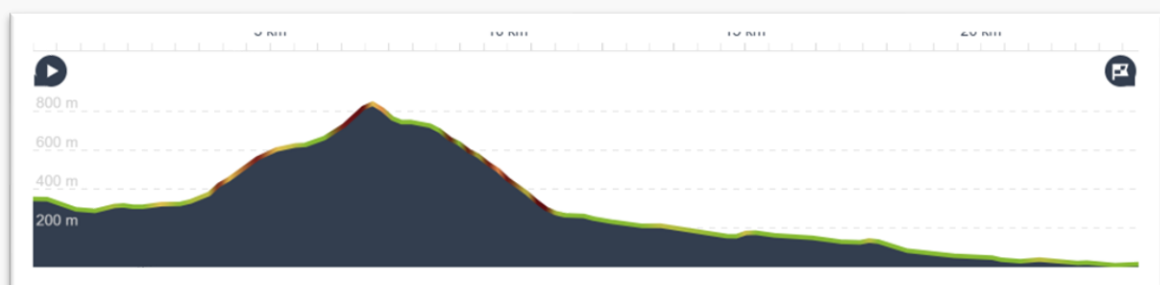
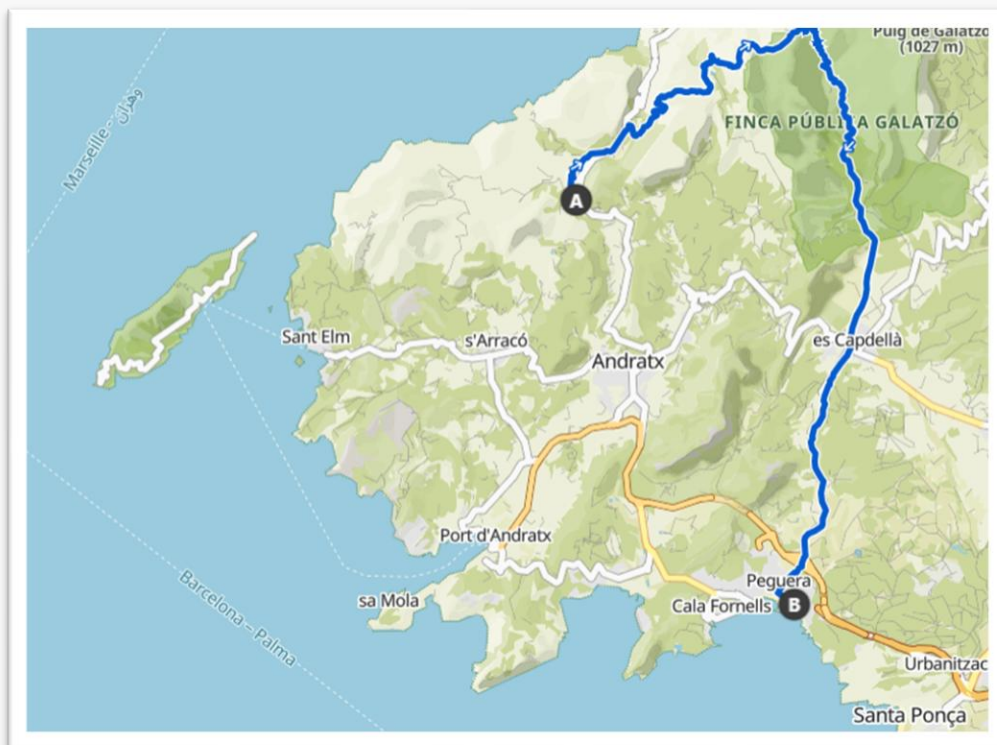




MMTM 23KM

- **Data:** 12/04/2025
- **Sortida:** 12:00h
- **Lloc:** Coll de sa Gramola
- **Arribada:** Plaça de Tora (Peguera)
- **Distància:** 23.2 km
- **Desnivell positiu:** 650m.
- **Desnivell negatiu:** 985m.
- **Tancament de cursa:** 18:00h



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
- Manta de supervivència
- Xiulet
- Nº de dorsal als envasos
- Dorsal + xip
- 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 seran **Líquid + Sòlid**.

1. Coma d'en Vidal km 9
2. Es Capdellà km 17
3. Meta Peguera km 23



ANÀLISI PER TRAMS

1. Coll de sa Gramola – Coma d'en Vidal [Av.1] (km 9)

Km 0-2.5: 2.5km -70

- Baixada per pista i caminoll arran de carretera. **Corrible (alerta a arrancar massa forts)**

Km 2.5-4: Creuem carretera Ma10 (OJO!) i 1.5km de pista en pujada suau. **Corrible**

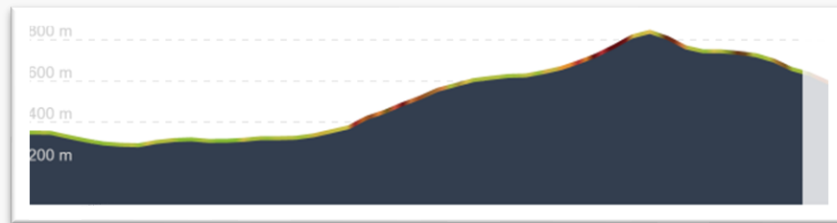
Km 4-7: 3.5km +430m

- Comença terreny pedregós, tiranys, terreny de càrritx i terreny rocós fins al punt més alt. **CACO (Vigilar fites, indicadors de GR i cintes!)**

Km 7-9: 2km -200m

- Baixada per tirany pedregós i càrritx. **Corrible (Alerta als turmells i caigudes!)**

✓ 1r AVITUALLAMENT



2. Coma d'en Vidal [Av.1] – Es Capdellà [Av.2] (km 17)

Si l'avituellament és al Refugi vos haureu de desviar (Baixar i tornar pujar al coll). Quasi 1km d'anada i 1km de tornada (Si anem bé d'aigua el podem evitar)

Km 9-11.5: 2.5km -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 11.5-17: 6km -160m

- Pista de terra amb algun puja-baixa però bastant plana amb tendència a baixada. Darrer quilòmetres fins al poble d'asfalt. **Tot corrible, toca pitjar!!**

✓ 2n AVITUALLAMENT



3. Es Capdellà [Av.2] – Paguera [META] (km 23)

Km 17-23.2: 5.5km -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:
 - Dieta alta en hidrats de carboni (pasta, arròços, patata, pa)
 - 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 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 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
 - 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 han de 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



OBJECTIU: DISFRUTAR DEL CAMÍ!

