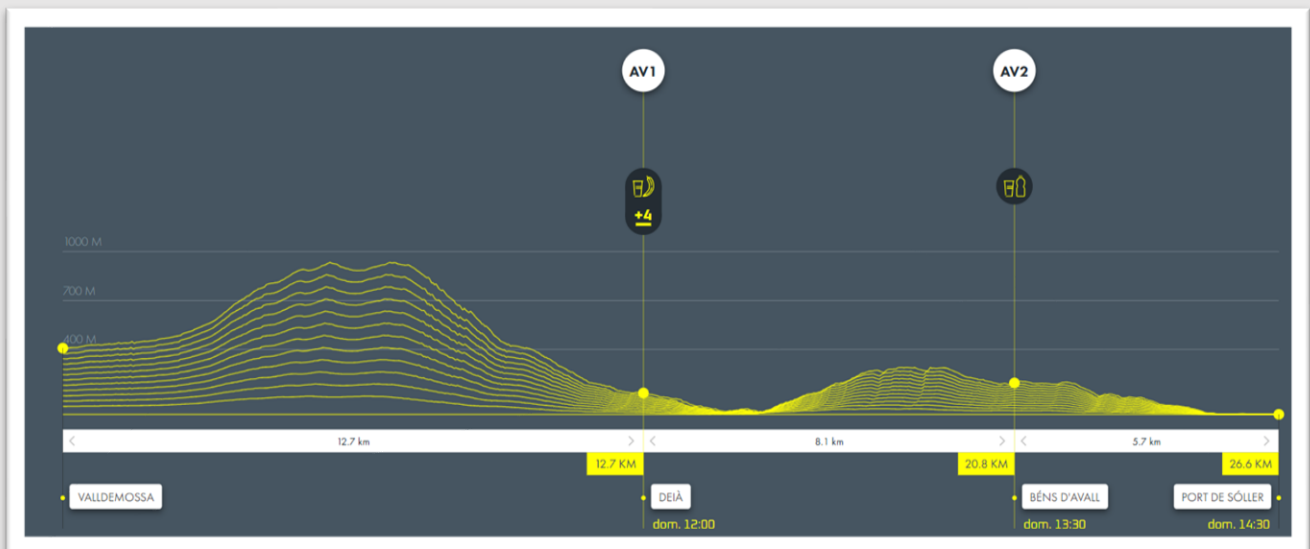


SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT



Camins de s'Arxiduc (CDA)

- **Data:** 02/11/2025
- **Sortida:** 9:00h
- **Lloc:** Valldemossa
- **Distància:** 26.3 km
- **Desnivell positiu:** 100m.
- **Desnivell negatiu:** 1300m.
- **Desnivell acumulat:** 2300m.
- **Tancament de cursa:** 14:30h (5h30')





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

Material OBLIGATORI

- Sabata tancada
- Telèfon mòbil amb el nº de telefon de l'organització i l'aplicació Livetrail
- Motxilla o cinturó amb cabuda per a tot el material obligatori
- Tassó de 15cl min. (no s'accepten ampolla o bidons amb tap)
- Reserva d'aigua de 1 litre com a mínim
- Manta de supervivència 1'4x2m mín.
- Xiulet
- Jaqueta impermeable i transpirable amb caputxa (10.000mm)
- Taps de goma de recanvi en cas d'utilitzar bastons



PROHIBIT

- Utilitzar bastons sense taps de goma
- Agafar o deixar els bastons (s'han de dur d'inici a fi)
- Creuar carreteres o punts de control amb els auriculars posats
- Ajuda externa a avituallaments o gent externa corrent al costat
- Córrer al tram neutralitzat de la baixada de Son Rullan (250m al km 8)



AVITUALLAMENTS

- Avituallament 1: Deià km 14.3 (beure, menjar i omplir)
- Avituallament 2: Bens d'Avall km 20.8 (només líquid)
- Avituallament 4: META km 26.3



TRAMS

1. Sortida – Camí de s'Arxiduc – Deià [Av. 1] (km 14.3)

- 4'2km +370m d'asfalt + pista terra amb trams de formigó fins al refugi del Cairats per començar Corrible però amb trams de fort pendent (caminar-córrer i bastons qui en dugui)
- 3.2km Camí de s'Arxiduc, estret i pedregós però de pendent suau i majoritàriament corrible (caminar-córrer)
- Inici de baixada cap a Deià: tècnic, rocós i pedregós fins a km 9 amb un tram de 250m neutralitzat per erosió (Alerta!!)
- Km 9 fins km 12: baixada per dins l'alzinar, corrible però alerta amb les pedres soltes i la fullaca (Guardar cames, baixada llarga i feixuga)
- Una vegada a l'Hotel "es Moli", travessam carretera principal i baixam al Refugi de Ca'n Boi (avituallament)



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

2. Deià [Av. 1] – Béns d'Avall [Av.2] (km 20.8)

- Baixada fins a la Cala de Deià per asfalt + Camí dels Ribassos + asfalt (2km aprox de baixada corrible)
- 1km de Camí de Pintors (tècnic però majoritàriament corrible)
- 750m de pujada per carretera asfaltada (+100m) (corrible, alerta a gastar massa)
- Travessam carretera i enganxam GR.
- Des d'aquí GR majoritàriament en pujada fins a Son Mico (3km +150m) (Caminam pujades dures)
- 1km d'asfalt (Can Bleda – Carretera dels Béns d'Avall)

3. Béns d'Avall [Av.2] - Port de Sóller META (km 26)

- 1km de pista fins a Muleta
- 1'8km baixada tècnica fins al Far
- 2km de baixada per asfat (Alerta a n'és "calambres"!)
- 1.4km de passeig Ca'n Repic + es Través fins al moll (Gasss!)

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)





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

- **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
- 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





SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

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 tens 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!!