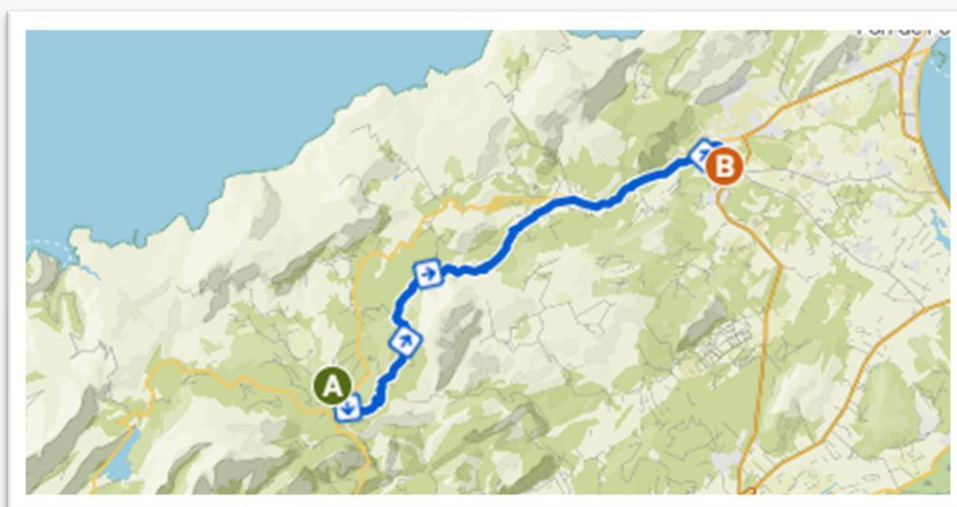




INFORMACIÓ GENERAL

- **Data:** 24/01/2026
- **Sortida:** 12:00h
- **Sortida:** Santuari de Lluc
- **Arribada:** Plaça de Pollença
- **Distància:** 19 km
- **Desnivell positiu:** 343m.
- **Desnivell negatiu:** 774m.
- **Tancament de cursa:** 16:30h

MAPA

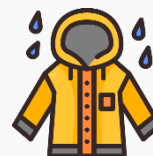


PERFIL D'ELEVACIÓ



Material OBLIGATORI

- Tassó o recipient per a beure
- Manta de supervivència
- Xiulet
- Nº de dorsal als envasos
- Dorsal + xip
- Taps de goma de recanvi en cas d'utilitzar bastons



PROHIBIT

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



AVITUALLAMENTS

Tots els avituallaments serán Líquit + Sòlid.

1. Pi de Son Grua km 14
2. Meta Pollença km 19



ANÀLISI DEL CIRCUIT

Lluc – Pollença (km 19)

Km 0-6 (Binifaldó): 6km +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 Alzinar, pujades i baixades, combinació de tiranys i pistes. Pedregós. **CACO**
- <1km en baixada fins a les cases de Binifaldó. **Corrible**

Km 6-11 (Fins asfalt): 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 11-18.4(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
- Iogurt 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!!