

7 AVENTURAS 1 LEYENDA
ADVENTURES 1 LEGEND



CAMI de CAVALLS



19-20-21 MAYO



GUÍA OFICIAL OFFICIAL GUIDE

A ti, corredor

Que entregas dedicación, concentración, disciplina, tiempo, esfuerzo, pasión y afán de superación para estar hoy aquí. Por creer que si quieres, puedes. Por creer que lo único que te aleja del éxito eres tú mismo. Por seguir adelante a pesar de las caídas.

Por querer entrenar cuando estás cansado. Por vencer a la mente. Por elegir el dolor, la lluvia o el calor a estar parado. Esto es lo que forma a un buen deportista.

Ahora tienes la oportunidad de ser leyenda. De conseguir tu objetivo. De superarte a tí mismo. De vencer tus miedos y cruzar la línea de meta. Todo lo que necesitas, lo llevas dentro. ¿Estás preparado? nosotros creemos que sí. Porque estás aquí. ¡A por ello!

Dear runner,

To you, who give dedication, concentration, discipline, time, effort, passion and desire to excel to be here today. For believing that if you want to, you can. For believing that the only thing that keeps you from success is yourself.

For moving forward despite the falls. For wanting to train when you are tired. For beating the mind. For choosing pain, rain or heat over standing still. This is what makes a good athlete. Now you have the chance to be a legend. To achieve your goal. To surpass yourself. To overcome your fears and cross the finish line. Everything you need, you have it inside you. Are you ready? We think you are. Because you are here. Let's go for it!





CONSELL INSULAR DE MENORCA

www.cime.es

En Menorca celebramos orgullosos este año el 30 aniversario de la distinción como reserva de la biosfera por la UNESCO. Un reconocimiento que hemos sabido mantener porque la sostenibilidad ha sido, siempre, nuestra bandera. Hemos apostado por nuestra esencia, nuestro entorno, nuestras raíces y cultura, hecho que ha marcado nuestra isla con un carácter propio que actualmente es referencia para otros lugares.

El Camí de Cavalls es uno de nuestros principales atractivos, una ruta que rodea el litoral y que permite la práctica de turismo activo, como la Trail Menorca Camí de Cavalls CdC. Los que tengáis el privilegio de hacer esta carrera podréis disfrutar de unos paisajes únicos gracias a la buena conservación del medio ambiente y la biodiversidad por el hecho de haber sabido encontrar el equilibrio entre la actividad económica y la preservación de nuestros recursos naturales.

A través de esta competición, también podréis comprobar que Menorca es mucho más que playas de aguas cristalinas. Tenéis delante vuestra la oportunidad de disfrutar de la riqueza del paisaje que nos rodea, otra manera de vivir los pequeños placeres que ofrece Menorca.

Susana Mora Humbert

Presidenta del Consell Insular
de Menorca

In Menorca we are proud to celebrate this year the 30th anniversary of our distinction as a biosphere reserve by UNESCO. A recognition that we have been able to maintain because sustainability has always been our flag. We have been committed to our essence, our environment, our roots and culture, a fact that has marked our island with a character of its own that is now a reference for other places.

The Camí de Cavalls is one of our main attractions, a route that surrounds the coastline and allows the practice of active tourism, such as the Trail Menorca Camí de Cavalls CdC. Those of you who have the privilege of doing this race will be able to enjoy unique landscapes thanks to the good conservation of the environment and biodiversity due to the fact that we have been able to find a balance between economic activity and the preservation of our natural resources.

Through this competition, you will also be able to see that Menorca is much more than just beaches with crystal clear waters. You have before you the opportunity to enjoy the richness of the landscape that surrounds us, another way of experiencing the small pleasures that Menorca has to offer.

Susana Mora Humbert

President of the Consell Insular
de Menorca





Ajuntament de
Ciutadella de Menorca

Comenzamos una nueva edición de la Trail Menorca Camí de Cavalls con un lema muy claro: vive la leyenda. Y es que la idiosincrasia menorquina, el carácter isleño, es plegado de historia épica. Cómo es épico el esfuerzo que hacen, año tras año, la organización de esta carrera que permite descubrir la cara más salvaje de nuestra isla. Una oportunidad que combina buena parte de los valores que, como sociedad, practicamos con el ejemplo.

El ejercicio físico y el deporte como eje vertebrador de relaciones entre personas es el punto de unión de los centenares de participantes de esta nueva Trail Menorca, que apuesta por formatos de carrera para todos los niveles. Desde la carrera más breve de 27 kilómetros, pensada por aquellas personas que se inician en trails y que descubrirán la costa norte del término de Ciutadella; hasta la vuelta completa en la isla, con 185 kilómetros para todos aquellos valientes y valientes que se animen a hacer el Camí de Cavalls en su totalidad.

Todas las rutas planteadas desde la organización de la Trail Menorca son un buen ejemplo de equilibrio entre deporte y descubrimiento de la natura que ofrece nuestra isla, uno de los pilares de nuestra identidad. Por este motivo no dudamos, un año más, al apoyar a uno de los acontecimientos deportivos de referencia, una cita anual que permite a personas otros lugares del mundo descubrir nuestro pequeño, pero rico, territorio en medio del Mediterráneo.

Así, la Trail Menorca Camí de Cavalls tiene su inicio en nuestra estimada plaza des Borne, que se convierte en el epicentro deportivo, turístico y cultural de estas fechas de mayo. El uso social de este lugar tan nuestro se pone al servicio no solo de los menorquines y menorquinas que se han apuntado a las carreras, recuperando así la plaza por los ciudadanos; sino que acoge también a muchos de recién llegados y recién llegadas que pueden disfrutar de la cara más amable de nuestra ciudad durante estos días.

Y todo esto es posible gracias al empujón y convicción de la organización de esta XI edición de la Trail Camí de Cavalls, que aglutina también una buena parte de trabajo gracias a empresas y entidades menorquinas, así como voluntarios que velan por el buen funcionamiento de las carreras. Así, solo me queda desear mucha suerte a todas las personas que participen, y que disfruten de nuestra isla, de la compañía y de la natura que nos brinda el Mediterráneo.

Joana Gomila Lluch
Alcaldesa de Ciutadella

We are starting a new edition of the Trail Menorca Camí de Cavalls with a very clear motto: live the legend. And the idiosyncrasy of Menorca, the island character, is folded with epic history. Just as epic is the effort made, year after year, by the organisers of this race that allows you to discover the wildest side of our island. An opportunity that combines many of the values that, as a society, we practice by example.

Physical exercise and sport as the backbone of relationships between people is the point of union of the hundreds of participants in this new Trail Menorca, which is committed to race formats for all levels. From the shortest race of 27 kilometres, designed for those who are new to trail running and who will discover the north coast of Ciutadella, to the complete round of the island, with 185 kilometres for all those brave and courageous people who dare to do the Camí de Cavalls in its entirety.

All the routes proposed by the Trail Menorca organisers are a good example of the balance between sport and discovering the nature that our island offers, one of the pillars of our identity. For this reason, we do not hesitate, once again this year, to support one of the sporting events of reference, an annual event that allows people from all over the world to discover our small but rich territory in the middle of the Mediterranean.

Thus, the Trail Menorca Camí de Cavalls starts in our esteemed Plaza des Borne, which becomes the sporting, tourist and cultural epicentre of these dates in May. The social use of this very special place of ours is not only at the service of Menorcans who have signed up for the races, thus recovering the square for the citizens; it also welcomes many newcomers who can enjoy the friendliest side of our city during these days.

And all this is possible thanks to the drive and conviction of the organisers of this 11th edition of the Trail Camí de Cavalls, which also brings together a large part of the work thanks to Menorcan companies and organisations, as well as volunteers who ensure the smooth running of the races. So, I can only wish the best of luck to all those who take part, and that they enjoy our island, the company and the nature that the Mediterranean offers us.

Joana Gomila Lluch
Mayoress of Ciutadella



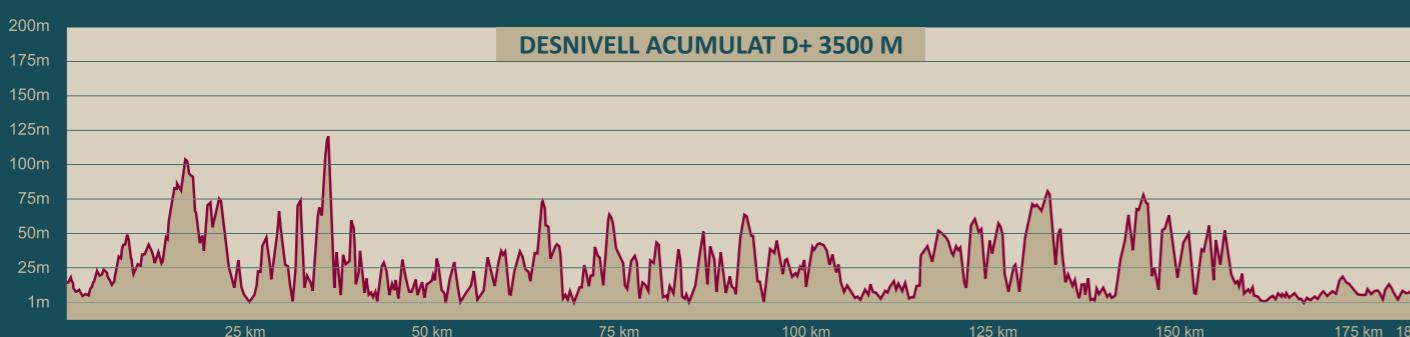
CAMÍ de CAVALLS



TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS 185 KM



SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
19/05 - 08:30H (SUB 40H)		
19/05 - 14:30H (SUB 34H)		
CIUTADELLA	NO BUS	21/05 00:30H



MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1L Hydration system with minimum capacity of 1L
- Luz frontal blanca y luz roja trasera [menos de 50 lúmenes] White front facing light and red rear light [minus 50 lumens]
- Chaqueta impermeable con membrana transpirable Waterproof jacket with breathable membrane
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente [no se servirán vasos en avituallamientos] Glass or container [no glasses will be provided at provision stations]



TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS 185 KM RELAY



click!

TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME 185KM

SALIDA START 08:30	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
CIUTADELLA	0	0	0:00	8:30
SON MORELL	16,5	16,5	2:30	11:00
EL PILAR	32	15,5	5:15	13:45
BINIMEL-LÀ	43,3	11,3	7:10	15:40
PLATGES DE FORNELLS	53	9,7	9:00	17:30
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	12,8	11:15	19:45
FAVARITX	77	11,2	13:30	22:00
ES GRAU	85,3	8,3	15:10	23:40
ES CASTELL	100,4	15,1	18:10	2:40
BINIBEQUER	115	14,6	25:50:00	10:20
CALEN PORTER	129,6	14,6	29:00:00	13:30
SANT TOMAS	144,3	14,7	32:30:00	17:00
CALA GALDANA	155,5	11,2	34:40:00	19:10
SON SAURA	165,5	10	36:20:00	20:50
CAP D'ARTRUIX	173,3	7,8	37:50:00	22:20
CIUTADELLA	185	11,7	40:00:00	0:30

TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME 185KM RELAY

SALIDA START 14:30	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
CIUTADELLA	0	0	0:00	14:30
SON MORELL	16,5	16,5	2:00	16:30
EL PILAR	32	15,5	4:00	18:30
BINIMEL-LÀ	43,3	11,3	6:00	20:30
PLATGES DE FORNELLS	53	9,7	8:00	22:30
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	12,8	10:10	0:40
FAVARITX	77	11,2	12:30	3:00
ES GRAU	85,3	8,3	14:00	4:30
ES CASTELL	100,4	15,1	17:10	7:40
BINIBEQUER	115	14,6	19:50	10:20
CALEN PORTER	129,6	14,6	23:00	13:30
SANT TOMAS	144,3	14,7	26:30:00	17:00
CALA GALDANA	155,5	11,2	28:40:00	19:10
SON SAURA	165,5	10	30:20:00	20:50
CAP D'ARTRUIX	173,3	7,8	31:50:00	22:20
CIUTADELLA	185	11,7	34:00:00	0:30



EL SABOR DE MENORCA

**CAMI de CAVALLS**

TRAIL MENORCA COSTA NORD

100 KM

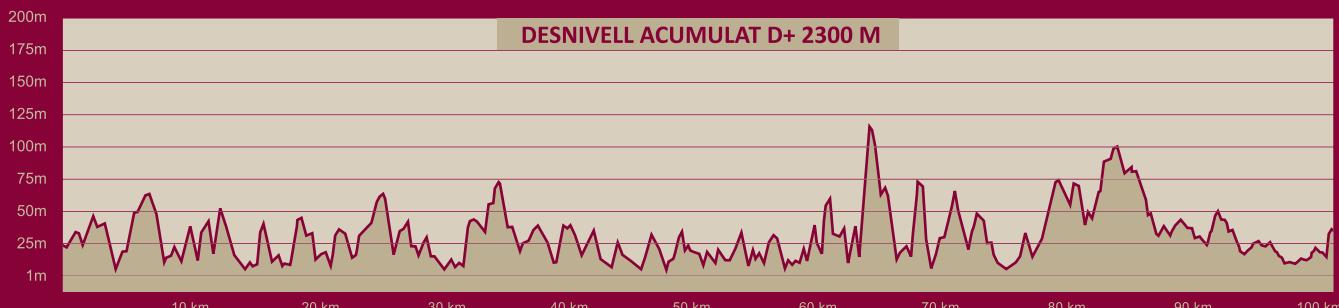


click!



TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME TMCN100KM

SALIDA 01:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
MAÓ	0	0	0:00	1:00
ES GRAU	10,8	10,8	1:48	2:48
FAVARITX	20,4	9,6	3:44	4:44
ARENAL D'EN CASTELL	31,9	11,5	5:58	6:58
PLATGES DE FORNELL	43,8	11,9	8:23	9:23
BINIMEL-LÀ	54,3	10,5	10:51	11:51
EL PILAR	65,5	11,2	14:11	15:11
CALA MORELL	78,3	12,8	16:57	17:57
PONT D'EN GIL	91,8	13,5	20:16	21:16
CIUTADELLA	97,8	6	21:35	22:35



MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1L Hydration system with minimum capacity of 1L
- Luz frontal blanca y luz roja trasera [menos de 50 lúmenes] White front facing light and red rear light [minus 50 lumens]
- Chaqueta impermeable con membrana transpirable Waterproof jacket with breathable membrane
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente [no se servirán vasos en avituallamientos] Glass or container [no glasses will be provided at provision stations]
 - DNI, pasaporte o ficha federativa DNI, passport or Federation card
 - Manta térmica Thermal blanket
 - Silbato Whistle
 - Número de dorsal en envases Race number written on packages
 - Dorsal y chip Race number and chip



Hacer de la superación nuestra meta

En CaixaBank apoyamos el esfuerzo personal: ponerse metas, ir cada día un paso más allá, no darse nunca por vencido. Creer en uno mismo y superar cualquier obstáculo es la clave para hacer de cada desafío un éxito.



**CAMI de CAVALLS**

TRAIL MENORCA COSTA SUD

85 KM



click!



SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
20/05 - 06:30H ES CASTELL	20/05 - 05:00H VIA PERIMETRAL https://goo.gl/maps/IDygvH4qVkASTau48	21/05 00:22H

TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME TMCS 85KM

SALIDA START 06:30	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
ES CASTELL	0	0	0:00	6:30
BINIBEQUER	14,6	14,6	2:17	8:47
CALEN PORTER	29,2	14,6	4:39	11:09
SANT TOMAS	43,9	14,7	7:51	14:21
CALA GALDANA	55,1	11,2	10:38	17:08
SON SAURA	64,8	9,7	12:57	19:27
CAP D'ARTRUIX	72,6	7,8	15:19	21:49
CIUTADELLA	84,7	12,1	17:52	0:22



MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1L Hydration system with minimum capacity of 1L
- Luz frontal blanca y luz roja trasera [menos de 50 lúmenes] White front facing light and red rear light [minus 50 lumens]
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente [no se servirán vasos en avituallamientos] Glass or container [no glasses will be provided at provision stations]
- DNI, pasaporte o ficha federativa DNI, passport or Federation card
- Manta térmica Thermal blanket
- Silbato Whistle
- Número de dorsal en envases Race number written on packages
- Dorsal y chip Race number and chip



MENORCA



Singular por naturaleza

Te animamos a explorar nuestra diversidad de **paisajes**, a sumergirte en nuestras aguas, a participar de nuestras costumbres y tradiciones, a saborear nuestra gastronomía... ¡atrévete a experimentar un sinfín de nuevas **sensaciones** en este enclave privilegiado en medio del Mediterráneo y comparte tu experiencia con todos!

¿Realmente quieres conocer Menorca? ¡Recorre nuestra isla a **lomos de un caballo**! La sensación de libertad que proporciona es una experiencia especialmente recomendable para los amantes de la naturaleza. Es algo más que turismo de aventura. Menorca es un destino especializado en **actividades náuticas** que te ofrece multitud de posibilidades de probar o perfeccionar deportes como kayak, vela, submarinismo, chárter, stand-up paddle, windsurf, excursiones marítimas y motos acuáticas. Elige uno o eligelos todos, y siente el mar de Menorca intensamente.



Naturally unique

Explore the widely varying **landscape**. Plunge into the water. Share our customs and traditions. Taste our cuisine. Discover a whole new range of **experiences** in this very special spot in the heart of the Mediterranean, and share your impressions. Do you want to get to know the real Menorca? Range the island **on horseback**! The feeling of freedom you get is an unforgettable experience for outdoor enthusiasts. It is much more than an adventure activity.

Menorca is a Nautical Destination, specialising in **nautical activities**. On offer are a multitude of sports to try out or improve your skills, such as kayaking, sailing, scuba diving, boat charter, stand up paddle, windsurf, maritime excursions and water scootering. Choose one or choose them all. Make the most of the sea of Menorca.



www.menorca.es

**CAMÍ de CAVALLS**

PETIT TRAIL COSTA NORD

58 KM



click!

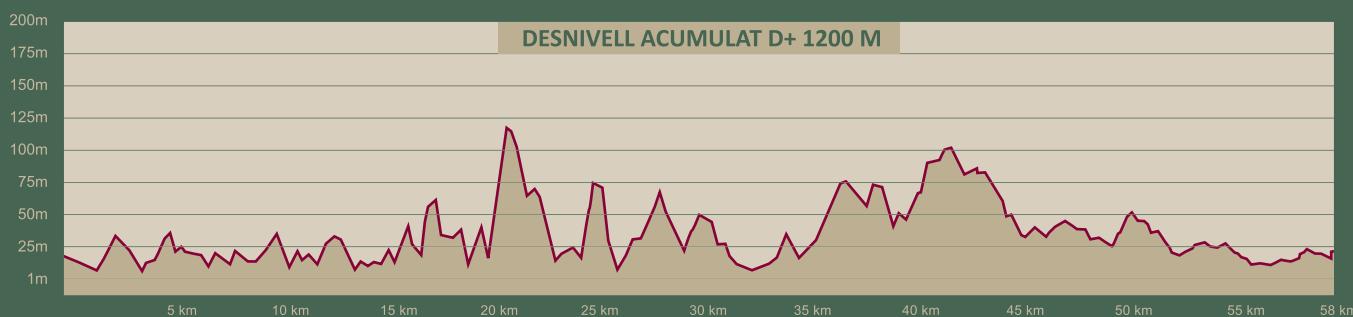


SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
20/05 - 08:00H FORNELLS	20/05 - 06:45H VIA PERIMETRAL https://goo.gl/maps/lDygvH4qVkASTau48	20/05 - 21:37H



TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME PTCN 58KM

SALIDA START 08:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
FORNELLS	0	0	0:00	8:00
PLATGES DE FORNELLS	4,4	4,4	0:59	8:59
BINIMEL-LA	14,9	10,5	3:21	11:21
EL PILAR	26,1	11,2	5:52	13:52
CALA MORELL	38,9	12,8	8:45	16:45
PUNTA NATI	46,1	7,2	10:45	18:45
PONT D'EN GIL	52,4	6,3	12:13	20:13
CIUTADELLA	58,4	6	13:37	21:37



MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 0,5 L Hydration system with minimum capacity of 0,5 L
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente [no se servirán vasos en avituallamientos] Glass or container [no glasses will be provided at provision stations]
- DNI, pasaporte o ficha federativa DNI, passport or Federation card
- Manta térmica Thermal blanket
- Silbato Whistle
- Número de dorsal en envases Race number written on packages
- Dorsal y chip Race number and chip

BALEARIA Club

Navegar más es navegar mejor



¿Todavía no eres socio de Baleària Club?

Hazte socio, mejora tu experiencia de viaje y disfruta de descuentos, ventajas exclusivas y fantásticas recompensas por ser socio de Baleària Club.



Todo son ventajas con Baleària Club

- ★ **Acumula puntos viajando**
- ★ **Disfruta de recompensas como:**
 - ✓ Descuentos a bordo
 - ✓ Tarjeta regalo Amazon, Ikea, Mango, Rituals, El Corte Inglés, Decathlon...
 - ✓ Cupones en combustible y mucho más!

¡Hazte socio!

Descuento de bienvenida + 100 puntos extra



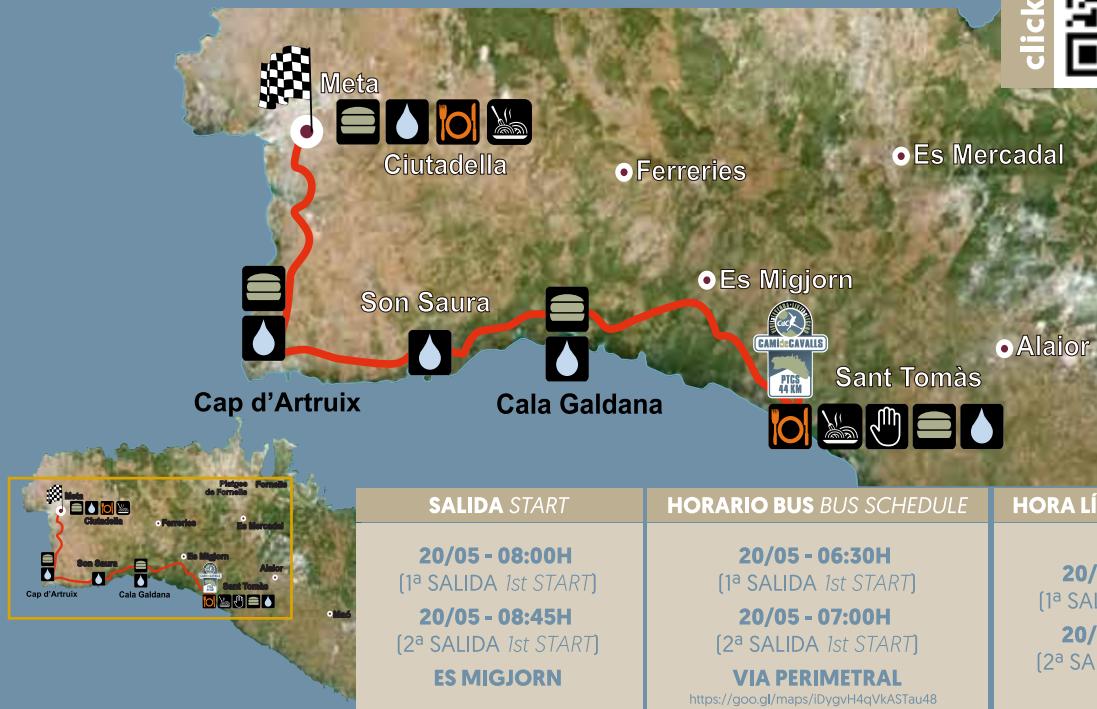
**CAMÍ de CAVALLS**

PETIT TRAIL COSTA SUD

44 KM



click!



TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME PTCS 44KM

SALIDA START [1] 08:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
ES MIGJORN GRAN	0	0	0:00	8:00
BINIGAUS	4,6	4,6	0:57	8:57
CALA GALDANA	14,9	10,3	3:17	11:17
SON SAURA	24,6	9,7	5:32	13:32
CAP D'ARTRUIX	32,4	7,8	7:33	15:33
CIUTADELLA	45,5	13,1	10:23	18:23

SALIDA START [2] 08:45	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
ES MIGJORN GRAN	0	0	0:00	8:45
BINIGAUS	4,6	4,6	0:57	9:42
CALA GALDANA	14,9	10,3	3:17	12:02
SON SAURA	24,6	9,7	5:32	14:17
CAP D'ARTRUIX	32,4	7,8	7:33	16:18
CIUTADELLA	45,5	13,1	10:23	19:08



MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 0,5 L Hydration system with minimum capacity of 0,5 L
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente (no se servirán vasos en avituallamientos) Glass or container (no glasses will be provided at provision stations)
- DNI, pasaporte o ficha federativa DNI, passport or Federation card
- Manta térmica Thermal blanket
- Silbato Whistle
- Número de dorsal en envases Race number written on packages
- Dorsal y chip Race number and chip

**CAMÍ de CAVALLS**

SHORT TRAIL COSTA NORD

27 KM



click!



!

IMPORTANTE:

- Es obligatorio que los participantes accedan en autobús a la salida de La Vall
- No está permitido que los acompañantes accedan a la salida

IMPORTANT:

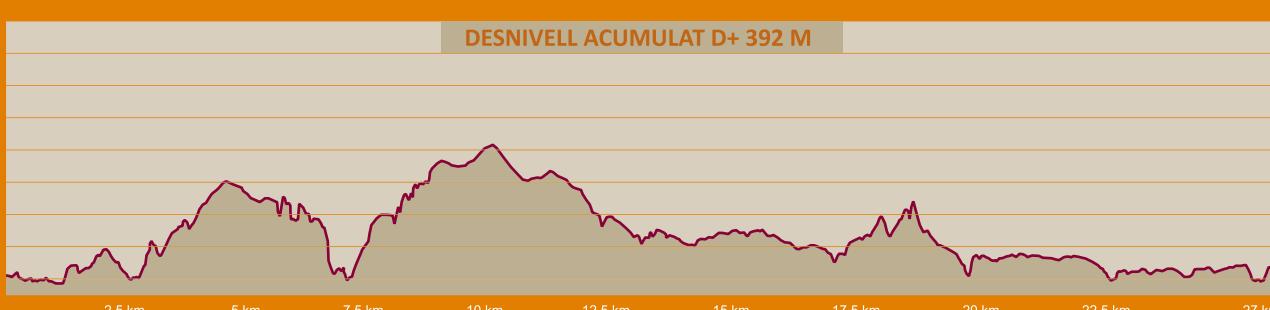
- It's compulsory for participants to arrive at the start line in La Vall by bus
- Accompanying people are not allowed at the start line.

SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
20/05 - 16:30H [1ª SALIDA 1st START]	20/05 - 14:45H [1ª SALIDA 1st START]	20/05 - 22:21H [1ª SALIDA 1st START]
20/05 - 17:15H [2ª SALIDA 1st START]	20/05 - 15:15H [2ª SALIDA 1st START]	20/05 - 23:06H [2ª SALIDA 1st START]
LA VALL	VIA PERIMETRAL https://goo.gl/maps/iDygvH4qVkJTau48	

TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME STCN 27KM

SALIDA START (1) 16:30	KM	PARCIAL/PARTIAL	TIEMPO LÍMITE/LIMIT TIME	HORA LÍMITE/LIMIT HOUR
LA VALL	0	0	0:00	16:30
SON MORELL	10,5	10,5	2:21	18:51
PONT D'EN GIL	21	10,5	4:43	21:13
CIUTADELLA	27	6	5:51	22:21

SALIDA START (2) 17:15	KM	PARCIAL/PARTIAL	TIEMPO LÍMITE/LIMIT TIME	HORA LÍMITE/LIMIT HOUR
LA VALL	0	0	0:00	17:15
SON MORELL	10,5	10,5	2:21	19:46
PONT D'EN GIL	21	10,5	4:43	21:58
CIUTADELLA	27	6	5:51	23:06

**MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL**

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 0,5 L Hydration system with minimum capacity of 0,5 L
- Teléfono con batería, saldo y número de organización guardado Mobile with battery, credit and number of organization recorded
- Vaso o recipiente [no se servirán vasos en avituallamientos] Glass or container [no glasses will be provided at provision stations]
- DNI, pasaporte o ficha federativa DNI, passport or Federation card
- Dorsal y chip Race number and chip
- Manta térmica Thermal blanket
- Silbato Whistle
- Número de dorsal en envases Race number written on packages

PALITOS

BREADSTICKS
KNUSPER-BROTSTANGEN

Quely

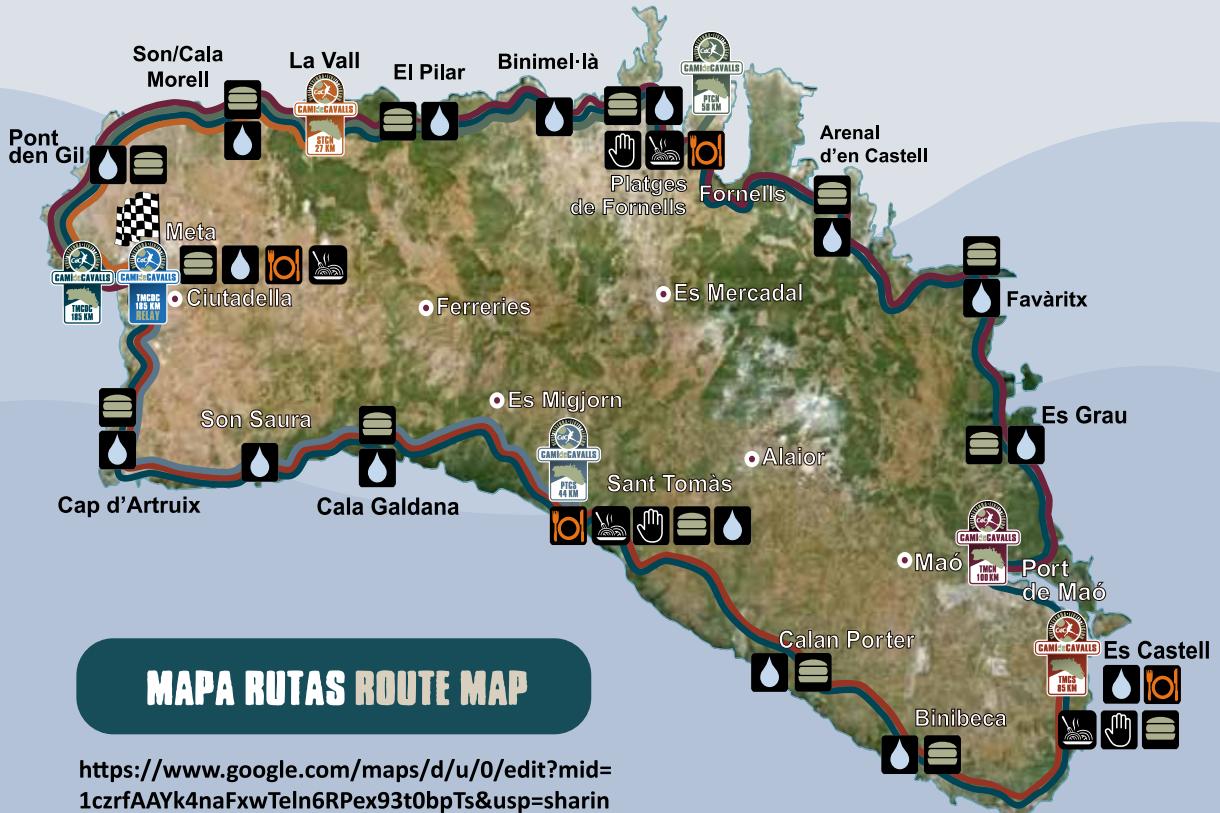


[f](#) [t](#) [i](#) [galletasquely](#)

[www.quely.es](#) [YouTube quelytv](#)

www.quely.com

AVITUALLAMIENTO PROVISIONING



ATLEET AB



c/ Sant Antoni M^a Claret, 101
Ciutadella de Menorca
Tel. 971 48 49 48

Segueix-nos a ab_esports



GASTRO HUB

Más de 15 restaurantes

Disfruta de la mayor oferta gastronómica de la isla.
Calidad, sostenibilidad y sabor en un entorno privilegiado.

LAGO RESORT MENORCA · CALA EN BOSC · CIUTADELLA





ENTREGA DE DORSALES RACE NUMBERS

PLAÇA D'ES BORN PLAZA DEL BORNE

<https://goo.gl/maps/gBWHsMQkZwKTWuxw5>



Jueves 18 de mayo

De 16:00h a 21:00h. Recogida de dorsales prioritaria para TMCdC 185km, TMCdC Relay y TMCN 100km

Viernes 19 de mayo

De 16:00h a 21:00h. Recogida de dorsales para todos los participantes

Si no puedes ir a recoger el dorsal, puede hacerlo una persona por ti o puedes enviarnos un mail a contacto@elitechip.net

Thursday 18th of May

From 4:00pm to 09:00pm. Race numbers collection with priority for TMCdC 185km, TMCdC Relay and TMCN 100km

Friday 19th of May

From 4:00pm to 09:00pm. Race numbers collection for all participants

If you cannot collect the race number, someone can do it for you or you can send us an email to contacto@elitechip.net



**Autos
Menorca**

**CONDUCE
A TU DESTINO**

Alquila tu coche o tu transfer
¡y recorre la isla!

www.autosmenorca.com
info@autosmenorca.com
(+34) 971 36 15 08
[autosmenorca](https://www.instagram.com/autosmenorca)

COCACOLA Y REAL MAGIC SON MARCAS REGISTRADAS DE THE COCA-COLA COMPANY.



Real Magic®

PROGRAMA PROGRAM

JUEVES 18 DE MAYO 2023

De 16 a 21h. Recogida de dorsales.
Prioritariamente TMCdC 185k y TMCN 100k.

THURSDAY, 18 MAY 2023

From 16 to 21h. Registration.
Priority for the TMCdC 185k and TMCN 100k.

VIERNES 19 DE MAYO 2023

- 08:30h** Salida TMCdC 185k. [sub 40h]
14:30h Salida TMCdC 185k. [sub 34h]
14:30h Salida TMCdC 185k. [Relevos]
De 16 a 21h. Recogida de dorsales para todos los participantes.
23:30h Salida Bus Transfer para TMCN 100k.

FRIDAY, 19 MAY 2023

- 08:30h** Start TMCdC 185k. [sub 40h]
14:30h Start TMCdC 185k. [sub 34h]
14:30h Start TMCdC 185k. [Relay]
From 16 to 21h Registration for the TMCN 100k, TMCS 85k, TMCS 58k, PTCS 44k and STCN 27k.
23:30h Bus Transfer departure for TMCN 100k.

SÁBADO 20 DE MAYO 2023

- 01:00h** Salida TMCN 100k. Puerto de Maó
05:00h Salida Bus Transfer para TMCS 85k.
06:30h Salida TMCS 85k.
Campo Municipal de fútbol de Es Castell
06:30h Salida TMCdC 185k – Relevos. Campo Municipal de fútbol de Es Castell
06:30h Salida Bus Transfer para PTCS 44k Salida 1.
06:45h Salida Bus Transfer para PTCN 58k.
07:00h Salida Bus Transfer para PTCS 44k Salida 2.
08:00h Salida PTCN 58k. Fornells
08:00h Salida 1 PTCS 44k. Polideportivo Es Migjorn Gran
08:45h Salida 2 PTCS 44k. Polideportivo Es Migjorn Gran
13:00h Paella. Plaça des Born
15:00h Salida Bus Transfer para STCN 27k Salida 1.
15:30h Salida Bus Transfer para STCN 27k Salida 2.
16:30h Salida 1 STCN 27k.
17:15h Salida 2 STCN 27k.
19:00h Música Dj. Plaça des Born
21:00h Concierto Avalanx. Plaça des Born

SATURDAY, 20 MAY 2023

- 01:00h** Start TMCN 100k. Port of Mao
05:00h Start Bus Transfer for TMCS 85k.
06:30h Start TMCS 85k. Municipal Football Field of Es Castell
06:30h Start TMCdC 185k. [Relay] Municipal Football Field of Es Castell
06:30h Departure Bus Transfer for PTCS 44k Released 1.
06:45h Departure Bus Transfer for PTCN 58k.
07:00h Departure Bus Transfer for PTCS 44k Released 2.
08:00h Departure PTCN 58k. Fornells
08:00h Departure 1 PTCS 44k. Sports Centre Es Migjorn Gran
08:45h Departure 2 PTCS 44k. Sports Centre Es Migjorn Gran
13:00h Paella. Plaça des Born
15:00h Departure Bus Transfer for STCN 27k Departure 1.
15:30h Departure Bus Transfer for STCN 27k Departure 2.
16:30h Departure 1 STCN 27k. Parking of La Vall.
17:15h Departure 2 STCN 27k. Parking of La Vall.
19:00h Music Dj. Plaça des Born
21:00h Concert: Avalanx. Plaça des Born

DOMINGO 21 DE MAYO 2023

- 12:00h** Entrega de premios. Sala Multifuncional des Canal Salat

SUNDAY, 20 MAY 2023

- 12:00h** Ceremony Awards. Sala Multifuncional des Canal Salat

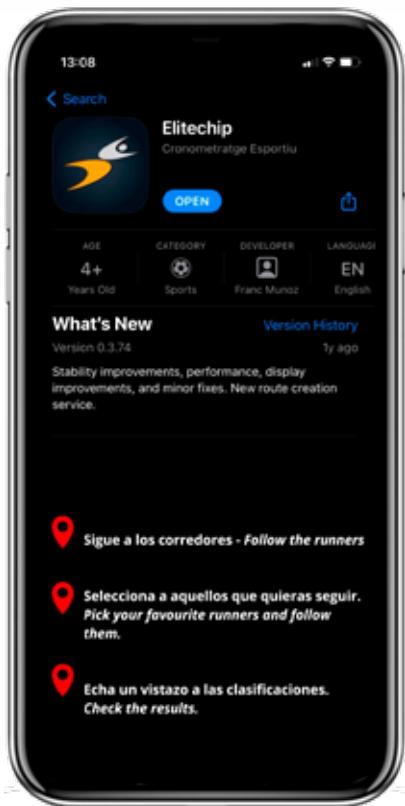


TODA LA COMUNIDAD DE ELITECHIP

THE ENTIRE ELITECHIP COMMUNITY AT ONE CLICK

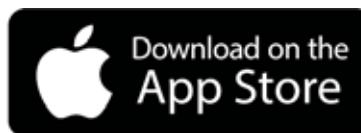
A UN CLIC

PULSA SOBRE LA IMAGEN PARA ACCEDER AL TUTORIAL **CLICK ON THE IMAGE TO ACCESS THE TUTORIAL**



Puedes descargar nuestra app ELITECHIP desde Google Play o Apple Store, puedes hacer click sobre los enlaces a continuación o buscar Elitechip en el correspondiente market:

You can download our ELITECHIP app from Google Play or Apple Store, you can click on the links below or search for Elitechip in the corresponding market:



fruites jover

Carrer dels Industrials, 4
07760 - Ciutadella de Menorca
Telèfon : 971 380 544 - 971 382 219
WhatsApp: 622 287 620
info@joverpons.com



frutasjover



Fruites Jover

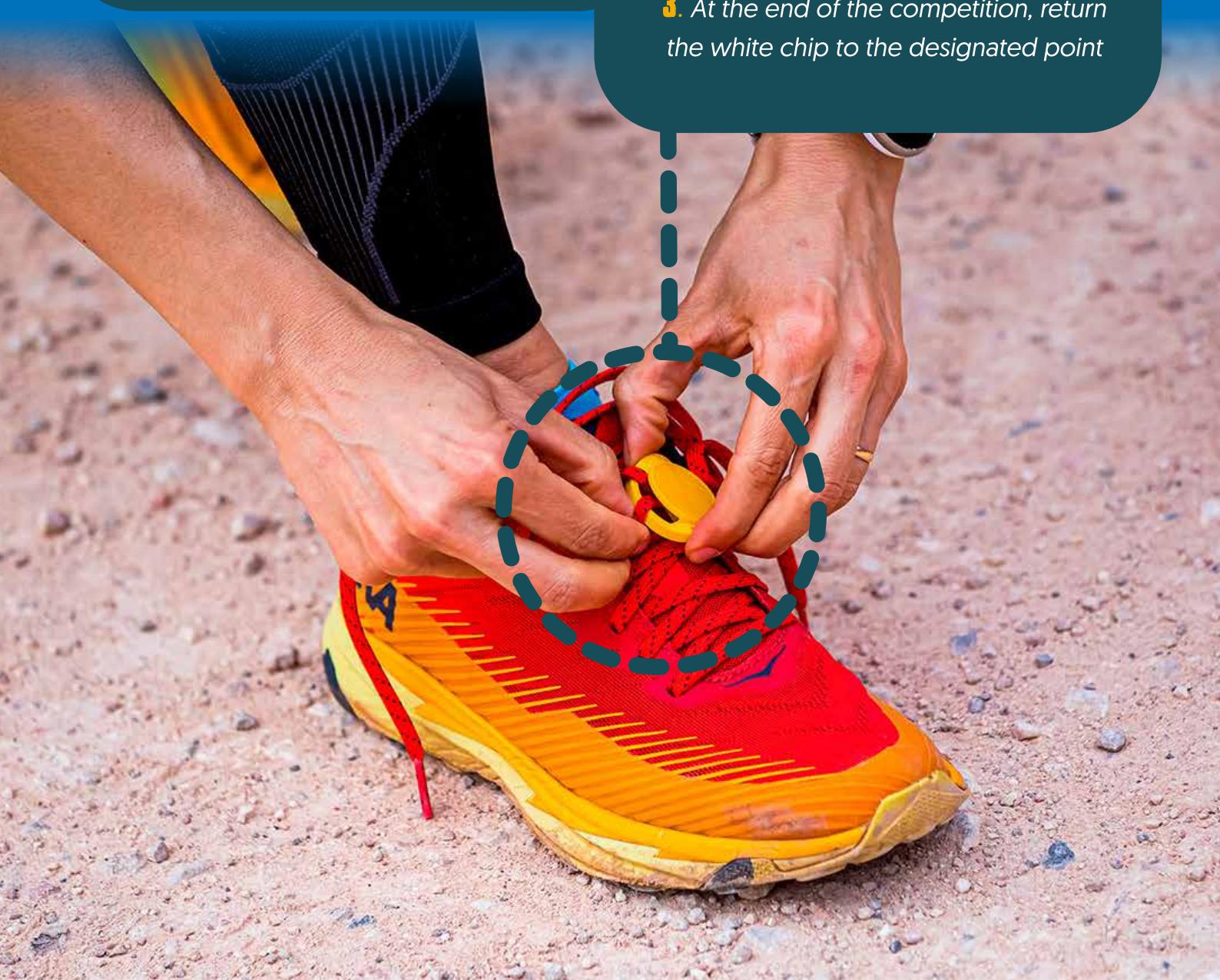
Como funciona el sistema de chip

1. Recoge el chip blanco junto al sobre en la entrega de dorsales
2. A la hora de competir, colócate el chip en la zapatilla o en el tobillo con la ayuda de un porta-chip
3. Al acabar la competición, devuelve el chip blanco en el punto habilitado



How the chip system works

1. *Pick up the white chip next to the envelope at the race bib distribution*
2. *When it's time to compete, place the chip in your shoe or ankle with the help of a chip holder*
3. *At the end of the competition, return the white chip to the designated point*



VOLUNTARIOS VOLUNTEERS

Queridos voluntari@s,

A veces, dar las gracias no es suficiente para reconocer la labor que desempeñáis, brindando vuestro apoyo incondicional en cada una de las carreras, a la organización y sobre todo, a todos los corredores. Aceptáis cada tarea con compromiso, ganas e ilusión, sin quejas ni condiciones, trabajando largas horas sin cesar y resolviendo situaciones inesperadas. Gracias por arrimar el hombro cuando más lo necesitamos, por recibir a los participantes en cada avituallamiento con una sonrisa, por animarlos cuando les flaquean las fuerzas y conseguir que sigan adelante. Gracias de nuevo por ser parte de esta aventura y transformarla en algo mucho mejor.



Dear volunteers,

Sometimes, saying thank you is not enough to recognise the work you do, giving your unconditional support in each of the races, to the organisation and above all, to all the runners. You accept every task with commitment, desire and enthusiasm, without complaints or conditions, working long hours without ceasing and solving unexpected situations. Thank you for lending a hand when we need it most, for welcoming the participants at each refreshment point with a smile, for encouraging them when their strength fails and for keeping them going. Thank you again for being part of this adventure and turning it into something much better.

TRAIL MENORCA CDC 2023

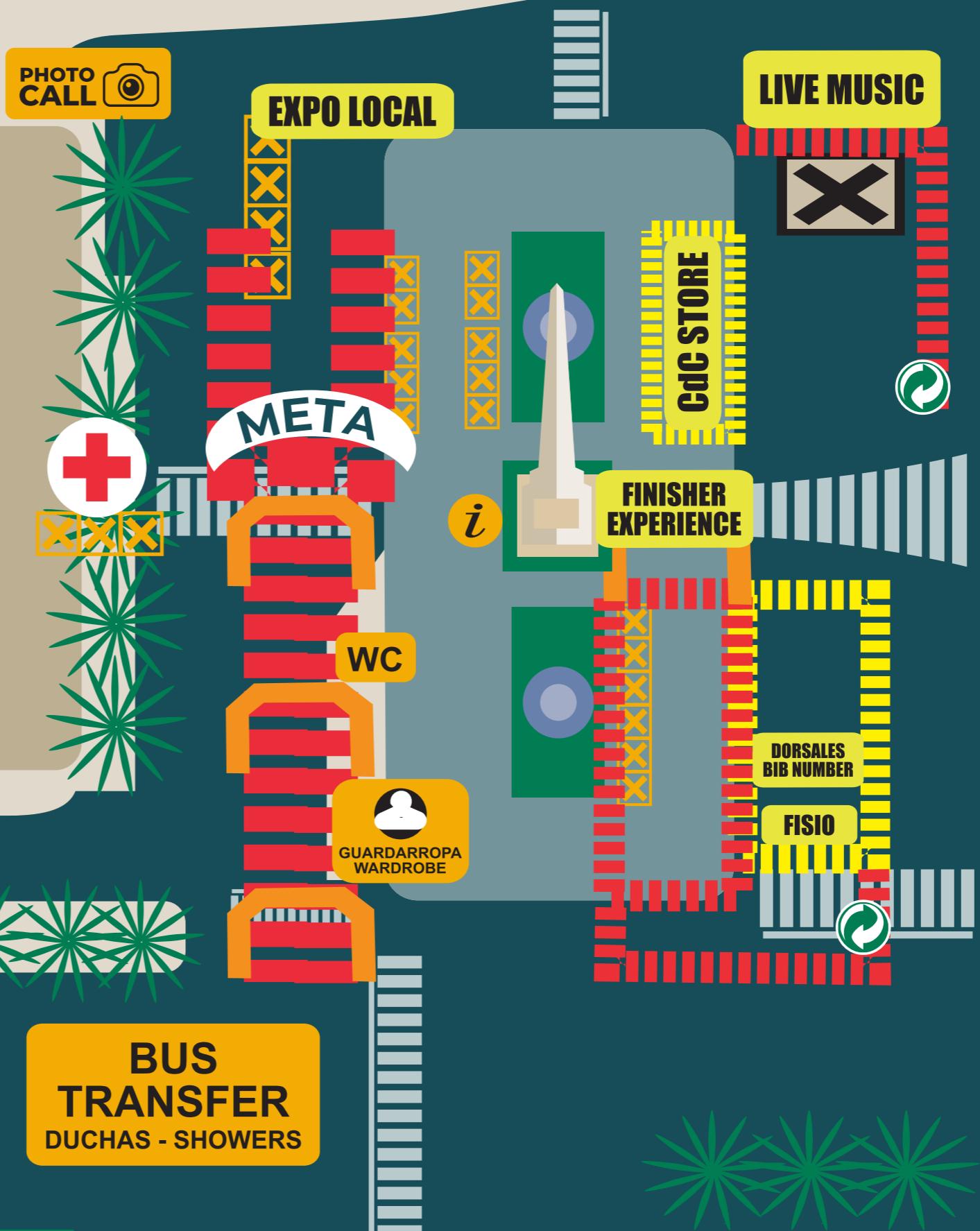
Zona Finisher experience / Servicios

Ubicación: Plaza del Borne:

<https://goo.gl/maps/mEYum2J6r82rTBp59>

Finisher Experience Zone / Services

Location: Plaza del Borne:



www.trailmenorca.es



- Escenari
- Creu Roja
- Punt informació
- Finisher experience
- Punt net



LAS HORAS EXTRA

OSABOREAR HORAS EXTRAODINARIAS

Hay un lugar a menos de una hora de tí que te espera todo el año, donde por ley, el turismo es circular, sostenible y protege los derechos de sus trabajadores.



RESPIRA,
VIVE LAS ISLAS BALEARES

illesbalears.travel

SEÑALIZACIÓN SIGNAGE



Señales de madera. Hay más de 2200 estacas de madera en todo el camino. Se refuerza con algunas señales extras que os compartimos a continuación. Si recorréis 500 metros y no encontráis ninguna, tenéis que dar la vuelta para volver al camino.

There are more than 2200 wooden stakes along the path. This signal is the most important on the way. If you run 500 meters and don't find anything, turn back and return to the path.



Xarxa Natura. A lo largo del recorrido pasaréis por zonas especialmente frágiles a nivel medioambiental. Encontraréis la señal de inicio y final. Tenéis que ser extremadamente responsables en estas zonas.

Xarxa Natura. There are several zones along the path which are fragile. You are going to find start and finish signs. You need to be very careful at these zones.



INICI XARXA NATURA 2000
FINAL XARXA NATURA 2000
XARXA NATURA 2000 START
XARXA NATURA 2000 END



Zona Natural Frágil. SEGUID EL TRAZADO
PARQUE NATURAL MALLORCA
FOLLOW THE ROUTE

Zona Natural Frágil, seguid el trazado.

Natural Fragile zone, follow the route.



Seguir las flechas.

Follow the arrows.



Restricción lumínica. En las zonas especialmente frágiles tendréis que regular las luces de vuestros frontales. Es una de las medidas para minimizar el impacto medioambiental.

Low light. There are special areas where you have to be careful with your headlight and the environment.



Prohibido usar frontal a partir de esta señal, apagar la luz.

Forbidden to use frontal facing light from this signal, shut down the light.



Camino incorrecto, debes dar media vuelta y buscar un pílon de Camí de Cavalls.

Wrong way. You should turn back and try to find wooden takes.



Cinta Trail Menorca Camí de Cavalls: seguir el recorrido con las cintas.

Ribbons Trail Menorca Camí de Cavalls: follow the route with the ribbons.



Señales para los 100km. En las zonas de tramo compartido entre los corredores de 185km y de los 100km habrá estas señales. Los corredores de los 100km tenéis que seguir estas señales de color fucsia.

Signals for 100km. At the north coast there are several zones where the path is shared between 185km and 100km. This coloured signal is only for 100km. Follow it.

LICENCIA LICENSE

TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS ES UNA PRUEBA AUTORIZADA POR LA FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LES ILLES BALEAR

Artículo 5.3 del Decreto 33/2004, de 2 de abril, por el cual se regulan las federaciones deportivas de las Illes Balears.

Carreras por montaña

Tendrán que cumplir las siguientes condiciones:

- Estarán reguladas de acuerdo con los estatutos o reglamentos vigentes de la Federación Balear de Montañismo y Escalada.
- El recorrido de la carrera tendrá que superar obligatoriamente la cota de 600 metros.

Carreras de Trail Running

Tendrán que cumplir las siguientes condiciones:

- Estarán reguladas de acuerdo con los estatutos o reglamentos vigentes de la Federación de Atletismo de las Illes Balears.
- El recorrido de la carrera no podrá superar en ningún momento la cota de 600 metros.
- La Conselleria de Deportes propone que estos criterios se hagan efectivos y entren en vigor de cara a la próxima temporada, es decir, del día 1 de enero de 2020.

Por todo lo propuesto, las licencias válidas son SOLO las de Federación de Atletismo.

NO SERÁN VÁLIDAS LAS LICENCIAS DE FEDERACIÓN DE MONTAÑA.

Si no tienes la licencia de un dia contratada, en la entrega de dorsales podrás adquirirla.

RAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS IS A RACE AUTHORIZED BY THE ATHLETICS FEDERATION OF THE BALEARIC ISLANDS

Article 5.3 of Decree 33/2004, of April 2, which regulates the sports federations of the Balearic Islands.

Mountain races

They will have to meet the following conditions:

- They will be regulated in accordance with the statutes or current regulations of the Balearic Mountaineering and Climbing Federation.
- The course of the race will have to overcome the elevation of 600 meters.

Trail Running Races

They will have to meet the following conditions:

- They will be regulated in accordance with the statutes or current regulations of the Athletics Federation of the Balearic Islands.
- The course of the race may not exceed 600 meters at any time.

The Ministry of Sports proposes that these criteria become effective and enter into force for the next season, that is, on January 1, 2020.

For all the proposed, valid licenses are ONLY those of the Athletics Federation. MOUNTAIN FEDERATION LICENSES WILL NOT BE VALID.

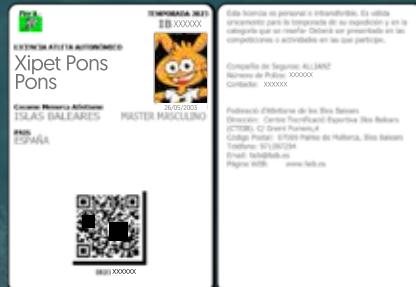
If you do not have a contracted one-day license, you can purchase it at the race number collection.



NO



SI
YES



AVITALLAMENTO

PROVISIONING

	Pont den Gil	Son Morell	Cala Morell	Cala Pilar	Binimel-là	Platges de Fornells	Arenal d'en Castell	Favàritx	Es Grau	Es Castell	Binibeca	Cala'n Porter	Sant Tomàs	Cala Galdana	Son Saura	Cap d'Artrutx	Meta
Aqua - Aigua - Water	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coca Cola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refrescos - Beguda - Soft drinks																	●
Café - Café - Coffee						●				●				●			●
Hielo - Gel - Ice	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pan de molde Pa de motlla Sliced bread				●				●				●		●		●	
Barra de pan Barres de pa Bread						●				●			●				●
Pizzas - Pizes - Pizza					●				●			●		●		●	●
Frutos secos Fruits secs Nuts	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Orejones - Orellanes Dried peaches	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dátiles - Dàtils - Dates	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hummus							●					●		●		●	
Caldo - Brou - Broth				●				●				●		●			
Pasta						●				●				●			
Arroz - Arros - Rice						●				●				●			
Huevo duro - Ou dur Boild egg						●				●				●			
Patata hervida - Patata bullida - Boiled potatoes						●				●				●			
Pollo plancha - Pollastre plancha - Roast chiken						●											
Albóndigas Mandonguilles Meat balls						●				●				●			
Verduras - Verdures Vegetables						●			●				●				
Tomate rallado - Tomàtic triturat - Tomatoe								●					●			●	
Salsa tomate - Salsa tomàtic - Tomatoe sauce						●						●		●		●	
Jamón dulce - Pernil dolç Ham				●				●				●		●		●	
Jamón serrano - Pernil salat - Salt ham				●				●				●		●		●	
Queso - Formatge - Cheese				●				●				●		●		●	
Crema de cacao - Crema de cacao - Cocoa cream				●				●				●		●		●	
Plátanos - Platans Bananas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Naranjas - Taronges Oranges	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Golosinas Llaminadures - Candies	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chocolate - Xocolata Chocolate	●	●	●		●	●		●	●	●	●		●		●		●
Producto Local Local Meal																	●
Barritas energéticas Barretes energètiques Energetic bars				●				●				●		●		●	
Pavo - Gall d'indi - Turkey				●				●				●		●		●	
Paella																	
Cerveza - Cervessa - beer																	●

SIMPLE :



BÀSIC :



COMPLERT :



QUE SIGNIFICA? WHAT DOES IT MEAN?

- Agua Water
- Coca Cola Coca Cola
- Refrescos Refreshments
- Cafe Coffee
- Hielo Ice
- Pan de molde Sliced bread
- Barras de pan Bread
- Pizzas Pizzas
- Frutos secos Nuts
- Orejones Apricots
- Dátiles Dates
- Hummus Hummus
- Caldo Broth
- Pasta Pasta
- Arráz Rice
- Huevo Boild Egg
- Patata Hervida Boiled potatoes
- Pollo plancha Hot chiken
- Albóndigas Meatballs
- Salteado verduras Sautéed vegetables
- Tomate rallado Grated Tomato
- Salsa tomate Tomato sauce
- Jamón Dulce Ham
- Jamón serrano Salt ham
- Queso Cheese
- Crema de Cacao Cacao cream
- Plátanos Bananas
- Naranjas Oranges
- Golosinas Candies
- Chocolate Chocolate
- Barritas energéticas Energetic bars
- Bossa Producte local Energetic bars

fibraLink

La fibra óptica de menorca

Empresa
100% menorquina

BOTIGA XORIGUER
CARRER DEL CARME
PORT DE MAÓ

GIN XORIGUER
MENORCA

Pomada
gin + limonada



ORGANIZACION ORGANIZATION



686 335 972

EMERGENCIAS SANITARIAS HEALTH EMERGENCIES



664 671 998

TELEFONOS DE INTERES INTERESTING PHONES

Coordinador Voluntarios:

EvaTruyol 687 059 976

Policía Ferreries:

606 37 23 55 - 971 15 51 77

Policía Es Migjorn Gran:

620 92 59 49

Policía Es Castell:

971 36 27 47

Policía Sant Lluis:

971 15 17 17

Policía Alaior:

971 37 13 20

Policía Ciutadella:

971 38 07 87

Policía Maó:

971 36 39 61

Policía es Mercadal:

971 37 52 53

Bomberos Ciutadella:

971 38 08 09

Bomberos Maó:

971 35 10 11

IMPORTANTE IMPORTANT

En caso de urgencia o incidente grave o no cobertura móvil

In the event of an emergency or serious incident or no mobile coverage



Descargaros la **aplicación MY112** para dar aviso de forma rápida en caso de accidente.

*You must download the app **MY112** to notify in case of accident.*



ANDROID



APPLE



La Trail Menorca Camí de Cavalls, **SOSTENIBLE**

Menorca es Reserva de la Biosfera declarada por la UNESCO desde 1993 y esto implica un especial cuidado con el entorno y el medio a la hora de organizar y disfrutar una carrera como esta. Por eso, desde la organización hemos tomado una serie de medidas que van encaminadas a ser más sostenibles y las queremos compartir contigo.

- Hemos reducido al máximo el uso de plásticos desechables.
- La carrera se disputa por algunos tramos con ecosistemas especialmente frágiles y para reducir el impacto los hemos señalado para que todos los participantes tomen conciencia.
- Hemos añadido al reglamento un apartado que penaliza gravemente en caso de que no se tenga un comportamiento respetuoso con la naturaleza y el medio ambiente.
- Todos los participantes están obligados a marcar sus geles y barritas con su número de dorsal. Se revisa antes de la salida y forma parte del 'Material obligatorio'.
- Hemos apostado por pequeños negocios y de proximidad en el caso de proveedores apostando por una economía local y circular, que haga que mucha más gente se beneficie de la Trail Menorca Camí de Cavalls.
- Hemos reducido la intensidad de la luz de los frontales de los participantes en los espacios especialmente frágiles.
- Hemos establecido un sistema de recogida selectiva de residuos para reducir el impacto de la carrera, y lo hemos señalado en los avituallamientos.
- Hemos reforzado la colocación de lavabos químicos a los puntos especialmente confluídos para dar facilidades a los participantes y reducir el impacto al medio.
- Para hacer el marcaje de las rutas, nos apoyamos especialmente en las señales que ya están y las reforzamos con unas señales hechas de tela que se pondrán y se sacarán con motivo de la prueba, y que cuentan con texto indicativo.
- Al margen, en el aspecto de dimensión social, abrimos la carrera de forma inclusiva con participación de deportistas con dificultades visuales.
- También hacemos un trabajo de integración con personas especialmente vulnerables puesto que les ofrecemos la posibilidad de formar parte de la carrera como voluntarios en los avituallamientos y en otros puntos de la carrera.
- En la lucha por la igualdad deportiva, también hemos tomado medidas deportivas como la entrega de trofeos de forma simultánea en podios femeninos y masculinos.
- Hemos organizado un servicio de autobús hacia las salidas para disminuir el impacto y el uso de los vehículos particulares.

The Menorca Camí de Cavalls, **SUSTAINABLE**

Menorca is a biosphere reserve declared by UNESCO since 1993 and which requires special attention to the environment when organizing and enjoying a race like this. That's why the organisers have taken a series of measures to be more sustainable, and we would like to share them with you.

- We have reduced to the maximum single use plastics.
- The race is run through some sections with particularly fragile ecosystems and to reduce the impact we have marked them so that all participants are aware of them.
- We have written a section in the regulation that severely penalises those who don't behave in a respectfully way towards nature and the environment.
- It is obligatory for all participants to mark their gels and bars with their race number. It is checked before the start and is part of the "compulsory material".
- We have bet on small and proximity businesses in terms of suppliers for a local and circular economy, which makes that even more people benefit from the Trail Menorca Camí de Cavalls.
- We have reduced intensity of the front lights from our participants in specially fragile areas.
- We have set up a system of selective waste collection to reduce the race impact, and we have well-marked the at the provision stations.
- We have reinforced the placement of chemical toilets at particularly crowded points to give participants facilities and to reduce the environment impact.
- To do the routes marks, we rely especially on the signs that are already there, and we reinforce the with signs made of fabric that will be placed and brought along during the event, and which have an indicative text.
- On the other hand, in terms of social dimension, we are making an inclusive race with the participation of athletes with visual impairments.
- We also work on social integration with people with vulnerabilities, as we offer them the possibility of taking part in the race as volunteers at provision stations and other points of the race.
- In the fight of sports equality, we have also taken sporting measures such as the simultaneous awarding of prizes for men's and women's podiums.
- We have organised a bus service to the start points to reduce the impact and use of private vehicles.



BALEARIA

