

Mallorca by UTMB® és una cursa de muntanya en **semiautonomia**, de manera que cada corredor ha de gestionar la seva alimentació i hidratació al llarg del recorregut.

En aquesta guia trobaràs tota la informació sobre els **avituallaments de cada cursa**: la seva ubicació, el punt quilomètric i els productes disponibles a cadascun, així com les seves principals **característiques alimentàries i al·lèrgens**, amb indicacions sobre opcions **sense gluten, veganes o altres necessitats específiques**.

Recorda que a la muntanya poden sorgir canvis o imprevistos, per la qual cosa la disponibilitat d'alguns productes pot variar.



AVITUALLAMENT LÍQUID

Begudes, fruita i opcions ràpides per recuperar energia.

- Aigua, aigua amb gas, isotònic Nääk, refresc de cola amb gas i refresc amb gas de taronja
- Llimona i clementines
- Laminadures
- Brou (segons el punt)

SDT i CPS: Sóller · ETM: Coll d'en Poma i Sóller



AVITUALLAMENT SÓLID

Una selecció més àmplia de begudes i aliments dolços i salats.

- Totes les begudes
- Fruta i fruita seca
- Laminadures, xocolata, codonyat, ensaïmada
- Pa, formatge, pernil, fuet, galetes salades
- Brou (segons el punt)
- Productes Nääk

La majoria de punts de totes les curses.



AVITUALLAMENT MENJAR CALENT

Un avituallament més complet, amb plats calents i opcions per a una aturada més llarga.

- Tot el que hi ha a l'avituallament sòlid
- Pasta calenta
- Arròs calent
- Amanida freda d'arròs
- Cafè

SDT: Alaró i Lluc · CPS: Alaró

BYOU · BRING YOUR OWN UTENSILS

Porta sempre el teu got i els teus coberts: no els trobaràs als avituallaments.



Got propi, mínim 15 cl

No hi ha gots d'un sol ús. No s'accepten bidons ni recipients amb tap com a got.



Coberts i bol

Obligatori si vols menjar calent (sopa, pasta...). No es reparteix vaixela d'un sol ús.

NUTRICIÓ OFICIAL NÄÄK

Entrena-hi: no provis res de nou el dia de la cursa.

Isotònic Nääk

A tots els punts.

Gofres Nääk

Als avituallaments sòlids.

Barretes energètiques Nääk

Als avituallaments sòlids.

Tota la informació d'aquest document, inclosos els productes disponibles, pot canviar per circumstàncies sobrevingudes.

EL NOSTRE COMPROMÍS AMB EL TERRITORI



Producte local i de proximitat

A Mallorca by UTMB® volem que la cursa contribueixi positivament al territori per on passa. Per això, sempre que és possible, **apostem per productors i proveïdors locals**, afavorint l'economia de proximitat i reduint l'impacte associat al transport.

Gràcies a la col·laboració amb la **Cooperativa Agrícola de Sóller**, els nostres avituallaments incorporen **productes locals i de quilòmetre zero**, frescos i de qualitat, que també permeten acostar als corredors alguns dels sabors de Mallorca.

Aquesta aposta pel producte local forma part del nostre compromís amb una organització més sostenible: **menys transport, suport a l'economia local, reducció de la petjada ambiental i més aprofitament dels recursos del territori.**



Aigua i reducció de residus

L'aigua és un recurs especialment valuós a Mallorca. Per això, d'acord amb el nostre compromís mediambiental i amb la normativa local per evitar-ne el malbaratament, la major part de l'aigua disponible als avituallaments s'ofereix **a granel, procedent de la xarxa pública i apta per al consum.**

A més, treballem per **reduir al màxim els envasos i embolcalls de plàstic d'un sol ús**, tant als avituallaments com en el conjunt de l'esdeveniment.

ELS AVITUALLAMENTS EN XIFRES

📍 PUNTS

16 avituallaments

2 bases de vida

17.000 serveis

💧 BEGUDA

20.000 l d'aigua

3.000 l d'isotònic Näak

500 l de brou

🍴 MENJAR

500 kg de clementines de Sóller

50 kg d'ensaïmada

1.600 racions de menjar calent

PROVEÏDORS



Producte	Esportes	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Can Bajoca	Son Amer	Lluc	Cúber	Fornalutx	Sóller
Tipus	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞
Km	14	25	38	52	60	69	76	86	96	110	122	129
BEGUDES												
Aigua	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aigua amb gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Isotònic Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresc de cola amb gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresc de taronja amb gas		●		●	●		●		●	●	●	●
Cafè					●				●			
FRUITA I PRODUCTES FRESCOS												
Llimona			●		●		●		●			●
Plàtan	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomàtiga			●		●		●		●		●	
Clementines de Sóller	●	●		●	●		●	●	●		●	●
Cogombrets / olives			●		●		●		●	●	●	
FRUITA SECA I DESHIDRATADA												
Orellanes / dàtils		●			●	●		●	●	●		
Fruita seca i panses	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	
DOLÇ												
Llaminadures	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Xocolata amb llet	●		●	●	●	●	●		●	●	●	
Codonyat		●			●		●		●		●	
Ensaïmada / brioixeria	●		●		●	●		●	●	●		
PA, ENTREPANS I SALAT												
Pa de motlle	●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Pa pagès		●			●		●		●		●	
Crema de cacau	●		●		●	●		●	●	●	●	
Crema de cacauet		●		●	●		●		●		●	
Formatge		●			●		●		●	●	●	
Fuet	●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Pernil serrà		●			●		●		●	●	●	
Rosquilletes	●		●	●	●	●		●	●	●		
Galetes salades		●			●		●		●	●	●	
Barretes de cereals	●		●	●	●	●		●	●		●	
MENJAR CALENT												
Pasta calenta					●				●			
Arròs calent					●				●			
Amanida freda d'arròs					●				●			
Brou		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
NÄAK												
Gofres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barretes energètiques Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	



META · PORT DE SÓLLER · KM 137

Menjar complet i variat, begudes variades, cervesa inclosa.

Menjar calent i cafè a Alaró i Lluc (bases de vida).

Al·lèrgens de cada producte: taula al final d'aquest document.

100K / M CPS

 Avituallament sòlid  Avituallament líquid

 Avituallament menjar calent (base de vida)

Producte	Esportes	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Cúber	Fornalutx	Sóller
Tipus									
Km	14	25	38	52	60	69	76	88	95
BEGUDES									
Aigua	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aigua amb gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Isotònic Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresc de cola amb gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresc de taronja amb gas		●		●	●		●	●	●
Cafè					●				
FRUITA I PRODUCTES FRESCOS									
Llimona			●		●				●
Plàtan	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomàtiga			●		●		●		
Clementines de Sóller	●	●		●	●			●	●
Cogombrets / olives			●		●		●	●	
FRUITA SECA I DESHIDRATADA									
Orellanes / dàtils		●			●	●	●		
Fruita seca i panses	●	●	●		●	●	●	●	
DOLÇ									
Llaminadures	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Xocolata amb llet	●		●	●	●	●	●	●	
Codonyat		●			●			●	
Ensaïmada / brioixeria	●		●		●	●	●		
PA, ENTREPANS I SALAT									
Pa de motlle	●		●	●	●	●	●	●	
Pa pagès		●			●			●	
Crema de cacau	●		●		●	●	●	●	
Crema de cacauet		●		●	●			●	
Formatge		●			●		●	●	
Fuet	●		●	●		●	●	●	
Pernil serrà		●			●		●	●	
Rosquilletes	●		●	●		●	●		
Galetes salades		●			●		●	●	
Barretes de cereals	●	●	●	●	●	●		●	
MENJAR CALENT									
Pasta calenta					●				
Arròs calent					●				
Amanida freda d'arròs					●				
Brou		●		●	●		●		●
NÄAK									
Gofres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barretes energètiques Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	



META · PORT DE SÓLLER · KM 103

Menjar complet i variat, begudes variades, cervesa inclosa.

Menjar calent i cafè a Alaró (base de vida).

Al·lèrgens de cada producte: taula al final d'aquest document.

Producte	Lluc	Cúber	Coll d'en Poma	Fornalutx	Sóller
Tipus	☞	☞	☞	☞	☞
Km	11	25	32	41	48
BEGUDES					
Aigua	●	●	●	●	●
Aigua amb gas	●	●	●	●	●
Isotònic Näak	●	●	●	●	●
Refresc de cola amb gas	●	●	●	●	●
Refresc de taronja amb gas		●	●	●	●
FRUITA I PRODUCTES FRESCOS					
Llimona					●
Plàtan	●	●		●	
Tomàtiga		●		●	
Clementines de Sóller	●		●	●	●
Cogombres / olives		●		●	
FRUITA SECA I DESHIDRATADA					
Orellanes / dàtils		●			
Fruita seca i panses	●	●		●	
DOLÇ					
Llaminadures	●	●	●	●	●
Xocolata amb llet	●	●		●	
Codonyat	●			●	
Ensaimada / brioixeria		●			
PA, ENTREPANS I SALAT					
Pa de motlle	●	●		●	
Pa pagès				●	
Crema de cacau	●	●		●	
Crema de cacauet				●	
Formatge		●		●	
Fuet	●	●		●	
Pernil serrà		●		●	
Rosquilletes	●	●			
Galetes salades		●		●	
Barretes de cereals	●			●	
MENJAR CALENT					
Brou		●			●
NÄAK					
Gofres Näak	●	●		●	
Barretes energètiques Näak	●	●		●	



META · PORT DE SÓLLER · KM 55

Menjar complet i variat, begudes variades, cervesa inclosa.

Sense menjar calent en aquesta cursa. Brou a Cúber i Sóller.

Al·lèrgens de cada producte: taula al final d'aquest document.

Producte	Deià	Béns d'Avall
Tipus	☞	☞
Km	13	21
BEGUDES		
Aigua	●	●
Aigua amb gas	●	●
Isotònic Näak	●	●
Refresc de cola amb gas	●	●
Refresc de taronja amb gas		●
FRUITA I PRODUCTES FRESCOS		
Plàtan	●	●
Tomàtiga		●
Clementines de Sóller	●	●
Cogombrets / olives	●	
FRUITA SECA I DESHIDRATADA		
Orellanes / dàtils		●
Fruita seca i panses	●	
DOLÇ		
Llaminadures	●	●
Xocolata amb llet	●	
Codonyat	●	
Ensaïmada / brioixeria	●	
PA, ENTREPANS I SALAT		
Pa de motlle	●	
Pa pagès		●
Crema de cacau	●	
Crema de cacauet	●	
Formatge		●
Fuet	●	
Pernil serrà		●
Rosquilletes	●	
Galetes salades	●	
Barretes de cereals		●
NÄAK		
Gofres Näak	●	●
Barretes energètiques Näak	●	●



META · PORT DE SÓLLER · KM 27

Refrigeri lleuger, amb begudes incloses.

Sense menjar calent en aquesta cursa.

Al·lèrgens de cada producte: taula al final d'aquest document.

En aquesta taula pots consultar la **presència dels 14 al·lèrgens de declaració obligatòria a la UE** en els productes disponibles als avituallaments de totes les curses.

● Conté ○ Pot contenir traces

Producte	Gluten	Crustacis	Ou	Peix	Cacauet	Soja	Llet	Fruits de closca	Api	Mostassa	Sèsam	Sulfits	Tramussos	Mol·luscs
Isotònic Näak														
Refresc de cola amb gas														
Refresc de taronja amb gas														
Cafè														
Llimona														
Plàtan														
Tomàtiga														
Clementines de Sóller														
Cogombrets / olives														
Orellanes / dàtils														
Fruita seca i panses														
Llaminadures														
Xocolata amb llet														
Codonyat														
Ensaïmada / brioixeria														
Pa de motlle														
Pa pagès														
Crema de cacau														
Crema de cacauet														
Formatge														
Fuet														
Pernil serrà														
Rosquilletes														
Galetes salades														
Barretes de cereals														
Pasta calenta														
Arròs calent														
Amanida freda d'arròs														
Brou														
Gofres Näak														
Barretes energètiques Näak														

PENDENT

[Pendent: fitxa tècnica del sabor que se servirà]

Bufet obert: encara que un producte no contingui un al·lèrgen entre els seus ingredients, es pot produir contaminació creuada. Tot i això, **si ets celíac, podem preparar una bossa individual amb productes sense gluten envasats individualment i deixar-la als avituallaments que acordem prèviament amb tu.** Sol·licita-la amb antelació escrivint a mallorca@service.utmb.world. Tota la informació d'aquest document, inclosos els productes disponibles, pot canviar per circumstàncies sobrevingudes.