



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

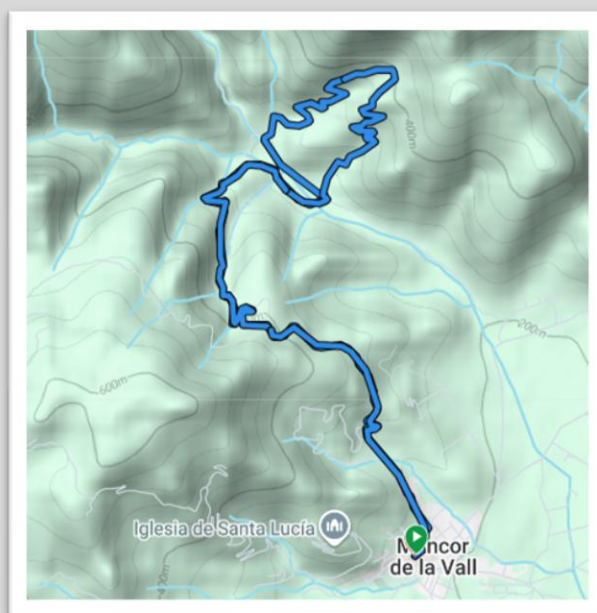
MANCOR XTREM XS

INFORMACIÓ BÀSICA

- **Data:** 11/01/2026
- **Sortida:** 9:30h hores
- **Lloc:** Plaça de Dalt (Mancor de la Vall)
- **Distància:** 11.6 km
- **Desnivell positiu:** 580m.
- **Desnivell negatiu:** 580m.
- **Desnivell acumulat:** 1160m.
- **Tancament de cursa:** 12:00h



MAPA I PERFIL





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

Material OBLIGATORI

- Tassó / sistema d'hidratació
- Dorsal de la prova sempre visible
- Xip de la prova (al turmell o a la sabata)
- Taps de goma en cas de dur bastons
- Nº de dorsal a tots els gels/barretes
- Manta tèrmica i xiulet

PROHIBIT

- Sortir del traçar o fer dreceres
- Portar aparells que facin renou estrident ni cridar
- Tirar envasos o fems de qualsevol tipus
- Ajuda externa a avituallaments o gent externa corrent al costat

AVITUALLAMENTS

- Avituallament 1: km 4.1 (líquid i sòlid)
- Avituallament 2: km 7.2 (líquid i sòlid)
- Avituallament 3: META km 12

TRAMS

1. Sortida – Es Rafals (km 2)

- 2km +200m d'asfalt i pista CORRIBLE (Ni flipar-se ni adormir-se)

2. Es Rafals – 1r avituallament / Pista de Massanella (km 4.1)

- 2.1km de baixada tècnica per dins olivars (caminolls estrets, pedra suelt) CONCENTRACIÓ (Intentar no menjar ni beure)
- Arribant als plans aprofitar per menjar, beure i buidar botelles per arribar buids a **1r avituallament**. A l'avituallament beure però no carregar massa pes, es pròxim està molt aprop)

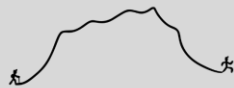
3. 1r avituallament – 2n avituallament (km 7.2)

- 500m per pista corrible, giram a la dreta i deixam pista.
- 1.5km de pujada per camí de terra (Ses Rotes) amb 150m de positiu: Correm si és favorable, sinó CACO (intentar no menjar pujant, aprofitam per beure. No gastar de més)
- 1.35km de baixada per camí de terra amb 150m de desnivell negatiu, de nou fins a la pista de Massanella. Al 2n avituallament carregar aigua per arribar a meta: quedaran 4.5km (els mateixos 4.5km que hem fet a l'inici de la cursa, però a l'inversa)

4. 2n Avituallament – Meta (km 11.6)

El mateix recorregut que hem fet, però a l'inversa:

- 2.1km +180m de pujada per olivars fins es Rafals
- 2km -200m de pista i asfalt corrible. Agafar un ritme constant, de menys a més i GAS FINS A META!!



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

ALIMENTACIÓ PRE CURSA

- NO FER EXPERIMENTS DE DARRERA HORA
- Menjar allò que saben que ens funciona o ens cau bé
- **3 darrers dies pre-cursa:**
 - ✓ Dieta alta en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, pa blanc)
 - ✓ Lleugerament baixa en greixos (Tirar d'oli d'oliva)
 - ✓ Moderadament alta en proteïnes de qualitat (no creure mites de 5 ous o txuletons de 500g el dia abans)
 - ✓ Lactis semidesnatats/desnatats
 - ✓ Abundant fruites i verdures (contra estrès oxidatiu)
- **Dia abans de la cursa:**
 - ✓ Reduir el contingut de fibra (fruites i verdures)
 - ✓ Evitar productes integrals (menjar pa blanc)
 - ✓ Sopar ric en hidrats de carboni
 - ✓ Hidratar-se contínuament (aigua)



- **Dia de la cursa:**
 - ⌚ Aixecar-nos almenys 2h abans de la cursa per berenar.
 - Exemple de berenar:
 - Cafè tot sol
 - Pa blanc torrat
 - Confitura o aguacate
 - Iogur desnatat
 - Fruita o fruita batuda
 - Olives/fruits secs/panses/raïm
 - Aigua (beure per sa sed que tenim, no forçar massa)
 - ⌚ Arribar 1h abans a la cursa (aparcar, dorsal, etc.)
 - ⌚ La darrera hora:
 - 500ml de beguda isotònica o gel
 - 1 gel o Plàtan, galletes o barreta



ENCALENTIR MOLT BÉ DURANT ALMENYS 15 MINUTS!!

10' de trot molt suau

5' de tècnica de cursa i mobilitat

5 sprints progressius d'uns 50m, tornant a peu a l'inici

ALIMENTACIÓ DURANT CURSA

Molt important anar control·lant el rellotge i **no saltar-se menjades**.



- 🕒 Cada 35–45 min → 1 gel sense cafeïna
- 📄 Cada hora → 1 càpsula de sals / Totum cada 2h
- 💧 Cada 10 min → Glopets d'aigua o isotònic. Anar bevent cada 10min
- ⚡ Gels amb cafeïna → **només al tram final (última hora o 2 hores si és marató)**
 - ✓ Una vegada introduïts els gels amb cafeïna, ja ho han de ser **tots fins a meta**
- 🍷 Als avituallaments: **Complementar** amb menjar sòlid, allò que et faci ganes i que toleris bé.
- 🍌 Entre gels:
 - ✓ Pots alternar amb **gominoles** energètiques (10–15 g CH) per variar la textura
- 🥒 En cas de **calambres**:
 - ✓ Prendre 1 shot Stop Cramps (vinagre, sal, etc.)
 - ✓ 1–2 gominoles anticalambres (tipus Pickle Juice o Santa Madre No-Cramp)
 - ✓ Millor si ho has preparat i ho prens just quan notes el primer símptoma
- 🏃 Procura arribar als avituallaments amb **bidons buits i clara estratègia**:
 - ✓ Un bidó amb aigua, l'altre amb isotònic (si ho toleres)
 - ✓ No anar molt carregat d'aigua si hi ha avituallament a prop
 - ✓ No anar curt si el següent punt està lluny (>10 km)
- 📌 Intentar no menjar grans quantitats de sòlid **abans de les pujades més fortes** sempre que sigui possible

RECORDA: TOT AIXÒ HO FAS AMB UN SOL OBJECTIU: DISFRUTAR!!



GASSSSS!!