

# Os 100 do Barbanza – A POBRA DO CARAMIÑAL 2025 - INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA [ESP]



Estimad@s amig@s,

El próximo sábado 21 de junio, ¡tendrás otra cita para andar o correr 100 km en Barbanza! Antes que nada, muchas gracias por inscribirte en la décima edición de **Os 100 do Barbanza**, el primer ultramaratón/ultratrail de 100 km en Galicia. A continuación, te enviamos algunas notas importantes sobre la organización de los 100 de este año.

1. Recuerda lo que es **\*\*obligatorio\*\*** llevar contigo:

- Un **contenedor de líquidos** tipo cantimplora o bidón. En los avituallamientos no habrá *botellines*, sinó botellas grandes, bricks de 8 litros y garrafas para rellenar.
- El **aparato GPS** posicionador que se os entrega en la salida (ver punto 7).
- Un **frontal**, para la noche.
- Un **móvil** con carga suficiente para las 24 horas o con batería de repuesto.
- Un **silbato**.
- **Manta térmica**.
- La **pulsera** que sirve de dorsal y que os identificará como participantes, y que se os entregará en la salida. Es obligatorio llevarla durante toda la prueba en un lugar visible.
- Para la comida de confraternización es obligatorio presentar el **ticket de comida** que se entregará con los dorsales, en la salida.
- **Opcional**, pero recomendado: Gorro u paño para la cabeza. Abrigo para la noche. Crema solar.
- Opcional, pero recomendado: GPS con el track.

- En este correo adjuntamos el **track** de esta edición, en formato gpx. También lo puedes ver y descargar en <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/os-100-do-barbanza-edicion-2025-a-pobra-217079327>
- El **teléfono de emergencias** durante la prueba este año es **613 65 94 04** y dispone de Whatsapp. Este teléfono se debe utilizar **únicamente** para emergencias. Ejemplos de emergencias: Me perdí, y no se regresar a la ruta; desaparecieron las marcas; tengo una emergencia sanitaria; veo un incendio forestal, y cualquier otra incidencia que consideres una emergencia. El teléfono empezará a estar operativo el día 21 de junio a las 15h.
- La **salida y la llegada**. Está en el Pavillón de Venecia, ayuntamiento de A Pobra do Caramiñal, en este lugar: <https://maps.app.goo.gl/oeLYb2E4XkoEDKeL9>. Haii diversos lugares para aparcar el coche, como se muestra en el siguiente mapa de la Policía Local:



**SALIDA:** La entrega de dorsales, GPS y regalos, será **entre las 13.00h y las 15.15h**. Mirad en las listas que estarán en la entrada del pabellón cuál es vuestro número de dorsal, porque habrá 6 colas (del 1 al 50, del 51 al 100, del 101 al 150, del 151 al 200, del 201 al 250 e del 251 al 300).

También te entregaremos las **2 bolsas de vida** para que nos las entregues con la ropa o material que quieras en los dos puntos que se entregarán. La bolsa **amarilla** la podreis recoger en el km 39, y la bolsa **verde** en el km 79 (ver punto 5).



**Después de las 15:15h no se podrá recoger dorsales, por lo que no podréis tomar la salida.**

**El horario de la salida es como sigue:**

- **Entre 13:00h y 15:15h:** Entrega de dorsales, GPS, regalos y bolsas de vida.
- **Entre 15:15h y 15:40h:** Instrucciones del equipo técnico y discursos de autoridades.
- **A las 15:45h:** Salida neutralizada por el centro de A Pobra do Caramiñal hasta la salida oficial.
- **A las 16:00h:** Salida real desde el Atrio de la Iglesia de Santiago do Deán.

**LLEGADA:** Habrá duchas en el Pabellón. Quienes lleguen muy temprano o abandonen durante la noche podrán descansar en el mismo Pabellón; pero recuerda que las bolsas de vida con tus pertenencias regresarán al Pabellón en cuanto cierre el control, así que prevé esta situación. Desde los avituallamientos llevaremos las bolsas de vida al Pabellón y estarán disponibles a medida que vayan cerrando los controles. Por lo tanto, las bolsas del km 39 estarán disponibles en A Pobra aproximadamente a las 2:00 h. En cuanto a las bolsas del km 79, haremos todo lo posible para realizar varios traslados y tenerlas disponibles en A Pobra gradualmente el domingo, especialmente para quienes se retiren y los primeros que pasen por ese avituallamiento

Ten en cuenta, si hace calor, puedes acercarte a una hermosa playa (la Praia dos Areos) que está a sólo unos 300m del pabellón, ideal para tomar un chapuzón.

A partir del mediodía del domingo, comenzará el ambientillo en el pabellón, con el acceso al almuerzo de confraternidad para participantes y voluntarios. Los participantes que hayan inscrito y pagado a un acompañante recibirán el cupón de acceso al inicio, en la bolsa de regalo que se entrega en la recogida de dorsales, entre las 13:00 y las 15:15 del sábado. ¡No lo tires!



**No se podrá dejar ninguna bolsa en el pabellón en depósito**, ya que la organización no se puede hacer responsable de las pertenencias en ese punto.

Hay varios restaurantes por A Pobra, de distinto rango económico, pero la mayoría están a unos 500 metros del Pabellón Polideportivo. Consulta Google Maps.

⑤. Información sobre el servicio de **traslado de bolsas**. Como en años anteriores, pondremos a disposición de los participantes un servicio de traslado de bolsas a dos puntos intermedios, con lo que queráis (calzado, ropa, frontales, baterías, comida...). En la salida, junto con la pulsera/dorsal, os entregaremos 2 bolsas de plástico de 65 litros:

- La bolsa **amarilla** os la llevaremos al km 39 (cena, avituallamiento de As Minas de San Fins) \*
- La bolsa **verde**, la trasladaremos al km 79 (avituallamiento de As Lobeiras)



(\*) Os llevaremos la bolsa amarilla al km 39. Haced cuentas teniendo en cuenta vuestra velocidad esperada para ver si tenéis que salir desde el Pavillón de A Pobra do Caramiñal con el frontal o no. La hora en la que se pone el sol ese día será a las 22:17, y habrá luz diurna hasta algo antes de las 23h.

Cuidaremos de estas bolsas como si fuesen nuestras, pero no nos hacemos responsables de lo que les pueda pasar, así que no dejéis cosas de valor en las bolsas.

Haz tu estrategia y piensa qué material quieres que llevemos o recojamos en cada uno de estos puntos.

## 6. Información sobre **avituallamientos**:

Habrá avituallamientos cada 10km aproximadamente; puedes ver su ubicación en este perfil:



Aquí puedes ver la hora de cierre y qué alimentos y bebidas habrá en cada avituallamiento:

Km	Distancia previo	Lugar	Peche	WC	Bolsa de vida	Auga e isotónico	Refrescos	Café / Chocolate	Froita	Cereais / Fritos secos	Bocata (*)	Bocata quente	Rosca / Bica	Cea	Xantar
8	8	A Portela	18:00												
17	9	Polígono Espiñeira	19:45												
30	13	Ourille	22:30												
39	9	Minas de San Fins	01:00		Sí										
49	10	Noia	03:15												
58	9	Iroite	05:30												
68	10	Subestación Enel Barbanza	08:00												
79	11	As Lobeiras (Os Muiños)	10:45		Sí										
92,5	13,5	Palmeira	14:00												
100	7,5	A Pobra	16:00												

\* Bocata: Sandwiches ou bocadillos ou empanada.

Cea: Consomé, pasta con pisto de atún. Pan. Papas de arroz.

Xantar, a partir das 12: Productos galegos de calidade (Pescaderías, Mexillón de Galicia DOP, empanada, IXP Ternera Gallega, sobremesa, café, etc.)

Los horarios indicados en los gráficos previos están basados con una salida del km 0 a las 16:00 h. Si por algún motivo la hora de salida real se adelanta o retrasa, el cierre de estos avituallamientos se adelantará o pospondrá según esa hora.

7. **Seguimiento GPS** de los participantes. Como en los últimos años, cada participante estará geolocalizado en cada momento y se hará un seguimiento activo por parte de 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/carrera>

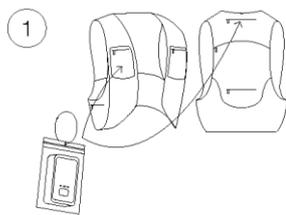
El seguimiento se hace a través de un aparato de 7x3x4cm (como una llave de coche) que tenéis que llevar todo el tiempo con vosotros. Este aparato GPS va marcando constantemente vuestra posición y tenéis que engancharlo a la mochila (por dentro o por fuera: si es por dentro aseguraos de que no lo cubre la manta térmica o la botella de agua; si es por fuera aseguraos de que no cae).

Tamén se os entregará una brida y una bolsita de plástico tipo zip, porque aunque el aparato es resistente al agua, no es sumergible ni impermeable.

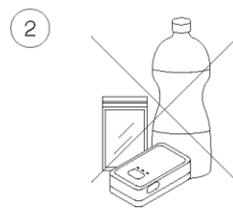
Algunos (pocos) dispositivos tienen la mala costumbre de fallar, por lo que tendremos, a los pocos kilómetros, un puesto para cambiaros el GPS si vemos que no funciona. Colaborad con los compañeros que estarán pidiéndoos el dorsal en medio del monte!

El aparato es caro y nosotros nos responsabilizamos ante la empresa de cada unidad. Por lo tanto, al recogerlo, os tenéis que hacer responsables del aparato, y tendréis que firmar una hoja indicando que lo recogéis, que os hacéis responsables y garantizando su devolución, asumiendo un coste de 400€ si lo perdéis. **Es un dispositivo de seguridad**, y para que vuestros amigos y familiares hagan el seguimiento de donde estáis.

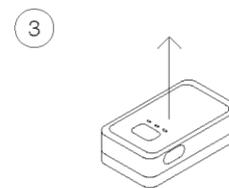
- gl Colocación do dispositivo Tracktherace durante a carreira
- es Ubicación del dispositivo Tracktherace durante la carrera
- en Location of the Tracktherace device during the race



- 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.

**No podéis apagar el dispositivo en ningún momento. Si detectamos que está apagado contactaremos con vosotros durante la prueba y puede suponer la descalificación.** Es

importante que tengáis el móvil encendido por si tenemos que contactar con vosotros por si vemos que os perdéis o pulsáis el botón de SOS.

Por lo tanto, es muy importante devolver el dispositivo GPS al finalizar la prueba en la Salida/Llegada, en el Pabellón de A Pobra. A la hora da recogida, firmarás un papel comprometiéndote a entregarlo. La no devolución o pérdida supondrá que debas pagar por él.

**8.** Si tienes que **abandonar** la prueba por cualquier circunstancia, hazlo en algún control/avituallamiento, si es posible. Los hay cada 10km aproximadamente, y nos vas a ayudar mucho abandonando allí y no en cualquier otro lugar. Desde el avituallamiento os llevaremos al punto de salida/llegada del Pabellón de A Pobra, a través de furgonetas de traslados, aunque es posible que tengas que esperar a que lleguen y se llenen.



**\*\*NOTIFICA SIEMPRE TU ABANDONO AL PERSONAL DE LA ORGANIZACIÓN\*\*.**

Además, date cuenta que es en la llegada de A Pobra donde os darán el diploma y deberéis entregar el GPS, así como recoger las bolsas que os llevaron a medio camino. No os podemos garantizar que no tengáis que esperar un poco hasta que os trasladen a la llegada o que lleguen las bolsas (ver punto 5).

**9. MARCAS.** Hai cuatro tipos de marcas durante el recorrido de la prueba:

A. En **superficie**: puntos de continuidad o flechas de cambio de dirección de colores naranja y azul. También habrá aspas indicando camino equivocado. Utilizamos pintura eco de base agua, desaparece en 20-30 días. Aun así, hemos decidido **poner menos marcas de pintura en el monte** gracias a vuestras sugerencias de las encuestas del año pasado y a los consejos de Medio Ambiente. Así, que prestad atención a todas las marcas.



B. Colgadas: 1.000 **cintas** blanquirrojas reflectantes con un reflectante amarillo en la punta en el tramo nocturno.



C. Durante el tramo de noche (a partir aprox. del km 33) habrá **pegatinas reflectantes** indicando el camino. Las pegatinas no son luces, por lo que no esperes que sean totalmente visibles desde la distancia; pero sí son totalmente reconocibles a 60 metros al enfocarlas con el frontal.



D. Cada 5 km está marcado el **punto kilométrico** (con una precisión +/- 100m) hasta el km 50. A partir de ahí está marcado cada km.



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



**Si ves zonas sin marcas, llama al teléfono de emergencia (613 65 94 04).**

**10. 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. Este año tuvimos que pedir permiso a 27 Comunidades de Montes que amablemente nos permiten atravesar sus montes vecinales, pero con la condición de que abramos y cerremos esas puertas y cuidemos de sus montes. 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.

**11.** La siguiente información es parte del condicionado obtenido por parte del Servicio de Patrimonio Natural, de la Xunta de Galicia, y que debemos observar:

*1. Toda persona que participe, forme parte de la organización de la actividad deportiva o asista como público, deberá conocer las precauciones y medidas de protección para el desarrollo de la actividad con el fin de evitar cualquier impacto negativo que pueda producirse en el entorno natural como consecuencia del evento.*

*2. Se seguirán las instrucciones que los Agentes del Servicio de Patrimonio Natural impartan durante el evento para evitar daños al entorno natural.*

*3. Para evitar afectar a los cursos de agua, su biodiversidad o las condiciones naturales de las aguas, a lo largo de todo el recorrido no se podrá pisar ni cruzar el lecho de cursos de agua, ríos, arroyos ni escorrentías, ni invadir ni afectar la vegetación asociada al entorno fluvial, ni alterar los fondos, cauces o riberas, ni causar ningún otro daño al entorno fluvial. No se deberá provocar deriva ni ninguna otra alteración de las condiciones naturales de las aguas. No se realizará ningún tipo de vertido al agua ni al suelo.*

*4. Cabe destacar que en el entorno del recorrido existen hábitats de interés comunitario, hábitats de especies, especies silvestres, etc., por lo que los participantes y cualquier persona relacionada con el evento deberán caminar/correr exclusivamente por los senderos/pistas/sendas existentes sin salirse de ellos, y no podrán caminar/correr campo a través ni por aquellos senderos/pistas/sendas que, por sus características, puedan causar daños o erosión en el suelo o la vegetación. Se evitará cualquier daño a la vegetación existente en la zona o dentro del área de los senderos/pistas/sendas. La actividad no podrá afectar a los hábitats de interés comunitario ni a las especies silvestres, incluyendo las de interés para la conservación y/o catalogadas.*

*Los senderos y sendas se recorrerán de uno en uno para evitar pisar vegetación externa. Este aspecto debe tenerse en cuenta especialmente en los senderos fluviales y en los tramos con hábitats de interés comunitario (prados, herbazales, rocas, etc.).*

*5. En relación con el chorlito playero (pillara das dunas, *Charadrius alexandrinus*) en las playas de A Corna y Coroso: se debe informar expresamente a los participantes que no deben pisar la arena ni el sistema dunar, y que deben seguir el paseo/pasarela/sendero existente sin salirse de él, y que no deben causar ruido ni realizar ninguna otra acción que pueda perturbar a las aves.*

*En el tramo que atraviesa el Humidal do Río Morto (A Pobra do Caramiñal), se debe informar expresamente a los participantes que no deben salir del paseo existente, ni causar ruido ni realizar ninguna otra acción que pueda perturbar a las aves.*

*6. La circulación y el estacionamiento de vehículos se realizarán exclusivamente en las vías y zonas habilitadas para tal fin. Para evitar molestias a la fauna y/o daños a los espacios naturales o la biodiversidad, se debe evitar el uso de vehículos motorizados de apoyo en el entorno natural.*

*7. No causar ningún tipo de daño a la vegetación, la fauna silvestre ni a los elementos del entorno natural. El artículo 89.1 de la Ley 5/2019, de 2 de agosto, establece: «Queda prohibido matar, dañar, perturbar o perturbar intencionadamente a las especies animales silvestres, independientemente del método utilizado o de la fase de su ciclo biológico. Esta prohibición incluye su retención y captura en vida, la destrucción, el daño, la recolección y la retención de sus nidos, sus crías o sus huevos, estos últimos incluso vacíos».*

*8. Se deben evitar las molestias a las aves o a la fauna en general; se debe evitar la producción de ruidos innecesarios o evitables que alteren la tranquilidad habitual de las especies de fauna silvestre.*

*9. Se debe impedir que el público invada, se aloje o transite por zonas con vegetación o zonas con presencia de hábitats de interés comunitario.*

*10. No se deben arrojar basuras (envoltorios, botellas, etc.) al entorno natural.*

12. **WC.** Habrá servicios higiénicos en los avituallamientos de Espiñeira (km 17), Ourille (30), Minas de San Fins (39), Noia (49), Iroite (58), Subestación do Barbanza (68), Palmeira (92,5) y Pavillón de Venecia en A Pobra (0 e 100).

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. Tendremos a un equipo médico y una ambulancia para solventar cualquier incidencia. Recordad, ante emergencias, el 613 65 94 04 o si la situación lo requiere, el 112.

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. Intentaremos subirlas a las redes durante la prueba, pero no os lo podemos asegurar. 😊

15. Más **información** actualizada: Revisa antes de la prueba nuestras redes sociales:

- Instagram: <https://www.instagram.com/os100dobarbanza/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/itrekks>
- X: <https://x.com/100dobarbanza>

Ahí colocaremos la última información, y puede ser un punto de encuentro con dudas. Por supuesto, también en nuestra web, <https://itrekks.org> y en la de Tracktherace, <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do-barbanza/carrera>

También podéis escribir en X con el hashtag **#os100doBarbanza**

16. **Encuesta:** En los días siguientes después de la prueba, os enviaremos a este mismo correo un enlace para que respondáis una encuesta. Para nosotros es crucial saber cómo lo hicimos y dónde podemos mejorar el próximo año. Por favor, por favor, por favor, contestadla.

17. 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! Podéis revisar varios consejos en:

- <http://www.solopisadas.com.es/2014/01/consejos-para-realizar-100-km-en-24.html>
- <https://www.voyainternet.com/consejos-para-los-100-km-en-24-horas/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dsKv0vyUNF8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HnaxCOBxt80>

También, recuerda que un equipo de más de **100 voluntarios** no va a dormir para ayudaros a llegar de vuelta a Rianxo. Puede que alguna cosa no salga bien, pero tened la seguridad de que llevamos muchas semanas trabajando a destajo para que todo salga perfecto.

Estos son algunos consejos a tener en cuenta, especialmente, si es tu primera vez en esta distancia:

*A realización dunha proba de 100 km en 24 horas require unha preparación adecuada e un enfoque estratéxico. Aquí tes algúns consellos para axudarche a lograr este desafío:*

- **1. Mantén un ritmo constante y conservador**  
*Evita salir demasiado rápido. Calcula tu ritmo objetivo para toda la prueba y respétalo, incluso si al principio te sientes fuerte. Es preferible mantener una velocidad estable que desgastarte en los primeros kilómetros y sufrir en la segunda mitad.*
- **2. Escucha a tu cuerpo y adapta el esfuerzo**  
*Corre y camina por sensaciones, no solo por el reloj. Si notas fatiga excesiva, molestias o síntomas de deshidratación, ajusta el ritmo y prioriza tu bienestar físico.*
- **3. Hidrátate de manera regular y planificada**  
*Bebe agua o bebidas isotónicas cada cierto tiempo, incluso si no tienes sed, para evitar la deshidratación. Una pauta recomendada puede ser unos 50 cl de agua por cada hora de esfuerzo, adaptando la cantidad a las condiciones climáticas y tu sudoración.*
- **4. Alimenta tu cuerpo con frecuencia**  
*Consume carbohidratos y alimentos sólidos o geles que hayas probado en tus entrenamientos. No esperes a tener hambre; come pequeñas cantidades de forma regular para mantener la energía y evitar bajones.*
- **5. Cuida tus pies y el material**  
*Revisa tus pies en los puntos de avituallamiento para prevenir ampollas y rozaduras. Usa calcetines y zapatillas probados previamente. Si es necesario, cambia de calcetines o aplica vaselina en zonas de roce.*
- **6. Gestiona el calor, frío y sol**  
*Adapta tu ropa y utiliza protección solar, gorra o buff según las condiciones. Si*

*hace calor, mójate la cabeza y la nuca en los avituallamientos para evitar el sobrecalentamiento.*

- **7. Aprovecha los avituallamientos estratégicamente**  
*Utiliza los puntos de avituallamiento no solo para reponer líquidos y comida, sino también para hacer pequeñas pausas, revisar tu estado físico y mental, y reorganizar tu material si es necesario.*
- **8. Trabaja la mente y mantén la motivación**  
*Habrán momentos difíciles. Divide la carrera en tramos cortos y céntrate en el siguiente objetivo inmediato. Recuerda tus motivos para estar ahí y mantén pensamientos positivos.*
- **9. Alterna caminar y correr según el terreno**  
*No dudes en caminar en subidas o cuando lo necesites para ahorrar energía. Alternar caminar y correr es una estrategia habitual y eficiente en ultras.*
- **10. Presta atención a los signos de alerta**  
*Escucha a tu cuerpo ante señales de deshidratación, calambres, mareos o molestias graves. Si es necesario, pide ayuda a otros participantes o mejor, en el teléfono de emergencias (613 65 94 04) o reduce el ritmo para evitar problemas mayores. La seguridad siempre es lo primero.*

Falta mucho para el día de la prueba como para poder dar una previsión fiable, pero el pronóstico a día de hoy es que no va a llover y podemos llegar hasta los 24º-26ºC. Aquí te indicamos algunas buenas páginas con pronósticos:

- <https://www.foreca.es/Spain/Galicia/A-Pobra-do-Carami%C3%B1al>
- <https://www.meteogalicia.gal/web/prediccion/concellos/15067/0>
- <https://www.tiempo.com/a-pobra-do-caraminal/proxima-semana>

Por último, queremos agradecer a todas las instituciones y empresas colaboradoras que apoyan a Os 100 – Sin ellas no sería posible daros tanto.

Mucho ánimo, que haga un día hermoso para hacer 100km por el Barbanza. ¡Nos vemos el 21 en los montes del Barbanza!

¡La organización!