

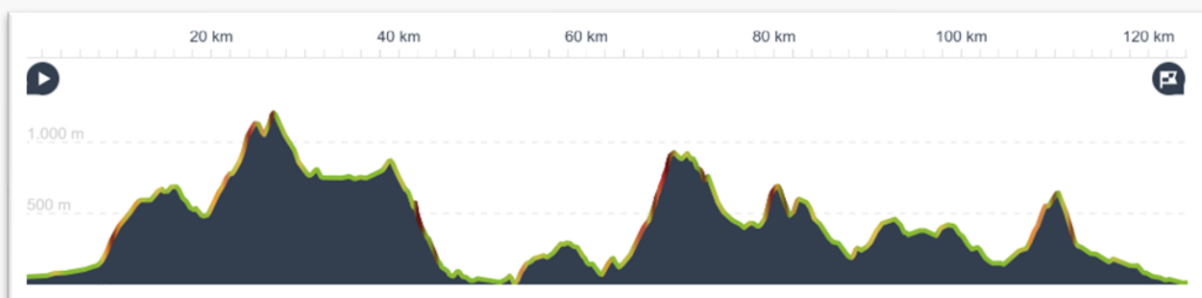
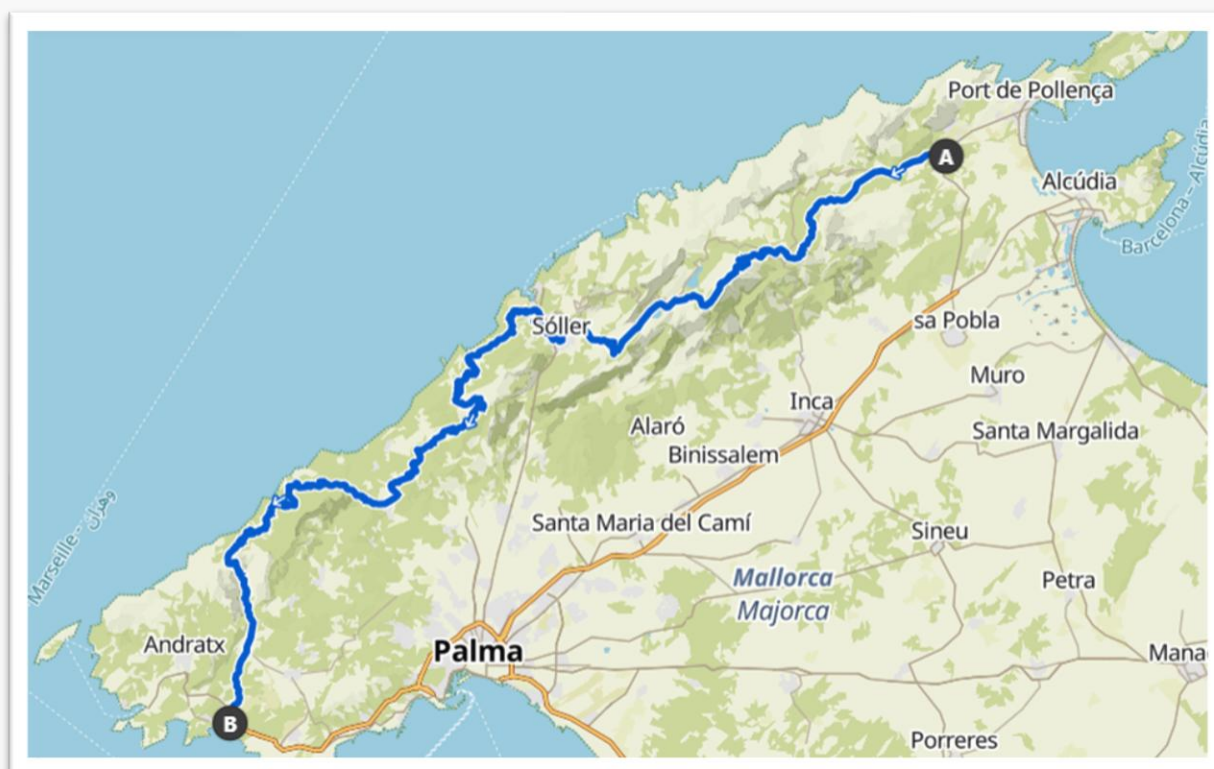


SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT



TMST 120KM

- **Data:** 10/04/2026
- **Sortida:** 20:00/1:00h
- **Lloc:** Plaça de Pollença
- **Arribada:** Plaça de Tora (Peguera)
- **Distància:** 120 km
- **Desnivell positiu:** 4900m.
- **Desnivell negatiu:** 5000m.
- **Tancament de cursa:** 21:00h



Material OBLIGATORI

- Telèfon mòbil amb el **nº de telefon de l'organització**
- Motxilla o cinturó amb cabuda per a tot el material obligatori
- Tassó o recipient per a beure
- Sistema d'hidratació amb capacitat de 1 litre com a mínim
- Frontal amb llum blanca davant i vermella darrera
- Manta de supervivència
- Xiulet
- Nº de dorsal als envasos
- Jaqueta impermeable i transpirable amb caputxa (**10.000mm**)
- Dorsal
- Xip (**els equips de relleus hauran e dur el seu xip personal + el d'equip**)
- DNI
- Taps de goma de recanvi en cas d'utilitzar bastons



Material RECOMANAT

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

PROHIBIT

- Utilitzar bastons sense taps de goma
- Córrer amb 2 auriculars (1 auricular està permès)
- Ajuda externa o gent externa corrent al costat



AVITUALLAMENTS (Els kms dels avituallaments no coincideixen exactament amb el track!)

Tots els avituallaments serán **Líquid + Sòlid** i a més a **Sóller i Esporles** hi haurà menjar **calent**.

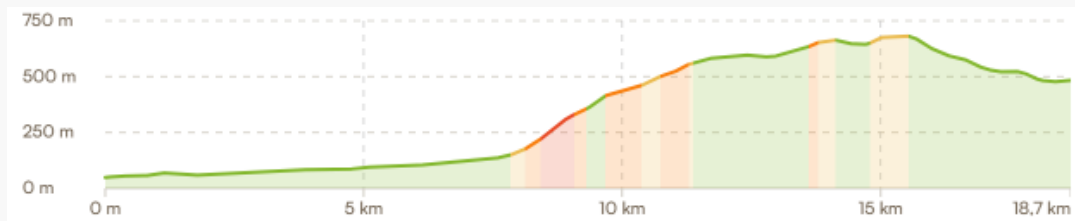
1. Santuari de Lluc – km 19
2. Sa font des Noguer km 33,5
3. Sóller km 45 (Avituallament Calent)
4. Deià km 60
5. Valldemossa km 73
6. Esporles km 82 (Avituallament Calent)
7. Estellencs 98km
8. Ses Planes km 109
9. META km 120



ANÀLISI PER TRAMS

1. Sortida – Lluc (km 19)

- **Distància:** 19km
 - **Desnivell:** +680m -250m
 - **Dificultat:** fàcil, corrible
- *Tram de nit



Km 1-8: 8km d'asfalt i pista amb poc desnivell (**Corrible .Ni flipar-se ni adormir-se**)

Km 8-14: 6km +450m majoritàriament de pista (fins a Binifaldó) + asfalt (fins al Coll d'es Pedregaret). **Majoritàriament corrible**

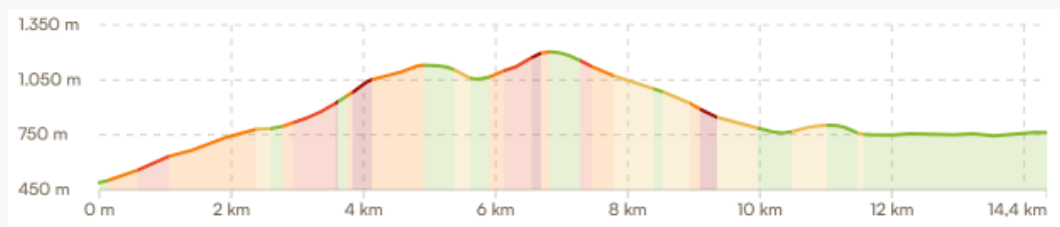
Km 14-19.5: 5.5km per dins alzinar.

- Al principi tiranys (sube-baja) i després pista pedregosa en pujada fins al Coll Pelat
- Baixada fins a la carreta principal Ma10 (Alerta en haver de travessar la carreta!)
(Majoritàriament corrible, vigilau amb els trams tècnics).
- Pas pel pàrking i refugi de Son Amer i petita baixada fins a Lluc. **Corrible. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)

✓ PRIMER AVITUALLAMENT

2. Lluc- Font d'es Noguer (km34.5)

- **Distància:** 14.5km
 - **Desnivell:** +870m -590m
 - **Dificultat:** difícil, tècnic amb forts desnivells
- *Tram de nit



Km 19.5-23.5: 4km +400m

- Camins i pistes pedregoses per dins alzinar. Alerta en haver de travessar la carretera Ma10!. Algunes rampes importants, combinat amb trams plans: **CACO**

Km 23.5-25: 1.5km +250m

- Voltetes d'en Galileu (escales tipus barranc amb fort pendent) + zona de tiranys pedregosos a través del càrritx fins al punt més alt (Proximitats Puig d'en Galileu). **Caminar les escales amb bastons, córrer als plans de la casa de neu.**

Km 25-26.5:

- Baixada tècnica fins a la torrentera (OJO turmells!)
- Pujada tècnica fins al Coll d'es Telègraf i des d'aquí pujada tècnica fins al Coll d'es Prat (1200m, pot fer fred!). **Caminar pràcticament tot, utilitzar bastons.**

Km 26.5-30.5: 4km -400m

- Tirany estret, fangós i pedregós fins a la Font d'es Prat. Alerta amb els turmells! **Corrible si no està neutralitzat**

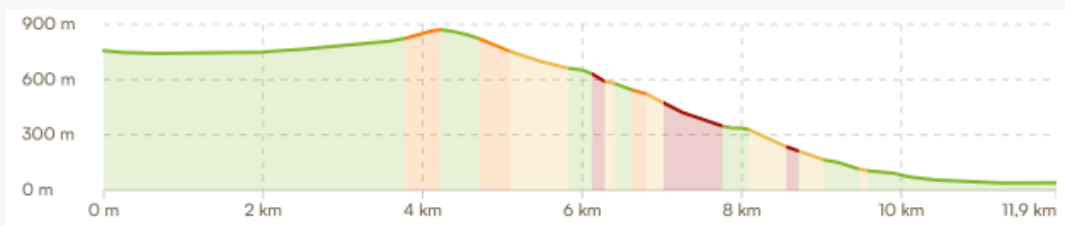
Km 30.5-34.5:

- Curta pujada al Coll dels Coloms i breu baixada fins a canonada d'aigua.
- Gairebé 3kms plans i corrible al llarg de la canal d'aigua fins a Cúber. **Corrible Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)

- ✓ SEGON AVITUALLAMENT

3. Font d'es Noguer - Sóller (km 45)

- **Distància:** 12km
- **Desnivell:** +130m -850m
- **Dificultat:** fàcil, corible



Km 34.5-39: 4.75km +140m.

- Pista amb suau pendent ascendent al voltant de Cúber (no per la presa!) fins a Binimorat.
- Ascens de 100m per tirany fins al Coll de l'Ofre. ***Córrer pista, caminar tirany***

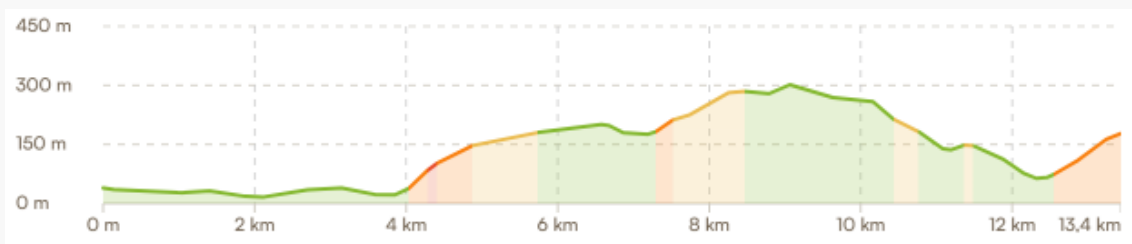
Km 39-45: 5.5km de baixada fins a Biniaraix.

- Dreceres + Pista fins a cases de l'Ofre. ***Corrible***
- Barranc de Biniaraix (***no deixar-se enduur i guardar MOLTES cames si la feis sencera***)
- Baixada fins a la Plaça de Sóller per asfalt. ***Corrible***

✓ TERCER AVITUALLAMENT

4. Sóller– Deià (km 62.5)

- **Distància:** 13.5km
- **Desnivell:** +470m -330m
- **Dificultat:** fàcil, majoritàriament corrible



Km 45-49.5: 4.5 km per dins Sóller fins a inici de Rocamar. **Corrible (única pujada fins al mirador de Ca n'Ai)**

Km 49.5-54: 4.5km +250.

- Pujada del Rocamar fins a Muleta (**Caminam fort**)
- Pista + asfalt des de Muleta fins a Can Bleda (**Corrible**), pujada fins a l'era de Son Mico (**CACO**)

Km 54-58.5: 4.5km -230m.

- Baixada fins a la carretera de la Cala de Deià. GR221 (puja-baixa), alerta al tram que correu a la carretera Ma10.! (**Majoritàriament corrible**)

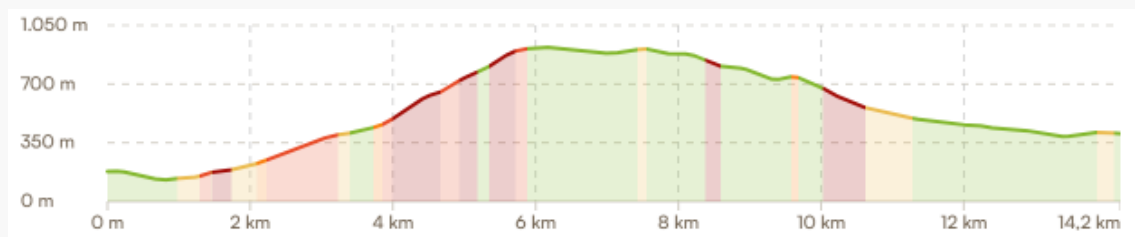
Km 58.5-60: 1km +90m

- Pujada per les drecceres que creuen la carretera de la Cala de Deià, OJO! Fins a l'escola de Deià. **Majoritàriament caminant. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituellament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)

✓ QUART AVITUALLAMENT

5. Deià– Valldemossa (km 73)

- **Distància:** 14.5km
- **Desnivell:** +860m -630m
- **Dificultat:** difícil, tècnic amb forts desnivells
-



Km 60-65.5: 5.5 km +850m,

- Primer per dins Deià (pujam de l'escola a l'Ajuntament, baixada per escales fins al Clot, Refugi de Ca'n Boi i pujada a l'Hotel es Moli) **Majoritàriament corrible**
- Inici ascens **Cingles de Son Rullan**, pujada llarga i amb fort pendent per dins alzinar fins enganxar amb el Camí de s'Arxiduc (930m, pot fer fred) **Caminar amb bastons**

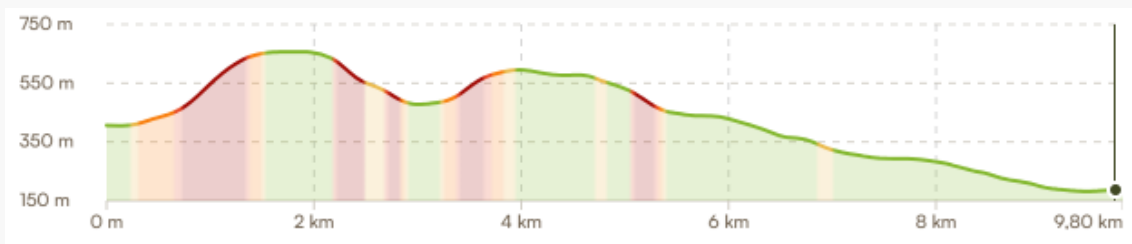
Km 65.5-73: 8km de baixada fins a Valldemossa -620m

- 2.5km de tirany pel Camí de s'Arxiduc. **Corrible**
- 2km per tirany: En arribar a la pista dels Cairats, giram a l'esquerra i agafam tirany del Pas de sa Creu (breu pujada) i baixada de nou fins a la pista. **CACO**
- 2km de baixada per pista fins a finca sa Coma. **Corrible**

- 1.5km per arribar al centre. De sa Coma, arran de carretera principal, pujam a urbanització de s'Arxiduc per a baixar fins al centre. **Corrible, alerta amb els encreuaments, a equivocar-vos de carrer i als cotxes. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)
- ✓ CINQUÈ AVITUALLAMENT

6. Valldemossa– Esporles (km 82)

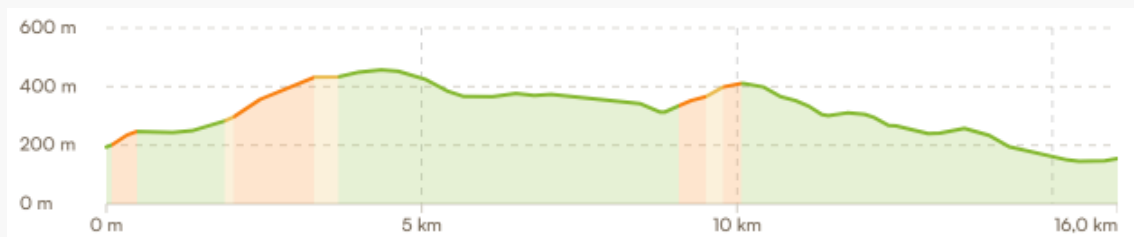
- **Distància:** 10km
- **Desnivell:** +380m -590m
- **Dificultat:** fàcil, bastant corrible



- **Km 73-75:** 2km +290m
- Pujada fins al cim de sa Comuna de Valldemossa, tiranys amb pendent important. **CACO**
- **Km 75-79:** 4km +120m -360m
- Baixada de 2km fins al Pla de l'Aljub per tiranys dins alzinar. **Corrible.**
- Breu pujada de 1km +100+ i baixada fins a la carretera de la finca de Son Cabaspre. **CACO**
- **Km 79-82:** 3km -260m
- Baixada per asfalt fins al centre d'Esporles. **Corrible. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)
- ✓ SISÈ AVITUALLAMENT

7. Esporles– Estellencs (km 98)

- **Distància:** 16km
- **Desnivell:** +430m -470
- **Dificultat:** mitjà, bastant corrible, llarg



Km 82-87.5: 5.2km +280m -90

- Iniciam ascens des d'esglèsia de'Esporles pel camí d'es correu fins arribar a la pista de Planícia (pujada suau amb trams plans i petits trams de baixada. Escales empedrades, camins de terra i alguns tiranys pedregosos dins alzinar). **Bastant corrible amb trams de pujades pronunciades de CACO.**

Km 87.5-92: 4.5km +110m -80m

- Quilòmetres molt planers per pista de terra ben cuidada que després es converteix en pista més pedregosa. **Molt corrible fins a les cases de Planícia.**

Km 92-94.5: 2.5km -170

- Baixada per pista de formigó. **Molt Corrible (alerta a gastar de més)**

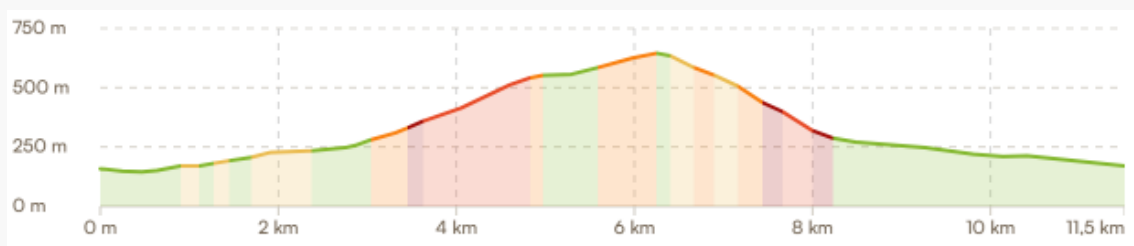
Km 94.5-98: 3km +20m -120m

- Enganxam GR. Tirany per dins pinar, pedregós, puja-baixa. Creuem carretera Ma10 (OJO!), 1km arran de carretera i tornam a enganxar tirany fins a Estellencs. **Corrible. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament.** (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)

- ✓ SETÈ AVITUALLAMENT

8. Estellencs– Ses Planes km 109)

- **Distància:** 11.5km
 - **Desnivell:** +510m -490m
 - **Dificultat:** mitjà, bastant corrible, pendents forts de pujada i de baixada
- *Avituallament de Ses Planes a 3km del centre d'es Capdellà



Km 98-101.5: 3.5km +130m

- Sortim d'Estellencs per la carretera vella d'Andratx, planer al principi, de cada vegada puja més fins a arribar a la carretera Estellencs-Andratx. Alerta amb els trams que creuen la carretera Ma10. **Corrible**

Km 101.5-103.5: 2km +280m

- Pujada per pista pedregós de 4x4 amb fort pendent, algunes rampes són molt empinades.

Majoritàriament caminar. Km 108-109: 1km +100

- Pujada per pista amb fort pendent fins al Coll. **CACO**

Km 103.5-106.5: 3km -380m

- Baixada tècnica per tirany estret i pedregós per sa Coma de ses Sínies fins arribar a pista de 4x4. **Corrible vigilant turmells i caigudes.**

Km 106.5-109.5: 3km -140m

- Pista de terra amb algun puja-baixa però bastant plana amb tendència a baixada.

Tot corrible, toca pitjar!! Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituallament. (Els de relleus que vos canvieu aquí, darrera pitjada abans del canvi de relleu)

- ✓ VUITÈ AVITUALLAMENT

9. Ses Planes– Meta (km 120)

- **Distància:** 10km
 - **Desnivell:** +40m -200
 - **Dificultat:** fàcil, molt corrible
- *Avituallament de Ses Planes a 3km del centre d'es Capdellà



Km 109.5-112.5 3km

Pista + asfalt fins es Capdellà amb alguna pujadeta però amb tendència descendent.

Km 112.5-118.5: 6km -130

- Una mica més de 5km per carrers i carrils bici fins a meta. **GASSSSSSSS!!!!**

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:
 - o Dieta alta en hidrats de carboni (pasta, arròços, patata, pa)
 - o Lleugerament Baixa en greixos (Tirar d'oli d'oliva)
 - o Moderadament alta en proteïnes de qualitat (no creure mites de 5 ous o txuletons de 500g el dia abans)
 - o Lactis semidesnatats/desnatats
 - o Abundant fruites i verdures (contra estrés oxidatiu)
- Dia abans de la cursa:
 - o Reduir el contingut de fibra (fruites i verdures)
 - o Evitar productes integrals (menjar pa blanc)
 - o Sopar ric en hidrats de carboni
 - o Hidratar-se continuament (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 agucate
 - 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
 - Plàtan, galletes o barreta



ENCALENTIR MOLT BÉ DURANT ALMENYS 15 MINUTS!!



ALIMENTACIÓ DURANT CURSA

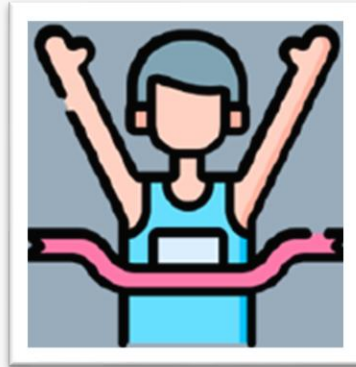
- Molt important anar control·lant el rellotge i no saltar-se menjades.
- Cada **40-45min 1 gel** (sense cafeïna)
- Càpsula de **sals cada hora** (o 2 cada 2h) / Totum cada 2h
- Anar bevent cada **10min**
- **Gels amb cafeïna només la darrera hora** (en cas de marató les darreres 2h)
- Una vegada introduïts els gels amb cafeïna, ja ho hand e ser **tots fins a meta**
- **Complementar** amb menjar sòlid als avituallaments (allò que ens faci gola)
- Intentar arribar als avituallaments amb les **botelles buides** (si podem arribar amb la botella en la mà i sabent de que la volem omplir, millor)
- Si no patim de la panxa, podem omplir un **bidó d'aigua i l'altra d'isotònic** i anar bevent una mica de cada.
- No anar molt carregats d'aigua si hi ha avituallaments a prop, així com no anar massa justs d'aigua si el següent avituallament és a 10kms
- Intentar no menjar grans quantitats de sòlid abans de les pujades més fortes sempre que sigui possible





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

I RECORDA...



OBJECTIU: DISFRUTAR!