



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

INFORMACIÓ BÀSICA

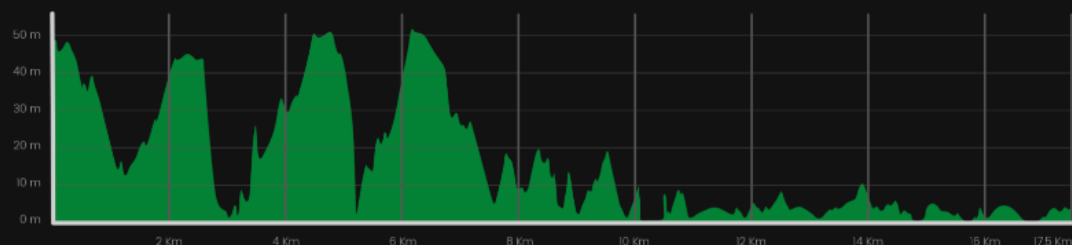
- **Data:** 25/10/2025
- **Sortida:** 9:30h / 10:15h
- **Lloc:** Parking Cala Mitjana (Cala Galdana)
- **Recollida dorsals:** Dia 24, 16-21h Lago Resort Menorca
- **Distància:** 19 km
- **Desnivell positiu:** 400m.



OCTOBER TRAIL MENORCA 19 KM – 400m D+

Sábado 25 de octubre 2025 a las 9.30 horas salida 1 y a las 10.15 salida 2

Inicio de la October Trail Menorca 19 Km. En el parking de Cala Mitjana, en Cala Galdana.



Material OBLIGATORI

- Tassó / cinturó amb ampolla o motxilla camelback
- Dorsal de la prova sempre visible
- Xip de la prova (al turmell o a la sabata)
- Taps de goma en cas de dur bastons
- N^o de dorsal a tots els gels/barretes



PROHIBIT

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

TRAMS

1. Sortida – Cala Mitjaneta – Cala Galdana (km)

- BAIXADA PER PISTA fins a Cala Mitjaneta
- PRIMERA PUJADA fins a Cala Galdana (40m en 1km)

2. Cala Galdana – Cala Macaralleta (km 5.5)

- BAIXAM 50m fins a Cala Galdana
- Iniciam la 2a PUJADA també de 50m en 1'7km
- BAIXAM fins a Cala Macarella també 50m en 0'5km

3. Cala Macarella – Cala Turqueta (km 8)

- Sortim en suau pujada de Cala Macarella i tot seguit baixam fins a Cala Macaralleta.
- Des d'aquí una darrera PUJADA de 50m en aproximadament 0'8km
- BAIXADA d'1'3km fins a Cala Turqueta

4. Cala Turqueta – Cala en Bosc META (km 19)

- Suau PUJADA de 25m sortint de Cala Turqueta amb la seva corresponent baixada
- PUJA-BAIXA des del quilòmetre 10 fins a META.

AVITUALLAMENTS

- Km 2 (si sortiu ben carregats d'aigua no fa falta aturar-se)
- Km 9 (beure, menjar i carregar aigua pels pròxims 10km)
- META (🏠)

Aquests són els avituallaments dels darrers anys. A la web lo figura la ubicació exacta. Sortiu ben carregats d'aigua i menjar per si de cas no siguin al mateix punt.

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 abans de la cursa:**

- ⌚ Aixecar-nos almenys 2h abans de la cursa per berenar.
- Exemple de berenar:
 - Cafè tot sol
 - Pa blanc torrat
 - Mermelada o agucate
 - 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 tens 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!!