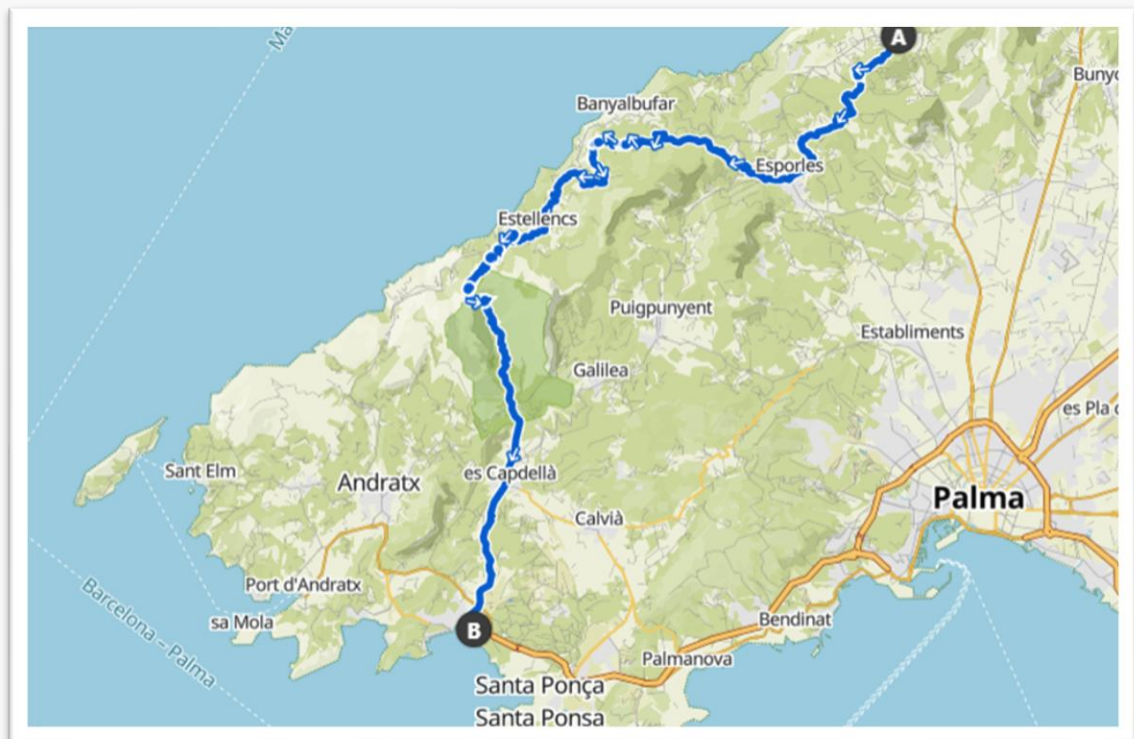




MTM 45KM

- **Data:** 12/04/2025
- **Sortida:** 10:00h
- **Lloc:** Plaça de Valldemossa
- **Arribada:** Plaça de Tora (Peguera)
- **Distància:** 47 km
- **Desnivell positiu:** 1525m.
- **Desnivell negatiu:** 1920m.
- **Tancament de cursa:** 20:30h



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. Esportes km 11
2. Planícia km 11
3. Coma d'en Vidal km 33
4. Es Capdellà km 42
5. Meta Peguera km 47



ANÀLISI PER TRAMS

1. Valldemossa – Esporles [Av.1] (km 11)

Km 0-3: 3km +300m

- Pujada fins al cim de sa Comuna de Valldemossa, tiranys amb pendent important. **CACO**

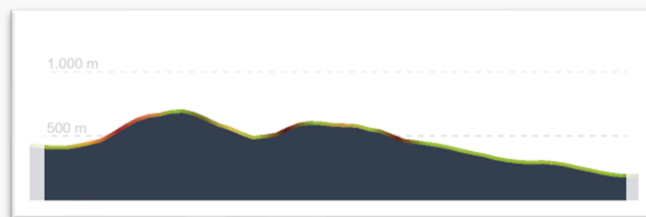
Km 3-7.5: 4km +120m -360m

- 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 7.5-11: 3.5km -260m

- Baixada per asfalt fins al centre d'Esporles. **Corrible. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituellament.**

✓ 1r AVITUALLAMENT



2. Esporles [Av.1] – Planícia [Av.2] (km 21.5)

Km 11-16.5: 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 16.5-21.5: 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. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituellament.**

✓ 2n AVITUALLAMENT



3. Planícia [Av.3] – Coma d'en Vidal [Av.4] (km 32.5)

Km 21.5-24: 2.5km -170

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

Km 24-27: 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**

Km 27-30: 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 30-32: 2km +280m

- Pujada per pista pedregós de 4x4 amb fort pendent, algunes rampes són molt empinades. **Majoritàriament caminar. Aprofitar per menjar, buidar botelles i preparar-mos per a l'avituellament.**

✓ 3r AVITUALLAMENT



4. Coma d'en Vidal [Av.3] – Es Capdellà [Av.4] (km 41)

Km 32-33: 1km +100

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

Km 33-35.5: 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 35.5-41.5: 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!!**

✓ 4t AVITUALLAMENT



5. Es Capdellà [Av.4] – Paguera [META] (km 47)

Km 41.5-47: 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
 - llogur 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!

