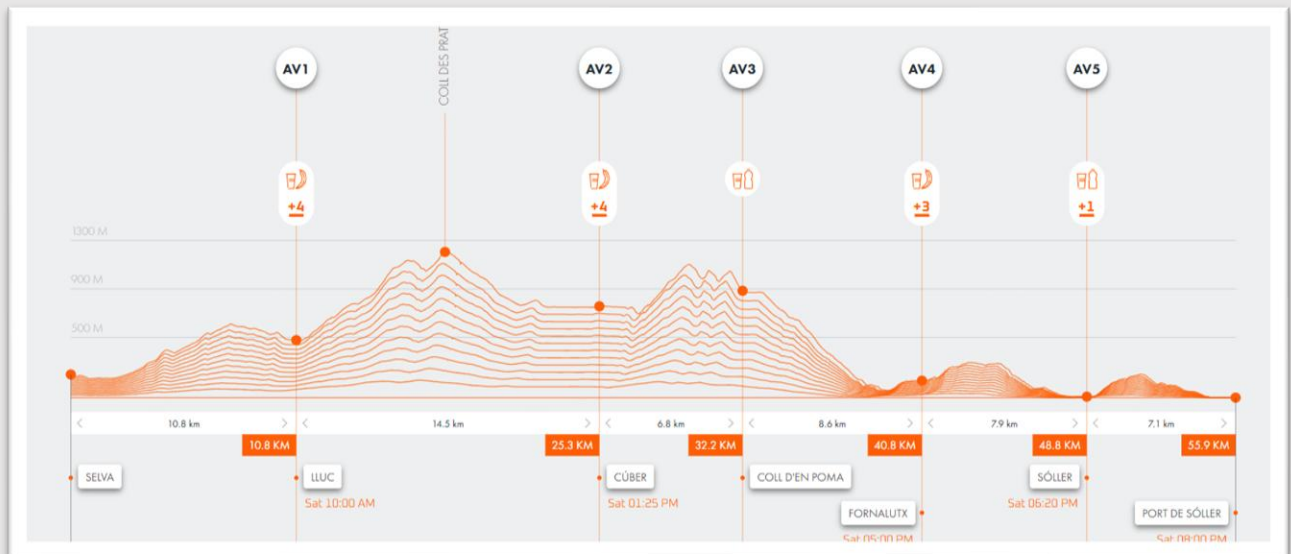
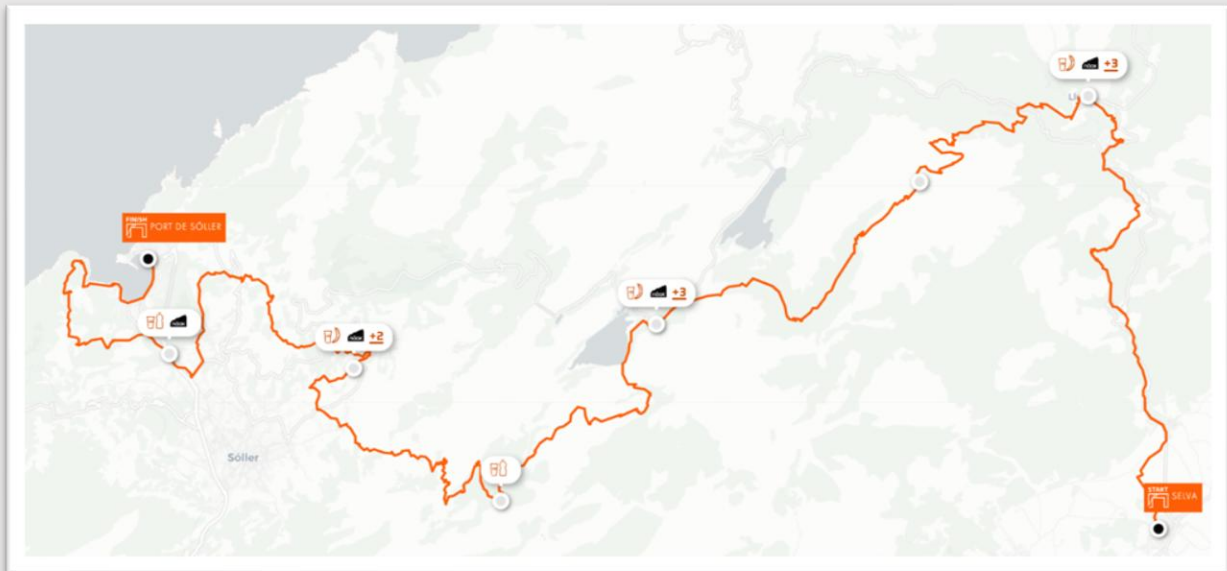
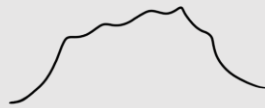


SÓLLER BEN AMUNT  
GRUP D'ENTRENAMENT



- **Data:** 01/11/2025
- **Sortida:** 8:00h
- **Lloc:** Plaça de Selva
- **Distància:** 56 km
- **Desnivell positiu:** 2450m.
- **Desnivell negatiu:** 2600m.
- **Desnivell acumulat:** 5050m.
- **Tancament de cursa:** 20:00h (12h)





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
- Frontal amb piles o bateria de recanvi
- Manta de supervivència 1'4x2m mín.
- Xiulet
- Reserva alimentària (gels/barretes)
- Jaqueta impermeable i transpirable amb caputxa (**10.000mm**)
- Pantalons llargs o malla llarga
- Pantalons impermeables
- Gorra/bandana
- Guants calents i impermeables
- Segona capa tèrmica addicional (o una camiseta tèrmica de més de 180g, o una camiseta llarga de 110g + tallavents, que no substitueix l'impermeable)
- 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



### AVITUALLAMENTS

1. Lluc: km 10.8 (sòlid i líquid)
2. Cúber: km 25.3 (sòlid i líquid)
3. Coll d'en Poma: km 32.2 (líquid)
4. Fornalutx: km 40.8 (sòlid i líquid)
5. Roca Roja: km 48.8 (líquid)
6. Meta: km 56





SÓLLER BEN AMUNT  
GRUP D'ENTRENAMENT

## TRAMS

### 1. Sortida – Lluc [Av.1] (km 10.8)

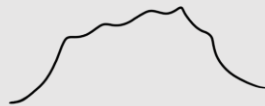
- 2km d'asfalt amb suau pendent ascendent fins a Caimari (*NO SUICIDAR-SE*)
- 1km d'asfalt en pujada fins a la primera dreuera
- 4.7km +400m de pujada per dreceres i pistes pedregoses (Cami Vell de Lluc GR222) fins a sa "Bretxa" (punt més alt) (*CACO sense forçar*)
- 1km de terreny favorable en baixada fins al Coll de sa Batalla (*aprofitar per menjar i beure*)
- 2km de Benzinera a Lluc, majoritàriament en baixada, excepte pujadeta al Refugi de Son Amer. Després del refugi, baixada "tècnica" i pista fins a Lluc (Av.1) (*Carregam bé d'aigua i menjar per afrontar un tram llarg i dur*)

### 2. Lluc – Cúber [Av.2] (km 25.3)

- +400m de Camins i pistes pedregoses per dins alzinar. Alerta en haver de travessar la carretera Ma10!. Algunes rampes importants, combinat amb trams plans: **CACO**
- 1.5km +250m **Voltes d'en Galileu** (escales tipus barranc amb fort pendent) + zona de tirany 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.*
- 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.**
- 4km -400m de baixada per Tirany estret, fangós i pedregós fins a la Font d'es Prat. Alerta amb els turmells! **Corrible si no està neutralitzat**
- 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'avituellament.**
- Av. 2 *Carregam bé d'aigua i menjar per afrontar el tram dels 3 Mils. El menjar ens ha de bastar fins a Fornalutx (km40.8)*

### 3. Cúber – Els 3 Mils - Coll d'en Poma [Av.3] (km 32.2)

- Asfalt fins a la presa de Cúber, deixam la presa a la dreta i iniciam baixada tècnica fins al Torrent d'Almadrà (Ojo a sa baixada, pedra solta!)
- Inici pujada a sa Rateta, d'es d'aquí caminar i bastons fins a cim. Baixada fins al coll dels Cards corrible però amb bones (rocós i pedra solta).
- Repetir el mateix a na Franquesa i l'Ofre (pujada caminant i bastons i baixades corrent quan es pugui)
- Des d'el cim de l'Ofre, guardam bastons i baixam concentrats fins al Coll d'en Poma, baixada tècnica. (Av. 4)
- *Carregam bé d'aigua per baixar el Barranc i arribar a Fornalutx, o no carregam tant i beure a la 1a font del Barranc.*



SÓLLER BEN AMUNT  
GRUP D'ENTRENAMENT

**4. Coll d'en Poma – Fornalutx [Av.4] (km 40.8)**

- 1km de pista corriblle fins al Coll de l'Ofre
- 5.5km de baixada fins a Biniaraix. Dreceres + Pista fins a cases de l'Ofre i després Barranc de Biniaraix (*no deixar-se enduur i guardar MOLTES cames*)
- Baixada fins a la carreta de Fornalutx per l'horta de Biniaraix
- 2km +100m fins a Fornalutx per Binibassi (Caminar ràpid amb pals i aprofitar per menjar i beure)
- Av. 4 Carregam d'aigua i menjar per per fer la pujada fins a sa Figuera i baixar al Monument,

**5. Fornalutx – Roca Roja [Av.5] (km48.8)**

- 1km +110m fins a Cruce de Fornalutx (Caminar amb bastons)
- 1km CACO fins a camí vell d'es Mirador
- 1km pista corriblle cap a sa Figuera
- 1km de baixada tècnica per Ca'n Bresca fins al Coll d'en Marquès (Carretera de sa Figuera)
- 1km baixada tècnica (baixada Tramuntanya/pujada antiga FAS) fins a pista de Son Llampaias.
- 1.5km de pista fins a Ca'n Tamany
- 1km arran de carretera, passant pel Monument fins a l'avituellament de sa Roca Roja (km 48.8)
- Av.5 Bevem i carregam d'aigua per pujar a Muleta i baixar a Meta

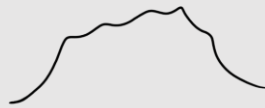
**6. Roca Roja – META Port de Sóller META (km 56)**

- 2km +175m de pujada per Rocamar (*darrera pujada dura, caminam amb bastons*)
- 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)

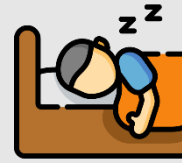




**SÓLLER BEN AMUNT**  
GRUP D'ENTRENAMENT

- **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
- 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!!**