

## Treinta y siete podios para el Compostela-Oroso el fin de semana

**GIMNASIA RITMICA** Las gimnastas de los clubs Compostela-Oroso lograron 37 podios durante el fin de semana. El sábado participaron en el torneo Vila de Pontedeume y en As Triscas de Pontevedra, y el domingo volvieron a la ciudad del Lérez al Torneo Club In Mare y al I Torneo Club Xiada. Sumaron 12 oros, 16 platas y 9 bronceos. **ECG**



Las gimnastas del Compostela-Oroso posan en el I Torneo Vila de Pontedeume. Foto: ECG

## Carla Rodríguez queda sexta en el Campeonato Gallego individual

**PATINAJE** Carla Rodríguez Baliñas, del Club Patinaxe Compostela, consiguió un meritorio sexto puesto en el Campeonato Gallego de patinaje artístico en la modalidad de libre individual y parejas de categorías cadetes y sénior, celebrado el sábado en el pabellón del Restollal. Con este resultado, Carla se quedó a las puertas del Nacional. **ECG**

JUEVES  
26 DE MAYO DE 2016

EL CORREO GALLEGO

DEPORTES | 41

XAVIER BOULLÓN, Director técnico da proba dos ITBS no Barbanza

# “Facer os 100 kms. é unha cuestión física e sobre todo mental”

JAVIER FERNÁNDEZ  
Santiago

A cabalo entre a xornada de reflexión electoral e o día en que se celebran os comicios para electir o novo parlamento español, arredor de 250 persoas van ter outro obxectivo: camiñar ou correr 100 kilómetros seguidos por terras da Barbanza en menos de 24 horas. Trátase da terceira edición dunha proba organizada polos International Trekkers Barbanza Sar, na que os participantes corren ou camiñan 100 kilómetros nun prazo máximo de 24 horas por un percorrido totalmente sinalizado, e con apoio de avituallamentos, persoal médico, etc. É unha proba non competitiva, na que todos son gañadores: os que chegan, os que o intentan, e mailos voluntarios. Partirán de A Pobra as 17.00 horas do sábado 25 de xunio e rematarán no mesmo lugar en plena xornada electoral.

**¿Cómo é a proba para alguén que non a coñeza?**

O percorrido vai por sendeiros, pistas, mesmo algún tramo monte a través. E menos dos 10% vai por estradas ou pistas asfaltadas. É o que nos piden os participantes: O máximo contacto coa natureza. Este ano vai pola costa (Cabío, A Corna, Río Azor...), por miradoiros (San Alberte, A Curotiña, Castro Barbudo, a Balconada de Iroite...), a beira de ríos (río de Artes, rego de Vilaboa, río Pedras), e por lugares históricos (Minas de San Fins, Casa Grande de Aguiar, castro de Punta Ostreira, mámoas dos Chans do Barbanza...)

**Daquela... ¿é unha proba só para ‘supermanes’?**



Xavier Boullón explicando o percorrido os participantes do ano pasado

Non, de ningunha maneira. Pero cómpre estar en forma e estar afeito a camiñar longas distancias. Moita xente asume a principios de ano participar nesta proba coma un reto persoal, e vanse preparando durante meses: Primeiro andando vintetantos quilómetros, logo participando nas Andainas de 50 km ou en Ultratrails, e logo, se son quen de facer eses 50 km nun bo tempo e non chegan moi cansos, xa están preparados para os 100. Para a maioría da xente, facer eses 100 km non é tanto un-

ha cuestión de forma física -que si hai que tela- como mental: ter a fortaleza mental de camiñar máis de vinte horas e non abandonar, malia o cansanzo e as gañas de abandonar, os famosos “muros” que adoitan xurdir a partir das 13 ou 14 horas andando...

**¿De onde sae a proba?**

A filosofía da proba é que saia dun concello distinto do Barbanza. O primeiro ano saíu de Boiro, en 2015 de Rianxo, e este ano sairá da Pobra do Caramiñal. Pero o que sempre facemos é percorrer

os sete concellos. Este ano sáese da Pobra, logo pasa por Ribeira, O Son, Noia, Lousame, Rianxo, Boiro, para voltar á Pobra.

**¿Cantos avituallamentos?**

Vai haber 10 avituallamentos, o que ven saíndo un cada 10km aproximadamente. En varios deles vai haber comida quente, e en todos barriñas, bebidas isotónicas, auga, froita... E en todos eles, os participantes atoparán o ánimo e cariño dos voluntarios.

**Pero se a xente o fai en 24 horas... ¿tamén anda de noite?**

Si, por suposto. Pero a proba está totalmente marcada e vai ser moi difícil perderse. Os participantes deben levar obrigatoriamente un frontal para ver as marcas, pero habitualmente o tramo nocturno é un dos que máis lles gusta ós participantes, porque é outro xeito de vivir a proba.

**¿Canto é o tempo normal que se tarda en facela?**

Pois o ano pasado, os dous que máis rápido a fixeron foi en 13 horas e media: estiveron correndo boa parte dos 100 km, polo que é xente moi preparada. Os que máis tardaron, unha parella de rapaces de Valdeorras, empregaron un pouco máis das 24 horas, e teñen un mérito tremendo, xa que era a primeira vez que andaban máis de 20 km.

**¿E se alguén se ten que retirar?**

Non hai problema. Recomendamos que, salvo lesión, a xente se retire nos avituallamentos, dende onde os voluntarios os trasladarán ata a Pobra.

**¿Cales son as novidades desta proba en relación as dúas edicións pasadas?**

Dispoñemos dunha app para poder reportar os tempos de paso de tódolos participantes en tempo real. Así os amigos e familiares poderán seguir por internet en que punto da proba está cada participante. Foi un desenvolvemento propio e estamos moi contentos das probas que estamos a facer. Tamén vai haber máis novidades, pero queremos que os participantes as vaian descubriendo o día da proba... Van quedar encantados!

**¿Hai xente inscrita?**

Si, hai case 200 persoas inscritas, pero co ritmo das últimas semanas contamos que en moi poucas

### O PAPEL DOS VOLUNTARIOS

**¿Necesítase un equipo moi grande de voluntarios?**

O ano pasado case 50 persoas entre equipo médico, traslados, xente que marca o camiño, nos avituallamentos, escobas, na chegada... botaron unha man. E sempre cun sorriso e a mellor das actitudes. De feito, é o que máis louvan os participantes. Se alguén quere botar unha man como voluntario, que nos envíe un correo a [web@itrekks.org](mailto:web@itrekks.org). Tamén queremos agradecer ós concellos e ás empresas que nos patrocinan, xa que o coste das inscricións só cubre unha parte dos gastos que temos, maioritariamente en comida, pero tamén seguros, infraestrutura, equipo fotográfico..

semanas se acade o límite de 250 prazas. Este ano vai quedar xente fóra. Hai moitos participantes que veñen dende fóra de Galicia: Lugares coma Uruguai, Dinamarca, Portugal, Murcia, Cataluña, Euskadi, Madrid... O 25% dos participantes son dos concellos do Barbanza, algo que nos alegra moi. E Vigo é a cidade de onde hai máis inscritos, un 15%. E por certo, si que aínda hai máis homes que mulleres, pero a presenza feminina é máis grande cada ano.

**¿Onde se poden inscribir?**

O lugar de inscrición é a nosa web, <http://2016.itrekks.org/inscripcion/> e o pagamento faise a través de PayPal, que é un xeito moi seguro de pago. Ata o 8 de xuño o coste de inscrición é de 55€, que é tan só unha parte do que son os gastos de comida o día da proba...

**¿Que é o que máis lle gusta ós participantes doutros anos?**

E chegar. Produce un subidón grande, porque ten un mérito tremendo. Pero o apoio por parte do público, dos voluntarios, e doutros participantes agrádese moito. Tamén a festa final que temos na chegada é moi valorada por todos os participantes.