



# CAMÍ de CAVALLS



**COMPRES<sup>SPORT</sup>**

VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



**5 AVENTURAS 1 LEYENDA**  
**ADVENTURES 1 LEGEND**



**19-20-21 mayo 2017**



[www.trailmenorca.com](http://www.trailmenorca.com)



10

003



VICEPRESIDENCIA  
I CONSELLERIA  
D'INNOVACIÓ I  
RECERCA I TURISME  
AGÈNCIA TURISME  
ILLES BALEARS



# 100% TRAIL ADICTOS



QUIERO  
MINIMIZAR  
LA PRESIÓN  
DE MI  
MOCHILA



**DIEGO PAZOS**  
UTWT TRANSGRANCANARIA  
3RD 2016



NECESITO UN LUGAR  
DE FÁCIL ACCESO PARA  
GUARDAR MI SMARTPHONE,  
BARRITAS ENERGÉTICAS...



## GAMA COMPRESSPORT TRAIL



4Quad  
Trail Running



UW Trail Running  
Short V2



Trail Running  
Short V2



Trail Running  
Shirt



Trail Running  
Tank Top

PROVEEDOR OFICIAL DE:



SKYRUNNER  
WORLD SERIES



**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

compressport.com

BORN IN  
SWITZERLAND

Bienvenidas a los deportistas y acompañantes.....	4 - 5
Welcome to the athletes and accompanying persons	
Agenda.....	6
Schedule	
Novedades para este año.....	9
What's new for this year	
Mapa, distancias, avituallamientos y recorridos.....	10 - 11
Map, distance, aid stations and tracks	
¿Qué encontraréis en cada avituallamiento?.....	12 - 13
What will you find in each aid station?	
Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM.....	16 - 17
Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM	
Trail Menorca Costa Nord – 100KM.....	18
Trail Menorca Costa Nord – 100KM	
Trail Menorca Costa Sud – 85KM.....	19
Trail Menorca Costa Sud – 85KM	
Trekking Costa Sud – 56KM.....	20
Trekking Costa Sud – 56KM	
Trekking Costa Nord – 39Km.....	21
Trekking Costa Nord – 39Km	
Mapa servicios de Menorca.....	22 - 23
Menorca's service map	
Material obligatorio.....	26
Binding material	
Servicios en carrera.....	29
Race services	
Información práctica.....	30
Practical Information	
Horarios autobuses.....	32
Bus timetable	
Voluntarios.....	33
Volunteers	
Finisher Experience.....	36
Finisher Experience	
#MenorcaEsportiva.....	38
#MenorcaEsportiva	
Qué comer, qué ver y qué hacer.....	40 - 41
What to eat, what to see and what to do	
Teléfonos de interés.....	43
Organization telephone numbers	



Torna una de les proves més espectaculars i úniques. La Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls 2017 creix, i ho fa demostrant que és un projecte que lliga a la perfecció esport i natura. L'aventura suma participants en un esdeveniment on els organitzadors tenen molt clara la prioritat de l'aventura per damunt de la competició.

La Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls és una acció més amb la qual enriquir l'oferta turística. Reptes com aquest fan que l'illa se beneficiï de l'arribada d'esportistes de fora durant el mes de maig. Un tipus de turisme actiu que respecta paisatge i territori. Ja fa temps que des de l'Administració donam suport a iniciatives que dinamitzin la nostra illa. La Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls n'és un exemple a seguir.

La bellesa del paratge pel qual transcorre aquesta prova construeix passa a passa, quilòmetre a quilòmetre, el relat històric d'aquest traçat pel litoral, en els seus inicis amb una funció defensiva i avui escenari perfecte per a la pràctica de la trail, on residents i visitants demostren motivació i solidaritat entre companys de trajecte.

Ben arribats a la nostra illa, molta sort i que gaudiu de la Menorca més autèntica!

One of the most spectacular races is back. The Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls 2017 is growing while shows to everybody that it's the perfect way between sport and nature. The adventure has more runners than ever but the staff know which are the priority. The adventure in front of competition.

The Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls increases the touristic options in Menorca. The island enriches by all the participants that visit us in may for this challenge. A kind of visitors that love the nature places. We have been supporting events like this since some years ago. This race it's an example for the rest of events.

The wonderful places that you will found around the path let you revive the true history of the Camí de Cavalls. At the beginning, it was made to defence the island. Nowadays it's a perfect path for the trail running. This path became runners in a kind of travel companion.

Welcome to our island. Good luck. We hope you enjoy the real Menorca.

**Maite Salord**

Presidenta del Consell Insular de Menorca

Benvolguts esportistes i aficionats,

Amb l'oportunitat que ens donen els organitzadors de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls volem, a través d'aquestes línies, donar la benvinguda a tots els participants en la 6a edició d'aquesta espectacular prova. Molts viviu a Menorca però també és cert que molts altres ens visitau motivats per participar-hi.

Preservar el respecte al medi natural i causar el menor impacte humà a l'entorn tan preuat en el qual es desenvolupa la prova ha estat sempre el cavall de batalla d'organitzadors i administracions. Aquest any serà més visible que mai aquesta preocupació i aquesta responsabilitat mediambiental. Com a mesura d'exemple del comportament ecoresponsable que s'espera dels participants, hem de destacar que s'ha limitat el nombre d'inscrits per tal de minorar el desgast del terreny i també que una part de les aportacions de les inscripcions es reinvertirà en el manteniment del Camí de Cavalls.

Agraïm la vostra implicació, a la vegada que demanam a tothom, participants i públic seguidor, la vostra col·laboració en aquesta important tasca per aconseguir que la prova es pugui dur a terme molts anys més.

Molta sort a tothom i ànims!

Dear sporty and fans,

It's a great opportunity for us to give the welcome to all of you to the Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls. It's a pleasure having you in this sixth edition. We know that many of you live in Menorca but we also receive during this days a lot of visitors.

Taking care of the wonderful environment is one of the goals for the organisers and the public authorities. For the 2017 you will recognize our work for this goal by some decisions that affect to the environment and invites to you to be more eco-friendly with all the things around you. One of the decisions is to limit the number of participants. Another one belongs to the organisers which will invest a part of your registration in the Camí de Cavalls.

We want to thank you your implication and we ask to all the people that run or follow the race that help us to take care of Menorca and Camí de Cavalls. It will allow to race it during a lot of years.

Good luck to everyone and let's go!

**Miquel Company Pons**

Conseller d'Ocupació, Projectió, Econòmica, Joventut i Esports



Us proposem un repte de llegenda. Millor dit, un gran repte de llegenda. Un objectiu que va molt més enllà d'acabar sigui la que sigui la distància de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls en la que us heu apuntat. Perquè d'això no en tenim cap tipus de dubte. Per això heu estat entrenant tantes hores. El repte més important té a veure amb la natura, amb els diferents ecosistemes que us anireu trobant pel camí. Us atreviu a convertir-vos en ECO-Llegendes?

enguany som més participants que mai i hem de ser cada cop més exigents. Nosaltres com a organitzadors i vosaltres com a participants. El Camí de Cavalls és un traçat amb més de 300 anys d'història i volem que en compleixi molts més. Per tant ens hem posat seriosos especialment en l'impacte humà sobre el camí.

Serem molt estrictes amb aquells que embrutin o emprin nocivament el Camí de Cavalls i qualsevol dels racons de Menorca. Hi ha una gran diferència entre el Trail i la resta d'esports, i aquesta és que necessitem del entorn natural per gaudir.

Us convidem a descobrir o redescobrir Menorca a partir d'un gran repte esportiu però també del repte mediambiental. Intentem entre tots que una vegada acabada la prova quan mirem de nou al camí no hi quedi cap rastre de la cursa.

Molts i moltes sabeu quines vistes i quins paratges us esperen per davant en el vostre repte. Això també ho heu de gaudir. Visitar l'illa de Menorca en mes de maig, quan l'estiu encara no ha començat és un privilegi per aquells que ens agrada perdre'ns en la natura. Benvinguts a la primera pàgina de la vostra llegenda. Comencem?

We propose you a challenge of legend. A big challenge of legend. An aim that goes much more over there to finish the Compressport Trail Menorca Cami de Cavalls. Because we do not have any type of doubt, you will do it. Therefore you have been training so many hours. The most important challenge belongs to the nature, with the different ecosystems that you will finding along the way. Do you dare to turn into ECHO-Legends?

This year we are more participants that never and we have to be increasingly demanding. We as a organisers and you as a participants. Cami de Cavalls is a path with more than 300 years of history and we want it fulfil many more. Therefore we have be serious especially in the human impact on the path.

We will be very strict with those that litter Cami de Cavalls and any place of Menorca. There is one big difference between the Trail and the rest of sports, and this is that we need of the natural surroundings for enjoying.

We invite you to discover Menorca from a big sportive challenge but also of the environmental challenge. We try between all that once finished the race when we look back the path looks like before the race.

Most of you knows what places and viewings you will see during your challenge. Please, enjoy it. Visiting Menorca in May it's a privilege for all who love the nature.

Welcome to the first page of your legend. Are you ready?

**Victor Truyol Alles**  
Director de carrera i coorganitzador

1.000 gràcies ! No, 1.000 no, que finalment sereu 1.300 ! Qui ho havia de dir fa 6 anys quan pràcticament érem un grup d'amics els que ens aventuràvem a recórrer l'illa de Menorca a través d'alguna de les diferents curses que ens ofereixen els organitzadors de la Compressport Camí de Cavalls.

Una de les maneres més sanes i divertides de conèixer el món és corrent. I Menorca no pot ser una excepció. Aquesta meravellosa illa que t'enamora a primera vista ens dona l'oportunitat de gaudir-la gràcies a l'històric Camí de Cavalls. Cada vegada sou més, i de més llocs del món, els que la voleu contemplar, trepitjar, escoltar, respirar, degustar. I tot això ho podreu fer abans, durant i després de la cursa. Souseu afortunats!

Gaudiu de cada passa, corrent o caminant. L'objectiu és creuar la meta en les millors condicions possibles. Les vostres famílies, els vostres amics, ho desitgen tant com vosaltres, per tant no demaneu al cos allò que a vegades no us pot oferir. Vosaltres millor que ningú sabeu on està el límit. Per tant, gaudiu al màxim però amb seny!

Desitjo de tot cor que visqueu una experiència imborrable i que en acabar estigueu pensant en tornar l'any que ve.

Vull aprofitar aquestes ratlles per donar les gràcies a totes les persones que han fet i fan possible aquesta cursa. Els organitzadors, els voluntaris, totes les institucions, policia, ... si no fos per tots vosaltres, aquesta magnífica cursa no existiria.

En nom de Compressport International, és un orgull i un honor aportar el nostre gra de sorra i ajudar a promocionar arreu del món l'illa i la cursa. Espero que podem continuar col·laborant durant molts anys més com a Tittle Sponsor.

Ens veiem, com cada any, a la línia d'arribada!

Thank you 1.000 times. Sorry, 1.300 at least. Six years ago we were like a group of friends running in one of different distances of Compressport Trail Menorca Cami de Cavalls and look at this. Oh, dam!

One of the funniest and healthy way to discover the world is by running. Menorca isn't an exception. This wonderful island immediately falls in love with you and give to us the chance to enjoying it by Cami de Cavalls. Every year there are more people who want to see it, to walk it, to listen it, to enjoy it. You can do it before, during and after the race. You are so lucky!

Please, enjoy every step. It doesn't mind if you are running or just walking. You should arrive at the finish line as well as it's possible. Your family and friends know it. Pay attention to you body and know where are the limits. Enjoy Cami de Cavalls but be clever. I hope you enjoy an unforgetting experience.

I want to thank to the staff because there are a lot of people working on it. Organisers, voluntaries, politicians, authorities...

This race it's only possible with the help of each one.

It's a pleasure and honor for Compressport share with you this wonderful race. Also helping to Menorca to be known around the world. We hope we still work together during a lot of years as a title sponsor.

Like I say each year... we will see at the finish line!

**Jordi Solé**  
Dtor. General  
Compressport International

## 18 de MAYO

DORSAL  
2017

**16.00 – 20.00 horas:** Entrega de dorsales en la Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Calle Sant Antoni Maria Claret, s/n.

**19.30 horas:** Briefing de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls y presentación de los atletas de élite.

## 18th MAY

DORSAL  
2017

**16.00 – 20.00 h:** Bib distribution at Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Sant Antoni Maria Claret Street without number.

**19.30 h:** Briefing of Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls and presentation of elite athletes.

## 19 de MAYO

START

**8.30 horas:** Salida de la **Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM** desde la Plaça dels Pins, Ciutadella. Dorsales entre **200 y 400** (Tendrán 40 horas para completar el recorrido).

START

**14.30 horas:** Salida de la **Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM** desde la Plaça dels Pins, Ciutadella. Dorsales entre **1 y 199** (Tendrán 34 horas para completar el recorrido).

DORSAL  
2017

**16.00 – 20.00 horas:** Entrega de dorsales en la Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Calle Sant Antoni Maria Claret, s/n.

**19.30 horas:** Briefing de las carreras **TMCS / TCS / TMCN / TCN**

**23.00 horas:** Salida del autobús transfer hacia Maó para la salida de la **Trail Menorca Costa Nord – 100KM**. Lugar: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella



## 19th MAY

START

**8.30 h:** Start of **Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM** from Plaça dels Pins, Ciutadella. Bibs between **200 & 400** (They will have 40 hours to complete the tour).

START

**14.30 h:** Start of **Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM** from la Plaça dels Pins, Ciutadella. Bibs between **1 & 199** (They will have 34 hours to complete the tour).

DORSAL  
2017

**16.00 – 20.00 h:** Bib distribution at Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Sant Antoni Maria Claret Street without number.

**19.30 h:** Briefing of **TMCS / TCS / TMCN / TCN**



**23.00 h:** Departure of shuttle bus to Maó for the start of **Trail Menorca Costa Nord – 100KM**. Place: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella

## 20 de MAYO

START

**1.00 horas:** Salida de la **Trail Menorca Costa Nord – 100KM** desde el Parque Rochina, en el puerto de Mahón.



**6.00 horas:** Salida del autobús transfer hacia Es Castell para la salida de la **Trail Menorca Costa Sud – 85KM**. Lugar: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.



**7.15 horas:** Salida del autobús transfer hacia Cala Pilar para la salida de la **Trekking Costa Nord – 39KM**. Lugar: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.

START

**8.00 horas:** Salida de la **Trail Menorca Costa Sud – 85KM** desde el campo de fútbol municipal de Es Castell.



**9.00 horas:** Salida del autobús transfer hacia Cala en Porter para la salida de la **Trekking Costa Sud – 56KM**. Lugar: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.

START

**9.00 horas:** Salida de la **Trekking Costa Nord – 39KM** desde el parking de Cala Pilar, en el término municipal de Ciutadella.

START

**11.00 horas:** Salida de la **Trekking Costa Sud – 56KM** desde el parking de la Cova den Xoroi, en Cala en Porter, en el término municipal de Alaior.

## 20th MAY

START

**1.00 h:** Start of **Trail Menorca Costa Nord – 100KM** from Parque Rochina, at Mahón harbour.



**6.00 h:** Departure of shuttle bus to Es Castell for the start of **Trail Menorca Costa Sud – 85KM**. Place: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.



**7.15 h:** Departure of shuttle bus to Cala Pilar for the start of **Trekking Costa Nord – 39KM**. Place: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.

START

**8.00 horas:** Start of **Trail Menorca Costa Sud – 85KM** from Es Castell football stadium.



**9.00 h:** Departure of shuttle bus to Cala en Porter for start of **Trekking Costa Sud – 56KM**. Place: Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella.

START

**9.00 h:** Start of **Trekking Costa Nord – 39KM** from Cala Pilar's parking, near Ciutadella.

START

**11.00 horas:** Start of **Trekking Costa Sud – 56KM** from Cova den Xoroi's parking, in Cala en Porter, near Alaior.

**IMPORTANTE:** El servicio de autobús transfer tiene un coste de 5 euros y si no se ha contratado en la inscripción se puede contratar en la entrega de dorsales. En caso de abandono, todos los participantes tienen servicio de autobús de recogida gratis desde los avituallamientos señalizados.

**ATTENTION:** Shuttle bus cost 5 euros. You can buy the ticket in the bib distribution. If you can not finish the race, you have a free service of shuttle bus to the finish line. You can see the timetable in pages 32 and 33.

## 21 de MAYO



**12.00 horas:** Ceremonia de clausura, entrega de trofeos y visionado del teaser resumen de la carrera. En la Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Calle Sant Antoni Maria Claret, s/n.



**12.00 h:** Trophy delivery, closing party and race video. at Sala Multifuncional del Canal Salat de Ciutadella. Sant Antoni Maria Claret Street without number.

# MENORCA EQUILIBRIO NATURAL

[www.menorca.es](http://www.menorca.es)  
#MustSeeMenorca



13

108

# Baleària con el deporte

**Reserva ya tu viaje  
y encuentra más eventos  
en [balearia.com](http://balearia.com)**

DESCUENTO

**10%**

T. 902 160 180 / [balearia.com](http://balearia.com) /      

**BALEÀRIA**

Tu viaje es el destino



## CONTROL SORPRESA DE PASO

Para incrementar la vigilancia en carrera según la distancia que se corra os podréis encontrar 1, 2 ó 3 controles sorpresa. Estarán dentro del trazado de Camí de Cavalls, nadie tendrá que desviarse para ello. Si alguien no pasa por uno de estos controles será penalizado con 30 minutos.

## CHIPS SURPRISE CHECKPOINT

To increase the vigilance in the race, depending the distance you may found 1, 2 or 3 surprise checkpoints. They will be inside the Camí de Cavalls, nobody will have to deviate for it. If someone does not go through one of these checkpoint will be penalized with 30 minutes.

## SEÑALIZACIÓN

El trazado de las diferentes pruebas de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls se guía mayoritariamente por las más de 2.200 estacas de maderas que marcan el camino. Reforzaremos con señalítica las zonas de paso por núcleos urbanos.

El recorrido pasa fundamentalmente por el Camí de Cavalls y os tenéis que guiar por las estacas. Hay una casi cada 200 metros. Si no véis ninguna, volved atrás y fijaros bien. La orientación forma parte de la carrera.



## SIGNAGE

All the Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls races are guided by the more than 2,200 wooden stakes that mark the way. We will strengthen with signs the zones in towns. The path is round Camí de Cavalls and you have to follow the wooden stakes. There is one each 200 meters. If you don't see anyone go back. The orientation is a part of the race.

## SALIDAS PARA LOS 185KM

Los corredores de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM tendrán dos horarios de salida el 19 de mayo. El primero será a las 8.30 horas, para los dorsales del 200 al 400 que tendrán 40 horas para cubrir el reto. El segundo turno será a las 14.30 horas, para los dorsales del 1 al 199 que tendrán 34 horas para cubrir el reto.

## STARTS FOR 185KM

There will be two starts for the Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM. The runners with the bib 200 to 400 will start at 8.30 am and you have to finish before 40 hours. Those with 1 to 199 will start at 14.30 and you have to finish before 34 hours. The starts will be at Plaça des Pins, in Ciutadella.

## ESPERAR EN ES CASTELL-KM 100

Los participantes de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls que salgan a las 8.30 horas no podrán salir del avituallamiento de Es Castell, **en el kilómetro 100 antes de las 00.30 horas** del sábado 20 de mayo.

## WAITING IN ES CASTELL-KM100

All the Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls 185KM runners that start at 8.30h musn't cross the aid station of Es Castell **at 100KM before 00.30** at Saturday 20th may.





# 5 AVENTURAS 1 LEYENDA ADVENTURES 1 LEGEND



 TMCdC Trail Menorca Camí de Cavalls CdC - 185 Kms. d+2863 m

 TMCN Trail Menorca Costa Nord - 100 Kms. d+1796 m

 TMCS Trail Menorca Costa Sud - 85 Kms. d+1067 m

 TCS Trekking Costa Sud - 56 Kms. d+529 m

 TCN Trekking Costa Nord - 39 Kms. d+350 m

## PONT DEN GIL (Solo/only Trail Costa Nord y Trekking Costa Nord)



## CALA MORELL (Solo/only Trail Costa Nord y trekking Costa Nord)



## BINIMETLLÀ



## ARENAL D'EN CASTELL



## ES GRAU



## BINIBECA



## SON MORELL (Solo/only 185 km)



## EL PILAR



## PLATGES DE FORNELLS



## FAVÀRITX



## ES CASTELL



## CALA EN PORTER



## CALA GALDANA



## CAP D'ARTRUITX



## SANT TOMÀS



## SON SAURA



## CIUTADELLA META



Agua (Font vella) <i>Water</i>	Orejones <i>Apricots</i>	Barras de pan <i>Bread</i>	Barritas energéticas (226ERS.com) <i>Energetic bars</i>	Helado <i>Ice cream</i>
Coca Cola <i>Coca Cola</i>	Dátiles <i>Dates</i>	Queso <i>Cheese</i>	Geles (226ERS.com) <i>Energetic gels</i>	Cerveza <i>Beer</i>
Powerade isotónico	Miel <i>Honey</i>	Golosinas <i>Candies</i>	Pizzas <i>Pizzas</i>	Refrescos <i>Refreshments</i>
Zumo de frutas <i>Fruit juice</i>	Pan de molde <i>Sliced bread</i>	Sal <i>Salt</i>	Ensaïmada <i>Ensaïmada</i>	
Plátanos <i>Banana</i>	Mermelada <i>Fruit Jam</i>	Aceite <i>Olive Oil</i>	Caldo <i>Broth</i>	
Naranjas <i>oranges</i>	Nutella <i>Nutella</i>	Chocolate <i>Chocolate</i>	Pollo plancha <i>Hot chicken</i>	
Manzanas <i>Apple</i>	Jamon Dulce <i>ham</i>	Almendras <i>Almonds</i>	Pasta caliente <i>Hot pasta</i>	
Arróz <i>Rice</i>	Patatas fritas <i>Snacks</i>	Pasta fría <i>Cold pasta</i>	Jamón serrano <i>Salt ham</i>	
Cacahuets <i>Peanuts</i>		Patata Hervida <i>Boiled potatoes</i>	Paella <i>Paella's rice</i>	
Huevo <i>Boild Egg</i>				

## Compressport Trail Menorca Cami de Cavalls... EN NUMEROS.

Staff *Staff*: 185 personas / persons

Agua *Water*: 10.000 litros

Coca Cola *Coca Cola*: 1.000 litros

Powerade *Powerade*: 3.000 litros

Cerveza Estrella Galicia *Beer*: 600 litros

Cerveza sin Alcohol *S/A Beer*: 100 litros

Pasta *Pasta*: 250 kilos

Chocolate *Chocolate*: 13 kilos

Paella *Paella's rice*: 2000 raciones

Jamón dulce *Ham*: 63 kilos

Jamón serrano *Ham*: 37 kilos

Nutela *Nutella*: 19 kilos

Cacahuets *Peanuts*: 55 kilos

Plátanos *Banana*: 3.950 unidades

Naranjas *Oranges*: 2.290 unidades

Manzanas *Apple*: 1.900 unidades

Pizzas *Pizzas*: 175 unidades

Ensaïmadas *Ensaïmada*: 80

unidades

Frutos secos *Nuts*:

90 Kilos

Furgonetas *Vans*: 10 unidades

Carpas: 30 unidades

Ordenadores *Computers*: 12 unidades

Hielo *Ice*: 2 camiones

Coches *Cars*: 20 unidades

Fotógrafos *Photografers*: 3 oficiales

Cámaras de vídeo *Video Cameras*: 4 oficiales

Drones: 2 oficiales

Esto dependerá de vosotros: Reflex - Tiritas  
Paracetamoles - Ibuprofeno - Papel de WC



**RIA**  
Menorca

**FERRERIES**  
Factory Tour & Shop  
C/ Trencadors, 25 (POIFE)

**MAÓ**  
Carrer Nou, 42

**CIUTADELLA**  
Ses Voltes, 20

**ES MERCADAL**  
Carrer Nou, 12



T. (+34) 971 37 42 07 • [www.ria.es](http://www.ria.es) • [shop@ria.es](mailto:shop@ria.es) Follow us on    

## Ingredientes

Agua, Cebolla,  
Zanahoria, Puerro,  
Apio, Aceite de Oliva (0,15%)  
y Sal Marina



\* La diferencia está en que sólo cocinamos con ingredientes frescos y naturales, sin concentrados, sin deshidratados y sin aromas añadidos

[www.caldoaneto.com](http://www.caldoaneto.com)



El repte més gran és superar-se un mateix

 **CaixaBank**  
*Amb l'esport, sempre*



# TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS

SALIDA A LAS 8:30 DEL VIERNES 19 DE MAYO

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
CIUTADELLA	0	día 19 a las 8:30 0:00:00
SON MORELL	16,5	día 19 a las 11:00 2:30:00
EL PILAR	32	día 19 a las 13:45 5:15:00
BINIMEL-LÀ	43,3	día 19 a las 15:40 7:10:00
PLATGES DE FORNELLS	53	día 19 a las 17:30 9:00:00
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	día 19 a las 19:45 11:15:00
FAVÀRITX	77	día 19 a las 22:00 13:30:00
ES GRAU	85,3	día 19 a las 23:40 15:10:00
ES CASTELL	100,4	día 20 a las 2:40 18:10:00
BINIBÈQUER	115	día 20 a las 6:00 21:30:00
CALA'N PORTER	129,6	día 20 a las 9:20 24:50:00
SANT TOMÁS	144,3	día 20 a las 13:00 28:30:00
CALA GALDANA	155,5	día 20 a las 16:00 31:30:00
SON SAURA	165,5	día 20 a las 19:00 34:30:00
CAP D'ARTRUTX	173,3	día 20 a las 21:10 36:40:00
CIUTADELLA	185	día 21 a las 00:30 40:00:00

SALIDA A LAS 14:30 DEL VIERNES 19 DE MAYO

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
CIUTADELLA	0	día 19 a las 14:30 0:00:00
SON MORELL	16,5	día 19 a las 16:30 2:00:00
EL PILAR	32	día 19 a las 18:40 4:10:00
BINIMEL-LÀ	43,3	día 19 a las 20:30 6:00:00
PLATGES DE FORNELLS	53	día 19 a las 22:30 8:00:00
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	día 20 a las 00:40 10:10:00
FAVÀRITX	77	día 20 a las 3:00 12:30:00
ES GRAU	85,3	día 20 a las 4:30 14:00:00
ES CASTELL	100,4	día 20 a las 7:40 17:10:00
BINIBÈQUER	115	día 20 a las 10:20 19:50:00
CALA'N PORTER	129,6	día 20 a las 13:30 23:00:00
SANT TOMÁS	144,3	día 20 a las 17:00 26:30:00
CALA GALDANA	155,5	día 20 a las 19:10 28:40:00
SON SAURA	165,5	día 20 a las 20:50 30:20:00
CAP D'ARTRUTX	173,3	día 20 a las 22:20 31:50:00
CIUTADELLA	185	día 21 a las 00:30 34:00:00



LA TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS (TMDC) es una prueba de ultrafondo que consiste en dar la vuelta a Menorca por un sendero litoral trazado originariamente por los ingleses hace más de 300 años y cuyo principal uso era el de defender la Isla.

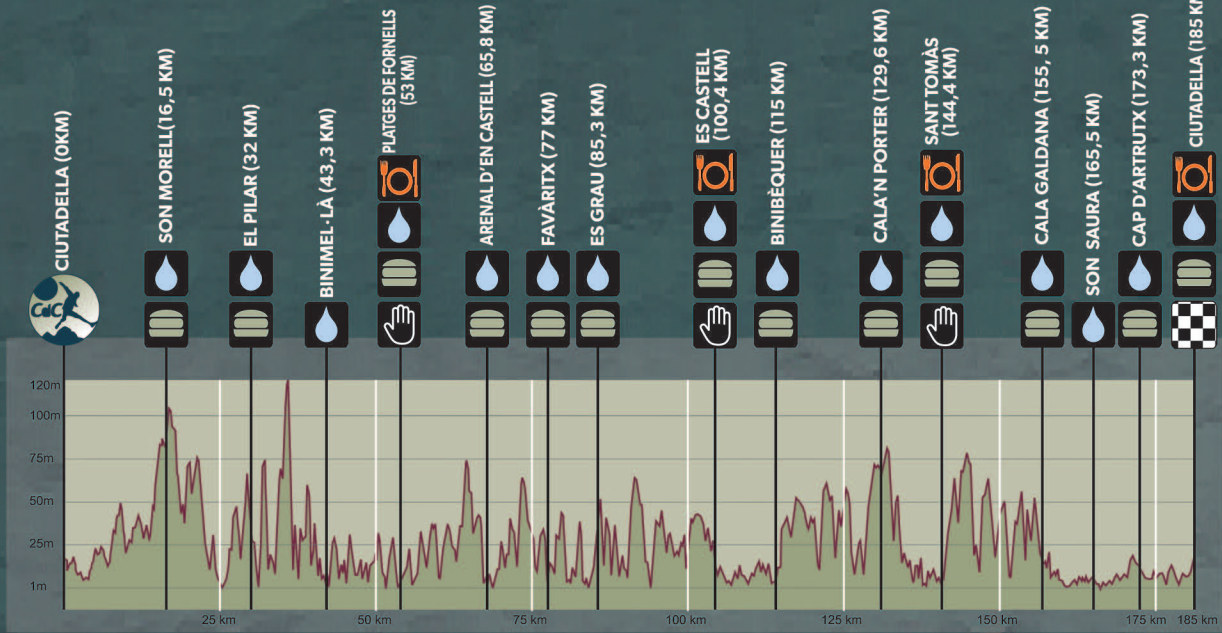
Se trata de una carrera de 185 kilómetros que cuenta con un desnivel positivo de 2.863 metros en los que cada corredor podrá descubrir sus límites y disfrutar de un paisaje idílico en este maravilloso rincón perdido del mar Mediterráneo, cargado de playas de ensueño, barrancos imposibles, vistas mágicas y una gastronomía autóctona con la que celebrar que la vida es una carrera en la que vas sumando metas y experiencias.

Para superar el reto, cada corredor dispone de 40 horas -34 si salen a las 14.30 horas- para terminar una aventura que le sabrá a leyenda y que cuenta con 15 avituallamientos repartidos por todo el trazado y dónde se dará agua, bebidas isotónicas, fruta, frutos secos, barras energéticas, entre otros productos, o alimentos con el mismo aporte calórico.

THE TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS (TMDC) is an ultra distance event consisting of flip Menorca for coastal path originally drawn by the British over 300 years ago and whose main purpose was to defend the island.

This is a race of 185 kilometers that has a positive slope of 2863 meters in which each rider will discover their limits and enjoy the idyllic scenery in this wonderful lost corner of the Mediterranean sea, full of dreamy beaches, impossible cliffs, magical views and local cuisine with which to celebrate that life is a race in which you score goals and experiences.

To overcome the challenge, each rider has 40 hours to finish an adventure with taste of an adventure. Also the organization provide 15 aid stations on the route with water, sports drinks, fruits, nuts, energy bars, among others products, or foods with the same caloric intake.



Ayuda externa / External help

El pistoletazo de salida de la prueba será el próximo viernes día 19 de Mayo de 2017, sin duda un punto y aparte en la vida de cualquier corredor que tome parte de una de las pruebas más largas, más duras y, sin duda, bonitas del panorama europeo de Trailrunning.

En la salida podéis dejar una 'bolsa de vida' que os encontrareis en el punto kilométrico 100. Luego la recuperaréis en meta.

En los avituallamientos de Platges de Fornells – KM53, Es Castell – KM100 y Sant Tomàs – KM144 podréis recibir ayuda externa. Solo se podrá dar en la zona del avituallamiento por personas acreditadas con un dorsal que os daremos. En Platges de Fornells y Sant Tomàs encontraréis pasta.

**START**

#### **DOS SALIDAS: A LAS 8.30 Y A LAS 14.30**

Para esta sexta edición están previstas dos salidas para los corredores que tomen parte en la Trail Menorca Camí de Cavalls de 185 kilómetros. La primera será a las 8.30 desde la Plaça dels Pins, en Ciutadella, para los atletas con dorsal entre 200 y 400, mientras que la segunda será a las 14.30 horas para los propietarios del dorsal comprendido entre el 1 y el 199.

Cada corredor puede elegir si prefiere salir en uno u otro horario. Esta decisión se toma a raíz de que en los últimos años los ganadores han llegado a horas en las que se encuentran muy poco ambiente en la meta por lo que con esta medida confiamos en que los ganadores lleguen a media mañana del día siguiente.

Los corredores profesionales y aquellos que crean que pueden hacerlo con un tiempo de entre 20 y 32 horas pueden salir obligatoriamente con el turno de las 14.30 horas, mientras que los que crean que necesitan más tiempo deberían hacerlo con los de las 8.30 ya que con esta medida pretendemos que ningún corredor tenga que pasar dos noches en carrera, además de ofrecer una llegada más compacta entre los corredores de los dos grupos. Recordamos que los atletas que inicien su participación a las 14:30 h, el tiempo máximo para finalizar la prueba sigue siendo el domingo a las 00:30 o lo que es lo mismo, con un tiempo máximo de 34 horas.

Los corredores que elijan salir a las 8.30 de la mañana también deben tener claro que no podrán salir del punto de control y avituallamiento de Es Castell en el kilómetro 100 antes de las 00.30 horas del sábado y que disponen de 40 horas para concluir el reto. Con esta medida se pretende compensar la diferencia entre los dos grupos y evitar que alguno de los participantes de la primera salida llegue antes a meta. Si el corredor cree que está en facultades de ganar la prueba o, al menos disputar las primeras plazas, deberá salir en el turno de salida de las 14.30 horas.

En cualquier caso, el ganador será el corredor que invierta menor tiempo en cubrir los 185 kilómetros. La meta estará en el Instituto María Angels Cardona, en Ciutadella.

The start will be next Friday May 19, and definitely a part in the life of any runner to take part of one of the longest non-stop test and no doubt pretty trailunning european landscape.

At the start you can leave a bag that you will find it at 100KM. You will find it then in finish line.

You can recive external support in Platges de Fornells – KM53, Es Castell – KM100 and Sant Tomàs – KM144 at the aid station. The person who support you must wear a special bib given by the organisers. We offer to you cold pasta in Platges de Fornells and Sant Tomàs.

#### **TWO DEPARTURES: AT 8.30 AM AND AT 14.30 PM**

For this edition there will be two starts for the Trail Menorca Camí de Cavalls 185 kilometers. The first will be at 8.30 am from the Plaça dels Pins in Ciutadella, while the second will be at 14.30.

Each runner can choose the start time. This decision was taken following that in recent years the winners arrived very soon at the early morning with a very few public. With this change we hope the winners will arrive at the mid-morning of the next day.

Professional racers and those who think they can do it with a time between 20 and 32 hours should go out with the 14.30 start. Those who think they need more time should do at 8.30 am. We hope with this decision nobody will spend two nights during the race and we will offer a compact arrival for all the participants.

Those runners who choose to leave at 8.30 am also be clear that they can not leave the checkpoint and supplies in Es Castell (at kilometer 100) before 00:30 of Saturday 20th may. This measure is intended to offset the difference between the two groups and that some of the participants of the first output does not arrive before thw finish. If the runner thinks he is in power to win the race or at least fight for the win, he must take the 14.30 departure.

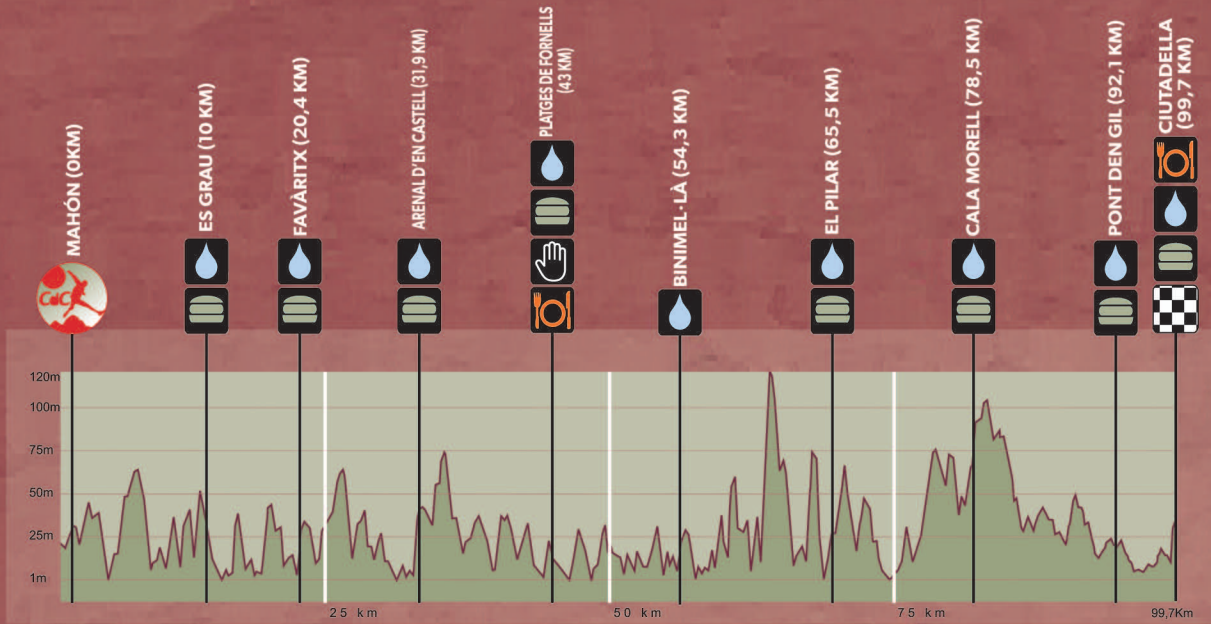
At least, the winner is the rider who invests less time to cover the 185 kilometers. All participants will have a maximum of 40 hours to meet the challenge. The race will finish at Maria Angels Cardona high school, in Ciutadella.

**START**



**MARTA**  
BACARDIT.COM





Ayuda externa / External help

## SALIDA 1:00 DEL SÁBADO 20 DE MAYO DE 2017



**Horarios de coger bus:** El autobús sale desde el Instituto Maria Àngels Cardona hacia el puerto de Mahón a las 23:00 horas.

**The shuttle bus will leave from IES Maria Angels Cardona, in Ciutadella, to the start point in Maó at 23:00 pm.**

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
MAHÓN	0	día 20 a las 1:00 0:00:00
ES GRAU	10,8	día 20 a las 3:20 2:20:00
FAVÀRITX	20,4	día 20 a las 5:30 4:30:00
ARENAL D'EN CASTELL	31,9	día 20 a las 8:00 7:00:00
PLATGES DE FORNELLS	43,8	día 20 a las 10:30 9:30:00
BINIMEL-LÀ	54,3	día 20 a las 12:45 11:45:00
EL PILAR	65,5	día 20 a las 15:10 14:10:00
CALA MORELL	78,5	día 20 a las 18:00 17:00:00
PONT DEN GIL	92,1	día 20 a les 21:00 20:00:00
CIUTADELLA	99,7	día 20 a las 22:30 21:30:00



### LA COMPRESSPORT TRAIL MENORCA COSTA NORD (TMCN)

permite a los corredores descubrir el lado más salvaje de Menorca, aquel con acantilados inmensos, un terreno que cambia constantemente, que sube y baja sin necesidad de que las rampas sean muy largas pero que pasan factura a las piernas y unas playas diseñadas al antojo de la Tramontana tras miles de años soplando con fuerza. Una belleza que va de la mano de una dureza que no permite ni el más mínimo despiste al participante. El trazado de la Costa Nord consiste en 100 kilómetros con un desnivel positivo de 1796 metros por algunas de las zonas más desconocidas de Menorca y para el que los participantes dispondrán de 21:30 horas.

Por segundo año consecutivo, los participantes de esta modalidad disfrutarán con una impresionante salida nocturna, a la 1 de la madrugada del sábado 20 de mayo, desde el parque Rochina, en el magnífico puerto de Maó, el segundo puerto natural más grande del mundo. Los participantes se encontrarán un total de 8 avituallamientos antes de entrar en el arco de meta ubicada en el Instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella, donde les estarán esperando una gran cantidad de servicios acorde al exigente reto que habrán conseguido. En los avituallamientos se ofrecerá agua, isotónico, fruta, frutos secos, barras energéticas, entre otros productos, o alimentos con el mismo aporte calórico. En Platges de Fornells, en el kilómetro 43,8, habrá un avituallamiento más completo con pasta.

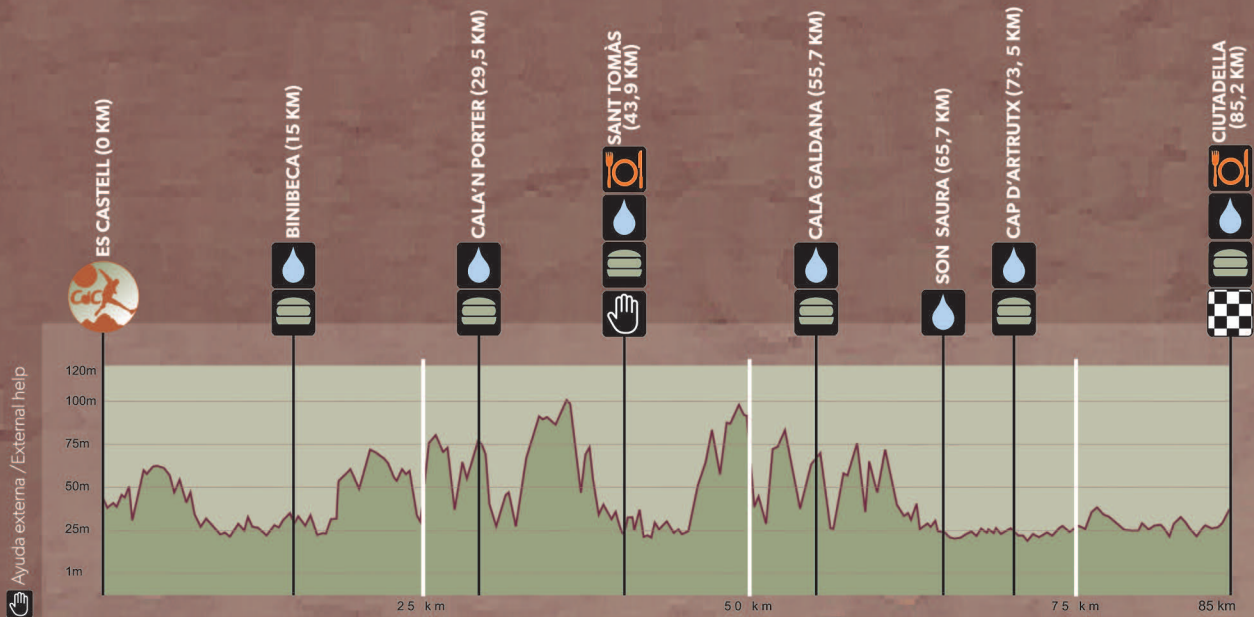
### COMPRESSPORT TRAIL MENORCA COSTA NORD (TMCN)

allows runners to discover the wilder side of Menorca with huge cliffs, an area that is constantly changing, which rises and falls ramps make it hard. Also it has beaches deigned at the whim of the Tramontana after thousands of blowing hard year. A beauty that goes hand in hand with a hardness that does not allow even the slightest chance to the participant.

The layout of the Costa Nord is 100 kilometers with a positive slope of 1796 meters by some of the most unknown of Menorca and the participants will have 21:30 hours.

Like 2016, this race start during the night. It would be on Saturday may 20 from the Mahon's natural Harbour, the second biggest in the world.

We will offer to the runners 8 aid station before entering at the goal arc located in Maria Angels Cardona highschool, in Ciutadella. There they will find a lot of services that meet the demanding challenge to be achieved. On the aid station will be water, isotonic, fruits, nuts, energy bars among other products or foods with the same caloric intake.



## SALIDA 8:00 DEL SÁBADO 20 DE MAYO DE 2017



**Horarios de coger bus:** El autobús sale desde el Instituto María Àngels Cardona hacia el campo municipal de fútbol des Castell a las 6:00 horas.

The shuttle bus will leave from IES Maria Angels Cardona, in Ciutadella, to the start point in Es Castell at 6:00 am.

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
ES CASTELL	0	día 20 a las 8:00 0:00:00
BINIBECA	14,6	día 20 a las 10:00 2:00:00
CALA'N PORTER	29,2	día 20 a las 14:30 6:30:00
SANT TOMÁS	43,9	día 20 a las 17:30 9:30:00
CALA GALDANA	55,1	día 20 a las 19:00 11:00:00
SON SAURA	65,1	día 20 a las 22:00 14:00:00
CAP D'ARTRUTX	73	día 20 a las 23:00 15:00:00
CIUTADELLA	84,8	día 21 a las 01:00 17:00:00



**LA COMPRESSPORT TRAIL MENORCA COSTA SUD (TMCS)** recorre el sur de Menorca, la zona que alberga las playas más bonitas o al menos las más llamativas visualmente con una arena blanca e impoluta bañada por aguas de un color turquesa que roza lo imposible y en donde los participantes disfrutarán de barrancos y bosques a lo largo de 85 kilómetros con 1124 metros de desnivel positivo. Otra forma de escribir tu propia leyenda, paso a paso.

La salida de esta prueba está fijada para el sábado 20 de mayo desde el parking anexo al campo de fútbol municipal de Es Castell a las 8.00 horas y los corredores dispondrán de 17 horas para completar esta aventura en la que se encontrarán con las preciosas playas de Punta Prima, Son Bou, Sant Tomàs, Cala Mitjana, Macarella y Son Xoriguer, entre otras.

A nivel organizativo, el recorrido cuenta con un total de 6 avituallamientos en los que se servirán agua, isotónico, fruta, frutos secos, barras energéticas, entre otros alimentos, o productos con el mismo aporte calórico. En el avituallamiento de Sant Tomàs habrá, además, pasta fría. Todo lo necesario a nivel de logística para alcanzar una meta, en el instituto Maria Angels Cardona, en la que cada uno podrá poner el punto y aparte a su leyenda persona.

**THE COMPRESSPORT TRAIL MENORCA COSTA SUD (TMCS)** runs south of Menorca, the area with the most beautiful or at least the most visually striking beaches and pristine white sand bathed by a turquoise waters bordering on the impossible and where participants will enjoy ravines and forests along 85 kilometers with 1124 meters of positive slope. Another way to write your own legend, step by step.

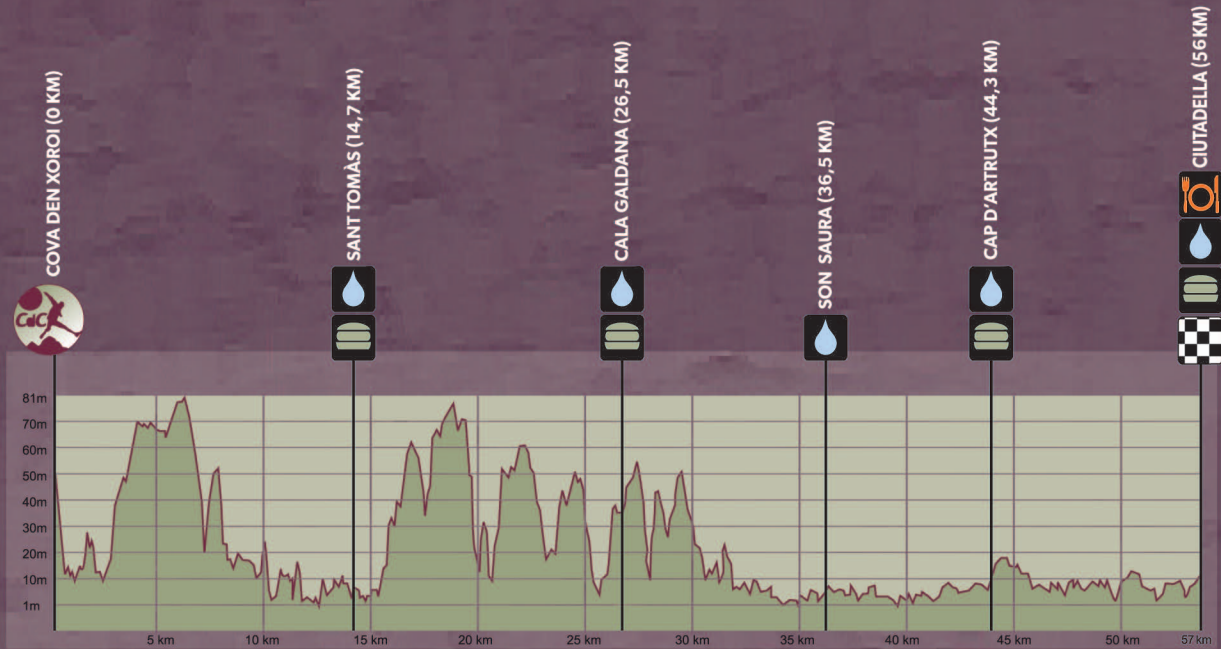
The start of this test is Saturday May 20 from the municipal football pitch of Es Castell at 8.00 am and runners parking will have 17 hours to complete this adventure where they will find the beautiful beaches of Punta Prima, Son Bou, Sant Tomas, Cala Mitjana, Macarella and Son Xoriguer, among others.

At the organizational level, the course has a total of 6 aid stations with water, isticons, fruits, nuts, energy bars among other foods or products with the same caloric intake. Everything you need to level logistics to achieve a goal in Maria Angels Cardona high school, in Ciutadella, where everyone will write his new paragraph in his own legend.

TRAIL MENORCA COSTA SUD



# TREKKING COSTA SUD



**SALIDA 11:00 del sábado 20 de mayo del 2017**



**Horarios de coger bus:** El autobús sale desde el Instituto Maria Angels Cardona hacia el parking de la Cova den Xoroi, en Cala en Porter, a las 9:00 horas.  
**The shuttle bus will leave from IES Maria Angels Cardona, in Ciutadella, to the start point in Cala en porter at 9:00 am.**

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
COVA DEN XOROI	0	día 20 a las 11:00 0:00:00
SANT TOMÁS	14,7	día 20 a las 13:45 2:45:00
CALA GALDANA	26,5	día 20 a las 16:30 5:30:00
SON SAURA	36,5	día 20 a las 19:00 8:00:00
CAP D'ARTRUTX	44,3	día 20 a las 21:45 10:45:00
CIUTADELLA	56	día 21 a las 0:00 13:00:00



**EL COMPRESSPORT TREKKING COSTA SUD (TCS)** consta de 56 kilómetros y un desnivel positivo de 529 metros, con los que los participantes tendrán el lujo de recorrer algo más de la mitad de la magnífica y turquesa costa sur de Menorca. Un trazado quizá no tan cargado de kilómetros como sus hermanas mayores pero que sin duda ofrece un reto suficiente al que se zambulle en ella y no está exento de continuos sube y baja que castigarán las piernas de los participantes y que obligan a estar muy atento al terreno y, sobre todo, a las sensaciones personales.

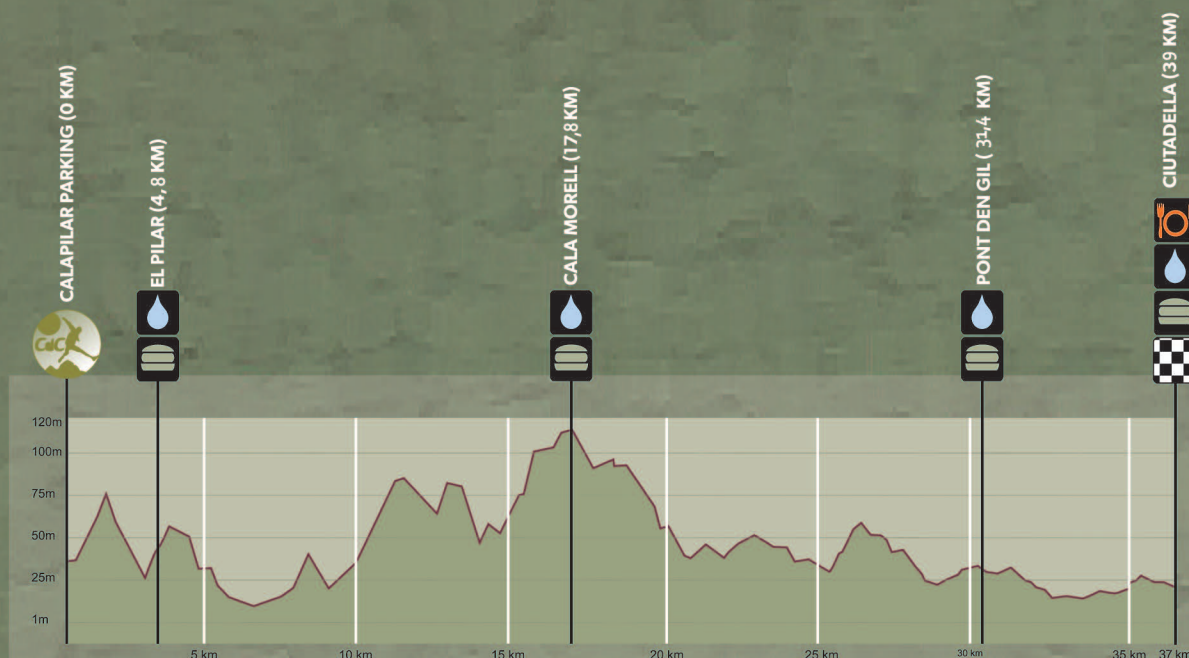
La salida de la competición está prevista para el sábado 20 de mayo desde la Cova den Xoroi, Cala en Porter, en el término municipal de Alaior, y la organización ofrece un total de 13 horas a los participantes para que aquellos que compitan contra el reloj o contra sí mismos puedan expresarse al máximo mientras que aquellos que quieran disfrutar más del paseo y descubrir esta maravillosa isla lo puedan hacer sin ningún tipo de prisas.

Un total de 4 avituallamientos intentarán facilitar el camino hasta la meta, en el instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella, donde esperarán una gran cantidad de servicios para descansar y empezar a recuperarse de este gran reto. En los avituallamientos se servirán agua, isotónico, fruta, frutos secos, barras energéticas, entre otros alimentos, o productos con el mismo aporte calórico.

**COMPRESSPORT TREKKING COSTA SUD (TCS)** consists of 56 kilometers and a positive slope of 529 meters where every runner will have the luxury of traveling more than a half of the magnificent turquoise and south coast of Menorca. A path maybe not so full of kilometers as her sisters but it certainly offers enough challenge dives on it. All of it requiring to the participants very attentive to the ground and above all personal feelings.

The start of the competition is scheduled for Saturday May 20 from the Cova den Xoroi, in Cala en Porter, near Alaior. The organization offers a total of 13 hours. Those participants to compete against the clock or against themselves to squeeze the maximum while those who want to enjoy the ride more and discover this wonderful island can do so without any haste.

The runners will find 4 aid stations before arriving to the goal in Maria Angels Cardona high school, Ciutadella, where they expect a lot of services to relax and begin to recover from this great challenge. It will be provided water, isotonics, fruits, nuts, energy bars among other foods or products with the same caloric intake.



## SALIDA 9:00 del sábado 20 de mayo del 2017



**Horarios de coger bus:** El autobús sale desde el Instituto Maria Àngels Cardona hacia el parking Cala Pilar, en Ciutadella, a las 7:15 horas. The shuttle bus will leave from IES Maria Angels Cardona, in Ciutadella, to the start point in parking Cala Pilar at 7:15 am.

CONTROL	PUNTO KM	HORA DE CORTE
CALA PILAR PARKING	0	día 20 a las 9:00 0:00:00
CALA PILAR	4,8	día 20 a las 10:10 1:10:00
CALA MORELL	17,8	día 20 a las 13:00 4:00:00
PONT DEN GIL	34,4	día 20 a las 16:00 7:00:00
CIUTADELLA	39	día 20 a las 17:30 8:30:00

**LA COMPRESSPORT TREKKING COSTA NORD (TCN)** de 39 kilómetros y 565 metros de desnivel positivo es sin duda una de las pruebas que más participantes atrae. La salida se dará el sábado 20 de mayo a partir de las 9.00 horas en el parking que va hacia la cala de El Pilar, la playa más virgen de toda la isla de Menorca y un escenario tan bonito que a más de uno le entrarán las dudas de si seguir corriendo o tumbarse a disfrutar de las vistas.

El trazado, que arranca en subida, transcurre mayoritariamente pegado al mar, a pesar de que en los primeros kilómetros los participantes pasarán por una zona boscosa y poco habitual en la superficie menorquina. Los corredores y corredoras tendrán un máximo de 8 horas para cubrir todo el recorrido.

En total habrá 3 avituallamientos, incluido el de la meta que será en el instituto Maria Angels Cardona, en Ciutadella, donde esperarán una gran cantidad de servicios para descansar y empezar a recuperarse de este gran reto. En esta edición hemos incrementado el número de avituallamientos incorporando uno en la zona del Pont den Gil, a raíz de la demanda popular que surgió el año pasado. En los avituallamientos se servirá agua, isotónico, fruta, frutos secos, barras energéticas, entre otros alimentos, o productos con el mismo aporte calórico.



**THE COMPRESSPORT TREKKING COSTA NORD (TCN)** 39 kilometers and 565 meters positive is one of the most popular race. The start will be on Saturday 20 May 9.00 from the car parking of Cala Pilar, the most virgin beach of Menorca and scenery so beautiful.

The route, which starts uphill and leaving behind one of the toughest areas of the Camí de Cavalls, takes place mostly stuck to the sea, although in the first kilometers the participants will run in a wooded area an unusual surface in Menorca. Participants will have a maximum of 8 hours to cover the whole journey.

In total there will be 3 aid stations, including the goal to be in Maria Angels Cardona high school, in Ciutadella, where they expect a lot of services to relax and begin to recover from this great challenge. Water, isotonic, fruits, nuts, energy bars will be served, among other foods or products with the same caloric intake. We have increased the aid station with one in Pont den Gil, close to Ciutadella.



Font  
Vella

*El Agua de tu Vida*

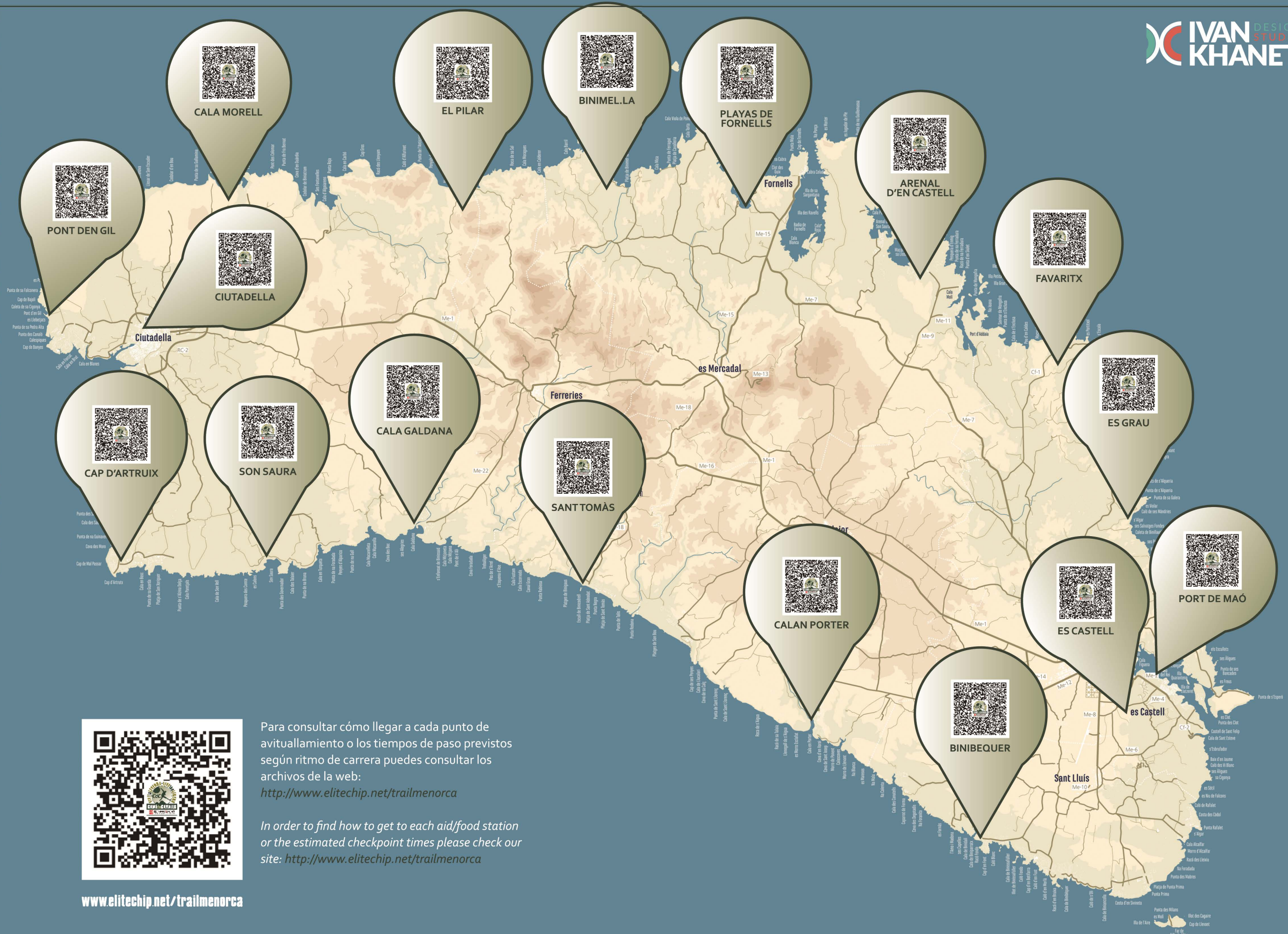
Font  
Vella

SIEMPRE AUTÉNTICA,  
SIEMPRE REFRESCANTE

Coca-Cola, el disco rojo y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company



SIENTE EL SABOR™



Para consultar cómo llegar a cada punto de avituallamiento o los tiempos de paso previstos según ritmo de carrera puedes consultar los archivos de la web:  
<http://www.elitechip.net/trailmenorca>

In order to find how to get to each aid/food station or the estimated checkpoint times please check our site: <http://www.elitechip.net/trailmenorca>

[www.elitechip.net/trailmenorca](http://www.elitechip.net/trailmenorca)

## Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM y Trail Menorca Costa Nord – 100KM

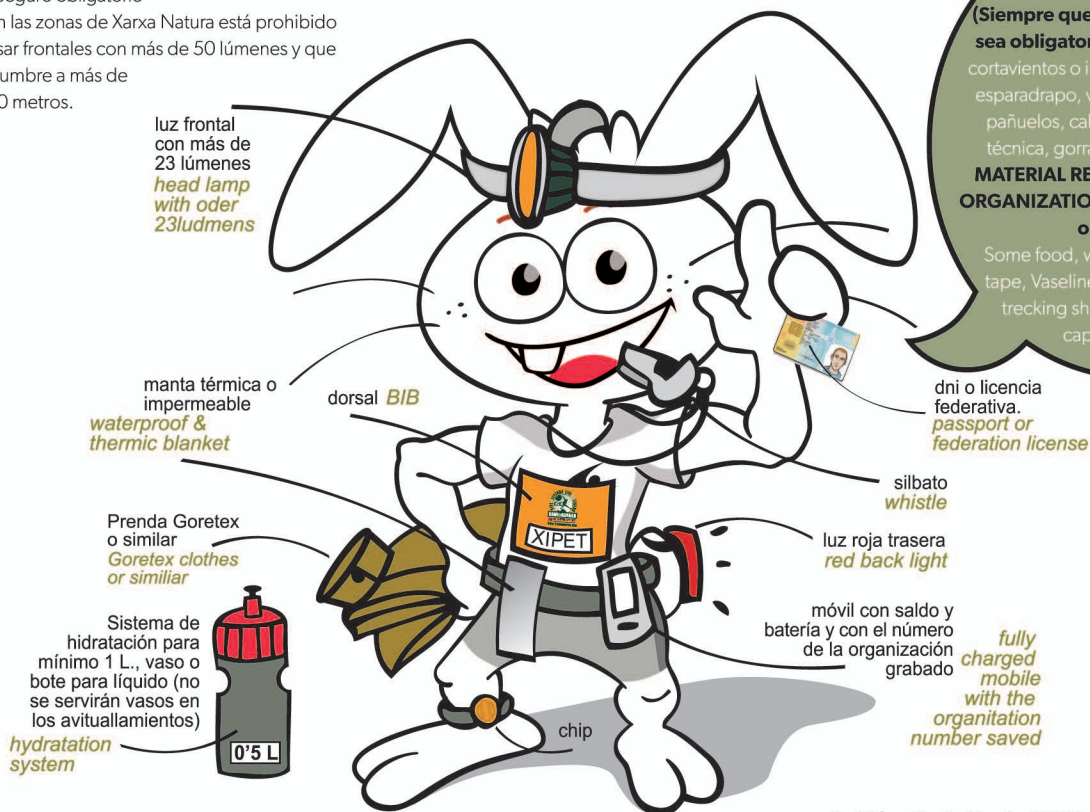
- Sistema de hidratación tipo camelback o riñonera con capacidad mínima de un litro
  - Luz frontal blanca y luz roja trasera
  - Chaqueta impermeable con membrana transpirable (Goretex o similares)
  - Documento Nacional de Identidad o pasaporte o ficha federativa
  - Manta térmica
  - Teléfono móvil con batería y saldo con el número de la organización grabado
  - Silbato
  - El número de dorsal escrito en todos los envases de geles y barritas
  - Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos (no se servirán vasos en los avituallamientos a fin de reducir los residuos)
  - Dorsal y chip
  - Seguro obligatorio
- En las zonas de Xarxa Natura está prohibido usar frontales con más de 50 lúmenes y que alumbre a más de 50 metros.

## Trail Menorca Costa Sud - 85KM

- Sistema de hidratación tipo camelback o riñonera con capacidad mínima de un litro
- Luz frontal blanca y luz roja trasera
- Documento Nacional de Identidad o pasaporte o ficha federativa
- Manta térmica
- Teléfono móvil con batería y saldo con el número de la organización grabado
- Silbato
- El número de dorsal escrito en todos los envases de geles y barritas...
- Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos (no se servirán vasos en los avituallamientos a fin de reducir los residuos)
- Dorsal y chip
- Seguro obligatorio
- En las zonas de Xarxa Natura está prohibido usar frontales con más de 50 lúmenes y que alumbre a más de 50 metros.

## Trekking Costa Nord – 39KM y Trekking Costa Sud – 56KM

- Sistema de hidratación tipo camelback o riñonera con capacidad mínima de 0,5 litros
- Documento Nacional de Identidad o pasaporte o ficha federativa
- Manta térmica
- Teléfono móvil con batería y saldo con el número de la organización grabado
- Silbato, el número de dorsal escrito en todos los envases de geles, barritas...
- Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos (no se servirán vasos en los avituallamientos a fin de reducir los residuos)
- Dorsal y chip
- Seguro obligatorio
- En las zonas de Xarxa Natura está prohibido usar frontales con más de 50 lúmenes y que alumbre a más de 50 metros.



**MATERIAL RECOMENDABLE POR LA ORGANIZACIÓN (Siempre que no se especifique que sea obligatorio):** reserva de alimento, cortavientos o impermeable, crema solar, esparadrapo, vendaje, vaselina, dinero, pañuelos, calzado de montaña, ropa técnica, gorra/o, reloj o pulsómetro.

**MATERIAL RECOMMENDED BY THE ORGANIZATION (Unless we decided it obligatory):** Some food, windbreaker, sun cream, tape, Vaseline, money, handkerchief, trekking shoes, trekking clothes, cap, clock or gps

## Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM and Trail Menorca Costa Nord – 100KM

- Camelback or belt type hydration systems with minimum capacity of 1 L.
- White front facing light and red rear light
- Waterproof jacket with breathable membrane (Gore-Tex or similar)
- National identification document or passport or Federation membership card -- Thermal blanket
- Mobile with battery and enough credit, with the telephone number of the organisers recorded
- Whistle
- The race number written on all packaging of gels bars and so on
- Glass or container for drinking at the provision stations (no glasses will be provided at provision stations in order to reduce waste),
- Race number and chip, obligatory insurance
- In the Xarxa Natura áreas you can not use lights longer than 50 meters.

## Trail Menorca Costa Sud – 85KM

- Camelback or belt type hydration systems with minimum capacity of 1 L.
- White front facing light and red rear light
- National identification document or passport or Federation membership card
- Thermal blanket, mobile with battery and enough credit, with the telephone number of the organisers recorded
- Whistle
- The race number written on all packaging of gels bars and so on
- Glass or container for drinking at the provision stations (no glasses will be provided at provision stations in order to reduce waste)
- Race number and chip
- Obligatory insurance
- In the Xarxa Natura áreas you can not use lights longer than 50 meters.

## Trekking Costa Nord – 39KM and Trekking Costa Sud – 56KM

- Camelback or belt type hydration systems with minimum capacity of 0.5 L.
- White front facing light and red rear light
- Waterproof jacket with breathable membrane (Gore-Tex or similar)
- National identification document or passport or Federation membership card, thermal blanket
- Mobile with battery and enough credit, with the telephone number of the organisers recorded
- Whistle
- The race number written on all packaging of gels, bars and so on
- Glass or container for drinking at the provision stations (no glasses will be provided at provision stations in order to reduce waste)
- Race number and chip
- Obligatory insurance
- In the Xarxa Natura áreas you can not use lights longer than 50 meters.





DESAFÍA TUS  
LÍMITES

ACTIVITY



POWERADE BEAT®

Powerade es una marca registrada de The Coca-Cola Company.



# FEEL THE POWER

Strawberry&banana / mango / lemon / melon  
pineapple&coconut / cola / forest fruit  
licorice / caramel / coffee

real foods

# BE GOOD TO YOU



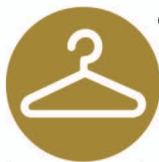
Strawberry & white choco bits / Lemon & Choco bits / Mocaccino / Apple & Cinnamon /  
Chocolate / Italian flavour / Indian Flavour / Banana

**226ERS**.com

## GUARDARROPA

Una hora antes de cada salida los atletas podrán dejar una bolsa tipo mochila en la salida de su prueba que le será devuelta al llegar a meta.

Los participantes de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls - 185KM podrán dejar una 'bolsa de vida' en la salida de la carrera que encontrarán en Es Castell, el kilómetro 100. Luego la encontrarán en la meta.



## WARDROBE

One hour before each start, athletes will be able to leave a backpack bag at the start of their race. It will be returned to them when they arrive at the finish line.

The participants of the Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls - 185KM can leave a 'life bag' at the start of the race that they will find in Es Castell, kilometer 100. Then they will find it at the finish line.

## AYUDA EXTERNA

La prueba es en carácter semiautosuficiencia pero los participantes podrán recibir ayuda en tres puntos de avituallamiento: Playas de Fornells - Es Castell - Sant Tomàs.

No está permitido usar 'liebres'.

Solo se podrá ayudar a los corredores en casos de emergencia que requieran asistencia médica



## EXTERNAL HELP

The Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls is a semi self sufficient race. No type of external help is allowed, except provision stations of Platges de Fornells (km 50), Es Castell (km 100) and Cala Santo Tomàs (km 144).

It's not allowed to run alongside people not involved in the race who may act as pacemakers, either on foot or on bicycle. The only exception for receiving assistance is in the case of a medical emergency.

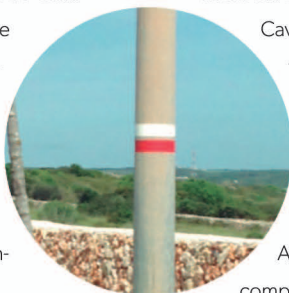
## SEÑALIZACIÓN

El recorrido estará marcado por más de 2.200 estacas de Camí de Cavalls como esta. En caso de accidente tenéis que indicar el número que hay en la estaca para geolocalizarlos: La señal roja y blanca también la podéis encontrar en farolas o en el suelo:

Flechas negras (185km) sobre fondo amarillo:

Cinta reflectante

Para que los acompañantes lleguen a los avituallamientos encontrarán estos carteles en algunas carreteras.



## ROAD SIGN

More than 2.200 wood stakes mark the path around Camí de Cavalls like this. In case of accident you will have to call the organization and tell them the nearest number.

You can also find this red and white mark on streetlights or painted on the floor.

Black arrow( 185km) in yellow poster:

Reflecting tape

Also there will be this signs on the road for the companions to arrive to the aid stations.

## TRAFICO COMPARTIDO

El tráfico en urbanizaciones y carreteras no estará cerrado. Hay que tener precaución y obedecer a las señales de tráfico.

## BE CAREFUL

Roads are not closed. Please be careful in towns and places where you can find cars or motorbikes. You have to follow the traffic signals.



El reto de los 185KM - Punto de vida en el KM 100  
 Los participantes de la Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM podrán dejar una bolsa tipo mochila en las dos salidas que recibirán en Es Castell, en el kilómetro 100. Podrán cambiarse de ropa, zapatillas o lo que necesiten. La mochila la recuperarán en la zona de meta, en el instituto Maria Àngels Cardona, en Ciutadella. Además habrá estos servicios:



### Duchas y descanso

En el avituallamiento de Es Castell, en el campo de fútbol municipal, habrá duchas para los que se quieran duchar. Además, habrá una zona habilitada para que puedan descansar los que lo necesiten. Habrá colchonetas.



### Fisioterapia y podología



Los que necesiten atención de fisioterapeutas o tengan problemas en los pies encontrarán servicio de fisioterapia y podología.



### Cruz Roja

Dentro de las medidas de seguridad de la carrera está previsto que la Cruz Roja instale una carpa en la zona de Es Castell para atender a los participantes que lo requieran.



### Comida caliente

Este avituallamiento contará con pasta, patatas cocidas y pollo, platos más elaborados, además de frutos secos, fruta, golosinas y chocolate, entre otros productos más básicos.

The Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls – 185KM participants can leave a backpack bag at the start. They will find it in Es Castell's aid station, kilometre 100. There they can change the clothes, shoes or whatever. They will find the same bag at the end of the race in high school Maria Àngels Cardona, in Ciutadella. In Es Castell also you can find:



### Shower and rest

There will be showers for those who want to shower. In addition, there will be a zone enabled so that those who need it can rest. There will be mats.



### Physiotherapy and Podiatry



Those who need attention from physical therapists or have problems in their feet will find physiotherapy and podiatry services.



### Red Cross

Within the security measures of the race is planned that the Red Cross install a tent in the area of Es Castell to attend the participants who require it.



### Hot food

You will find pasta, cooked potatoes and chicken, hot meals. Moreover there will be nuts, candies, chocolate and other similar.



Avarca de Menorca



# EL SABOR DE MENORCA



## UN PRODUCTO ÚNICO

Estos factores unidos a su peculiar forma cuadrada con bordes redondeados y su color anaranjado característico, hacen que el queso Mahón-Menorca tenga una personalidad propia.

### Disfruta de todas sus variedades:

*tierno*: suave, *semicurado*: característico e inconfundible y *curado*: una delicia para los amantes del queso.


### Sello de la D.O.P garantía de calidad y autenticidad.

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Mahón-Menorca, certifica nuestros quesos, garantizando su origen, Menorca.

**Compra fácil:** por internet o en comercios de todos los países.



[www.quesomahonmenorca.com](http://www.quesomahonmenorca.com)

 /quesomahonmenorca

 @quesomahon



TMCdC - TCS	PUNTOS DE CORTE CUT OFF POINTS	TIEMPO DE CORTE CUT OFF TIME	19 de MAIG 19TH MAY					20 de MAIG 20TH MAY					
	Son Morell	16:18											
	Cala Pilar	18:07											
	Binimel·là	19:31											
	Cala tirant	21:00	14:15	15:45	17:15	18:45							
	Arenal den Castell	23:00		16:10	17:40	19:10	20:15	21:45					
	Favàritx	00:35			18:05	19:35	20:40	22:10	23:40				
	Es Grau	02:33			18:25	19:55	21:05	22:35	00:05	01:35			
	Es Castell	04:20					21:25	22:55	00:25	01:55	03:25		
	Llegada a Ciutadella						21:50	23:20	00:50	02:20	03:50	05:20	

TMCdC - TCS	PUNTOS DE CORTE CUT OFF POINTS	TIEMPO DE CORTE CUT OFF TIME	20 de MAIG 20TH MAY													
	Binibeca	10:21	01:15	02:45	04:15	05:45	07:15	08:45	10:15	11:45						
	C. Porter	13:32		03:10	04:40	06:10	07:40	09:10	10:40	12:10	13:40					
	St. Tomàs	16:09			05:10	06:40	08:10	09:40	11:10	12:40	14:10	15:40	17:10			
	Cala Galdana	18:37				07:10	08:40	10:10	11:40	13:10	14:40	16:10	17:40	19:10		
	Son Saura	20:57				07:55	09:25	10:55	12:25	13:55	15:25	16:55	18:25	19:55	21:25	
	Cap d'Artruix	22:48				08:25	09:55	11:25	12:55	14:25	15:55	17:25	18:55	20:25	21:55	23:00
	Llegada a Ciutadella	00:30														

\*Después de Cala Galdana y de Son Saura se hará una parada para descargar a los posibles participantes prosiguiendo acto seguido hacia Son Xoriguer.

\*After Cala Galdana & Son Saura there will an additional stopover in Ciutadella ( Platja Gran ) then heading to Son Xoriguer.

TRAIL - TREKKING COSTA NORD	PUNTOS DE CORTE CUT OFF POINTS	TIEMPO DE CORTE CUT OFF TIME	20 de MAIG 20TH MAY												
	La Mola														
	Es Grau	03:36	02:05	03:35											
	Favàritx	05:25		03:55	05:25										
	Arenal d'en Castell	08:16		04:20	05:50	07:20	08:50								
	Cala Tirant	10:37		04:45	06:15	07:45	09:15	10:45							
	Binimel·là	12:43			06:40	08:10	09:40	11:10	12:40						
	Cala Pilar	15:36			07:20	08:50	10:20	11:50	13:20	14:50	16:20				
	Son Morell	19:12				09:15	10:45	12:15	13:45	15:15	16:45	18:15	19:15		
	Ciutadella	22:14													





**GRACIAS.** En mayúsculas y bien grande. Los voluntarios son uno de los principales atractivos de esta prueba. Atentos, serviciales y con una sonrisa siempre. Se merecen una revista entera. Este es nuestro pequeño pero merecido homenaje.

Volunteers are one of the main important thing in Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls. They will receive to you with a big smile and they will help you with whatever you need. We should edit an entire magazine only for them.

**THANK YOU.**

 ortopedia  
menorca

# PROTECCIONES DEPORTIVAS PREVENCIÓN DE LESIONES Y ÓRTESIS DE TODO TIPO

PUERTO

 MERCAT  
DEL PEIX

C/ Carmen

PLAZA  
EXPLANADA



C/ Madrid 2, Maó  
DE LUNES A VIERNES  
9:30 - 13:00H Y 16:30 - 19:30H

971360015

**20%**  
DESCUENTO\*

\*EN ÓRTESIS PLANTARES  
Y ESTUDIO DE TU PIÉ  
PRESENTANDO ESTE  
EJEMPLAR



Descubre las auténticas recetas italianas con todo el sabor de Menorca

- BROSSAT (Ricotta)
- MOZZARELLA fresca
- MOZZARELLA para pizza
- CACIOCAVALLO



AGRÍCOLA ADDAYA SON TEMA, S.L.  
Crta. Mahón-Fornells, km.13 · 07740 Es Mercadal (Menorca) · Tel. 971 18 86 12  
info@fincasontema.es • www.fincasontema.es

Síguenos en:



Vive la Menorca más natural



  
casas en menorca.com

www.casasenmenorca.com

C/ Infanta 7 - Mahón

☎ 971 36 33 00

Todos los participantes tendrán acceso gratuito a una zona exclusiva en **meta**, en el instituto Maria Angels Cardona, en la que encontrarán una serie de servicios. Los acompañantes que deseen acceder deberán comprar un ticket en la entrega de dorsales o en la misma zona de meta. Costará 5 euros por persona. Los menores de 12 años no pagan.



### Paella y cerveza

A lo largo del sábado, a partir de las 14.00 horas, habrá paella preparada para los atletas que vayan llegando. Además, habrá pizza, ensaimadas, bocadillos, refrescos y cerveza y otros productos para celebrar la consecución del reto.



### Música

Desde las 12.00 del mediodía del sábado hasta la 1.00 del domingo habrá música a cargo de DJs para animar la jornada.



### Cruz Roja

Dentro de las medidas de seguridad de la carrera está previsto que la Cruz Roja instale una carpa en la zona de meta para atender a los participantes que lo requieran.



### Fisioterapia

En la zona de meta habrá una carpa con fisioterapeutas para aquellos que lo requieran. Deberán apuntarse por orden de llegada.



### Mochila

Los participantes que dejen una maleta antes de cada salida la recuperarán en la zona de meta.



### Duchas

El instituto Maria Angels Cardona cuenta con una zona habilitada de vestuarios para que los participantes se puedan duchar.



### Medalla y prenda finisher

Al llegar a meta los participantes podrán recoger una medalla conmemorativa y una prenda deportiva que les acredite como finishers de la distancia que hayan corrido.

All the participants will have free pass to the finisher experience party **in high school Maria Angels Cardona**, where you will find a lot of services. The companions are not allow to this zone. If they want, they have to buy a ticket which cost 5 euros. They can buy on the bib distribution or in the same finish line. Free for children under 12.



### Paella and beer

During the Saturday we will offer paella and beer since 14.00h till night. Overmore there will be pizza, ensaimada (local food), rolls, cold drinks and lot of more things. There will be a party.



### Music

From 12.00 Saturday 20th may till 1.00 Sunday 21st may there will be live music with DJs in the finish line.



### Red Cross

Within the safety measures of the race is planned that the Red Cross install a tent at the finish line to attend participants who require it.



### Physiotherapy

In the finish line there will be a tent with physiotherapists for those who require it. They must be signed on a first come, first served basis.



### Bags

You will find those bags that you leaved at the start.



### Shower

The high school Maria Angels Cardona has an area with locker rooms with showers.



### Medal and finisher's clothes

At the finish line, all the participants could take the medal and a finisher clothes depending on the race that they have run.



LEDLENSER

# CORRE LA NOCHE

[ledlenser.com/es](http://ledlenser.com/es)



SERIE SEO

Reiberco Internacional S.A. Avda. Doctor Federico Rubio y Galí 86, 28040 Madrid. Importador exclusivo para España y Portugal.

Menorca es un paraíso y como tal se debe mimar y cuidar por el bien común. Desde hace unos años las empresas **Elitechip, Biosport Menorca y 40º Nord – Camí de Cavalls 360º** trabajan en un frente común bajo el nombre de Menorca Esportiva que busca no solo la organización de eventos en Menorca sino la diferenciación de los mismos con una serie de criterios de calidad que pasan por el respeto hacia la naturaleza, una promoción específica de la Isla y de sus principales pruebas y el trato en la organización de eventos.

**La Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls** forma parte de esta asociación en el que también se incluyen **la Trail dels Fars, la Epic Camí de Cavalls 360º, la Base Deportes Benito Mitja Marató de Fornells, el Half Menorca Triathlon y la Mitja Marató Illa de Menorca.**

Las tres empresas que forman Menorca Esportiva han adquirido una serie de compromisos con el **Camí de Cavalls**:

- Un euro de cada inscripción se reinvertirá en cuidar y mejorar el **Camí de Cavalls**.
- No se servirán vasos en los avituallamientos para disminuir residuos.
- Se dará información a los participantes para que tengan un comportamiento adecuado con el medio que les envuelve.
- Limitar el número de participantes en las zonas que lo requieran.
- Promover comportamientos adecuados para con el medioambiente.
- Prohibir que los atletas salgan del trazado de **Camí de Cavalls**.
- Prohibir que los participantes griten o hagan ruidos estridentes, especialmente durante la noche.
- Penalizar a los atletas que ensucien el **Camí de Cavalls** o cualquiera de los entornos en los que se encuentre.
- Prohibir el uso de bastones sin tapón de goma.

#### Responsabilidad medioambiental

- Está prohibido gritar o hacer ruido estidente en las zonas de Xarxa Natura 2000 o del Parque Natural Albufera des Grau, a no ser que sea por motivos justificados como pedir auxilio.
- Está prohibido el uso de frontales con un reflejo luminoso superior a 50 lúmenes o que alcance los 50 metros de distancia en Xarxa Natural 2000 or Parque Natruel Albufera des Grau.
- Salir del trazado en la zona de Xarxa Natura 2000 o del Parque Natural de S'Albufera des Grau fuera de las zonas habilitadas, aunque no se recorte distancia.
- Está prohibido orinar o defecar en el ámbito de la Xarca Natura 2000 o del Parc Natural de S'Albufera des Grau.

Menorca is a paradise and we have to respect it and take care of it. The companies **Elitechip, Biosport Menorca and 40º Nord Camí de Cavalls 360º** have been working together the last 2 years in a common project called Menorca Esportiva which consist to organize premium sportive events in Menorca. This events work with respect to the nature, specify promotion of the island and the care of the organisers with every single detail.

**The Compressport Trail Menorca Camí de Cavalls** is part of this association like **Trail dels Fars, Epic Camí de Cavalls 360º, Base Deportes Benito Mitja Marató de Fornells, Half Menorca Triathlon and Mitja Marató Illa de Menorca.**

The three companies that work together in Menorca Esportiva have this commitments:

- One euro of each entry will be reinvested in caring for and improving the **Camí de Cavalls**.
- We won't offer any kind of glasses on the aid station. We reduce litter.
- We will give information to all participants to behave appropriately with the environment that surrounds them.
- Limit the number of participants in the areas that require it.
- Take care of the environment.
- It's forbidden go out of the **Camí de Cavalls**.
- It's forbidden shout and make noises during the night.
- We will punish all those participants that throw litter.
- It's not allowed use Nordic walking sticks with iron tips. It's allow with rubber tips.

#### Environmental Responsibility

- It's not allowed shout or making noise in Xarxa Natura 2000 or Parque Natural Albufera des Grau. It's allowed if you need help.
- It's not allowed using brighter front light than 50 lumens in Xarxa Natura 2000 or Parque Natural Albufera des Grau.
- It's not allowed run out of the path in Xarxa Natura 2000 or Parque Natural Albufera des Grau.
- You can not urinate and defecate in Xarxa Natura 2000 or Parque Natural Albufera des Grau.

MENORCA  
Esportiva

V MITJA MARATÓ DE FORNELLS 2017  
1/4/2017

COMPRESSPORT TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS  
19-20-21/5/2017

HALF MENORCA TRIATLÓN  
24/9/2017

MITJA MARATÓ ILLA DE MENORCA  
29/10/2017

TRAIL DELS FARS  
18/2/2018

CAMÍ DE CAVALLS EPIC 360º  
2-3-4/3/2018

# Your rent a car in Menorca **ownerscars**



Menorca recibe cada año miles de visitantes que disfrutan de su múltiple oferta deportiva, de ocio o gastronómica, entre otras. A pesar de que muchos ya conocéis la Isla, desde la organización queremos compartir una serie de sensaciones que nos gustaría que no dejaras escapar con motivo de tu visita.

## EXPERIENCIAS

Pasear por el casco antiguo de Ciutadella reviviendo otras épocas o visitando por la catedral de Menorca.

Contemplar el amanecer desde **el puerto de Cales Fons**, en Es Castell, el primer lugar de España en ver salir el sol.

Degustar un helado mientras recorres **el puerto de Maó**, el segundo puerto natural más grande del mundo.

Perderte por los molinos de **Sant Lluís** y buscar restos de la ocupación francesa que tuvo lugar allí.

Callejear por las diminutas calles del encantador poblado de pescadores de **Binibeca Vell**.

Revivir la época talayótica en **Sa Taula de Torralba**, **Sa Torre den Gaumés**, **Sa Naveta des Tudons** y otros lugares de interés.

Recorrer los más de 3 kilómetros de arena blanca y fina que forman **la playa de Son Bou**, la más larga de la Isla.

Visitar cualquiera de los puntos de venta de queso asociados al Consejo Regulador Denominación de Origen Queso Mahón Menorca y ver cómo se hace el queso.

([www.quesomahonmenorca.com/](http://www.quesomahonmenorca.com/))

Sentirte una estrella de cine en las mediáticas calas de **Mitjana**, **Macarella** o **Es Taler**.

Contar cuántas tonalidades de azules eres capaz de descubrir en las aguas de Menorca.

Disfrutar de un paseo en kayak o cualquiera de las experiencias que ofrece la empresa **Menorca Katayak**, que además ofrece descuentos a los participantes de la carrera ([www.katayak.net/](http://www.katayak.net/))

Comprarte unas avarcas, el calzado típico menorquín, en cualquier **tienda de Ria** ([www.ria.es](http://www.ria.es))

Beberte un buen cóctel hecho con **Gin Xoriguer**, la ginebra típica de Menorca.

Descubrir la historia reciente de Menorca visitando la impresionante Fortaleza de **La Mola**.

Hacer un 'break' en tus vacaciones disfrutando de una copa en la maravillosa **Cova d'en Xoroi**, una discoteca única en el mundo y un lugar fantástico para ver el atardecer.

Regalarte un capricho en cualquiera de los encantadores hoteles rurales de Menorca o de ciudad como el **Agroturismo Ses Talaies**, **Port Ciutadella**, **Tres Sants** en Ciutadella o **el Jardí de Ses Bruixes**, en Maó, o **Sant Joan de Binissaida**, en Es Castell.



Every year Menorca receives thousands of visitors who enjoy its multiple sports, leisure or gastronomic offer, among others. We know many of you already know the Island, we want to share some sensations that we would like you not to miss.

## EXPERIENCE

Take a walk by the old part of Ciutadella and visit the Cathedral.

See the sunrise from **the port of Cales Fons**, in Es Castell, the first place in Spain to watch the sun rise.

Taste an ice cream while touring **the port of Maó**, the second largest natural harbor in the world.

Lost yourself by the mills of **Sant Lluís** and to look for rest of the French occupation that took place there in the century XVIII.

Walking on the small streets in the charming village of **Binibeca Vell**. It's a fishermen town.

Come live again the talayotic age in **Taula de Torralba**, **Torre den Gaumés**, **Sa Naveta des Tudons** and other similar places.

Walk by the largest beach in Menorca, **Son Bou** with 3KM of white sand.

Visit local farms which can show you their home made cheese. You can see it at

[www.quesomahonmenorca.com](http://www.quesomahonmenorca.com).

Feeling like a movie star in the most known beaches: **Mitjana**, **Macarella** or **Es Taler**.

How many kinds of blue can you see in the Menorca's beaches?

Enjoy kayaking or whatever that offer **Menorca Katayak**. If you participate in our race you will have a discount.

([www.katayak.net](http://www.katayak.net))

Buy one avarcas, the typical menorquin shoe in the **Ria shops** ([www.ria.es](http://www.ria.es)).

Drink a **Gin Xoriguer** cocktail. Home made gin in Menorca. Discover the recent history of Menorca by visiting the impressive fortress of **La Mola**.

Have a break enjoying one drink in **Cova d'en Xoroi**, one of the most special discos in the world and also a wonderful place to watch the sunset.

Treat yourself to a whim in any of the charming rural hotels of Menorca or the city such as **Agroturismo Ses Talaies**, **Port Ciutadella**, **Tres Sants** in Ciutadella or **el Jardí de Ses Bruixes**, in Maó, o **Sant Joan de Binissaida**, in Es Castell.



## GASTRONOMIA

Comerte una buena mariscada en **el Mesón Rías Baixas**, en Ferreries (971 37 45 58 – Plaça Menorca, 1, Ferreries).

Saborear una caldereta de langosta en **Es Cranc**, en Fornells (971 37 64 42 – Calle de las Escuelas, 31).

Degustar la fantástica cocina menorquina en **Es Barranc**, en Cala Galdana (971 15 46 43 – Paseo del Rio, 11-12).

Compartir tapas del amplio surtido con el que cuenta **Sa Musclera**, en Binibeca Vell (971 15 66 06)

Saborear la mejor carne menorquina en **Ca na Marga**, Ses Salines de Fornells (971 37 64 10, Urbanització Ses Salines, par 1)

Disfrutar con la amplia y variada oferta de la carta de **Ses Voltes** con tapas y cocina menorquina, en Ciutadella (971 38 14 98, Calle Josep Maria Quadrado, 22)

Celebrar el reto logrado con un buen plato de carne en el **Molí des Comte Asador**, en Ciutadella (971 48 14 14, Av de la Constitució, 22)

## GASTRONOMY

Eat a good seafood in **Mesón Rías Baixas**, in Ferreries (971 37 45 58 – Plaça Menorca, 1, Ferreries).

Savor a lobster stew in **Es Cranc**, in Fornells (971 37 64 42 - Calle de las Escuelas, 31).

Taste the fantastic Menorcan cuisine in **Es Barranc**, in Cala Galdana (971 15 46 43 - Paseo del Rio, 11-12).

Share tapas of the wide assortment with **Sa Musclera**, in Binibeca Vell (971 15 66 06)

Savor the best Menorcan meat in **Ca Na Marga**, Ses Salines de Fornells (971 37 64 10, Urbanització Ses Salines, par 1)

Enjoy the wide and varied offer of the letter of **Ses Voltes** with tapas and Menorcan cuisine, in Ciutadella (971 38 14 98, Calle Josep Maria Quadrado, 22)

Enjoy your epic win with a big plate of meat in **Molí des Comte Asador**, en Ciutadella (971 48 14 14, Av de la Constitució, 22)



**Meghan M. Hicks · Bryon Powell**  
**TRAIL RUNNING**  
Seguir corriendo cuando termina la carretera  
Prólogo de KILIAN JORNET  
(Runner's Life) Amat editorial

**Cualquier corredor de asfalto tarde o temprano piensa en dar el salto a la montaña, este libro te enseña cómo hacerlo y cómo mejorar tus marcas**

Seguramente ya lo sabes, pero vivas donde vivas, desde una gran ciudad hasta un pequeño pueblo de montaña, siempre podrás encontrar algún camino a tu alrededor. Quizás ya llevas tiempo recorriéndolos o puede que sepas que existen pero nunca te hayas adentrado en ellos. Quizá estás cansado de correr por el asfalto y ahora quieres cambiar de modalidad. Tanto si has decidido empezar a correr como si eres un experimentado corredor de montaña que quieres mejorar tus habilidades, este libro te ofrece los conocimientos esenciales que te ayudarán en este tipo de carrera, desde qué significa correr por la montaña, qué tipo de zapatillas necesitas, cuáles son las mejores técnicas para sacar el máximo partido a tu pisada, cuál es el equipamiento básico, consejos de hidratación y alimentación, planes para entrenar, orientación de salud y lesiones y una invitación a conocer carreras que te motivarán en tu objetivo.



**CAMI de GAVALLS**  
COMPRESPORT  
SINO HUELLAS COMPRESION TECHNOLOGY



**CAMI de GAVALLS**  
www.trailmenorca.com  
COMPRESPORT  
SINO HUELLAS COMPRESION TECHNOLOGY

**Colección (Runner's Life)**  
Una colección pensada para personas que buscan mejorar su rendimiento y calidad de vida a través del deporte.  
www.amateditorial.com



**Eric Harr**  
**PREPARAR UN TRIATLÓN**  
en 4 horas por semana  
(Runner's Life) Amat editorial



**Dr. Jeff Brown**  
con Liz Naperent  
Prólogo de Mib Kelleigh  
**LA MENTE DEL RUNNER**  
Utiliza tu cerebro para mejorar tus metas  
(Runner's Life) Amat editorial



**Marc Vergés**  
**PALEO DIETA**  
para deportistas  
Guía para una alimentación evolutiva  
(Runner's Life) Amat editorial



**Edgar Barrionuevo**  
**ALIMENTACIÓN**  
para deportistas  
Pautas nutricionales para gente activa  
(Runner's Life) Amat editorial

**GIN**  
**XORIGUER**  
DESTILERÍAS XORIGUER - GIN MAHÓN

Menorca  
auténtica







ANDROID

APPLE

**Dirección carrera:**

Victor Truyol 690 36 78 08

**Coordinador Voluntarios:**

Eva Truyol 687 059 976

**Jefe de prensa:**

Dino Gelabert 699 065 683

**Cruz Roja:** 650 916 488 - 659 960 579

**Policía Ferreries:**

606 37 23 55 - 971 15 51 77

**Policía Es Migjorn Gran:** 620 92 59 49

**Policía Es Castell:** 971 36 27 47

**Policía Sant Lluís:** 971 15 17 17

**Policía Alayor:** 971 37 13 20

**Policía Ciutadella:** 971 38 07 87

**Policía Maó:** 971 36 39 61

**Policía es Mercadal:** 971 37 52 53

**Bomberos Ciutadella:** 971 38 08 09

**Bomberos Mao:** 971 35 10 11

**IMPORTANTE.** Descargamos la aplicación MY112 para dar aviso de forma rápida en caso de accidente.

**IMPORTANT.** You must download the app MY112 to notify in case of accident.





GRACIAS A TODOS THANK YOU ALL



MARTA BACARDIT  
Photography Sports & Lifestyle

MMI

