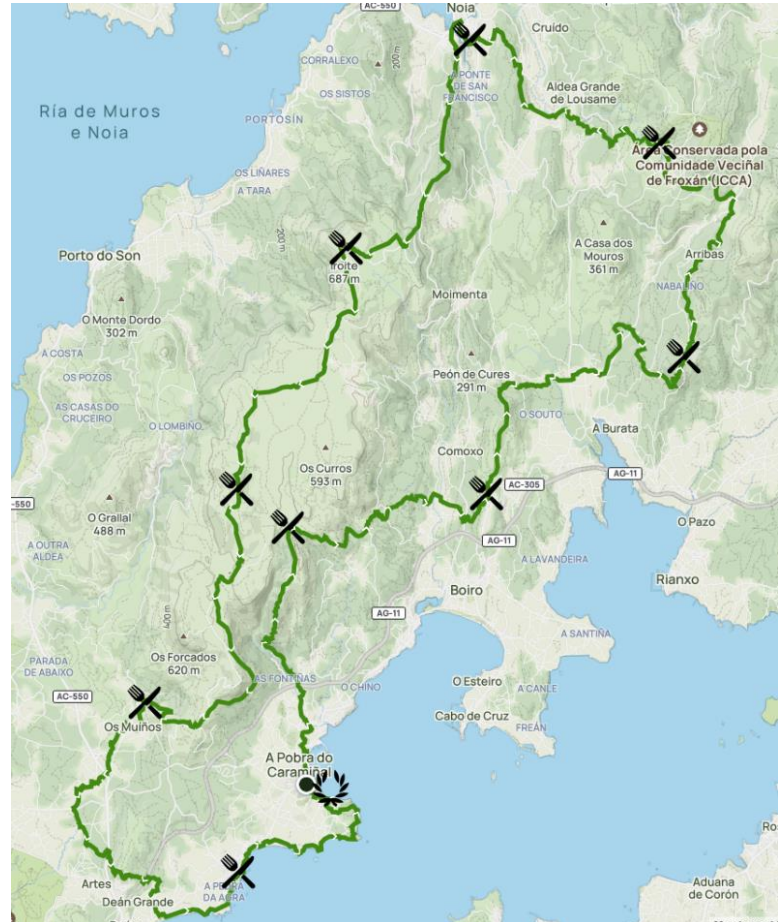


Os 100 do Barbanza – A POBRA DO CARAMIÑAL 2025 - INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA [GAL]



Estimad@s amig@s,

O vindeiro 21 de xuño, sábado, volvedes ter unha cita para facer 100km no Barbanza! Ante todo moitas grazas por tervos inscrito na décima 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 de o que é ****obrigatorio**** levar:

- Un **contenedor de líquidos** tipo cantimplora ou bidón. A organización non entregará *botellíns*, senón botellas grandes, brics de 8 litros e garrafas para reencher.
- O **aparato GPS** posicionador que se vos entrega na saída (ver punto 7).
- Un **frontal**, para a noite.
- Un **móvil** con carga suficiente para as 24 horas ou con batería de reposto.
- Un **chifre** (pito, *silbato*).
- **Manta térmica**.
- A **pulseira** que serve de dorsal que vos identificará como participantes, e que se vos entregará na saída. É obrigatorio levala durante a proba nun lugar visible.
- Para o xantar de confraternización é obrigatorio presentar o **ticket de comida** que se entregará canda os dorsais.
- Opcional, pero recomendado: Gorro ou pano na cabeza. Abrigo para a noite. Crema solar.
- Opcional, pero recomendado: GPS co track.

2. Adxuntamos o **track** desta edición, en formato gpx. Tamén o podedes ver en <https://gl.wikiloc.com/rutas-carreira-en-montana/os-100-do-barbanza-edicion-2025-a-pobra-217079327>
3. O **teléfono de emerxencias** este ano durante a proba é o **613 65 94 04** e dispón de whatsapp. Este teléfono débese utilizar **únicamente** para emerxencias. Exemplos de emerxencias: Perdinme e non sei regresar á ruta; 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 15h.
4. A **saída e a chegada**. Está no Pavillón de Venecia, no concello de A Pobra do Caramiñal, neste lugar: <https://maps.app.goo.gl/oeLYb2E4XkoEDKeL9>. Hai diversos lugares para aparcar e deixar o coche, como se amosan no seguinte mapa da Policía Local:



SAÍDA: A entrega de dorsais, GPS e agasallos, será **entre as 13.00h e as 15.15h**. Mirade nas listas que estarán na entrada do pavillón cal é o voso número de dorsal porque haberá 6 colas (do 1 ó 50, do 51 ó 100, do 101 ó 150, do 151 ó 200, do 201 ó 250 e do 251 ao 300).

Tamén vos daremos as bolsas vida amarela (km 39) e verde (km 79) (ver punto 5). Nese mesmo período de tempo é cando nos tedes que devolver as bolsas amarela e a azul que queredes que vos levemos aos puntos intermedios do percorrido.



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

O horario da saída é como segue:

- **Entre 13:00h e 15:15h:** Entrega de dorsais, GPS, agasallos e bolsas de vida.
- **Entre 15:15h e 15:40h:** Instrucións do equipo técnico e discursos de autoridades.
- **Ás 15:45h:** Saída neutralizada polo centro de A Pobra do Caramiñal ata a saída oficial.
- **Ás 16:00h:** Saída real no Adro da Igrexa de Santiago do Deán.

CHEGADA: No Pavillón haberá duchas. Aqueles que cheguen moi pronto ou abandonen durante a noite poden repousar no propio Pavillón; pero lembra que as bolsas coas tuas pertenzas volverán ao Pavillón conforme o control onde se atopan se peche, así que prevé esta situación. Dende os avituallamentos levaremos as bolsas de vida de volta ao Pavillón, e estarán dispoñibles a medida que se vaian pechando os controis. Así, as bolsas do km 39 estarán dispoñibles de volta na Pobra aproximadamente a partir das 2:00AM. En canto ás bolsas do km. 79 faremos o posible para facer varios viaxes e que estean dispoñibles de regreso na Pobra paulatinamente no domingo, de xeito especial para os retirados e os que primeiro cheguen á meta.

Tamén hai unha fermosa praia (a Praia dos Areos) a uns 300m do pavillón.

A partir do mediodía 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** que se entrega na recollida de dorsais, entre as 13:00h e 15:15h do sábado. Non o tiredes!



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

Hai varios restaurantes pola Pobra de distinto rango económico, pero a maioría están a uns 500 metros do Pavillón Polideportivo. Consulta Google Maps.

5. 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 dous puntos do percorrido. Na saída, xunto co dorsal, daremosvos 2 bolsas de plástico de 65 litros:

- A bolsa **amarela** levarémovola ó km 39 (cea, avituallamento das Minas de San Fins) *
- A bolsa **verde**, ó km 79 (avituallamento das Lobeiras (Os Muiños))



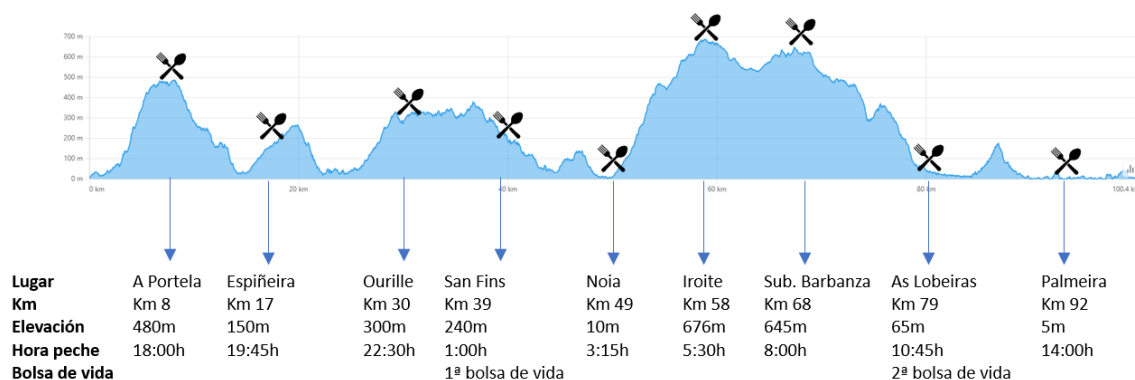
(*) Levaremos a bolsa amarela ao km 39. Facede contas coa vosa velocidade agardada para ver se tedes que saír dende o Pavillón da Pobra do Caramiñal co frontal ou non. A hora na que se pon o sol é ás 22:17, e haberá luz diúrna ata algo antes das 23h.

Coidaremos destas bolsas 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.

6. Información sobre avituallamentos:

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



A composición, **hora de peche** e lugar dos avituallamentos será o seguinte:

Km	Distancia previo	Lugar	Peche	WC	Bolsa de vida	Auga e isotónico	Refrescos	Café / Chocolate	Froita	Cereais / Froitos 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.)

Os horarios están baseados na saída do km 0, que será ás 16h. Se por algunha razón a hora de saída real é antes ou despois, estes horarios de peche de avituallamento se adiantarán ou adiarán conforme ese horario.

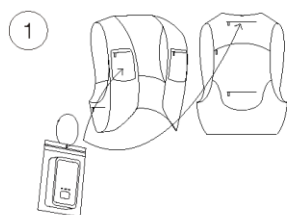
7. **Seguimento GPS** dos participantes. Coma nos últimos anos, cada participante estará xeolocalizado en cada momento e farase un seguimento activo pola organización. Os vosos familiares, amigos, fans e seguidores poderán seguir en tempo real as vosas andanzas polo Barbanza, a través da web <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/os-100-do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

O seguimento 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 asegurarvos de que non o cubre a manta térmica ou a botella de auga; se é por fóra asegurádevos de que non cae).

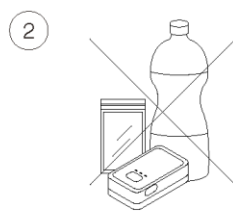
Tamén se vos entrega unha brida e unha bolsa zip, porque aínda que é resistente á auga non é mergullable.

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.

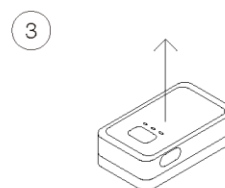
^{gl} Colocación do dispositivo Tracktherace durante a carreira
^{es} Ubicación del dispositivo Tracktherace durante la carrera
^{en} Location of the Tracktherace device during the race



^{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.

Non podedes apagar o equipo en ningún momento. Se detectamos que está apagado contactaremos con vós durante a proba e pode supoñer a descualificación. É importante que teñades o móbil aceso por se temos que contactar convosco.

É moi importante devolver o dispositivo GPS ao finalizar a proba na Saída/Chegada no pavillón da Pobra. Á hora da recollida, firmarás un papel comprometéndote a entregalo. A non devolución ou perda suporá que debas pagar por el.

8. Se tes que **abandonar** a proba por calquera circunstancia, faino nalgún control/avituallamento. Hainos cada 10km aproximadamente, e vas axudar moito á organización abandonando alí e non en calquera outro lugar. Dende o avituallamento achegarásche á saída/chegada no Pavillón de A Pobra do Caramiñal, 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 da Pobra onde vos darán o diploma e deberedes entregar o GPS e recoller as bolsas que vos levaron a medio percorrido. Non podemos garantir que non teñades que agardar un anaco ata que vos trasladen á chegada ou cheguen as bolsas (ver punto 5).

9. **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 con base de auga, desaparece en 20-30 días. Aínda así, decidimos poñer **menos marcas de pintura no monte** grazas ás vosas suxestións das enquisas dos anos pasados e aos consellos de Medio Ambiente. Así que prestade atención a todas as marcas.



B. Penduradas: 1.500 cintas branquiroxas reflectantes cun reflectante amarelo na punta no tramo nocturno



C. Durante o tramo de noite (a partir do km 30 aprox) 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 5 km está marcado o punto kilométrico (cunha precisión +/- 100m) ata o km 50. A partir de aí está marcado cada km.



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.



Si ves zonas sen marcas, avísanos no teléfono de emerxencia (613 65 94 04)

10. Cancelas no monte. O percorrido atravesa polo monte varias cancelas que están pechadas por mor do gando. Tivemos que pedir permiso a 27 Comunidades de Montes e xentilmente permítennos atravesar os seus montes veciñais en man común. A cambio, comprometémonos a non facer ningún desorde e de coidar do monte . Polo tanto, durante a proba, **pedímosvos que pechedes correctamente esas cancelas**; doutro xeito teremos un problema co gando e os gandeiros, que nos autorizaron a pasar polos seus terreos.

Nalgunha zona hai estacas con cintas protexendo flora endémica. Tede coidado!

11. O seguinte é o condicionado obtido por parte do Servizo de Patrimonio Natural, da Xunta de Galicia, e que debemos observar:

- 1. Calquera persoa que participe, forme parte da organización da actividade deportiva ou asista como público, debe coñecer as cautelas e medidas de protección para o desenvolvemento da actividade a fin de evitar calquera impacto negativo que puidera ser producido sobre o medio natural como consecuencia da realización do evento.*
- 2. Seguiranse as indicacións que puidesen facer os Axentes do Servizo do Patrimonio Natural durante o evento sobre o terreo co obxecto de evitar danos a medio natural.*
- 3. Co fin de evitar afeccións aos regos, á súa biodiversidade ou as condicións naturais das augas, ao longo de todo o percorrido non se poderá pisar ou atravesar polo leito de regos, ríos, regatos ou escorras, nin invadir ou afectar á vexetación asociada ao ámbito fluvial, nin alterar fondos, leitos ou marxes, nin causar calquera outra afección ao ámbito fluvial. Non provocar arrastres nin calquera outra alteración das condicións naturais das augas. Non realizar ningún tipo de vertido á auga nin ao chan.*
- 4. Cómpre ter en conta que na contorna do percorrido hai presenza de hábitats de interese comunitario, hábitats de especies, especies silvestres... polo que os participantes e calquera persoa asociada ao evento deben camiñar/correr exclusivamente por vías/pistas/camiños existentes sen saírse deles, non podendo camiñar/correr campo a través nin sobre aquelas vías/pistas/camiños nos que, polas súas características, se puidesen producir afeccións ou erosión sobre o terreo ou sobre a vexetación. Evitarase calquera afección sobre a vexetación existente na contorna ou no ámbito das vías e pistas/camiños. A actividade non poderá afectar a hábitats de interese comunitario nin a especies silvestres, incluídas de interese para a conservación e/ou catalogadas.*
Camiñarase de un en un nos sendeiros e camiños nos que sexa necesario coa finalidade de non pisar a vexetación fóra do propio sendeiro. Aspecto que debe terse especialmente en conta nos sendeiros fluviais e nos tramos con presenza de hábitats de interese comunitario (queirogais, herbazais, rochedos...).
- 5. En relación coa pílula das dunas (*Charadrius alexandrinus*) nas praias da Corna e de Coroso: débese informar expresamente aos participantes de non pisar o areal nin o sistema dunar, debendo ir polo paseo marítimo/pasarela/camiño existente indicado sen saír del, e non ocasionar ruídos ou outras accións que poidan perturbar ás aves.*

No tramo que vai polo Humidal do Morto (A Pobra do Caramiñal), débese informar expresamente aos participantes de non saír do paseo existente, e de non ocasionar ruídos ou outras accións que poidan perturbar ás aves.

6. A circulación e aparcamento de vehículos realizarase exclusivamente nas vías e áreas habilitadas para tal efecto. Coa finalidade de evitar molestias á fauna e/ou afeccións ás zonas naturais ou á biodiversidade, debe evitarse o emprego de vehículos de apoio a motor polo medio natural.

7. Non provocar ningún tipo de afección á vexetación, aos animais silvestres nin a elementos propios do medio natural. O artigo 89.1 da Lei 5/2019, do 2 de agosto, di: “Queda prohibido dar morte, danar, molestar ou inquietar intencionadamente as especies silvestres animais, sexa cal for o método empregado ou a fase do seu ciclo biolóxico. Nesta prohibición inclúese a súa retención e captura en vivo, a destrución, o dano, a recolección e a retención dos seus niños, das súas crías ou dos seus ovos, estes últimos aínda estando baleiros”.

8. Debe evitarse causar perturbacións ás aves ou á fauna en xeral; debe evitarse a produción de ruídos innecesarios ou evitables que alteren a tranquilidade habitual das especies de fauna silvestre.

9. Evitarase que o público invada, se coloque ou transite nas zonas vexetadas ou con presenza de hábitats de interese comunitario.

10. Non arroxar lixo (envoltorios, botellíns, etc) no medio natural.

12. **WC.** Habará servizos hixiénicos nos avituallamentos de Espiñeira (km 17), Ourille (30), Minas de San Fins (39), Noia (49), Iroite (58), Subestación do Barbanza (68), Palmeira (92,5) e Pavillón de Venecia na Pobra (0 e 100).

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

Teremos á vosa disposición o equipo médico habitual, incluíndo unha ambulancia para arranxar calquera incidencia. Lembra chamar ao teléfono de emerxencias, o 613 65 94 04 ou ao 112 se a situación así o require.

14. Imos ter **fotógrafos** e un equipo de vídeo gravando a proba. Todas as fotos vanse publicar na web e no Facebook. Intentaremos subilas ás redes durante a proba, pero non o podemos asegurar 😊

15. Máis **información** actualizada: Revisa regularmente antes da proba as nosas redes sociais:

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

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 X co hashtag **#os100doBarbanza**

16. Enquisa: Os días seguintes despois da proba, ímosvos enviar a este mesmo correo un enlace para que respondades unha enquisa. Para nós é crucial saber cómo o fixemos e onde podemos mellorar o vindeiro ano. Por favor, por favor, por favor, contestádea.

17. Por último, lembre que os 100km son sobre todo cousa de mentalización. Non vos desesperar ás 3 da madrugada no medio do monte! Podedes revisar varios consellos 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>

Tamén, lembra que hai un equipo de **100 voluntarios** que non vai durmir para axudarvos a chegar de volta á Pobra do Caramiñal. Pode que algunha cousa non saia ben, pero tede a seguridade de que levamos moitas semanas traballando arreo para que todo saia perfecto.

Estes son algúns consellos a ter en conta, sobre todo, se é a tua primeira vez nesta 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 e conservador**
Non saias demasiado rápido. Calcula o teu ritmo obxectivo para toda a proba e respéctao, incluso se ao principio te sintes forte. É mellor manter unha velocidade estable que esgotarte nos primeiros quilómetros e sufrir na segunda metade.
- **2. Escoita o teu corpo e adapta o esforzo**
Corre e anda polas túas sensacións, non só polo reloxo. Se notas fatiga excesiva, molestias ou síntomas de deshidratación, axusta o ritmo e prioriza o teu benestar físico.
- **3. Hidrátate de maneira regular e planificada**
Bebe auga ou bebidas isotónicas cada certo tempo, incluso se non tes sede, para evitar a deshidratación. Unha pauta recomendada pode ser uns 50 cl de auga por cada hora de esforzo, adaptando a cantidade ás condicións climáticas e á túa sudoración.
- **4. Alimenta o teu corpo con frecuencia**
Consume carbohidratos e alimentos sólidos ou xeles que xa probaras nos adestramentos. Non agardes a ter fame; come pequenas cantidades de forma regular para manter a enerxía e evitar baixóns.
- **5. Coida os teus pés e o material**
Revisa os pés nos puntos de avituallamento para previr bochas e rozaduras.

Usa calcetíns e zapatillas xa probados. Se é necesario, cambia de calcetíns ou aplica vaselina nas zonas de roce.

- **6. Xestiona o calor, frío e sol**

Adapta a roupa e utiliza protección solar, gorra ou buff segundo as condicións. Se fai calor, móllate a cabeza e a caluga nos avituallamentos para evitar o sobrequecemento.

- **7. Aproveita os avituallamentos estratexicamente**

Utiliza os puntos de avituallamento non só para repoñer líquidos e comida, senón tamén para facer pequenas pausas, revisar o teu estado físico e mental, e reorganizar o material se é necesario.

- **8. Traballa a mente e mantén a motivación**

Haberá momentos difíciles. Divide a carreira en tramos curtos e céntrate no seguinte obxectivo inmediato. Lembra os teus motivos para estar aí e mantén pensamentos positivos. Coidado co Señor do Mazo!

- **9. Alterna camiñar e correr segundo o terreo**

Non dubides en camiñar nas subidas ou cando o precises para aforrar enerxía. Alternar camiñar e correr é unha estratexia habitual e eficiente nas ultras.

- **10. Presta atención aos sinais de alerta**

Escoita o teu corpo ante sinais de deshidratación, calambres, mareos ou molestias graves. Se é necesario, pide axuda ou reduce o ritmo para evitar problemas maiores. A seguridade sempre é o primeiro.

Falta moito para o día da proba, pero o pronóstico a día de hoxe (pouco fiable) é que non vai chover e pode haber ata 24°C. Revisa os pronósticos en

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

Por último, queremos agradecer a tódalas institucións e empresas colaboradoras que apoian a Os 100 – Sen eles non sería posible darvos tanto!

Moito ánimo, que faga un día fermoso para facer os 100km e vémonos o sábado 21 en A Pobra do Caramiñal!

A organización!