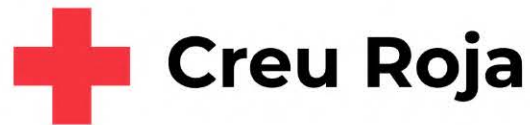


Estimados/as deportistas, son tiempos difíciles; parecía que salimos de una y ya estamos metidos en otra, y esta vez no ha sido un virus, hemos sido nosotros, el hombre. Es difícil entender este tipo de conflicto en pleno siglo XXI, pero claro, no es el único, Afganistán, Siria, Yemen, Etiopía, Burkina Fasso... ésta es más mediática porque la tenemos a las puertas de casa y por qué las consecuencias pueden ser catastróficas por la humanidad.

La organización de Tramuntana Travessa no puede quedar ajena a la ola de solidaridad hacia el pueblo ucraniano. Por eso hemos decidido aportar los beneficios íntegros de la carrera a Creu Roja en solidaridad con los refugiados y desplazados por la guerra en Ucrania.





TRAMUNTANA TRAVESSA

8 y 9 ABRIL 2022

POLLENCÀ ANDRATX
BUNYOL ANDRATX

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



PROMOTOR



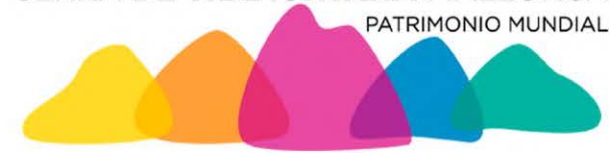
ORGANIZADORES



Instituciones



SERRA DE **TRAMUNTANA MALLORCA**
PATRIMONIO MUNDIAL



Mallorca
Illes Balears

Colaboradores





Después de recorrer diversas montañas del mundo, unas con éxito y otras frustradas, uno piensa que las grandes aventuras están lejos de casa. No podía estar más equivocado. Empecé a correr por montaña en homenaje a mi amigo Tolo Calafat; él insistía en que lo tenía que probar y así lo hice, aunque demasiado tarde para comparatir las carreras con él. La primera vez que recorrí la Tramuntana corriendo comprendí que las grandes aventuras también las tenemos bien cerca. Va por tí.

-” La gente no decide convertirse en extraordinária, la gente decide llevar a cabo cosas extraordinárias“ - Edmund Hillary -

Manuel Gil Castelló
Director de Tramuntana Travessa

Estimados corredores/as

Aquí tenéis la Guía Técnica que el equipo de Tramuntana Travessa ha preparado para que podáis tener toda la información necesaria para la realización de la prueba. Seguro que nos hemos dejado muchas cosas, esperemos que nos perdonéis, ya que en esta edición tan anómola no ha sido fácil, ni reunirnos ni hacer todo con la normalidad que hubiésemos querido. Llevamos unos meses muy duros de tramitaciones y detalles, pero lo hemos hecho con mucha ilusión para podáis disfrutar del recorrido.

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS DE LOS CORREDORES

1. Respetaré siempre el entorno. No estropearé los recursos naturales tanto en zonas protegidas como no protegidas, ni los elementos etnológicos.
2. Respetaré y seguiré en todo momento el itinerario del camino marcado por la organización, evitando salir del recorrido, cuando entrene iré siempre por senderos marcados y evitaré los campos a través
3. Respetaré a todos los miembros de la organización, a los demás corredores, jueces, voluntarios y todas las personas involucradas en la carrera.
4. Todos mis geles, barritas, etc., los llevaré adecuadamente marcados con el número de mi dorsal.
5. No tiraré ningún tipo de residuo (envoltorios de geles, barritas, alimentos o materiales) fuera de los lugares habilitados por la organización.
6. Duré bastones siempre que esté permitido y, si los llevo, lo haré con los tapones adecuadamente puestos.
7. No emitiré señales luminosas durante el recorrido, a excepción de la iluminación frontal y posterior (luz rojo) en los tramos nocturnos.
8. No llamaré ni haré ruido innecesario durante el recorrido, respetando así entorno, ni en competición ni en los entrenamientos.
9. Conozco y acepto los reglamentos de carreras por montaña de la FBME, así como las zonas de protección y me comprometo a cumplirlos.
10. Conozco y acepto las normas específicas de la carrera y me comprometo a cumplirlas.





Entrega de dorsales

MIÉRCOLES DÍA 6 DE ABRIL DE 16 HORAS A 21 HORAS
EN EL PAVELLÓN POLIDEPORTIU DE BUNYOLA

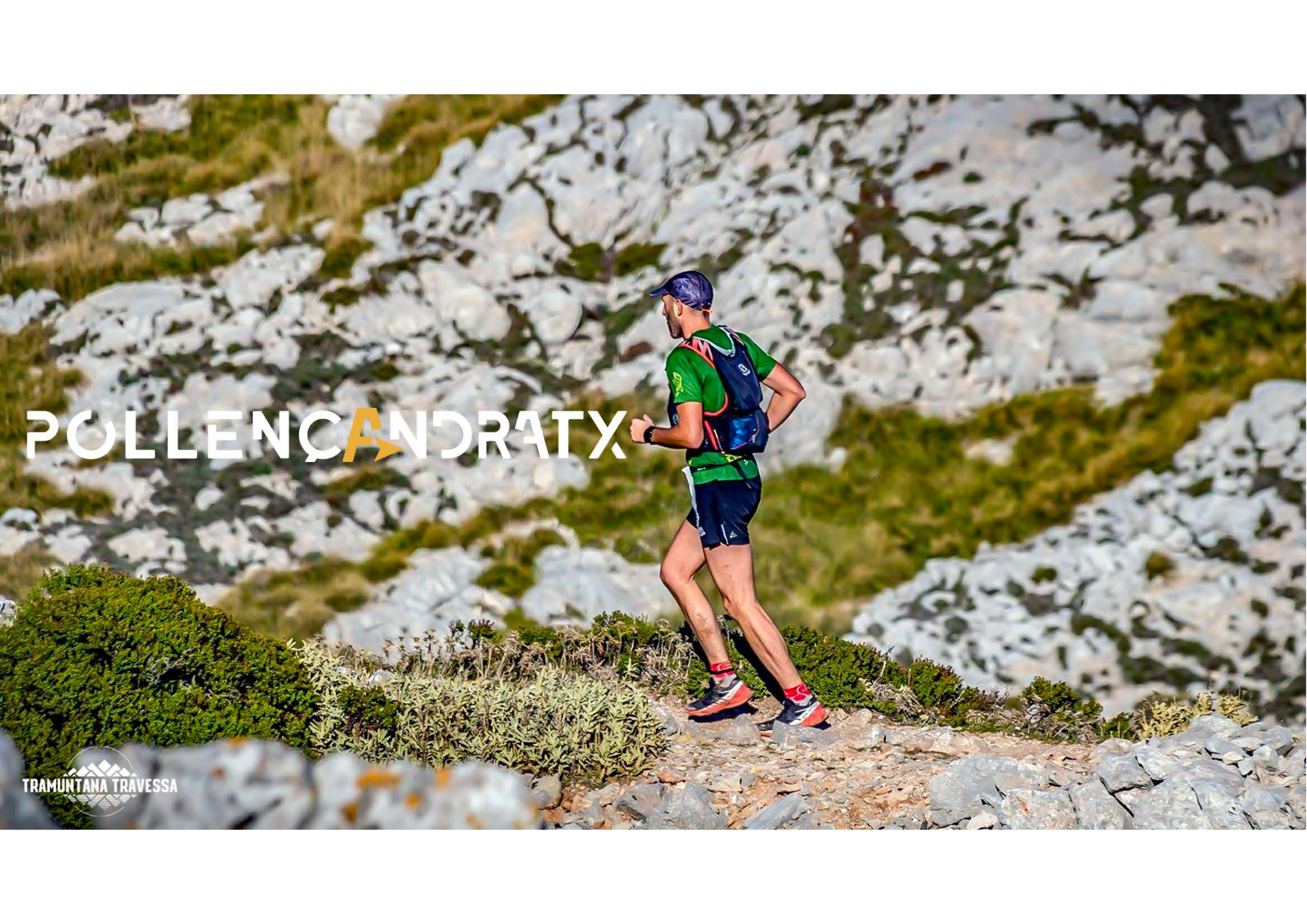


También se podrán recoger una hora antes de la salida de cada una de las carreras.

Bolsa de vida

Nos puedes entregar tu bolsa de vida antes de la salida, te la llevaremos a la ubicación del recorrido que hemos habilitado para esto, creemos que es lo más óptimo. El punto de entrega de la bolsa de vida es en el avituallamiento de Bunyola.





POLLENÇANDRATX



Datos Técnicos y avituallamientos

POLLENÇA ANDRATX

TTCMM 110 Distancia 110,7 KM
Desnivel + 4.121 metres
Cota Máxima 1.213 m.
Cota Mínima 49 m.

✗ Tiempos de corte
Bunyola: 9:00 horas.
Estellencs: 18:00 horas.

HORA DE SALIDA: 22:00 h. día 8 de Abril
HORA DE LLEGADA: 00:00h. día 9 de Abril
Tiempo total máximo: 26 Hores.



BUNYOLANDRATX

Datos Técnicos y avituallamientos

BUNYOLANDRATX

TTCMM 60 Distancia 59,31 KM

Desnivel + 1.831 metros

Cota Máxima 846 m.

Cota Mínima 70 m.

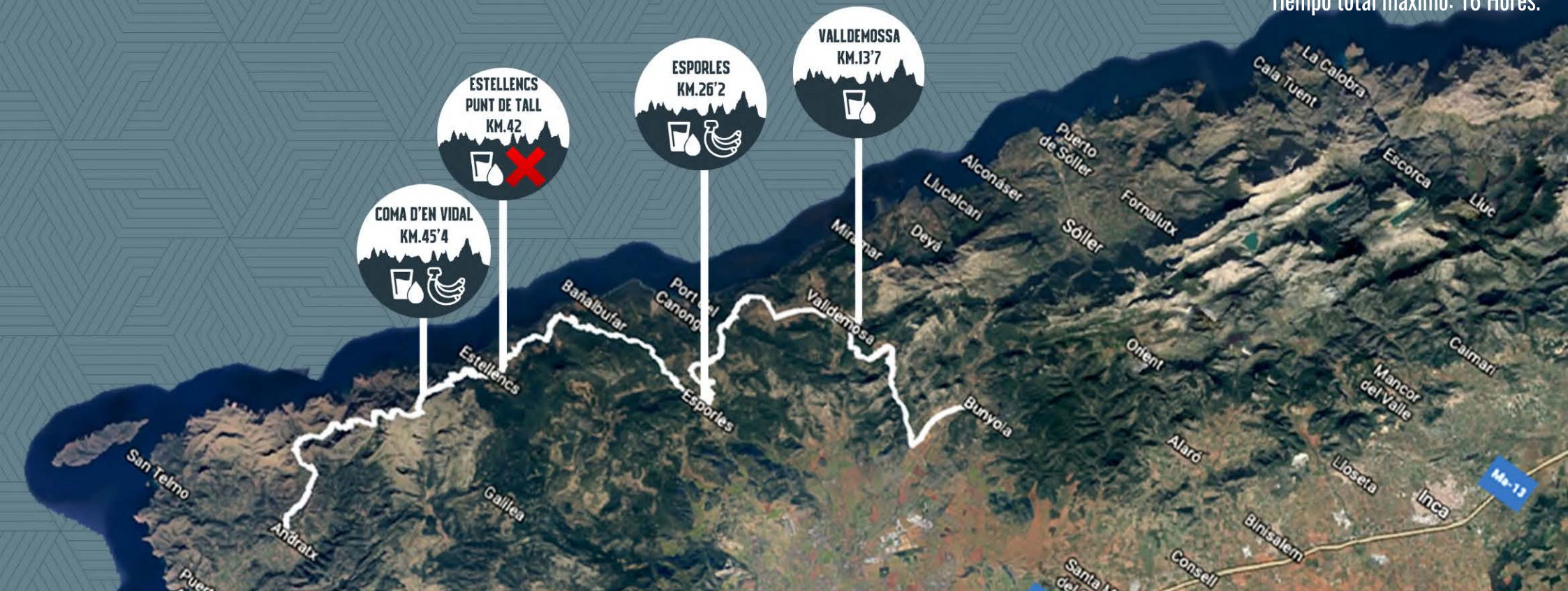
✗ Tiempos de corte

Estallencs: 18:00 horas.

HORA DE SALIDA: 8:00 h. día 9 de Abril

HORA DE LLEGADA: 00:00h. día 9 de Abril

Tiempo total máximo: 16 Hores.



Perfiles y avituallamientos



POLLENÇA ANDRATX



BUNYOLA ANDRATX



Abastecimiento de avituallamientos

	Bebidas					Fruta		Frutos secos		Dulces			Sandwich		Comidas			Barritas energéticas	Geles energéticos
	Agua	Agua con gas	Isotònic	Cola	Café/Té	Plátano	Melón	Dátiles	Orejonos	Gominoles	Chocolate	Sandwich cacao	Sandwich york	Sandwich Queso	Pasta	Arroz	Sopa		
Lluc	✔	✔	✔	✔		✔		✔	✔	✔	✔							✔	✔
Tossals Verds	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔			✔	✔	✔
Orient	✔	✔	✔	✔		✔		✔	✔	✔	✔							✔	✔
Bunyola	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Valldemossa	✔	✔	✔	✔		✔		✔	✔	✔	✔							✔	✔
Esporles	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Coma d'en Vidal	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Andratx	✔	✔		✔		✔	✔						✔	✔	✔	✔			





TRAMUNTANA TRAVESSA
CURSA PER MUNTANYA, MALLORCA

MATERIAL OBLIGATORIO:

Rogamos que por favor todos lleven el material obligatorio.
La falta de cualquiera de los siguientes elementos será motivo de retirada del dorsal, a excepción del agua que sólo se controlará al principio de la prueba.

- Móvil con batería completa
- Frontal
- Luz Posterior en los tramos de carretera
- Baterías de repuesto
- Vaso
- Bol con tenedor o cuchara
- Silbato
- Manta Térmica (1,40 x 2m mínimo)
- Chaqueta con capucha que soporte el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable (mínimo aconsejado 10000 Schmerber) y transpirable (RET aconsejado inferior a 13).
- Para la TTCMM110, 1 litro de agua
- Para la TTCMM60, 1/2 litro de agua
- Dorsal siempre visible
- Chip

MATERIAL ACONSEJADO: Este material es importante

- Ropa térmica que cubra las extremidades
- Buff/Gorra
- 2 barras y 1 gel con el dorsal marcado (o alimentos similares)
- Guantes y cubre guantes impermeables
- Pantalones impermeables
- 1 metro de tape
- Bastones (protegido con tapones de goma)

El control de material podrá realizarse en cualquier momento de la prueba.

La organización se reserva el derecho de ampliar o reducir el material obligatorio en función de las condiciones meteorológicas.

Queremos recordar que todo el material que lleven los corredores y sea susceptible de ensuciar el entorno, debe ir marcado con el número de dorsal.

Seguimiento GPS



POLLENÇA ANDRATX



Gracias por la atención!

¿Tienes alguna duda? Envíanos un correo electrónico o contacta a través de redes sociales.



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