

<?xml version="1.0" encoding="UTF-8" standalone="no"?>

Personal Blog Home

Site Is Under Construction

<?xml version="1.0" encoding="UTF-8" standalone="no"?>

WebMaster i TrailRunner

15/04/2025

[Travessa Mallorca 2025 o "Passar gust d'existir"](#)

26/02/2025

[Una setmana explorant els senders de l'illa de La Palma](#)

08/09/2024

[Viatge a Chamonix 2024: cada any des de 2015](#)

22/06/2024

[Trail 100 Andorra by UTMB® 2024](#)

28/03/2024

[Tramuntana Travessa en dos dies amb les companyes de Sa Milana](#)

08/12/2023

[Viatge a Eivissa per fer SUP, córrer i gaudir amb els amics](#)

[Mostra més entrades](#)

Viatge al Mont Blanc i cursa UTMB 2016

01/09/2016

[Curses, UTMB, Viatges](#)

Enguany en Ramon i jo hem estat uns dels grans afortunats de prendre part en la 14a edició del UTMB, la reina de les curses de muntanyana d'ultra distància, que se celebra anualment al voltant del massís del Mont Blanc, travessant tres països (França, Itàlia i Suïssa) i congregant milers de corredors procedents d'arreu del món. I també hem tengut la sort de poder gaudir d'una setmana a Chamonix, centre neuràlgic d'aquest gran esdeveniment esportiu. El bon ambient que es viu durant aquests dies a

la capital dels Alps francesos és indescriptible, s'ha de viure, allò és la meca dels "trail runners". Si l'[any passat](#) ja va ser fantàstic,enguany ha estat fins i tot millor.

A l'avió d'anada de Palma a Ginebra ja vàrem coincidir casualment amb amics mallorquins amb destinació a Chamonix, com ara en Jose Antonio de Sa Milana, en Jordi i en Martí, i el vol ja va ser molt divertit.



Amb en José Antonio

L'arribada a Chamonix amb EasyBus també va anar perfecta i abans que es fes fosc, ja ens havíem instal·lat a la mateixa caseta de fusta de l'any passat, on gràcies a la propietària Mandy i la seva família ens sentim com a ca nostra.



EasyBus



La “nostra” caseta a Chamonix

Durant el dies previs a la cursa, vàrem anar a visitar la fira del corredor i també vàrem recórrer els últims 12km de la cursa, per tal d’habituar-nos a l’alçada i visionar-nos arribant a la meta.



Tren cap a Praz de Chamonix...



...Després pujar en telefèric fins La Flegèrè



Pujar un poc...



... i encara un poc més...



...fins aquest rierol i després baixar caminant fins a Chamonix

Aquest mateix dia, també vàrem anar a passar el primer control de material i a recollir el dorsal per a la cursa.



Amb els dorsals per a l'UTMB, tan difícils d'aconseguir

Tot anava sobre rodes: visita de rigor a "FastGood" Poco Loco, preparació de motxilles i bossa de corredor per deixar a la mitja part... I el llargament esperat divendres 26 d'agost, ens vàrem plantar a la sortida felços, animats i confiant poder completar els 170km de cursa dins les 46:30 hores de límit.



Multitudinària i mítica sortida de l'UTMB, que impressiona més des de fora, que des de dins.

L'únic que ens preocupava realment era l'alerta que ens va enviar l'organització sobre les altes temperatures que ens castigarien durant la cursa. De fet tots els noticiaris francesos varen estar informant durant els dies previs a la cursa sobre l'exceptcional onada de calor que patia França.



Alerta roja per calor

I efectivament, la calorada va ser un problema i ens va causar a tots un desgast físic addicional. I les estadístiques d'enguany ho demostren: dels 2.555 corredors que varen prendre la sortida de l'UTMB, només 1.468 (57,46% participants) varen arribar a la meta. La resta, un 42,54%, ens vàrem veure obligats a retirar-nos pel camí, de forma voluntària o de

forma forçada, com és el nostre cas. I és que en arribar al control d'Arnuva, dissabte 27 passades les 6 de la tarda, després de més de més 5700 metres de desnivell positiu i prop de 100km, els organitzadors ens van dir que estàvem fora de temps i que no podíem continuar. La veritat és que en aquell moment ens va saber molt, molt greu, però no hi havia res a fer: l'organització de l'UTMB és molt estricta i és així com ha de ser per garantir la seguretat dels corredors i que tot funcioni com un rellotge. Però vàrem agafar el bus de tornada cap a Chamonix i va començar a tronar i llampegar, fet que ens va alleujar un poc la nostra pena, perquè ser-hi a la muntanya de nit i amb tempesta és perillós. D'altra banda, si bé és cert que havíem somiat arribar a la meta junts, almenys vàrem poder gaudir de la cursa durant més de 24 hores, que no és poc. Vàrem córrer junts pràcticament tot el temps i si en algun punt ens separàvem, ens reagrupaven als avituallaments.



Pujant cap a Le Délevret, no vaig fer moltes fotos per no gastar la bateria del mòbil



Foto de l'organització, també pujant cap a Le Délevret



Baixant cap a Courmayeur (foto de l'organització).



Arribant a Courmayeur (foto de l'organització).



En Ramon anant cap al Refugi Bonatti darrera d'un altre corredor



Baixant cap a Arnuva, poc abans que ens ens obliguessin a abandonar (foto de l'organització).

El sistema de seguiment en viu de la cursa va fallar en algun moment i va informar erròniament que en Ramon s'havia retirat, causant bastant confusió als familiars i amics que ens seguien en viu. Però el fet és que tots dos vàrem arribar a Arnuva amb ganes de continuar i malauradament no vàrem poder fer-ho.

L'endemà ens vàrem aixecar molt animats i vàrem anar a celebrar el 60 aniversari d'en Ramon a la Micro Brasserie de Chamonix-MBC, una hamburgueseria d'estil americà que ens havien recomanat.



Celebrant el 60 aniversari d'en Ramon

I després vàrem anar a veure arribar els últims “finishers” del UTMB. És realment emocionant veure la capacitat de patiment d'alguns corredors, com ara els que arriben amb l'esquena totalment de costat, molts!, possiblement amb pinçaments lumbar, i es desplomen en braços dels sanitaris o familiars tot just travessar la meta.



Un dels últims “finishers” caminant completament tort

O veure arribar a l'últim corredor, que és aplaudit més que el primer i també rep un gran reconeixement a la cerimònia de lliurament de premis: posa la pell de gallina.



La darrera "finisher", acompanyada dels "Fermeurs" que tanquen la cursa



Les primeres 10 dones i els primers 10 homes del UTMB

La setmana de l'UTMB es clou amb un sopar de comiat per a tots els corredors i organitzadors amenitzat amb música en directe i projeccions de vídeo, on vàrem tenir l'oportunitat de fer nous amics i saludar alguns companys mallorquins, com en Llorenç de Sa Milana, o n'Àngels Llobera, una de les 131 admirables dones que han estat capaces d'arribar a la meta enguany.



Amb en Llorenç de Sa Milana



Sopar gratuït per als corredors, molt bo!

Un cop acabada la setmana de l'UTMB i com que a la cursa ens havíem quedat amb forces i ganes de seguir trescant pel Mont Blanc, el dilluns vàrem anar a fer dos entrenaments lleugers per la zona, un al matí i un a l'horabaixa. Al matí vàrem fer una ruta circular pels bucòlics pobles d'Argentière, Le Tour i Tré-le-Champ.



Arribant a Le Tour

I a l'horabaixa vàrem a anar a repassar els primers 8 km de la cursa, de Chamonix fins Les Houches, ja que l'any que ve intentarem tenir sort en el sorteig de dorsals, si ens toca tornarem a intentar completar els 170km en competició, i si no ens toca els farem pel nostre compte, en etapes.



Arribant a les Houches

L'últim dia a Chamonix, dimarts 30 d'agost, vàrem aprofitar per passejar i visitar algunes de les moltes botigues dedicades als esports de muntanya que s'escampen per tot el poble, per menjar-nos una deliciosa pizza a La Roulotte i per anar a veure aterrar els intrèpids parapentistes que es veuen volar constantment sobre la vall de Chamonix.



La Roulotte



Parapentista aprenent a volar



Hydrospeed al riu Arve de Chamonix

Repeteix, si tot va bé, l'any que ve hi tornarem: allò és el paradís per a nosaltres.

2015: balanç d'un any de muntanya

01/01/2016

Ordenant el meu arxiu de fotos, queda clar que el 2015 (feina i família a part) ha estat un any de muntanya, muntanya i més muntanya per a mi i en [Ramon](#). Aquestes són les més singulars de cada mes:

3 de GENER, primera llarga sortida de l'any: Per encetar l'any, vàrem anar d'Andratx a Valldemossa, amb n'Aina Martínez-Atienza, i els germans Jaume i Toni Bennàssar.



7 de FEBRER, muntanya amb neu, amb n'Aina Enseñat i en David Breijó: Vàrem tenir la gran sort de poder córrer per damunt neu verge amb unes condicions meteorològiques immillorables. Dubto molt que puguem tornar a viure a Mallorca una experiència com aquesta.



28 de MARÇ, entrenament des de Valldemossa a Pollença:

Novament vàrem gaudir d'un temps excepcional, i d'una gran companyia: n'Olatz, n'Isabel, en Manolo, en Jaume i en Pere.



18 d'ABRIL, Ultra Trail Serra de Tramuntana (UMST): Per segona vegada, en Ramon i jo aconseguírem travessar tota la serra de Tramuntana, d'Andratx a Pollença, en menys de 24 hores. [Vaig dedicar una entrada a aquesta fita.](#)



16 de MAIG, Camí de Cavalls Menorca, Costa Sud: També vaig dedicar [una entrada a aquesta cursa](#) que ens va anar molt bé, tant a en Ramon com a mi.



6 de JUNY, entrenament amb el Comando Sa Riera: Una gran sortida amb els amics del CSR, passant pel cim del Galatzó i amb bany a Cala Estellencs, el primer de l'any.



ESTIU: Durant tot l'estiu, hem continuant entrenant de valent, malgrat la calorada, i l'única “boja” capaç de seguir-nos a les nostres llargues i suoroses sortides estivals ha estant la incansable “IronWomen” Aina Martínez-Atienza. Aquí la podeu veure, tan fresca com una rosa, anant d'Andratx a Valldemossa.



Tampoc pot faltar en aquest resum, el sopar d'estiu amb els companys del Club de Muntanya [Sa Milana](#) al Castell d'Alaró.



Finals d'AGOST: Mont Blanc: Sens dubte, l'aventura més important del 2015 ha estat el viatge al Mont Blanc. També vaig dedicar tot [un article](#) a aquesta inoblidable experiència que esperam repetir l'any 2016.



19 de SETEMBRE: Trapa Trail: I just després d'arribar del Mont Blanc, vàrem participar a la Trapa Trail, organitzada pel Club d'Atletisme Andratx, que va ser un èxit en tots els sentits.



24 d'OCTUBRE: Tomir 50km

Vàrem recórrer prop de 50km entre Pollença i Lluc, passant pel cim del Tomir. Al començament de l'entrenament, en travessar la finca Lassarell, vàrem tenir el plaer de comptar amb la companyia del seu propietari, en Miquel Àngel March, antic dirigent del GOB Mallorca i actual batle de Pollença, a qui coneixem gràcies a en Biel Perelló.



28 de NOVIEMBRE: Desafío Lúrbel Aitana 120km / 7.000+:

Aprofitant tot l'entrenament de l'estiu, ens vàrem apuntar a aquesta difícil cursa. Sabíem que seria dura, però no la imaginàvem tan tècnica. Malgrat tot vàrem aconseguir l'objectiu. Vaig penjar algunes fotografies fetes durant les [30 hores de cursa a Facebook](#).



31 de DESEMBRE: San Silvestre trailera den Roman: La millor manera d'acabar l'any és fent el que més t'agrada, així que animats per en [Roman Morell](#), hem acomiadat el 2015 al mirador de sa Gúbia amb molt bona companyia, ensaïmada, torrons... i dutxa de cava inclosa ☐



Aprofit per desitjar-vos un molt bon any nou i, com diu l'amic Carles Balaguer, “que el 2015 us sembli una merda comparat amb el que us espera al 2016!”

UTMB 2015

05/09/2015

[UTMB](#), [Viatges](#)

L'Ultra Trail del Mont Blanc (UTMB), que se celebra anualment a finals

d'agost, és la mare de les curses de muntanya. La majoria de “trailrunners” aspiren a participar en aquesta competició almenys un cop en la vida. Es tracta d'una prova molt dura de 170 km i 10.000 m de desnivell positiu, que transcorre al voltant del cim del Mont Blanc, passant per Alps francesos, italians i suïssos. Els corredors que volen participar en la cursa han d'acreditar un currículum, que es concreta en un mínim de punts que s'obtenen en altres curses qualificatives d'ultra-fons. I comptar amb el currículum no basta: després a més a més cal tenir sort al sorteig dels 2.300 dorsals disponibles. En definitiva, que és quasi tan difícil córrer la cursa, com aconseguir participar-hi.

Fa un any, en Ramon i jo, veient que tots dos comptàvem amb els punts necessaris per optar a un dorsal, vàrem decidir apuntar-nos al sorteig. I de seguida vàrem reservar allotjament i bitllets d'avió. Així, si ens tocava un dorsal bé, i si no hi aniríem a entrenar i a viure l'extraordinari ambient de Chamonix, punt neuràlgic de l'UTMB i de la resta de curses que tenen lloc durant la setmana (PTL, OCC, TDS, CCC...).

El mes de gener de 2015, quan es varen sortejar els dorsals, no hi va haver sort. Així que, aquests passats dies, coincidint amb l'UTMB 2015, hem anat a Chamonix només a conèixer de molt a prop què és l'UTMB i a preparar-nos per si el 2016 hi ha sort i obtenim dorsal.

Ha estat una setmana immillorable, amb unes condicions climatològiques excepcionals. Aprofitant els autobusos que l'organització de l'UTMB posa a disposició dels corredors i acompanyants, i emprant també altres mitjans de transport, hem pogut realitzar tres llargues sortides, dia sí, dia no, recorrent un total de 141 km i 8.895m de desnivell positiu,

pràcticament la totalitat del circuit de l'UTMB. Per fer-ho possible, hem portat una planificació molt ajustada, que ens ha funcionat a la perfecció:

1r dia, dimecres 26 d'agost: arribada a Chamonix

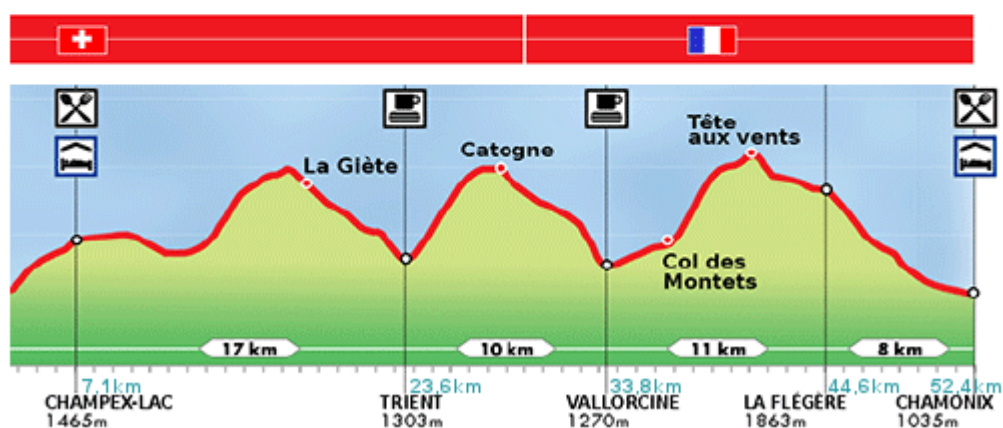
Arribam a la nostra destinació mitjançant un vol directe d'EasyJet de Palma a Ginebra, més un transfer d'EasyBus fins a Chamonix, amb el temps just d'instal·lar-nos a la caseta de fusta que havíem llogat i d'anar al centre esportiu de Chamonix a recollir el forfait per als bussos de l'organització, mitjançant els quals faríem la majoria dels nostres desplaçaments.

2n dia, dijous 27 d'agost: Entrenament des d'Orsières a Chamonix

A les 05:00 de la matinada, agafam el bus que porta els corredors a la sortida de l'OCC a Orsières i a les 06:30 iniciam el nostre entrenament, amb l'objectiu d'anar fins a Chamonix, recorrent un total de 52,4km i 3.271m de desnivell positiu. Els corredors de l'OCC inicien la seva cursa a les 8:30 i bona part d'ells ens avancen durant el camí. Durant el dia, no només tenim la sort de comptar amb la companyia dels corredors, sinó que també aprofitam la senyalització de la cursa i els ànims que ens dona el públic pensant que formam part de la competició.

A continuació podeu veure l'esquema de quilòmetres parcials, quilòmetres acumulats, alçades, desnivells parcials, desnivells acumulats, temps parcials, temps acumulats i hora de pas, previst per aquest dia. També podeu veure el perfil del recorregut i algunes fotos del dia.

	K. PAR	K. ACU	ALÇ	D+ PAR	D+ ACU	D- PAR	D- ACU	T. PAR	T. ACU	HORA	
ORSIÈRES	0k	0k	887m							06:30	Nit
CHAMPEX	7,1k	7,1k	1447m	+560	+560	-10	-10	01:45	01:45	08:15	Pujada
LA GIÈTE	11,6k	18,7k	1884m	+819	+1379	-400	-410	3:30	5:15	11:45	Baixada i pujada
TRIENT	4,9k	23,6k	1300m	+76	+1455	-657	-1067	1:00	6:15	12:45	Baixada
CATOGNE	5k	28,6k	2027m	+816	+2271	-85	-1152	2:00	8:15	14:45	Pujada
VALLORCINE	5,3k	33,8k	1260m	+33	+2304	-797	-1949	0:50	9:05	15:35	Baixada
COL DES MONTETS	3,7k	37,6k	1466m	+196	+2500	-0	-1949	0:50	9:55	16:25	Pujada suau
LA TÊTE AU VENTS	4k	41,6k	2130m	+661	+3161	-0	-1949	1:50	11:45	18:15	Pujada
LA FLÈGÈRE	3k	44,6k	1877m	+10	+3171	-274	-2223	0:30	12:15	18:45	Baixada suau
CHAMONIX	7,8k	52,4k	1035m	+100	+3271	-928	-3151	1:45	14:00	20:30	Baixada





Champey-Lac, Suïssa



En Ramon corrent entre els primers corredors de l'OCC



Gaudint de les vistes a La Giète, Suïssa



Arribant a Trient, Suïssa



Arribant a Vallorcine, França



La Tête au Vents, França



Un cèrvol curios a la Tête au Vents, França

3r dia, divendres 28: dia de descans i sortida de la UTMB

Dedicam aquest dia a recuperar forces, passejar pel centre de Chamonix i veure l'espectacular sortida de l'UTMB. Impressionant!



Amb na Maria Jesús al centre de Chamonix



Arc de sortida i meta de les curses de l'UTMB



Minuts abans de la sortida l'UTMB



En Ramon animant al gran Tòfol Castanyer a la sortida l'UTMB

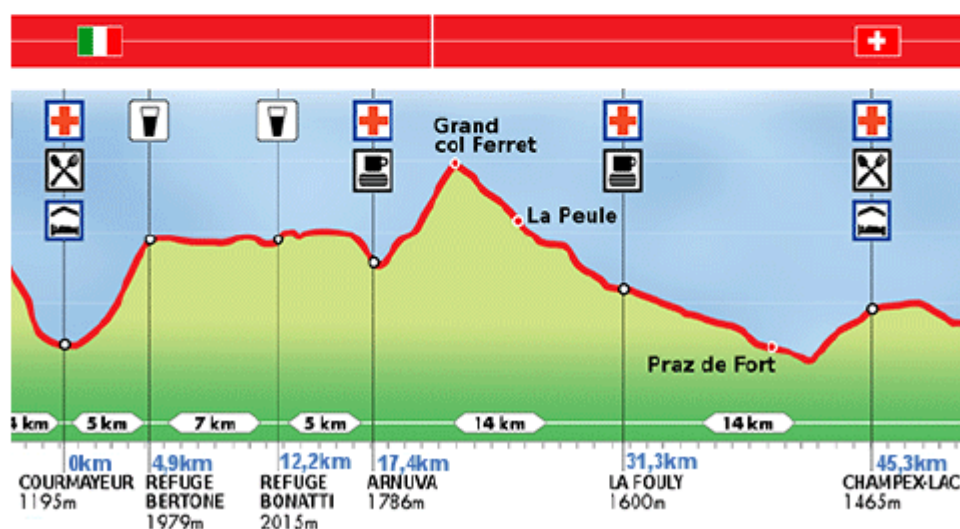


Amb en Frank i la seva família

4t dia, dissabte 29: Entrenament de Courmayeur a Champex-Lac

A les 5:30 de la matinada, agafam un dels bussos de l'organització que ens porta fins a Courmayeur i des d'allà, a les 6:30 h, iniciam el nostre segon entrenament, i tenim el privilegi de compartir quilòmetres amb alguns dels millors corredors de l'UTMB, els més avançats, que a aquestes hores ja han fet més de 80 km i acumulen més de 12 hores d'esforç. Gaudim d'un dia insuperable, passant per alguns dels trams més bells de la cursa, aprofitant novament la senyalització de la cursa i els ànims del públic.

	K. PAR	K. ACU	ALÇ	D+ PAR	D+ ACU	D- PAR	D- ACU	T. PAR	T. ACU	HORA	
COURMAYEUR	0k	0k	1195m							06:45	Nit
REFUGE BERTONE	4,9k	4,9k	1989m	+816	+816	-32	-32	2:00	2:00	08:45	Pujada
REFUGE BONATTI	7,3k	12,2k	2010m	+280	+1096	-244	-276	1:45	3:45	10:30	
ARNUVA	5,2k	17,4k	1769m	+105	+1201	-334	-610	1:00	4:45	11:30	
GRAND COL FERRET	4,5k	21,9k	2537m	+754	+1955	-15	-625	2:00	6:45	13:30	Pujada
LA PEULE	3,6k	25,5k	2082m	+0	+1955	-443	-1068	0:35	7:20	14:05	Baixada
LA FOULY	5,8k	31,3k	1598m	+148	+2103	-630	-1698	1:20	8:40	15:25	Baixada
PRAZ DE FORT	8,4k	39,7k	1161m	+110	+2213	-549	-2247	1:20	10:00	16:45	Baixada
CHAMPEX-LAC	5,6k	45,3k	1477m	+445	+2658	-141	-2388	2:00	12:00	18:45	





Courmayeur, Itàlia



Refuge Bertone, Itàlia



Refuge Bonatti, Itàlia



Baixant cap a Arnuva



Arribant al Grand Col Ferret



Grand Col Ferret



Baixant cap a La Fouly ens trobam amb en Jaume participant a l'UTMB

5è dia, diumenge 30: dia de descans i arribada de la UTMB

Novament, destinam aquest dia a descansar, passejar per Chamonix i veure l'emotiva arribada a la meta de corredors l'UTMB i la PTL. També aprofitam per comprar un [mapa a escala 1:50.000 que mostra tot el circuit de la cursa en un sol full](#) per poder-lo clavar en una pissarra i tenir una visió global del circuit, ja que l'alternativa dels dos mapes #3531ET i 36300T, a escala 1:25.000 no serveix per a aquest propòsit.



Amb amics mallorquins participants a les curses de l'UTMB

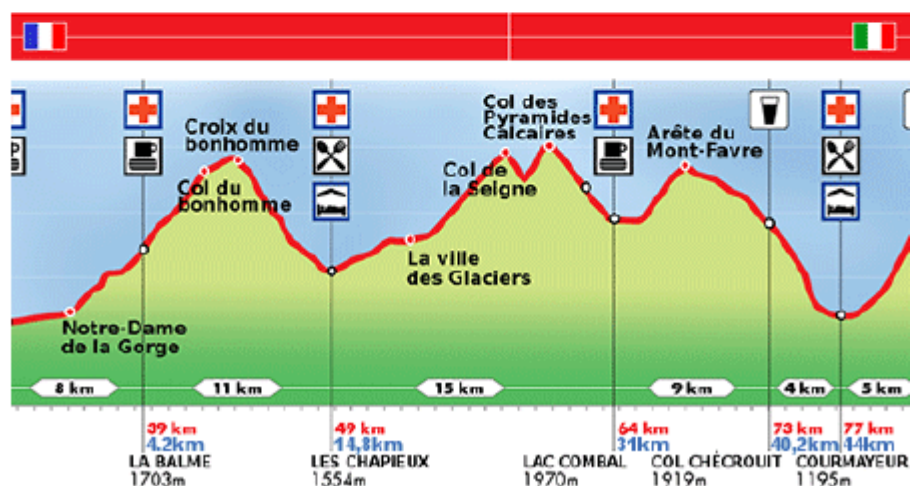


Una parella arribant a la meta de l'UTMB

6è dia, dilluns 31: Entrenament de Notre Dame de la Gorge a Courmayeur

A les 4:00 de la matinada, un contacte de la propietària de la nostra caseta de fusta ens ve a recollir i ens porta en cotxe fins a Notre Dame de la Gorge, on iniciam el nostre tercer entrenament. Iniciam l'entrenament de nit, il·luminats per la lluna plena, gaudint d'una nit única. Arribam a l'increïble Col du Bon Home just a l'alba i continuam el nostre camí fins a Courmayeur, arribant-hi a temps per agafar l'últim bus que va d'aquesta localitat fins a Chamonix, passant pel túnel del Mont Blanc. Aquest dia ja no hi ha rastre de l'UTMB. Totes les senyalitzacions ja han estat retirades i no queda cap senyal del pas de milers de corredors: admirable!

	K. PAR	K. ACU	ALÇ	D+ PAR	D+ ACU	D- PAR	D- ACU	T. PAR	T. ACU	HORA	
NOTRE-DAME	0k	0k	1221m	0						04:35	
LA BALME	4,2k	4,2k	11703m	+482	+482	-0		1:20	1:20	5:55	
COL DU BONHOME	3,4k	7,6k	2325m	+622	+1104	-0		1:25	2:45	7:20	
CROIX BONHOME	2k	9,6k	2439m	+165	+1269	-51	-51	0:33	3:18	7:53	Pujada
LES CHAPIEUX	5,2k	14,8k	1554m	+0	+1269	-885	-936	1:08	4:26	9:01	Baixada
COL DE LA SEIGNE	10,3k	25,1k	2502m	+958	+2227	-10	-946	3:09	7:35	12:10	Pujada
COL DES PYRAMIDES	2,2k	27,3k	2563m	+268	+2495	-207	-1153	0:49	8:24	12:59	
REFUGE ELISABETTA	2,3k	29,6k	2185m	+3	+2498	-381	-1534	0:16	8:40	13:15	
LAC COMBAL	1,4k	31k	1970m	+0	+2498	-215	-1749	0:15	8:55	13:30	
ARETE DU MONT-FAVRE	4,3k	35,3k	2417m	+457	+2955	-10	-1759	1:36	10:31	15:06	
COL CHECROUIT	4,9	40,2k	1919	+11	+2966	-509	-2268	1:05	11:36	16:11	Baixada
COURMAYEUR	3,8	44k	1195	0	+2966	-724	-2992	0:37	12:13	16:48	Baixada





Alba al Col de Bonhomme, França, amb lluna plena



Refuge de La Croix du Bonhomme, França



Les Mottets, França



Col de la Seigne, frontera entre França i Itàlia



Lac Combal, Itàlia



Baixant cap al Col Checroiut, en direcció a Courmayeur, Itàlia

7è dia, dimarts 1 de setembre: tornada a casa

Finalment, el dimarts tornam cap a casa, enamorats del Mont Blanc i decidits a tornar el 2016, per participar en la cursa si hi ha sort en el sorteig, i si no hi ha sort, simplement per gaudir novament d'aquest increïble paradís.

[Més fotos a Facebook](#)

3a dona a Camí de Cavalls Costa Sud, Menorca 2015

19/05/2015

[Camí de Cavalls](#), [Curses](#), [Viatges](#)

Un any més, i ja van quatre, en Ramon i jo ens hem desplaçat a Menorca per participar en l'emblemàtica cursa [Camí de Cavalls Menorca](#). Com diu l'eslògan d'aquest esdeveniment, hem “viscut la llegenda” una vegada més i esperam poder repetir per molts d'anys. I és que la bellesa de Menorca i l'amabilitat de la seva gent ens tenen captivats.

Ens ho hem passat tan bé que ja no recordam el tempestuós viatge d'anada amb Iscomar, amb onades de 3 i 4 metres. Per sort, jo no vaig patir perquè vaig fer tota la travessia en coberta, a l'aire lliure, seguint l'exemple d'en Joan Adrover, president del [Club Sa Milana](#), que es va passar les tres hores de viatge meditant i sense moure's per no marejar-se. En Joan, molt apreciat per tots els membres del Club, ha passat uns dies a Menorca amb la seva dona, animant i donant suport a l'expedició de milanes que han participat en aquesta cursa.

La gastronomia és part important de qualsevol viatge, i més a Menorca. Els nostres millors àpats han estat el dinar per carregar bateries al Molí des Compte, un restaurant de visita obligada a Ciutadella, i el dinar de cloenda amb milanes a Ses Voltes, també molt recomanable. Quant a

l'allotjament, ens hem tornat a allotjar a l'Hotel Platja Gran, com l'any passat, on també s'han instal·lat molts altres participants, inclosos alguns amics d'Andratx, ja que es troba just davant de la meta.

I aquí va la crònica de la cursa. Ens aixecam a les 5:00, esmorzam un gran plat d'arròs blanc amb oli, i a les 6:00 agafem el bus-transfer cap a la sortida, situada a es Castell. Plou i pensam en com deuen patir els companys que estan fent la volta sencera. Arribam a es Castell una hora abans de la sortida i ens refugiam al Poliesportiu, amb temps de sobra per fer una bona sessió d'estiraments.

La sortida a les 8:00 és rapidíssima i partesc a ritme alegre amb l'objectiu de completar els 85km de la Costa Sud en menys de 12 hores. La cursa aviat s'estira i desconec la meva posició en relació a la resta de dones, però intueixo que tenc la meitat per davant i la meitat per darrera. Mantenc un ritme constant fins a Sant Tomàs on veig que m'atrapa la sud-africana [Niandi Carmont](#), una gran ultra fondista que ha completat més de 100 maratons i ultres arreu del món. Així que em poso em mode competitiu, i pujo un poc el ritme per evitar que passi davant meu. Abans d'arribar a Cala Galdana, avanço sense problemes a la colombiana [Yadira Valero](#), membre de l'equip Salomon, però veig que Niandi Carmont em segueix trepitjant els talons. Pitjo encara més l'accelerador i aconseguixo distanciar-me'n, però quan començo a relaxar-me, se'm posa just al darrera una altra dona, que em segueix a metre i mig durant mitja hora, obligant-me a mantenir un ritme molt intens fins a l'últim avituallament, Cap d'Artrutx, on quasi sense aturar, poso la directa rumb a Ciutadella i faig l'últim tram de 12km en 1:26, pràcticament esprintant.

Finalment arribo a la meta molt abans del meu objectiu, en onze hores i 25 minuts, amb una càlida rebuda per part de l'speaker Dino Gelabert i els màxims responsables de la cursa, en Víctor Truyol i en Mito Bosch, entre molts altres amics i públic en general.

He participat a les quatre edicions de Camí de Cavalls des de l'any 2012, provant tant la Costa Nord com la Costa Sud, fins i tot la [volta sencera de 185km](#) i cada any he pujat al podi; però he de reconèixer que és la primera vegada que realment he hagut de lluitar per aconseguir-ho. I és que enguany el nivell de les meves rivals ha estat molt alt. Basta dir que la corredora que ha quedat en primer lloc és la sueca [Elisabet Barnes](#), guanyadora del Marathon Des Sables 2015, la segona és la triatleta austríaca [Dany Moehle](#) que ha completat un gran nombre d'Ironmans arreu del planeta, i per darrere meu han quedat les dues cracks que ja he esmentat abans, la colombiana Yadira Valero i la sud-africana Niandi Carmont. Per a mi és un orgull i una gran experiència haver competit amb dones d'aquesta categoria. El [Menorca al Día](#) en parla: *"En categoría femenina, se cumplieron las previsiones y venció la sueca Elisabeth Barnes, con un tiempo de 9:02:30 que la sitúan en séptima posición de la clasificación absoluta de los hombres. La austriaca Dany Moehle (10:19:59) y la mallorquina Elena Vera (11:25:35) completaron el podio."*. La classificació es pot consultar a [Elitechip](#).

A en [Ramon](#) aquesta cursa també li ha anat molt bé, completant-la en tan sols 13:20:28, dues hores menys del que haviem previst, quedant en la posició 58 sobre un total de 86 participants i 5è de la seva categoria. Ell també s'ha esforçat més del que sol fer, en part per no arribar de nit,

però sobre tot per arribar a temps de provar la paella i gaudir de l'ambient festiu de la meta.

L'organització enguany ha millorat tots els aspectes. Entre les novetats, jo destacaria la multitudinària cerimònia de cloenda, amb la nova ubicació i els emotius i merescuts homenatges als voluntaris, als participants i als guanyadors.

Aquí podeu veure algunes fotos del cap de setmana i, al final, el vídeo oficial de la cursa.



Milanes a la sortida de CdC Costa Sud amb la milana menorquina Jon Boronat (Foto Joan Manel Barceló)



Molt satisfeta, a la meta (Foto Baldomero / Elitechip)



En Ramon també molt content a la meta, esperant el seu plat de paella



Cloenda i lliurament de premis (Foto Elitechip)



Compartint podi amb dos corredores de prestigi internacional



Part de l'expedició de milanes



Dinar de milanes, esperant la resta de companys (Foto Guillem Torrens)



Trofeus CdC Menorca 2012, 2013, 2014(2) i 2015

[Anterior](#) [1](#) ... [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) ... [63](#) [Següent](#)

<?xml version="1.0" encoding="UTF-8" standalone="no"?>

20 anys de blog i per molts més!

[Des de l'any 2004](#), de tant en tant publico cròniques de les nostres aventures.

També escric sobre temes relacionats amb la nostra empresa, MallorcaWeb SL, sobre les pàgines web que fem per als nostres clients, accessibilitat web, posicionament als buscadors d'Internet, màrqueting...

[Vaig refer el blog el 6 de setembre de 2021](#).

Facebook

Strava

LinkedIn

Correu electrònic

YouTube