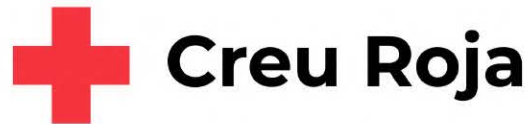


Benvolguts/des esportistes, són temps difícils; pareixia que en sortim d'una i ja estem ficats a una altre, i aquesta vegada no ha estat un virus, hem estat nosaltres, l'home. És difícil d'entendre aquests tipus de conflicte en ple segle XXI, però clar, no és l'únic, Afganistan, Síria, Iemen, Etiòpia, Burkina Fasso... aquesta és més mediàtica perquè la tenim a les portes de casa i per què les conseqüències poden ser catastròfiques per la humanitat.

L'organització de Tramuntana Travessa no pot quedar aliena a l'onada de solidaritat envers el poble ucraïnà. Per això hem decidit aportar els beneficis íntegres de la cursa a Creu Roja en solidaritat amb els refugiats i desplaçats per la guerra a Ucraïna.





# TRAMUNTANA TRAVESSA

8 i 9 ABRIL 2022

POLLENCÀ ANDRATX  
BUNYOL ANDRATX

TTCMM 110,7 KM + 4121 metres  
1/2 TTCMM 60 KM + 1831 metres



## HO PROMOU



## HO ORGANITZA



## Suport d'Institucions



Ajuntament de Pollença



Ajuntament de Escorca



Ajuntament de Bunyola



Ajuntament de Valldemossa



Ajuntament d'Alaró



Ajuntament de Esporles



Ajuntament d'Estellens



Ajuntament d'Andratx



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS



consell demallorca

SERRA DE **TRAMUNTANA MALLORCA**  
PATRIMONIO MUNDIAL



**Mallorca**  
Illes Balears

## Col·laboradors



Esports Altura Club



SA RIBA CLUB



TROTADORS



Alcampo



agromart



Font des Teix



Johannis MALLORCA



elitechip  
CRONOMETRATGE ESPORTIU  
www.elitechip.net



Després de recórrer diverses muntanyes del món, unes amb èxit i altres frustrades, un pensa que les grans aventures son lluny de ca teva. No podia estar més equivocacat. Vaig començar a córrer per muntanya en homenatge al meu company Tolo Calafat; ell insistia en que ho tenia que provar i així ho vaig fer, encara que massa tard per compartir les curses amb ell. La primera vegada que vaig recórrer la Tramuntana corrents vaig comprendre que les grans aventures també les tenim ben a prop. Va per tu.

-” La gent no decideix convertir-se en extraordinària, la gent decideix portar endavant coses extraordinàries” - Edmund Hillary -

Manuel Gil Castelló  
Director de Tramuntana Travessa

Estimats corredors/es

Aquí teniu la Guia Tècnica que l'equip de Tramuntana Travessa ha preparat per a que puguis tenir tota la informació necessària per al desenvolupament de la prova. Segur que ens hem deixat moltes coses, esperem que ens perdoneu, ja que en aquesta edició tan anòmala no ens ha estat tan fàcil, ni reunirmos ni fer tot amb la normalitat que haguéssim volgut. Portem uns mesos molt durs de tramitacions i detalls, però ho fem amb molta il·lusió per a que podeu gaudir del recorregut.

# DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES DELS CORREDORS.

1. Respectaré sempre l'entorn. No faré malbé els recursos naturals tant en zones protegides com no protegides, ni els elements etnològics.
2. Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camps a través.
3. Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades en la cursa.
4. Tots els meus gels, barretes, etc., els duré adequadament marcats amb el nombre del meu dorsal.
5. No tiraré cap tipus de residu (embolcalls de gels, barretes, aliments o materials) fora dels llocs habilitats per l'organització.
6. Duré bastons sempre que estigui permès i, si els duc, ho faré amb els taps adequadament posats.
7. No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
8. No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn, ni en competició ni en els entrenaments.
9. Conec i accept els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em compromet a complir-los.
10. Conec i accept les normes específiques de la cursa i em compromet a complir-les.





# Lliurament de dorsals

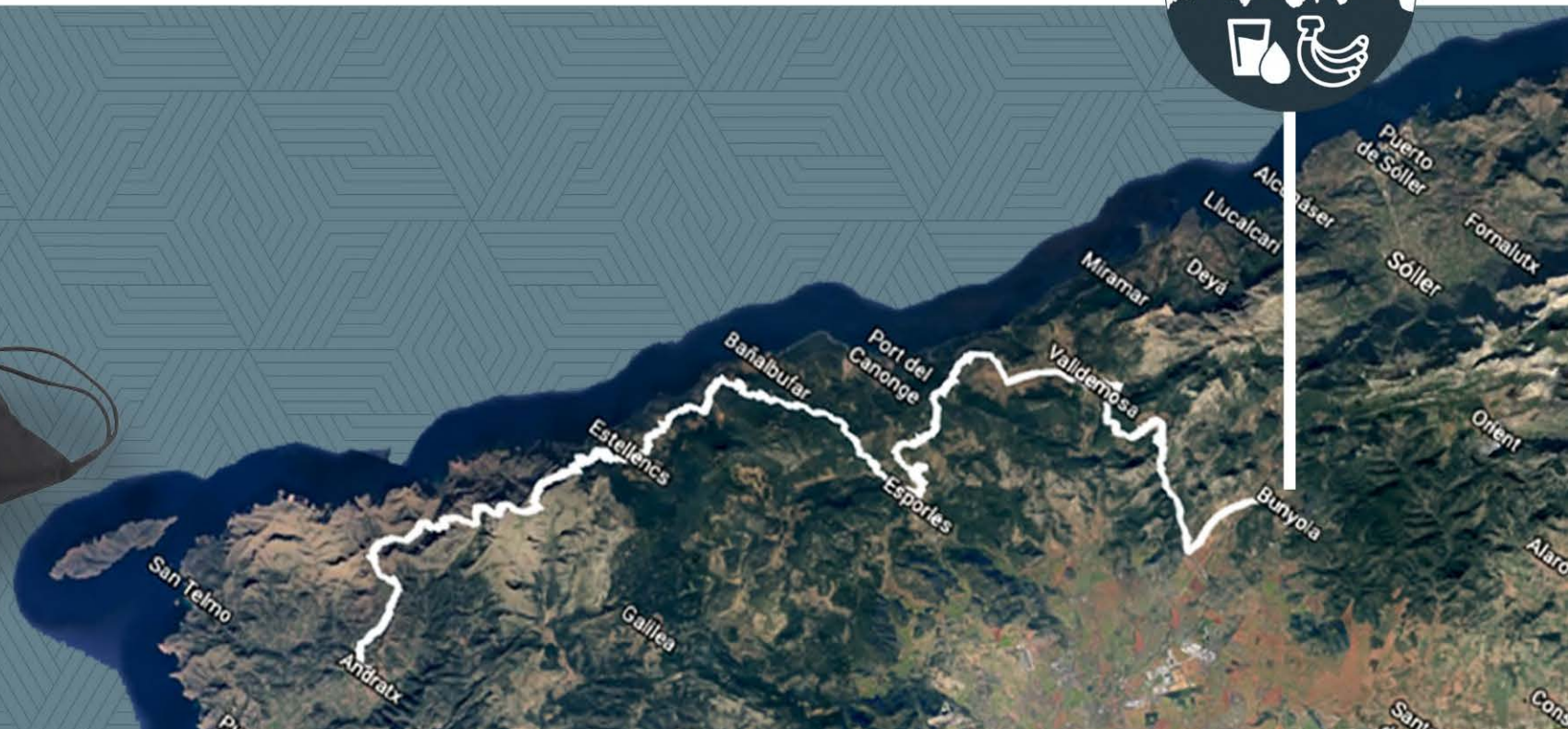
DIMECRES DIA 6 DE ABRIL DE 16 HORES A 21 HORES  
AL PAVELLÓ POLIESPORTIU DE BUNYOLA



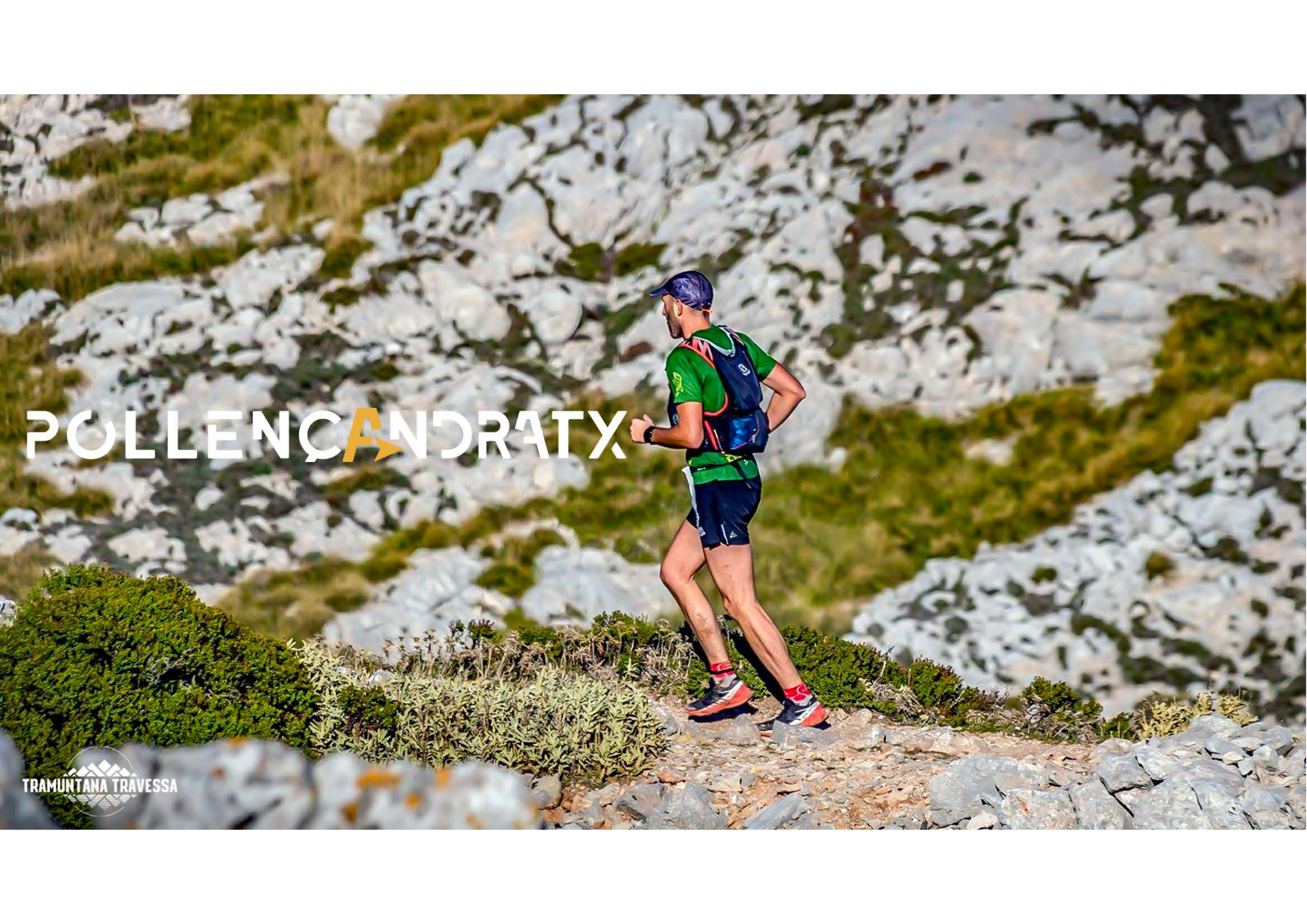
També es podran lliurar una hora abans de la sortida de cadascuna de les curses.

## Bossa de vida

Ens pots fer lliurament de la teva bossa de vida abans de la sortida, te la portarem a la ubicació del recorregut que hem habilitat per a això, i que creiem que és el més òptim. El punt de lliurament de la bossa de vida és en l'avituallament de Bunyola.







# POLLENÇANDRATX



# Dades Tècniques i avituallaments

## POLLENÇA ANDRATX

TTCMM 110 Distància 110,7 KM  
Desnivell + 4.121 metres  
Cota Màxima 1.213 m.  
Cota Mínima 49 m.  
✗ Temps de tall  
Bunyola: 9:00 hores.  
Estellencs: 18:00 hores.  
HORA DE SORTIDA: 22:00 h. dia 8 de Abril  
HORA DE ARRIBADA: 00:00h. dia 9 de Abril  
Temps total màxim: 26 Hores.



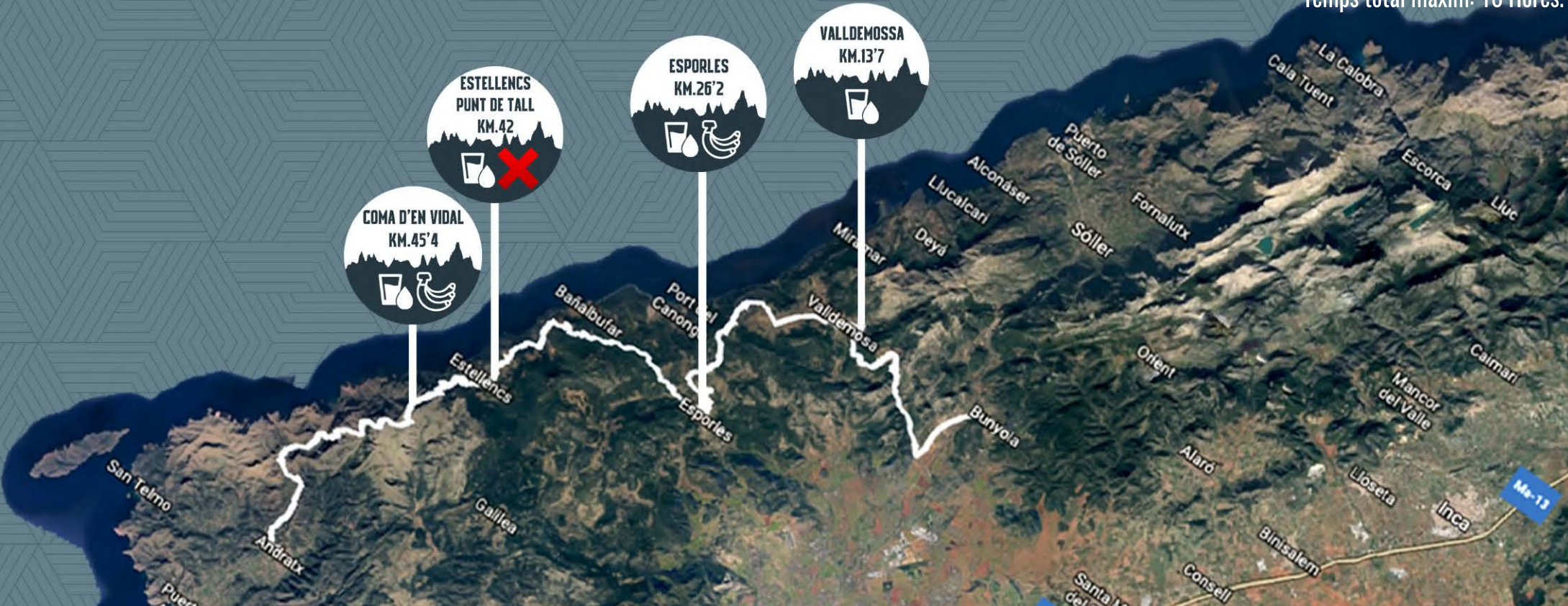
# BUNYOLANDRATX



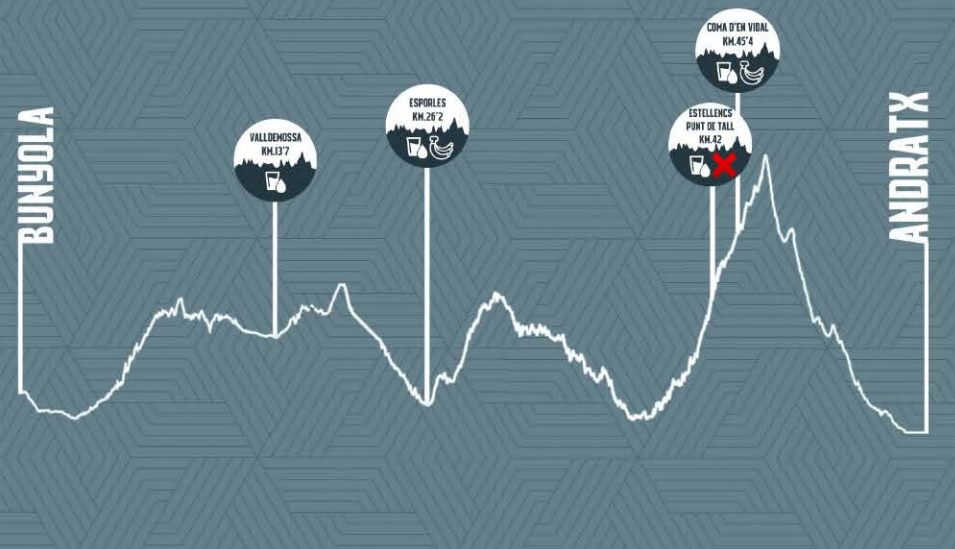
# Dades Tècniques i avituallaments

# BUNYOLANDRATX

TTCMM 60 Distància 59,31 KM  
Desnivell + 1.831 metres  
Cota Màxima 846 m.  
Cota Mínima 70 m.  
**X** Temps de tall  
Estallencs: 18:00 hores.  
HORA DE SORTIDA: 8:00 h. dia 9 de Abril  
HORA DE ARRIBADA: 00:00h. dia 9 de Abril  
Temps total màxim: 16 Hores.



# Perfils i avituallaments



## POLLENÇA ANDRATX



## BUNYOLA ANDRATX



# Proveïment d'avituellaments

Avituallament	Begudes					Fruita		Fruits secs		Dolços			Entrepans		Menjars			Barretes energètiques	Gels energètics
	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Cafè/Tè	Plàtan	Meló	Dàtils	Orejons	Gominoles	Xocolata	Entrepà cacao	Entrepà york	Entrepà formatge	Pasta	Arròs	Sopa		
Lluc	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓							✓	✓
Tossals Verds	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓
Orient	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓							✓	✓
Bunyola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Valldemossa	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓							✓	✓
Esporles	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coma d'en Vidal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Andratx	✓	✓		✓		✓	✓						✓	✓	✓	✓			





**TRAMUNTANA TRAVESSA**  
CURSA PER MUNTANYA, MALLORCA



### **MATERIAL OBLIGATORI:**

Us preguem que si us plau tots porteu el material obligatori. La manca de qualsevol dels elements següents serà motiu de retirada del dorsal, a excepció de l'aigua que només es controlarà al principi de la prova.

- Mòbil amb bateria completa
- Frontal
- Llum Posterior als trams de carretera
- Bateria de recanvi
- Tassó
- Bol amb forquilla o cullera
- Xiulet
- Manta Tèrmica (1,40 x 2m mínim)
- Jaqueta amb caputxa que suporti el mal temps en muntanya i fabricada amb una membrana impermeable (mínim aconsellat 10000 Schmerber) i transpirable (RET aconsellat inferior a 13).
- Per la TTCMM110, 1 litre d'aigua; per la TTCMM60, 1/2 litre d'aigua
- Dorsal sempre visible
- Xip

### **MATERIAL ACONSELLAT:**

**Aquest material es important**

- Roba tèrmica que cobreixi les extremitats
- Buff/Gorra
- 2 barretes i 1 gel amb el dorsal marcat (o aliments similars)
- Guants i cubre guants impermeables
- Calsons impermeables
- 1 metre de tape
- Bastons (protegit en taps de goma)

El control de material es podrà fer en qualsevol moment de la prova.

L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el material obligatori en funció de les condicions meteorològiques.

Volem recordar que tot el material que duguin els corredors i sigui susceptible d'embrutar l'entorn, ha d'anar marcat amb el nombre de dorsal.

# Seguiment GPS

Per poder fer el seguiment de la posició en temps real accediu a la següent adreça: <https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail-running/tramuntana-travessa/carrera>



# Gràcies per l'atenció!

Tens algun dubte? Envia'ns un correu  
electrònic o contacta per les xarxes socials.



[tramuntanatravessa@gmail.com](mailto:tramuntanatravessa@gmail.com)



[@tramuntana\\_travessa](https://www.instagram.com/tramuntana_travessa)



[@Tramuntana Travessa](https://www.facebook.com/TramuntanaTravessa)



[@TramuntanaTrave](https://twitter.com/TramuntanaTrave)





TRAVESSA

ANDRATX

ANDRATX

POLLENÇA



TRAMUNTANA TRAVESSA

CURSA PER MUNTANYA. MALLORCA

ANDRATX

POLLENÇA

TRAMUNTANA TRAVESSA

CURSA PER MUNTANYA. MALLORCA



# TRAMUNTANA TRAVESSA

CURSA PER MUNTANYA  
MALLORCA