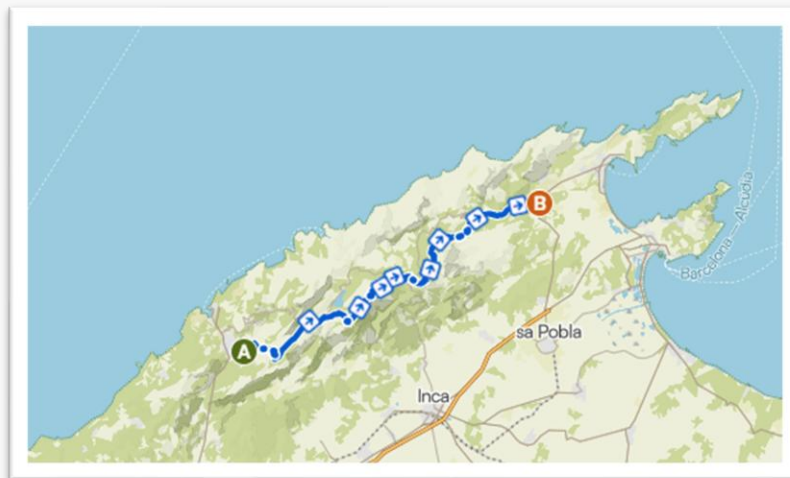




DETALLS GENERALS

- **Data:** 24/01/2026
- **Sortida:** 8:00h
- **Sortida:** Institut de Sóller
- **Arribada:** Plaça de Pollença
- **Distància:** 44.4 km
- **Desnivell positiu:** 1800m.
- **Desnivell negatiu:** 1700m.
- **Tancament de cursa:** 16:30h

MAPA



PERFIL D'ELEVACIÓ



Material OBLIGATORI

- Tassó o recipient per a beure
- Reserva líquida de ½ litre com a mínim
- Manta de supervivència
- Xiulet
- Nº de dorsal als envasos
- Dorsal + xip
- DNI
- Taps de goma de recanvi en cas d'utilitzar bastons
- Paravents o impermeable



Material RECOMANAT

- Reserva alimentària
- Crema solar
- Esparadrap/embenatge/mocadors/vaselina
- Diners
- Calçat de muntanya/roba tècnica/bastons
- Rellotge amb pulsòmetre

PROHIBIT

- Utilitzar bastons sense taps de goma
- L'ús de portadorsals
- Ajuda externa o gent externa corrent al costat



AVITUALLAMENTS

Tots els avituallaments seran **Líquid + Sòlid**.

1. Font d'es noguer km 12
2. Lluc km 26
3. Meta Pollença km 44



ANÀLISI PER TRAMS

Sóller – Font d'es Noguer (km 12)

- **Distància:** 12km
- **Desnivell:** +850m -130m
- **Dificultat:** Moderat, pujada llarga

Km 0-7 (Creu de l'Ofre). 7km +850m

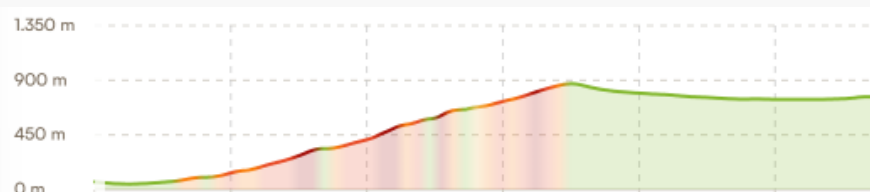
- 1.5km d'asfalt fins a les Rentadores de Biniaraix. **Corrible**
- 4.5km d'escales. **Caminam fort i correm els plans, no gastam de més (BASTONS)**
- 1km fins a la Creu de l'Ofre. **CACO (BASTONS)**

Km 7-11.5 (Font d'es Noguer). 4.5km -130m

- Breu baixada per dreuera fins a Binimorat i més de 4km de pista corrible fins a Font d'es Noguer. **Corrible, agafar un ritme còmode i mantenir.**

* Arribar a les barreres de Cúber amb els bidons buits i a punt per a l'avituallament.

✓ 1r AVITUALLAMENT



Font d'es Noguer - Lluc (km 26)

- **Distància:** 14.5km
- **Desnivell:** +590m -870m
- **Dificultat:** Tècnic amb forts desnivells

Km 11.5-19 (Coll d'es Prat): 7.5km +520m -70

- Primers 3kms gairebé plans i corrible al llarg de la canal d'aigua fins a Cúber. **Corrible, agafar un ritme còmode i mantenir. Aprofitar per menjar**
- 1km fins a Font d'es Prat (pujam Coll d'es Coloms i biaxam). **CACO**
- 3.5km de pujada fins al Coll d'es Prat. **Pujada llarga, caminam a un ritme constant (BASTONS)**

Km 19-21 (Cases de neu d'en Galileu): 2km +180m -80m

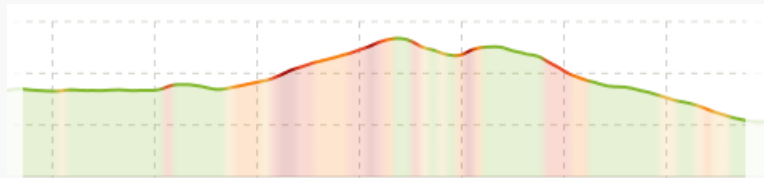
- Tram més tècnic:
 - Baixada tècnica i pedregosa fins el Coll del Telègraf i una mica més. **Ojo tumerlls!**
 - Pujada tècnica entre roca i càrritx fins a l'alçada del Puig d'en galileu. **Caminam, no perdre de vista les cintes!**

- c. Tirany planenc fins a les cases de neu d'en Galileu. **Estert, fangós i amb càrritx. Ojo caigudes!**

Km 21-26.5 (Lluc): 5.5km +650m

- Baixada molt llarga:
 - a. 1.5km: Voltetes d'en Galileu: escales tipus barranc però més desfetes. **Corrible.**
 - b. 4km: pista i camins d'alzinar. **Pedregós però molt corrible. No gastam de més. En arribar al pàrking de Lluc ens preparam per a l'avituellament.**

✓ **2n AVITUALLAMENT**



Lluc – Pollença (km 44)

Km 26.5-31.5 (Binifaldó): 5.5km +230 -110

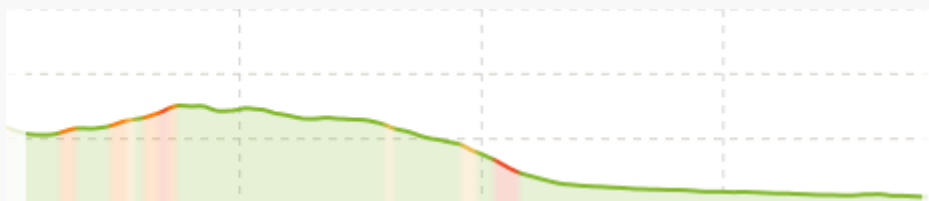
- Sortida corrible des de Lluc i pujada curta però forta al refugi de Son Amer. **CACO**
- Creuem refugi i parking i arribam a carreta principal Ma10 (Alerta en haver de travessar la carreta!). **Corrible**
- 3km per Alzina, pujades i baixades, combinació de tiranys i pistes. Pedregós. **CACO**
- <1km en baixada fins a les cases de Binifaldó. **Corrible**

Km 31.5-37 (Fins asfalt): 5.5km -470m

- Camí Vell de Pollença-Lluc: pista ample i pedregosa en baixada, combinada amb alguns trams d'empedrat, escales i alguna drecera. **Molt corrible. Agafar un ritme còmode que poguem mantenir durant 5.5km.**

Km 37-44 (Pollença): 7.4km -100

- +7km d'asfalt pràcticament plans. **Molt corrible. Agafar un ritme el més fort possible dins les nostres possibilitats i aguantar. Toca patir 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)



- **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
- logur 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 → 1-2 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!!



GASSSSS!!