



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

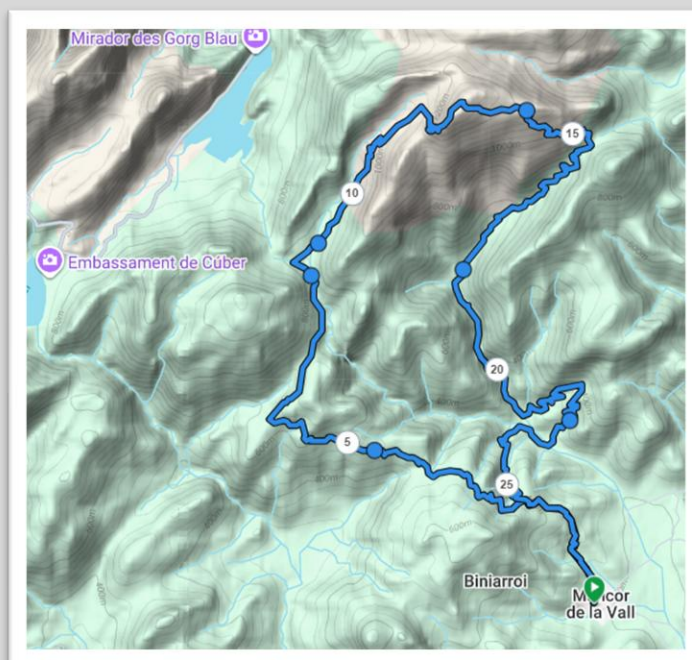
MANCOR XTREM

INFORMACIÓ BÀSICA

- **Data:** 11/01/2026
- **Sortida:** 9:00h hores
- **Lloc:** Plaça de Dalt (Mancor de la Vall)
- **Distància:** 27.2 km
- **Desnivell positiu:** 1.500m.
- **Desnivell negatiu:** 1.500m.
- **Desnivell acumulat:** 3.000m.
- **Tancament de cursa:** 14:00h



MAPA I PERFIL





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

Material OBLIGATORI

- Tassó / sistema d'hidratació + reserva de ½ litre + reserva alimentària
- 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
- Tallavents (impermeable en cas de pluja)

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 8.7 *Font d'es Prat* (**NOMÉS** líquid)
- Avituallament 2: km 15.2 *Coll de sa Línia* (líquid i sòlid)
- Avituallament 3: km 23 *Pista de Massanella* (líquid i sòlid)
- Avituallament 4: META km 27.2

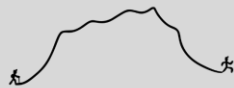
TRAMS

1. Sortida – 1r Avituallament *Font d'es Prat* (km 8.7)

- 2km +200m d'asfalt i pista CORRIBLE (Ni flipar-se ni adormir-se)
- 4.2 +260m el camí s'estreny, amb trams empedrats i trams de càrritx. Majoritàriament corrible.
- 2.75km +150m enllaçam amb GR221 (Refugi de Tossals-Lluc), algun puja-baixa però majoritàriament corrible.
- Al primer avituallament omplir d'aigua per fer cim al Massanella i baixar (**no hi ha menjar, així que hem de sortir amb menjar per a unes 2h30', ja que fins al Coll de sa Línia [15.2km +1150m] no hi ha avituallament sòlid**)

2. 1r Avituallament – Cim del Massanella (1.365m) – 2n Avituallament (km 15.2)

- 2.9km +430m de pujada per GR direcció Coll d'es Prat. Primer dins alzinar, després per sobre del bosc. CACO sense gastar de més, aprofitam per menjar i beure. Alerta amb les síquies fetes per l'aigua i el fang is ha plogut.
- Deixam el GR i afrontam el *Pas de n'Argentó*: tram inicial de pedra solta i final rocós. Utilitzam les mans i alerta a no perdre les cintes/fites si hi ha boira.
- Una vegada al plateau, terreny planenc, rocós amb càrritx i coixinets. No perdre les cintes. (des del GR al cim: 900m +130m)
- Baixada tècnica: terreny rocós primer fins al *Pla de sa Neu* i després tirany rocós amb fullaca per dins l'alzinar (des del cim fins a l'avituallament: 2.7km -500m de molta concentració, sobretot si està banyat o hi ha boira. Intentar no menjar ni beure)



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

3. 2. Avituallament – 3r Avituallament Pista de Massanella (km 23)

- 3km -400m de baixada molt ràpida però tècnica per pista ample d'alzinar fins a Cases d'es Bosc (No menjar ni beure, concentració amb pedra solta i fullaca, control·lam respiració per evitar *flato*)
- 2km -200m de pista de formigó-terra en baixada molt corrible fins a desviament de *Ca'n Bajoca*.
- Deixam la pista per l'esquerra i 1.5km de pujada per camí de terra (Ses Rotes) amb 150m de positiu: Correm si és favorable, sinó CACO.
- 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

4. 2n Avituallament – Meta (km 11.6)

- 2.1km +180m de pujada per olivars fins *es Rafals*.
- 2km -200m de pista i asfalt corrible (els mateixos que a l'inici de la cursa). Agafar un ritme constant, de menys a més i GAS FINS A META!!

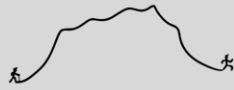
ALIMENTACIÓ PRE CURSA

- 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)





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

- 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

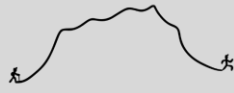
Molt important anar control·lant el rellotge i **no saltar-se menjades**.



- 🕒 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 maratón)**
 - ✓ 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 dus 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!!





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

GASSSSS!!