

INFORMACIÓ BÀSICA

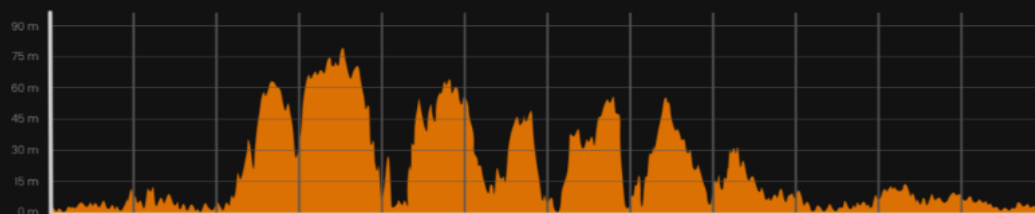
- **Data:** 25/10/2025
- **Sortida:** 9:30h
- **Lloc:** Parking Platja de Son Bou
- **Recollida dorsals:** Dia 24, 16-21h Lago Ressort Menorca
- **Distància:** 31 km
- **Desnivell positiu:** 750m.
- **Desnivell negatiu:** 750m.
- **Desnivell acumulat:** 1500m.



OCTOBER TRAIL MENORCA 32 KM – 750m D+

Sábado 25 de octubre 2025 a las 9.30 horas

Inicio de la October Trail Menorca 32 KM. En el parking de la playa de Son Bou.



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 traçat 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 – Platja de Sant Tomàs – Platja de Binigaus

- 5 primers km arran de costa, bastant plans i amb trams de platja.

2. Platja de Binigaus – Barranc de Trebalúger (km10)

- Primera pujada de 60m+ per dins bosc, corrible. Creuam pista i baixada per dins bosc de 30m-.
- Segona pujada de 50m+ també per camí pel bosc, majoritàriament corrible.
- 1.5km Terreny favorable en baixada fins al Barranc de sa Cova (km 9.7)
- Petita pujada + baixada de nou fins al Barranc de Trebalúger

3. Barranc de Trebalúger – Cala Mitjana (km 13)

- 1.5km de pujada des del Barranc, per bosc i camps de conreu
- 1.2km de baixada per bosc fins a Cala Mitjana (km 13)

4. Cala Mitjana - Cala Galdana – Cala Macaralleta (km 17.5)

- Pujada fins a Cala Galdana (40m en 1km)
- Baixada 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

5. Cala Macarella – Cala Turqueta (km 20)

- 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

6. Cala Turqueta – Cala en Bosc META (km 32)

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

AVITUALLAMENTS

- Km ?
- Km 15 Cala Galdana
- Km 20 Cala Turqueta
- 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 de la cursa:

- ⌚ Aixecar-nos almenys 2h abans de la cursa per berenar.
- Exemple de berenar:

- Cafè tot sol
- Pa blanc torrat
- Mermelada 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 **gominols** energètics (10–15 g CH) per variar la textura
- 🥬 En cas de **calambres**:
 - ✓ Prendre 1 shot Stop Cramps (vinagre, sal, etc.)
 - ✓ 1–2 gominols 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!!



GASSSSS!!