

Mallorca by UTMB® est une course de montagne en **semi-autonomie** : chaque coureur doit donc gérer son alimentation et son hydratation tout au long du parcours.

Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations sur les **ravitaillements de chaque course** : leur emplacement, leur point kilométrique et les produits disponibles dans chacun d'eux, ainsi que leurs principales **caractéristiques nutritionnelles et allergènes**, avec des indications sur les options **sans gluten, véganes ou adaptées à d'autres besoins spécifiques**.

N'oubliez pas qu'en montagne, des changements ou des imprévus peuvent survenir : la disponibilité de certains produits peut donc varier.



RAVITAILLEMENT LIQUIDE

Boissons, fruits et options rapides pour refaire le plein d'énergie.

- Eau plate, eau gazeuse, boisson isotonique Näak, soda au cola et soda à l'orange
- Citron et clémentines
- Bonbons gélifiés
- Bouillon (selon le point)

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



RAVITAILLEMENT SOLIDE

Un choix plus large de boissons et d'aliments sucrés et salés.

- Toutes les boissons
- Fruits frais et fruits secs
- Bonbons, chocolat, pâte de coing, ensaïmada
- Pain, fromage, jambon, fuet, crackers
- Bouillon (selon le point)
- Produits Näak

La plupart des points de toutes les courses.



RAVITAILLEMENT REPAS CHAUD

Un ravitaillement plus complet, avec des plats chauds, pour une pause plus longue.

- Tout ce qui est proposé au ravitaillement solide
- Pâtes chaudes
- Riz chaud
- Salade de riz froide
- Café

SDT : Alaró et Lluc · CPS : Alaró

BYOU · BRING YOUR OWN UTENSILS

Ayez toujours votre gobelet et vos couverts : ils ne sont pas fournis aux ravitaillements.



Gobelet personnel, 15 cl minimum

Aucun gobelet jetable. Les gourdes et récipients à bouchon ne sont pas acceptés comme gobelet.



Couverts et bol

Obligatoires pour manger chaud (soupe, pâtes...). Aucune vaisselle jetable n'est distribuée.

NUTRITION OFFICIELLE NÄAK

Entraînez-vous avec : ne testez rien de nouveau le jour de la course.

Boisson isotonique Näak

À tous les points.

Gaufres Näak

Aux ravitaillements solides.

Barres énergétiques Näak

Aux ravitaillements solides.

Toutes les informations de ce document, y compris les produits disponibles, peuvent changer en raison de circonstances imprévues.

NOTRE ENGAGEMENT ENVERS LE TERRITOIRE



Produits locaux et de proximité

Chez Mallorca by UTMB®, nous voulons que la course ait un impact positif sur le territoire qu'elle traverse. C'est pourquoi, chaque fois que possible, **nous privilégions les producteurs et fournisseurs locaux**, en soutenant l'économie de proximité et en réduisant l'impact lié au transport.

Grâce à la collaboration avec la **Cooperativa Agrícola de Sóller**, nos ravitaillements proposent des **produits locaux et de circuit court**, frais et de qualité, qui font aussi découvrir aux coureurs quelques saveurs de Majorque.

Ce choix du produit local fait partie de notre engagement pour une organisation plus durable : **moins de transport, un soutien à l'économie locale, une empreinte environnementale réduite et une meilleure valorisation des ressources du territoire.**



Eau et réduction des déchets

L'eau est une ressource particulièrement précieuse à Majorque. C'est pourquoi, conformément à notre engagement environnemental et à la réglementation locale contre son gaspillage, la majeure partie de l'eau disponible aux ravitaillements est servie **en vrac, issue du réseau public et propre à la consommation.**

Par ailleurs, nous travaillons à **réduire au maximum les emballages en plastique à usage unique**, aussi bien aux ravitaillements que sur l'ensemble de l'événement.

LES RAVITAILLEMENTS EN CHIFFRES

POINTS

16 ravitaillements

2 bases de vie

17 000 services

BOISSONS

20 000 l d'eau

3 000 l de boisson isotonique Nääk

500 l de bouillon

NOURRITURE

500 kg de clémentines de Sóller

50 kg d'ensaïmada

1 600 portions de repas chaud

FOURNISSEURS



Produit	Esportles	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Can Bajoca	Son Amer	Lluc	Cúber	Fornalutx	Sóller
Type												
Km	14	25	38	52	60	69	76	86	96	110	122	129
BOISSONS												
Eau plate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eau gazeuse	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Boisson isotonique Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soda au cola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soda à l'orange		●		●	●		●		●	●	●	●
Café					●				●			
FRUITS ET PRODUITS FRAIS												
Citron			●		●		●		●			●
Banane	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomate			●		●		●		●		●	
Clémentines de Sóller	●	●		●	●		●	●	●		●	●
Cornichons / olives			●		●		●		●	●	●	
FRUITS SECS ET DÉSHYDRATÉS												
Abricots secs / dattes		●			●	●		●	●	●		
Fruits secs et raisins secs	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	
SUCRÉ												
Bonbons gélifiés	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chocolat au lait	●		●	●	●	●	●		●	●	●	
Pâte de coing		●			●		●		●		●	
Ensaïmada / viennoiseries	●		●		●	●		●	●	●		
PAIN, SANDWICHS ET SALÉ												
Pain de mie	●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Pain pagès		●			●		●		●		●	
Pâte à tartiner cacao	●		●		●	●		●	●	●	●	
Beurre de cacahuète		●		●	●		●		●		●	
Fromage		●			●		●		●	●	●	
Fuet (saucisson sec)	●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Jambon serrano		●			●		●		●	●	●	
Picos (gressins)	●		●	●	●	●		●	●	●		
Crackers salés		●			●		●		●	●	●	
Barres de céréales	●		●	●	●	●		●	●		●	
REPAS CHAUD												
Pâtes chaudes					●				●			
Riz chaud					●				●			
Salade de riz froide					●				●			
Bouillon		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
NÄAK												
Gaufres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barres énergétiques Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	



ARRIVÉE · PORT DE SÓLLER · KM 137

Repas complet et varié, boissons variées, bière comprise.

Repas chaud et café à Alaró et Lluc (bases de vie).

Allergènes de chaque produit : tableau à la fin de ce document.

100K / M CPS

 Ravitaillement solide  Ravitaillement liquide

 Ravitaillement repas chaud (base de vie)

Produit	Esportes	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Cúber	Fornalutx	Sóller
Type									
Km	14	25	38	52	60	69	76	88	95
BOISSONS									
Eau plate	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eau gazeuse	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Boisson isotonique Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soda au cola	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Soda à l'orange		●		●	●		●	●	●
Café					●				
FRUITS ET PRODUITS FRAIS									
Citron			●		●				●
Banane	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomate			●		●		●		
Clémentines de Sóller	●	●		●	●			●	●
Cornichons / olives			●		●		●	●	
FRUITS SECS ET DÉSHYDRATÉS									
Abricots secs / dattes		●			●	●	●		
Fruits secs et raisins secs	●	●	●		●	●	●	●	
SUCRÉ									
Bonbons gélifiés	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chocolat au lait	●		●	●	●	●	●	●	
Pâte de coing		●			●			●	
Ensaïmada / viennoiseries	●		●		●	●	●		
PAIN, SANDWICHS ET SALÉ									
Pain de mie	●		●	●	●	●	●	●	
Pain pagès		●			●			●	
Pâte à tartiner cacao	●		●		●	●	●	●	
Beurre de cacahuète		●		●	●			●	
Fromage		●			●		●	●	
Fuet (saucisson sec)	●		●	●	●	●	●	●	
Jambon serrano		●			●		●	●	
Picos (gressins)	●		●	●	●	●	●		
Crackers salés		●			●		●	●	
Barres de céréales	●	●	●	●	●	●		●	
REPAS CHAUD									
Pâtes chaudes					●				
Riz chaud					●				
Salade de riz froide					●				
Bouillon		●		●	●		●		●
NÄAK									
Gaufres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barres énergétiques Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	



ARRIVÉE · PORT DE SÓLLER · KM 103

Repas complet et varié, boissons variées, bière comprise.

Repas chaud et café à Alaró (base de vie).

Allergènes de chaque produit : tableau à la fin de ce document.

Produit	Luc	Cúber	Coll d'en Poma	Fornalutx	Sóller
Type	☞	☞	☞	☞	☞
Km	11	25	32	41	48
BOISSONS					
Eau plate	●	●	●	●	●
Eau gazeuse	●	●	●	●	●
Boisson isotonique Näak	●	●	●	●	●
Soda au cola	●	●	●	●	●
Soda à l'orange		●	●	●	●
FRUITS ET PRODUITS FRAIS					
Citron					●
Banane	●	●		●	
Tomate		●		●	
Clémentines de Sóller	●		●	●	●
Cornichons / olives		●		●	
FRUITS SECS ET DÉSHYDRATÉS					
Abricots secs / dattes		●			
Fruits secs et raisins secs	●	●		●	
SUCRÉ					
Bonbons gélifiés	●	●	●	●	●
Chocolat au lait	●	●		●	
Pâte de coing	●			●	
Ensaimada / viennoiseries		●			
PAIN, SANDWICHS ET SALÉ					
Pain de mie	●	●		●	
Pain pagès				●	
Pâte à tartiner cacao	●	●		●	
Beurre de cacahuète				●	
Fromage		●		●	
Fuet (saucisson sec)	●	●		●	
Jambon serrano		●		●	
Picos (gressins)	●	●			
Crackers salés		●		●	
Barres de céréales	●			●	
REPAS CHAUD					
Bouillon		●			●
NÄAK					
Gaufres Näak	●	●		●	
Barres énergétiques Näak	●	●		●	



ARRIVÉE · PORT DE SÓLLER · KM 55

Repas complet et varié, boissons variées, bière comprise.

Pas de repas chaud sur cette course. Bouillon à Cúber et Sóller.

Allergènes de chaque produit : tableau à la fin de ce document.

20K/M

CDA

 Ravitaillement solide  Ravitaillement liquide

Produit	Deià	Béns d'Avall
Type		
Km	13	21
BOISSONS		
Eau plate	●	●
Eau gazeuse	●	●
Boisson isotonique Näak	●	●
Soda au cola	●	●
Soda à l'orange		●
FRUITS ET PRODUITS FRAIS		
Banane	●	●
Tomate		●
Clémentines de Sóller	●	●
Cornichons / olives	●	
FRUITS SECS ET DÉSHYDRATÉS		
Abricots secs / dattes		●
Fruits secs et raisins secs	●	
SUCRÉ		
Bonbons gélifiés	●	●
Chocolat au lait	●	
Pâte de coing	●	
Ensaïmada / viennoiseries	●	
PAIN, SANDWICHS ET SALÉ		
Pain de mie	●	
Pain pagès		●
Pâte à tartiner cacao	●	
Beurre de cacahuète	●	
Fromage		●
Fuet (saucisson sec)	●	
Jambon serrano		●
Picos (gressins)	●	
Crackers salés	●	
Barres de céréales		●
NÄAK		
Gaufres Näak	●	●
Barres énergétiques Näak	●	●



ARRIVÉE · PORT DE SÓLLER · KM 27
Collation légère, boissons comprises.

Pas de repas chaud sur cette course.

Allergènes de chaque produit : tableau à la fin de ce document.

Ce tableau indique la **présence des 14 allergènes à déclaration obligatoire dans l'UE** dans les produits proposés aux ravitaillements de toutes les courses.

● Contient ○ Peut contenir des traces

Produit	Gluten	Crustacés	Œufs	Poisson	Arachides	Soja	Lait	Fruits à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
Boisson isotonique Näak														
Soda au cola														
Soda à l'orange														
Café														
Citron														
Banane														
Tomate														
Clémentines de Sóller														
Cornichons / olives														
Abricots secs / dattes														
Fruits secs et raisins secs														
Bonbons réglés														
Chocolat au lait														
Pâte de coing														
Enaimada (gaufres)														
Pain de mie														
Pain baguette														
Pâte à tartiner														
Beurre de cacahuète														
Fromage														
Fuet (saucisson sec)														
Jambon serrano														
Picos (gressins)														
Crackers salés														
Barres de céréales														
Pâtes chaudes														
Riz chaud														
Salade de riz froide														
Bouillon														
Gaufres Näak														
Barres énergétiques Näak														

EN ATTENTE

[En attente : fiche technique du parfum servi]

Buffet ouvert : même si un produit ne contient pas un allergène dans ses ingrédients, une contamination croisée est possible. Toutefois, **si vous êtes cœliaque, nous pouvons préparer un sac individuel avec des produits sans gluten emballés individuellement et le déposer aux ravitaillements convenus à l'avance avec vous.** Demandez-le à l'avance en écrivant à mallorca@service.utmb.world. Toutes les informations de ce document, y compris les produits disponibles, peuvent changer en raison de circonstances imprévues.