GUÍA DE AVITUALLAMIENTOS Y NUTRICIÓN

Mallorca by UTMB® es una carrera de montaña en **semi-autonomía**, por lo que cada corredor debe gestionar su alimentación e hidratación a lo largo del recorrido.

En esta guía encontrarás toda la información sobre los **avituallamientos de cada carrera**: su ubicación, el punto kilométrico y los productos disponibles en cada uno de ellos, así como sus principales **características alimentarias y alérgenos**, con indicaciones sobre opciones **sin gluten, veganas u otras necesidades específicas**.

Recuerda que en montaña pueden surgir cambios o imprevistos, por lo que la disponibilidad de algunos productos puede variar.

AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO

Bebidas, fruta y opciones rápidas para reponer energía.

- Agua, agua con gas, isotónico Näak, refresco de cola con gas y refresco con gas sabor naranja
- Limón y clementinas
- Gominolas
- Caldo (según el punto)

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

AVITUALLAMIENTO SÓLIDO

Una selección más amplia de bebidas y alimentos dulces y salados.

- Todas las bebidas
- Fruta y frutos secos
- Gominolas, chocolate, membrillo, ensaimada
- Pan, queso, jamón, fuet, crackers
- Caldo (según el punto)
- Productos Näak

La mayoría de puntos de todas las carreras.

AVITUALLAMIENTO COMIDA CALIENTE

Un avituallamiento más completo, con platos calientes y opciones para una parada más larga.

- Todo lo disponible en el avituallamiento sólido
- Pasta caliente
- Arroz caliente
- Ensalada fría de arroz
- Café

SDT: Alaró y Lluc · CPS: Alaró

BYOU · BRING YOUR OWN UTENSILS

Lleva siempre tu vaso y tus utensilios: no los encontrarás en los avituallamientos.

Vaso propio, mínimo 15 cl

No hay vasos desechables. No se aceptan bidones ni recipientes con tapón como vaso.

Cubiertos y bol

Obligatorios si quieres comer caliente (sopa, pasta...). No se reparte vajilla desechable.

NUTRICIÓN OFICIAL NÄAK

Entrena con ella: no pruebes nada nuevo el día de carrera.

Isotónico Näak

En todos los puntos.

Gofres Näak

En los avituallamientos sólidos.

Barritas energéticas Näak

En los avituallamientos sólidos.

Toda la información de este documento, incluidos los productos disponibles, puede cambiar por circunstancias sobrevenidas.

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

NUESTRO COMPROMISO CON EL TERRITORIO

Producto local y de proximidad

En Mallorca by UTMB® queremos que la carrera contribuya positivamente al territorio por el que transcurre. Por eso, siempre que es posible, **apostamos por productores y proveedores locales**, favoreciendo la economía de proximidad y reduciendo el impacto asociado al transporte.

Gracias a la colaboración con la **Cooperativa Agrícola de Sóller**, nuestros avituallamientos incorporan **productos locales y de kilómetro cero**, frescos y de calidad, que permiten también acercar a los corredores algunos de los sabores de Mallorca.

Esta apuesta por el producto local forma parte de nuestro compromiso con una organización más sostenible: **menos transporte, apoyo a la economía local, reducción de la huella ambiental y mayor aprovechamiento de los recursos del territorio.**

Agua y reducción de residuos

El agua es un recurso especialmente valioso en Mallorca. Por ello, y de acuerdo con nuestro compromiso medioambiental y con la normativa local para evitar su desperdicio, la mayor parte del agua disponible en los avituallamientos se ofrece **a granel, procedente de la red pública y apta para el consumo**.

Además, trabajamos para **reducir al máximo los envases y envoltorios de plástico de un solo uso**, tanto en los avituallamientos como en el conjunto del evento.

LOS AVITUALLAMIENTOS EN CIFRAS

PUNTOS	BEBIDA	COMIDA
16 avituallamientos	**20.000 l** de agua	**500 kg** de clementinas de Sóller
2 bases de vida	**3.000 l** de isotónico Näak	**50 kg** de ensaimada
17.000 servicios	**500 l** de caldo	**1.600** raciones de comida caliente

PROVEEDORES

COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SÓLLER Sant Bartomeu

Fet a Sóller

Coinga

ANETO NATURAL

näak

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

AVITUALLAMIENTOS

100M / M SDT

Avituallamiento sólido · Avituallamiento líquido · Avituallamiento comida caliente (base de vida)

Producto	Esporles	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Can Bajoca	Son Amer	Lluc	Cúber	Fornalutx	Sóller
Tipo	Sólido	Sólido	Sólido	Sólido	Caliente	Sólido	Sólido	Sólido	Caliente	Sólido	Sólido	Líquido
Km	14	25	38	52	60	69	76	86	96	110	122	129
BEBIDAS												
Agua	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Agua con gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Isotónico Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresco de cola con gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresco con gas sabor naranja		●		●	●		●		●	●	●	●
Café					●				●			
FRUTA Y FRESCOS												
Limón			●		●		●		●			●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomate			●		●		●		●		●	
Clementinas de Sóller	●	●		●	●		●	●	●		●	●
Pepinillos / aceitunas			●		●		●		●	●	●	
FRUTOS SECOS Y DESHIDRATADOS												
Orejones / dátiles		●			●	●		●	●	●		
Frutos secos y pasas	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	
DULCE												
Gominolas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chocolate con leche	●		●	●	●	●	●		●	●	●	
Membrillo		●			●		●		●		●	
Ensaimada / bollería	●		●		●	●		●	●	●		
PAN, BOCADILLOS Y SALADO												
Pan de molde	●		●	●	●	●		●	●	●	●	
Pan pagès		●			●		●		●		●	
Crema de cacao	●		●		●	●		●	●	●	●	
Crema de cacahuete		●		●	●		●		●		●	
Queso		●			●		●		●	●	●	
Fuet	●		●	●		●		●		●	●	
Jamón serrano		●			●		●		●	●	●	
Picos	●		●	●		●		●		●		
Crackers salados		●			●		●		●	●	●	
Barritas de cereales	●		●	●	●	●		●	●		●	
COMIDA CALIENTE												
Pasta caliente					●				●			
Arroz caliente					●				●			
Ensalada fría de arroz					●				●			
Caldo		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
NÄAK												
Gofres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barritas energéticas Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

META · PORT DE SÓLLER · KM 137
Comida completa y variada, bebidas variadas, incluida cerveza.

Comida caliente y café en Alaró y Lluc (bases de vida).

Alérgenos de cada producto: tabla al final de este documento.

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

AVITUALLAMIENTOS

100K M CPS

Avituallamiento sólido · Avituallamiento líquido · Avituallamiento comida caliente (base de vida)

Producto	Esporles	Valldemossa	Bunyola	Orient	Alaró	Tossals Verds	Cúber	Fornalutx	Sóller
Tipo	Sólido	Sólido	Sólido	Sólido	Caliente	Sólido	Sólido	Sólido	Líquido
Km	14	25	38	52	60	69	76	88	95
BEBIDAS									
Agua	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Agua con gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Isotónico Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresco de cola con gas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refresco con gas sabor naranja		●		●	●		●	●	●
Café					●				
FRUTA Y FRESCOS									
Limón			●		●				●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	
Tomate			●		●		●		
Clementinas de Sóller	●	●		●	●			●	●
Pepinillos / aceitunas			●		●		●	●	
FRUTOS SECOS Y DESHIDRATADOS									
Orejones / dátiles		●			●	●	●		
Frutos secos y pasas	●	●	●		●	●	●	●	
DULCE									
Gominolas	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chocolate con leche	●		●	●	●	●	●	●	
Membrillo		●			●			●	
Ensaimada / bollería	●		●		●	●	●		
PAN, BOCADILLOS Y SALADO									
Pan de molde	●		●	●	●	●	●	●	
Pan pagès		●			●			●	
Crema de cacao	●		●		●	●	●	●	
Crema de cacahuete		●		●	●			●	
Queso		●			●		●	●	
Fuet	●		●	●		●	●	●	
Jamón serrano		●			●		●	●	
Picos	●		●	●		●	●		
Crackers salados		●			●		●	●	
Barritas de cereales	●	●	●	●	●	●		●	
COMIDA CALIENTE									
Pasta caliente					●				
Arroz caliente					●				
Ensalada fría de arroz					●				
Caldo		●		●	●		●		●
NÄAK									
Gofres Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	
Barritas energéticas Näak	●	●	●	●	●	●	●	●	

META · PORT DE SÓLLER · KM 103
Comida completa y variada, bebidas variadas, incluida cerveza.

Comida caliente y café en Alaró (base de vida).

Alérgenos de cada producto: tabla al final de este documento.

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

AVITUALLAMIENTOS

50K / M ETM

Avituallamiento sólido · Avituallamiento líquido

Producto	Lluc	Cúber	Coll d'en Poma	Fornalutx	Sóller
Tipo	Sólido	Sólido	Líquido	Sólido	Líquido
Km	11	25	32	41	48
BEBIDAS					
Agua	●	●	●	●	●
Agua con gas	●	●	●	●	●
Isotónico Näak	●	●	●	●	●
Refresco de cola con gas	●	●	●	●	●
Refresco con gas sabor naranja		●	●	●	●
FRUTA Y FRESCOS					
Limón					●
Plátano	●	●		●	
Tomate		●		●	
Clementinas de Sóller	●		●	●	●
Pepinillos / aceitunas		●		●	
FRUTOS SECOS Y DESHIDRATADOS					
Orejones / dátiles		●			
Frutos secos y pasas	●	●		●	
DULCE					
Gominolas	●	●	●	●	●
Chocolate con leche	●	●		●	
Membrillo	●			●	
Ensaimada / bollería		●			
PAN, BOCADILLOS Y SALADO					
Pan de molde	●	●		●	
Pan pagès				●	
Crema de cacao	●	●		●	
Crema de cacahuete				●	
Queso		●		●	
Fuet	●	●		●	
Jamón serrano		●		●	
Picos	●	●			
Crackers salados		●		●	
Barritas de cereales	●			●	
COMIDA CALIENTE					
Caldo		●			●
NÄAK					
Gofres Näak	●	●		●	
Barritas energéticas Näak	●	●		●	

META · PORT DE SÓLLER · KM 55
Comida completa y variada, bebidas variadas, incluida cerveza.

Sin comida caliente en esta carrera. Caldo en Cúber y Sóller.

Alérgenos de cada producto: tabla al final de este documento.

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

AVITUALLAMIENTOS

20K M CDA

Avituallamiento sólido · Avituallamiento líquido

Producto Tipo	Deià	Béns d'Avall
Km	13	21
BEBIDAS		
Agua	●	●
Agua con gas	●	●
Isotónico Näak	●	●
Refresco de cola con gas	●	●
Refresco con gas sabor naranja		●
FRUTA Y FRESCOS		
Plátano	●	●
Tomate		●
Clementinas de Sóller	●	●
Pepinillos / aceitunas	●	
FRUTOS SECOS Y DESHIDRATADOS		
Orejones / dátiles		●
Frutos secos y pasas	●	
DULCE		
Gominolas	●	●
Chocolate con leche	●	
Membrillo	●	
Ensaimada / bollería	●	
PAN, BOCADILLOS Y SALADO		
Pan de molde	●	
Pan pagès		●
Crema de cacao	●	
Crema de cacahuete	●	
Queso		●
Fuet	●	
Jamón serrano		●
Picos	●	
Crackers salados	●	
Barritas de cereales		●
NÄAK		
Gofres Näak	●	●
Barritas energéticas Näak	●	●

META · PORT DE SÓLLER · KM 27
Snack ligero, con bebidas incluidas.

Sin comida caliente en esta carrera.

Alérgenos de cada producto: tabla al final de este documento.

MALLORCA SERRA DE TRAMUNTANA BY UTMB

ALÉRGENOS

En esta tabla puedes consultar la **presencia de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en la UE** en los productos disponibles en los avituallamientos de todas las carreras.

● Contiene ○ Puede contener trazas

Producto	Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
Isotónico Näak	○		○	○		○	○		○					
Refresco de cola con gas														
Refresco con gas sabor naranja														
Café														
Limón														
Plátano														
Tomate														
Clementinas de Sóller														
Pepinillos / aceitunas				●								●		
Orejones / dátiles												●		
Frutos secos y pasas								●				●		
Gominolas														
Chocolate con leche							●	○						
Membrillo														
Ensaimada / bollería	●		●		○	○	●	○						
Pan de molde	●					○				○	○			
Pan pagès	●		○			○	○	○			○			
Crema de cacao						●	●	●						
Crema de cacahuete					●			○						
Queso							●							
Fuet							●							
Jamón serrano														
Picos	●					○	○			○	○			
Crackers salados	●					●	●					●		
Barritas de cereales	●		○		○	●	●	●		○		○		
Pasta caliente	●													
Arroz caliente														
Ensalada fría de arroz												●		
Caldo									●					
Gofres Näak	●		○			●	○							
Barritas energéticas Näak	●		○	○	●	●	○	●	○		○	○	○	

Buffet abierto: aunque un producto no contenga un alérgeno entre sus ingredientes, puede producirse contaminación cruzada. Sin embargo, **si eres celíaco, podemos preparar una bolsa individual con productos sin gluten envasados individualmente y dejarla en los avituallamientos que acordemos previamente contigo**. Solicítala con antelación escribiendo a **mallorca@service.utmb.world**. Toda la información de este documento, incluidos los productos disponibles, puede cambiar por circunstancias sobrevenidas.