



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

SÓLLER 2025
TRAMUNTANYA

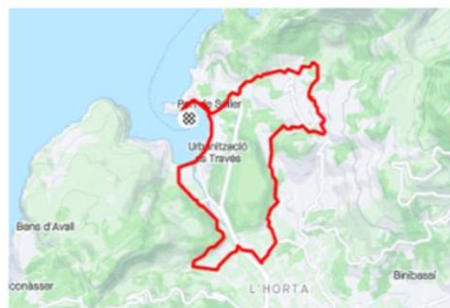
INFORMACIÓ BÀSICA

TRAMUNTANYA "SPRINT"

11km 290m+

- **Data:** 18/10/2025
- **Sortida:** 10:00 hores
- **Lloc:** Moll Marina Tramuntana – La Base (Port de Sóller)
- **Distància:** 11 km
- **Desnivell positiu:** 290m.
- **Desnivell negatiu:** 290m.
- **Desnivell acumulat:** 580m.
- **Tancament de cursa:** 13:15h

Modalitat "sprint": Mapa i perfil



Material OBLIGATORI

- Tassó / sistema d'hidratació
- 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

AVITUALLAMENTS

- Avituallament 1: km 7.5 (beure)
- Avituallament 2: META

TRAMS

1. Sortida – Coll d'en Marquès / sa Figuera (km3.8)

- 2'2km d'asfalt per començar **CORRIBLE** (Ni flipar-se ni adormir-se)
- 1km per pista de grava i escales
- 500m finals d'asfalt fins arribar al Coll d'en Marquès.

2. Sa Figuera – 1r avituallament / Ca n'Ai (km7.5)

- 1km de baixada tècnica per dins olivars (caminolls estrets, pedra suelta i algunes escales) **CONCENTRACIÓ** (Intentar no menjar ni beure)
- 3km de pista fins a Ca'n Tamany i asfalt + pista fins a Ca n'Ai **CORRIBLE** (aprofitar per menjar, beure i buidar botelles per arribar buids a **1r avituallament**. A s'avituallament beure però no carregar massa pes, es pròxim està molt aprop)

3. 1r avituallament – Meta (km 11)

- Sortim de ca n'Ai per asfalt, giram a la dreta i tenim 1km de "single track" amb pujada fins al mirador i baixada tècnica però curta. Després planeja fins al Rocamar.
- 2.3km d'asfalt i passeig marítim. 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)



- **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!!



GASSSSS!!