende a distancia; pero si son totalmente recoñecibles a 60 metros ao enfocalas co frontal.

D. Cada km está marcado o punto kilométrico (cunha precisión +/- 100m)



Somos conscientes de que vai haber xente ou vacas (no monte) que quiten cintas, ou que quiten postes, ou que o vento as arranque... É o que hai, pero aínda así intentaremos facer un seguimento o mesmo día de tódalas zonas que pensemos que poden ter algún problema.



9. **Cancelas no monte.** O percorrido atravesa polo monte varias cancelas que están pechadas por mor do gando. Durante a proba, **é obrigatorio que pechedes correctamente esas cancelas**; doutro xeito teremos un problema co gando e os gandeiros, que nos autorizaron a pasar polos seus terreos.

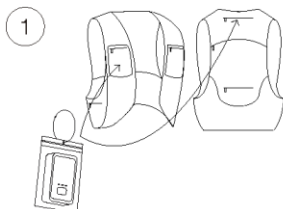
10. Queda totalmente **prohibido contaminar**. Procuramos limitar o impacto ambiental dunha proba coma esta, polo que calquera participante ó que se vexa botar ó chan calquera tipo de lixo será automaticamente descalificado.

11. **WC.** Habrá servizos hixiénicos nos avituallamentos de Aldariz (km 17), Espiñeira (37,8), Queiruga (68,8), Porto do Son (77,5), Portosín/ A Silva (86,9) e Lousame (0 e 100).

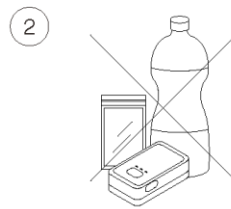
12. **Seguimento GPS** dos participantes. Coma nos últimos anos, cada participante estará xeorreferenciado en cada momento e farase un seguimento activo pola organización. Os vosos familiares, amigos, fans e seguidores poderán seguir en tempo real as vosas andanzas polo Barbanza, a través da web <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do-barbanza/>

Isto faise a través dun aparato de 7x3x4cm (como unha chave de coche) que tedes que levar todo o tempo convosco. Este aparato GPS vai marcando constantemente a vosa posición e tedes que enganchalo á mochila (por dentro ou por fóra: se é por dentro aseguravos de que non o cubre a manta térmica ou a botella de auga; se é por fóra asegurádevos de que non cae). Tamén se vos entrega unha brida e unha bolsa zip, porque aínda que é resistente á auga non é mergullable.

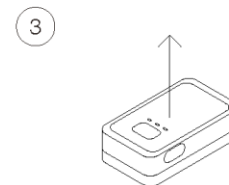
- gl Colocación do dispositivo Tracktherace durante a carreira
- es Ubicación del dispositivo Tracktherace durante la carrera
- en Location of the Tracktherace device during the race



- gl Sitúa o dispositivo Tracktherace nalgún peto da mochila, utilizando a brida para amarralo e evitar a súa perda.
- es Sitúa el dispositivo Tracktherace en algún bolsillo de la mochila, utilizando la brida para amarrarlo y evitar su pérdida.
- en Put the Tracktherace tracker in some pocket of the backpack, using the flange to fix it, avoiding so the loss of tracker.



- gl Asegúrate de separalo da manta térmica e dos recipientes de auga.
- es Asegúrate de separarlo de la manta térmica y de los recipientes de agua.
- en Make sure you separate the tracker from the emergency blanket and from the water containers.



- gl Deixa a cara das luces e do botón SOS cara ao exterior.
- es Deja la cara de las luces y del botón SOS hacia el exterior.
- en Put the tracker with the leds and the SOS button side towards the exterior.

^{gl} * É obrigatorio entregar o dispositivo á organización cando chegues á meta ou nun punto de control no caso de abandono.
^{es} * Es obligatorio entregar el dispositivo a la organización cuando llegues a meta o en un punto de control en caso de abandono.
^{en} * You must deliver the tracker to race organizers when you reach the finish line, or in a checkpoint in case you don't finish the race.

O aparato é caro. Ao recollelo facédesvos responsables del, e ides asinar unha folla indicando que o recollades, que vos facedes responsable del (asumindo un coste de 400€ se o perdedes) e garantindo a súa devolución. Tede coidado. É unha ferramenta de seguridade, e para que os vosos amigos e familiares fagan o seguimento.

Non podedes apagar o equipo en ningún momento. Se detectamos que está apagado contactaremos con vós durante a proba e pode supoñer a descualificación.

Lembra devolver o dispositivo GPS ao finalizar a proba na Saída/Chegada en Lousame. A non devolución ou perda suporá que debas pagar por él.

13. **Seguro**. Aqueles que non esteades federados ides ter un seguro de accidentes e responsabilidade civil. Os federados estades cubertos polo seguro da Federación.

14. Imos ter **fotógrafos** e un equipo de vídeo gravando a proba. Todas as fotos se publicarán na web e no Facebook.

15. Máis **información** actualizada: Revisa regularmente antes da proba <https://www.facebook.com/itrekkers>. Aí colocamos a última información, e pode ser un punto de encontro con dúbidas. Por suposto, tamén na nosa web, <https://itrekkers.org> e na de tracktherace, <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do-barbanza/carrera>

Tamén podedes escribir no Twitter co hashtag [#os100doBarbanza](#)

16. Por último, lembrade que os 100km son sobre todo cousa de cabeza. Non vos desesperar ás 3 da madrugada no medio do monte! Vovemos enviar o que escribiu Fernando, un experto en probas deste tipo en <http://www.solopisadas.com.es/2014/01/consejos-para-realizar-100-km-en-24.html>

Tamén, lembra que hai un equipo de máis de 50 voluntarios que non vai durmir para axudarnos a chegar de volta a Lousame. Pode que algunha cousa non saia ben, pero tede a seguridade de que levamos moitas semanas traballando arreo para que todo saia perfecto.

Moito ánimo, que faga un día fermoso para facer os 100km e vémonos o sábado 25.
En Lousame

A organización!

INFORMACIÓN EN ESPAÑOL

Estimad@s amig@s,

El próximo 25 de junio, sábado, tras el día de San Juan, tenéis una cita para caminar o correr 100km en Lousame! Ante todo, muchas gracias por haberos inscrito en la séptima edición de Os 100 do Barbanza, la primera ultrandaina/ultratrail de 100km en Galicia. A continuación, os ofrecemos unas notas importantes sobre la organización de los 100 de este año.

1. Recuerda lo **el** que es ****obligatorio**** llevar:

- Un **contenedor de líquidos** tipo cantimplora. La organización no proporcionará botellines, sino botellas grandes para rellenar, briks de 8 litros y garrafas.
- Un frontal, para la noche
- Un móvil con carga suficiente
- Un silbato
- La pulsera que sirve de dorsal que os identificará como participantes, con vuestro número de dorsal. También la deberéis tener para utilizar duchas y almuerzo de confraternización en la llegada
- El aparato transmisor GPS que se os entrega en la salida (ver punto 12)
- Opcional, pero recomendado: Gorro o paño en cabeza
- Opcional, pero recomendado: GPS con el track.

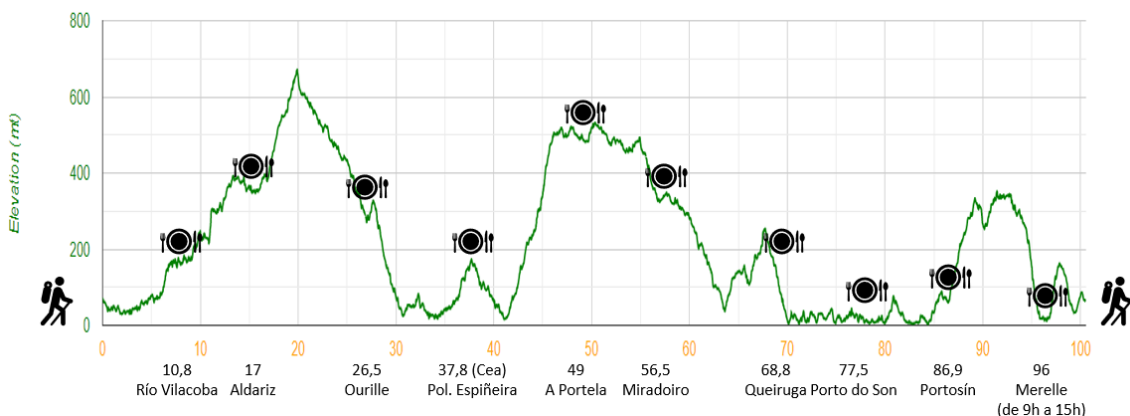
2. Adjuntamos el **track** de esta edición. Está en formato gpx y en kml. También lo puedes ver y descargar en wikiloc: <https://gl.wikiloc.com/rutas-carreira-en-montana/os-100-do-barbanza-edicion-2022-105190780>

3. Información sobre **avituallamientos**:



MUY IMPORTANTE: En el caso de que tengas algún tipo de **intolerancia alimentaria**, háznoslo saber en el correo andaina100km@itrekkers.org

Habrà avituallamientos cada 10km aproximadamente; los puedes ver en el siguiente esquema:

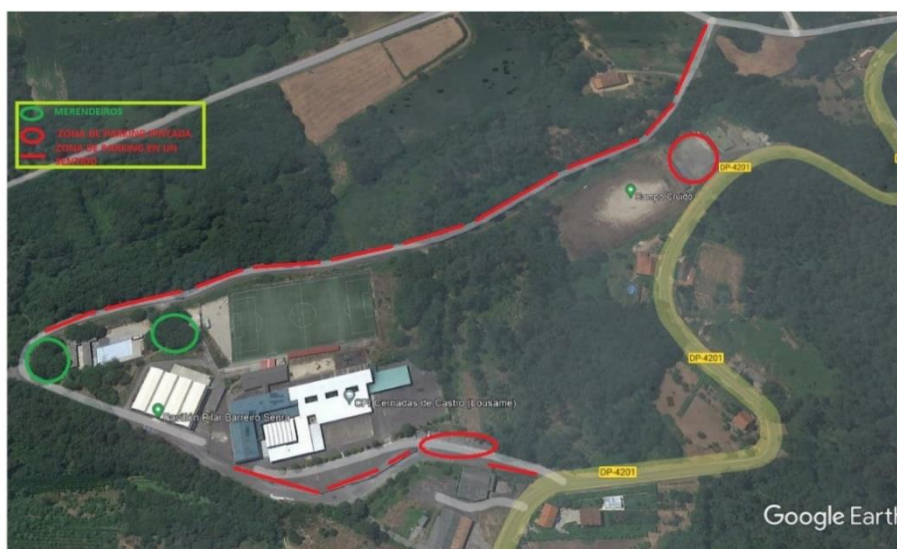


Punto quilométrico	Lugar	Tipo de avituallamento	Horario de apertura ata
10,8	Cruce do Río Vilacoba	Auga – Bebida isotónica Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) - Barriñas De Cereais/Froitos Secos	18:15
17	Aldariz - Local AAVV	Auga – Bebida isotónica Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Bocadillos Variados	19:45
26,5	Ourille (Escola)	Auga – Bebida isotónica - Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos secos - Sándwiches variados	21:45
37,8	Polígono de Espiñeira	CEA: Auga – Bebida isotónica – Cervexa – Cola – Refrescos – Café Sopa-Pasta/Arroz-Tomate-Atún-Pan / Froitos secos / Arroz con leite	00:30
49	A Portela	Auga – Bebida isotónica – Cola - Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos secos - Sándwiches variados	03:00
56,5	Miradoiro de Valle Inclán	Auga – Bebida isotónica – Cola / Chocolate / Café Froita (Sandía-Plátano-Laranxa) - Bica / Empanada	05:00
68,8	Queiruga Campo de fútbol	Auga – Bebida Isotónica - Cola - Café / Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Empanada / Sándwiches variados / Rosquillas	08:00
77,5	Porto do Son Pavillón Sta. Irene	Auga – Bebida Isotónica – Cola - Café - Chocolate Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Bocadillos quentes / Bica / Barriñas de cereais / Froitos secos	10:30
86,9	Portosín Pavillón David Vidal	Auga – Bebida Isotónica – Cola Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Sándwiches / Bocadillos variados / Rosquillas	12:30
96	Merelle	Auga – Bebida Isotónica – Cola Froita (Melón-Plátano-Laranxa) Barriñas de cereais / Froitos Secos	Só de 9:00 a 15:00:00
100	Chegada	Auga – Bebida Isotónica – Cola – Cervexa Xantar (Mexillón, Polbo, Empanada, Tenreira, Pasta, Pan)	16:00

*SÁNDWICHES/BOCADILLOS: queso y membrillo / mermelada / nocilla / jamón serrano / pavo

4. El **teléfono de emergencias** durante la prueba es el **672 18 53 41** y dispone de whatsapp. Este teléfono se debe utilizar **únicamente** para emergencias. Ejemplos de emergencias: Me perdí y no sé regresar; desaparecieron marcas; tengo una emergencia sanitaria; veo un incendio forestal..., y cualquiera otro incidente que consideres una emergencia. El teléfono empezará a estar operativo el día de la prueba a las 16h.

5. La **salida y llegada**. Está en el Pabellón Pilar Barreiro Senra, del ayuntamiento de Lousame, en este lugar: <https://goo.gl/maps/BFYezxdc dewPa4zf7> (42º46'19.902"N 8º51'26.046"W). Hay suficientes lugares para aparcar y dejar el coche, tal e como mostramos en el siguiente mapa:



En rojo se marcan las zonas de estacionamiento para los participantes de “Os 100 do Barbanza”: La zona del campo de fútbol de Cruído, parking del CPI “Cernadas de Castro” y zonas aledañas del Polideportivo Municipal Pilar Barreiro.

La entrega de dorsales, GPS y regalos, será **entre las 13.30h y las 15.20h**. Por favor, comprobad en las listas que estarán expuestas en la entrada del pabellón cuál es vuestro número de dorsal, porque habrá 5 colas (del 1 al 50, del 51 al 100, del 101 al 150, del 151 al 200, y del 201 al 250). También os entregaremos las bolsas negra y la blanca (ver punto 6).

En ese período de tiempo es cuando nos debéis devolver las bolsas negra y blanca que queréis que os llevemos a los puntos intermedios del recorrido.



Más tarde de las 15:30h no podréis recoger los dorsales y no podréis tomar la salida.

LLEGADA: En el Polideportivo Pilar Barreiro, habrá duchas y acceso a la **piscina** (abierta en horario de día; traed bañador y toalla se os apetece ir). Aquellos de vosotros que lleguéis muy pronto o abandonéis durante la noche, podéis reposar en el mismo pabellón; pero recordad que las bolsas con vuestras pertenencias volverán a Lousame conforme el control donde se encuentren se cierre, así que prevé con antelación esta situación. Desde los avituallamientos las bolsas las llevaremos de regreso a Lousame, y estarán disponibles a medida que se vayan cerrando los controles. Así, las bolsas del km 37,8 estarán disponibles de vuelta en Lousame aproximadamente a partir de las 2:00AM. Las bolsas del km. 77,5 estarán disponibles de regreso en Lousame aproximadamente a partir de las 11:30AM del domingo.

A partir de las 11.00 aprox. del domingo 26 comenzará el ambientillo, con animación y acceso a la comida de confraternización. Aquellos participantes que inscribisteis y pagasteis por acompañante recibiréis los vales de acceso para ellos a la salida, con la mochila de obsequios.



No se podrá dejar ninguna bolsa ni objeto en la salida/llegada en depósito, ya que la organización no se puede hacer responsable de ningún objeto en ese punto.

6. Información sobre el servicio de **traslado de bolsas**. Como en años anteriores, pondremos a disposición de los participantes, bolsas para que traslademos lo que queráis (calzado, ropa, frontales, baterías, comida...) a distintas partes del recorrido. En la salida, junto con el dorsal, os entregaremos 2 bolsas de plástico de 65 litros:

- La bolsa blanca os la llevaremos al km 37,8 (avituallamiento del Polígono de Espiñeira, cena)
- La bolsa negra, al km 77,5 (avituallamiento de Porto do Son)

Las bolsas las trataremos como si fueran nuestras, pero no nos podemos hacer responsables de lo que pueda pasar, así que no dejéis cosas de valor.

Planificad vuestra estrategia y pensad qué material queréis que os llevemos (u os recojamos) en cada uno de esos puntos.

7. Se tienes que **abandonar** la prueba por cualquier circunstancia, por favor hazlo en algún control/avituallamiento. Los hay cada 10km y vas a ayudar mucho a la organización abandonando allí y no en cualquiera otro lugar. Desde el avituallamiento se te acercará a la salida/llegada en Lousame a través de furgonetas de traslados, aunque tendrás que esperar la que lleguen y se llenen. ****NOTIFICA SIEMPRE TU ABANDONO A PERSONAL DE LA ORGANIZACIÓN****. Además, es en la llegada de Lousame donde os darán el diploma y donde debéis entregar el GPS y recoger las bolsas que os llevaron a los puntos intermedios (punto 6). No podemos garantizar que no tengáis que esperar un poco hasta que os trasladen a Lousame (ver punto 5).

8. **MARCAS.** Hay cuatro tipos de marcas durante lo recorrido de la prueba:

A. En superficie: puntos (de continuidad) o flechas(indicando cambio de dirección) de color naranja y azul. También habrá cruces para señalar camino equivocado. Utilizamos pintura eco, desaparece en 20-30 días...



B. Colgadas: 2.000 cintas blanquirrojas reflectantes con un reflectante amarillo en la punta en el tramo nocturno



C. Durante lo tramo de noche (a partir del km 38) habrá pegatinas reflectantes indicando el camino. Las pegatinas no son luces, por lo que no esperéis que sean faros desde la distancia, pero sí son totalmente reconocibles a 60 metros al enfocarlas con un frontal.

D. Cada km está marcado el punto kilométrico (con una precisión +/- 100*m)



Somos conscientes de que va a haber gente o vacas (en el monte) que quiten cintas, o que quiten postes, o que el viento las arranque... Es lo que hay, pero aun así intentaremos hacer un seguimiento el mismo día de todas las zonas que pensemos que pueden tener algún problema.



9. **Puertas de cercados en el monte.** El recorrido cruza por terrenos vecinales en mano común, que tienen cercados para el ganado. Hay puertas que permiten el paso e imposibilitan el cruce del ganado. Los vecinos nos han autorizado amablemente a cruzar sus montes, pero con la condición de que abramos y cerremos esas puertas. Durante la prueba, **es obligatorio que cerréis correctamente esas puertas**; si no lo hacéis tendremos un problema con el ganado y los vecinos, el próximo año..

10. Queda totalmente **prohibido contaminar**. Procuramos limitar el impacto ambiental de una prueba como esta, por lo que cualquier participante al que se vea echar al suelo cualquier tipo de basura será automáticamente descalificado.

11. **WC.** Habrá servicios higiénicos en los avituallamientos de Aldariz (km 17), Espiñeira (km 37,8), Queiruga (68,8), Porto do Son (77,5), Portosín/A Silva (86,9) y Lousame (100)

12. **Seguimiento GPS** de los participantes. Como en los últimos años, a cada participante se le entregará un dispositivo GPS con el que se puede hacer un seguimiento activo por la organización. Vuestros familiares, amigos, fans y seguidores podrán seguir en tiempo real vuestras andanzas por el Barbanza, a través de la web <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do-barbanza/>

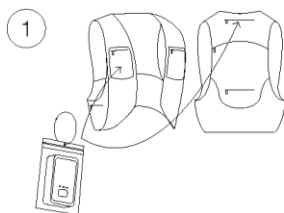
Esto se realiza a través de un aparato de 7x3x4cm (del tamaño de una llave de coche) que tenéis que llevar todo el tiempo con vosotros. Este aparato GPS va marcando constantemente vuestra posición y tenéis que engancharlo a la mochila (por dentro o por fuera: si es por dentro aseguraos de que no lo cubre la manta térmica o la botella de agua; si es por fuera aseguraos de que no cae). También se os entrega una brida y una bolsa zip, porque, aunque es resistente al agua, no es sumergible.

- ^{gl} Colocación do dispositivo Tracktherace durante a carreira
^{es} Ubicación del dispositivo Tracktherace durante la carrera
^{en} Location of the Tracktherace device during the race

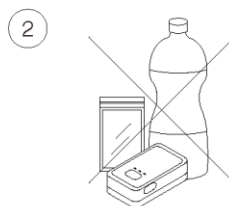


0

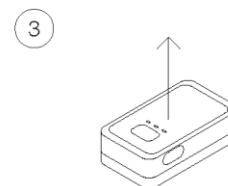
5



- ^{gl} Sitúa o dispositivo Tracktherace nalgún peto da mochila, utilizando a brida para amarralo e evitar a súa perda.
^{es} Sitúa el dispositivo Tracktherace en algún bolsillo de la mochila, utilizando la brida para amarrarlo y evitar su pérdida.
^{en} Put the Tracktherace tracker in some pocket of the backpack, using the flange to fix it, avoiding so the loss of tracker.



- ^{gl} Asegúrate de separalo da manta térmica e dos recipientes de auga.
^{es} Asegúrate de separarlo de la manta térmica y de los recipientes de agua.
^{en} Make sure you separate the tracker from the emergency blanket and from the water containers.



- ^{gl} Deixa a cara das luces e do botón SOS cara ao exterior.
^{es} Deja la cara de las luces y del botón SOS hacia el exterior.
^{en} Put the tracker with the leds and the SOS button side towards the exterior.

El aparato es caro. Al recogerlo os hacéis responsables del mismo, y tenéis que firmar una declaración indicando que lo recogéis, que os haréis responsable del aparato (asumiendo un coste de 400€ si lo perdéis) y garantizando su devolución. Tened cuidado: es una herramienta de seguridad, e para que vuestros amigos y familiares hagan el seguimiento de vuestros pasos.

No podéis apagar el equipo en ningún momento. Se detectamos que está apagado contactaremos con vosotros durante la prueba y puede suponer la descalificación.



Recuerda devolver el dispositivo GPS al finalizar la prueba en la Salida/Llegada en Lousame. La no devolución o pérdida supondrá que debas pagar por él.

13. **Seguro**. Aquellos que no estéis federados vais a tener un seguro de accidentes y responsabilidad civil. Los federados estaréis cubiertos por el seguro de la Federación.

14. Vamos a tener **fotógrafos** y un equipo de vídeo grabando la prueba. Todas las fotos se publicarán en la web y en el Facebook.

15. Más **información** actualizada: Comprueba regularmente antes da proba <https://www.facebook.com/itrekkers>. En el facebook colocamos la última información, y puede ser un punto de encuentro con dudas. Por supuesto, también nuestra web, <https://itrekkers.org> y la de tracktherace, <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do-barbanza/carrera>

También podeis escribir en el Twitter utilizando el hashtag [#os100doBarbanza](#)

15. Por último, recordad que los 100km son sobre todo cosa de coco. ¡No desesperéis en el medio del monte a las 4 de la madrugada! Volvemos a recomendar lo que escribió Fernando, un experto en pruebas de este tipo en <http://www.solopisadas.com.es/2014/01/consejos-para-realizar-100-km-en-24.html>

También, recuerda que un equipo de más de 50 voluntarios no va a dormir para ayudaros a llegar de vuelta a Lousame. Puede que alguna cosa no salga bien, pero tened la seguridad de que llevamos muchas semanas trabajando a destajo para que todo salga perfecto.

Mucho ánimo, que haga un día hermoso para hacer los 100km y nos vemos el sábado 25. En Lousame

La organización!