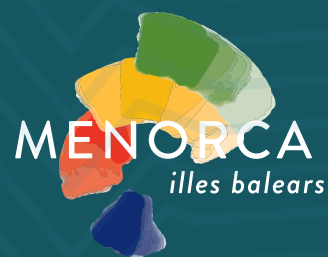


**8** AVENTURAS  
ADVENTURES **1** LEYENDA  
LEGEND



**CAMÍ DE CAVALLS**



**3-4-5 MAYO**



**GUÍA OFICIAL OFFICIAL GUIDE**

[www.trailmenorca.es](http://www.trailmenorca.es)  

Desde la organización de la de la Trail Menorca CdC, queremos darte una cálida bienvenida a esta emocionante aventura. Es un honor para nosotros tener la oportunidad de acompañarte en este viaje, de ser testigos de tu coraje y tu valentía.

Hoy, en este momento, estás aquí, listo para desafiar tus límites y superar cualquier obstáculo que se interponga en tu camino. Cada paso que des, cada respiración que tomes, es un testimonio de tu determinación y perseverancia. Tienes todo nuestro reconocimiento y admiración.

En esta aventura que estás a punto de comenzar, tienes la oportunidad de escribir tu propia historia, de convertirte en leyenda. Tienes el poder de alcanzar tus metas, de superarte a ti mismo, de vencer tus miedos y cruzar la línea de meta con la frente en alto.

Todo lo que necesitas para triunfar, ya lo llevas dentro de ti. Sabemos que estás preparado para enfrentarte a cualquier desafío que se presente en tu camino. Nosotros creemos en ti, porque sabemos que eres capaz de lograrlo.

Así que ve a por ello, corre con toda tu fuerza, con toda tu pasión, con toda tu determinación. El camino hacia tu objetivo está frente a ti, y tú estás listo para conquistarlo.

Que la magia de Menorca te envuelva, te impulse a seguir adelante, a desafiar tus límites y a alcanzar nuevos logros.

¡Vive la Leyenda!

Equipo Trail Menorca CdC

*From the organization of the Trail Menorca CdC, we want to give you a warm welcome to this exciting adventure. It is an honor for us to have the opportunity to accompany you on this journey, to witness your courage and bravery.*

*Today, at this moment, you are here, ready to challenge your limits and overcome any obstacle that stands in your way. Every step you take, every breath you take, is a testament to your determination and perseverance. You have our full recognition and admiration.*

*In this adventure that you are about to begin, you have the opportunity to write your own story, to become a legend. You have the power to reach your goals, to surpass yourself, to overcome your fears, and to cross the finish line with your head held high.*

*Everything you need to succeed, you already have within you. We know you are ready to face any challenge that comes your way. We believe in you because we know you are capable of achieving it.*

*So go for it, run with all your strength, with all your passion, with all your determination. The path to your goal is ahead of you, and you are ready to conquer it.*

*May the magic of Menorca surround you, inspire you to keep going, to push your limits, and to achieve new heights.*

*Live the Legend!*

*Team Trail Menorca CdC*





## CONSELL INSULAR DE MENORCA

[www.cime.es](http://www.cime.es)

Bienvenidos a la isla de Menorca, bienvenidos a la Trail Menorca Camí de Cavalls. Os escribo estas líneas orgulloso al ver como un año más uno de los eventos más importantes de Trail en nuestro país ofrece una de las mejores experiencias posible, la de conocer o volver a conocer los 185 kilómetros que tiene nuestro impresionante Camí de Cavalls.

Desde el Consell Insular y la Fundación Fomento del Turismo de Menorca creemos firmemente en el binomio turismo y deporte, y más en un escenario como el de nuestra isla. Calzarte las zapatillas y descubrir los encantos de nuestra pequeña gran joya a tu ritmo es una experiencia deliciosa en todos los sentidos y para todos los sentidos. Para la vista, con los impresionantes paisajes que iréis encontrando; para el oído porque si prestáis atención escucharéis la increíble banda sonora de Menorca cantada por los animales, por el viento, por el mar...; para el olfato, porque a lo largo del camino descubriréis el olor de nuestro campo, como el del queso artesano; para el tacto, porque tocaréis con vuestras manos un recorrido con más de 300 años de historia, y para el gusto, porque os lo aseguro, nuestra gastronomía es deliciosa, y un plan exquisito para antes o después de la carrera.

A los que venís de fuera de la Isla, comentaros que de ahora en adelante seréis embajadores de un destino que lucha por mantenerse natural, auténtico y diferente. A los que sois de aquí, os animo a que mostréis esa cara amable, servicial y orgullosa que nos caracteriza. Y a todos os animo a respetar, cuidar y valorar el medio por el que transcurre la carrera. La organización hace una magnífica labor de promoción y difusión de aspectos importantes del recorrido y es nuestro deber comportarnos de una manera responsable y sostenible para que el Camí de Cavalls, una de nuestras señas de identidad, se mantenga y pueda ser conocido por todo aquel que quiera.

Sea cual sea la distancia que corráis, os felicito por la determinación que habéis tenido, todo el entrenamiento que habéis hecho y que os ha llevado hasta aquí y deseo que encontréis en Menorca y en el Camí de Cavalls, aquello que os ha llevado hasta aquí. ¡Buena suerte!

**Adolfo Vilafranca Florit**

*President del Consell Insular de Menorca*

*Welcome to the island of Menorca, welcome to the Trail Menorca Camí de Cavalls. I am writing to you with pride to see how once again one of the most important trail events in our country offers one of the best possible experiences, that of getting to know or rediscover the 185 kilometers of our impressive Camí de Cavalls.*

*From the Consell Insular and the Menorca Tourism Foundation, we firmly believe in the combination of tourism and sport, especially in a setting like our island. Putting on your sneakers and discovering the charms of our small great jewel at your own pace is a delightful experience in every sense and for all senses. For sight, with the breathtaking landscapes you will encounter; for hearing, because if you pay attention you will hear the incredible soundtrack of Menorca sung by the animals, the wind, the sea...; for smell, because along the way you will discover the scent of our countryside, like that of artisanal cheese; for touch, because you will touch with your hands a route with more than 300 years of history, and for taste, because I assure you, our cuisine is delicious, and an exquisite plan before or after the race.*

*To those of you coming from outside the island, I want to tell you that from now on you will be ambassadors of a destination that strives to remain natural, authentic, and different. To those who are from here, I encourage you to show that friendly, helpful, and proud face that characterizes us. And to all of you, I encourage you to respect, care for, and value the environment through which the race passes. The organization does a magnificent job of promoting and disseminating important aspects of the route, and it is our duty to behave in a responsible and sustainable manner so that the Camí de Cavalls, one of our hallmarks, can be maintained and known by all who wish to experience it.*

*Whatever distance you run, I congratulate you on the determination you have shown, all the training you have done that has brought you here, and I hope you find in Menorca and in the Camí de Cavalls what has brought you here. Good luck!*

**Adolfo Vilafranca Florit**

*President of the Consell Insular de Menorca*



Ajuntament de  
Ciutadella de Menorca

Bienvenidos a la XII edición Trail Menorca Camí de Cavalls CdC 2024.

Iniciamos la edición del 2024 viviendo, de nuevo, la leyenda, aquí, en Menorca, a través del Camí de Cavalls; y, como en ediciones anteriores, los participantes iniciaran el recorrido saliendo de una de las plazas más emblemáticas de la ciudad, situada en el corazón del Ciutadella.

No podemos ignorar que, en una sociedad cada vez más ocupada por las exigencias de la vida moderna, un aspecto fundamental de nuestro bienestar viene dado por la práctica del deporte, y si se hace al aire libre los beneficios se multiplican, porque nos permite escapar de las imposiciones de la vida cotidiana y conectarnos con nosotros mismos. En un mundo dominado por las pantallas y las preocupaciones constantes, este tiempo que invertimos en hacer deporte en un espacio natural, nos permite despejar la mente, un aspecto fundamental para nuestro bienestar emocional.

Las páginas que conforman este documento nos invitan a sumergirnos en la magia y la emoción de esta carrera única y que, anualmente, atrae a corredores de todo el mundo a esta isla del Mediterráneo. Un evento, que como todos sabemos, despierta la pasión y el espíritu de comunidad que hacen de la Trail Menorca, un verdadero tesoro. Es, por tanto, una competición que brinda la oportunidad de conectar con otras personas que comparten intereses y valores similares, de construir relaciones significativas y fortalecer los lazos sociales.

En una sociedad actual donde conceptos, en un principio contrarios, se acaban fusionando en una armonía absoluta, es donde ha crecido y se ha mantenido, año tras año, la Trail Menorca, entre naturaleza y deporte, porque esta competición despierta la pasión por el deporte, pero también despierta una necesidad de conexión profunda con la belleza natural de Menorca. Cada edición de la Trail Menorca ha servido para ofrecer a todos los participantes una experiencia enriquecedora y emocionante donde poder descubrir paisajes, historia y cultura a cada paso ejecutado. No se trata solamente de un desafío físico, sino de un alimento espiritual para cada uno de los aventureros que pisan nuestra isla.

Como se podrá observar todas las rutas están cuidadosamente diseñadas, abrazan la diversidad de la geografía menorquina y están adaptadas a las capacidades de cada uno de los participantes. Cada corredor tiene la oportunidad de elegir el recorrido y sumergirse en la belleza del entorno mientras pone a prueba su resistencia y determinación.

Además de todo el trabajo de preparación y diseño de las rutas, merece la pena poner de manifiesto que la organización está plenamente comprometida con la sostenibilidad y el respeto por el entorno natural que ofrece a los participantes. En colaboración con administraciones locales, voluntarios y otras empresas colaboradoras, este es un evento que contribuye positivamente a la conservación y preservación de los preciosos recursos naturales que forman parte de Menorca.

Estoy segura de que, cada una de las personas que han participado, en alguna ocasión, en esta competición tienen relatos apasionantes que contar; impresionantes fotografías para mantener en la memoria la belleza de la isla. Todo un viaje fascinante a través de senderos y los parajes impresionantes que forman parte del recorrido.

Espero que, a través de este documento, se os transmita la emoción y la energía de este fenómeno en el mundo del deporte y alentar a todos a que quieran descubrir su propia aventura a través de este deporte al aire libre en un escenario incomparable. Estar inmersos en estos parajes insulares nos ayuda, seguramente, a obtener una sensación de calma y serenidad que puede ayudarnos a encontrar el equilibrio en nuestras agitadas vidas.

Animo a todos los participantes para que aprendan a aprovechar al máximo los espacios naturales que nos rodean y a incorporar la actividad al aire libre en sus rutinas diarias. Su cuerpo, mente y espíritu les estarán eternamente agradecidos.

Finalmente, y como alcaldesa de Ciutadella, y en nombre de todo el consistorio municipal, quiero agradecer a todos los participantes, voluntarios, patrocinadores, organizadores y amantes de la Trail Menorca Camí de Cavalls su pasión y su compromiso, con la esperanza de crear recuerdos inolvidables.

**Juana M. Pons Torres**  
Alcaldesa de Ciutadella

Welcome to the 12th edition of the Trail Menorca Camí de Cavalls CdC 2024.

We begin the 2024 edition by once again experiencing the legend, here in Menorca, through the Camí de Cavalls. As in previous editions, participants will start the route from one of the most emblematic squares in the city, located in the heart of Ciutadella.

We cannot ignore that in a society increasingly occupied by the demands of modern life, a fundamental aspect of our well-being is given by the practice of sports, and if done outdoors, the benefits multiply, as it allows us to escape the impositions of everyday life and connect with ourselves. In a world dominated by screens and constant worries, this time we invest in exercising in a natural space allows us to clear our minds, a fundamental aspect for our emotional well-being.

The pages that make up this document invite us to immerse ourselves in the magic and emotion of this unique race, which annually attracts runners from around the world to this Mediterranean island. An event that, as we all know, arouses the passion and spirit of community that make Trail Menorca a true treasure. It is, therefore, a competition that offers the opportunity to connect with other people who share similar interests and values, to build meaningful relationships, and strengthen social bonds.

In today's society, where seemingly opposing concepts end up merging into absolute harmony, is where Trail Menorca has grown and remained year after year, between nature and sport, because this competition awakens the passion for sport, but it also awakens a deep need for connection with the natural beauty of Menorca. Each edition of Trail Menorca has served to offer all participants an enriching and exciting experience where they can discover landscapes, history, and culture with each step taken. It is not only a physical challenge but a spiritual nourishment for each of the adventurers who set foot on our island.

As you can see, all the routes are carefully designed, embracing the diversity of Menorca's geography and adapted to the abilities of each participant. Each runner has the opportunity to choose the route and immerse themselves in the beauty of the surroundings while testing their endurance and determination.

In addition to all the preparation and route design work, it is worth noting that the organization is fully committed to sustainability and respect for the natural environment offered to participants. In collaboration with local adminis-

trations, volunteers, and other collaborating companies, this is an event that positively contributes to the conservation and preservation of the precious natural resources that are part of Menorca.

I am sure that each person who has participated, at some point, in this competition has fascinating stories to tell; impressive photographs to keep in memory the beauty of the island. A fascinating journey through trails and stunning landscapes that are part of the route.

I hope that through this document, you feel the excitement and energy of this phenomenon in the world of sports and encourage everyone to discover their own adventure through this outdoor sport in an incomparable setting. Being immersed in these island landscapes surely helps us to obtain a sense of calm and serenity that can help us find balance in our busy lives.

I encourage all participants to learn to make the most of the natural spaces that surround us and to incorporate outdoor activity into their daily routines. Their body, mind, and spirit will be eternally grateful.

Finally, as Mayor of Ciutadella, and on behalf of the entire municipal council, I want to thank all participants, volunteers, sponsors, organizers, and lovers of the Trail Menorca Camí de Cavalls for their passion and commitment, with the hope of creating unforgettable memories.

**Juana M. Pons Torres**  
Alcaldesa de Ciutadella



# Joma

**TRAIL**

**Mónica Vega**  
professional trail runner

**Tony Baños**  
professional trail runner

**Inés Astráin**  
professional trail runner

**Andrés Jiménez**  
professional trail runner

**Natalia Barrachina**  
professional trail runner



**TR-7000**

PROTECTION **DURABILITY** **VTS**  
PROTECTION DURABILITY VENTILATION

**JOMA SPORTTECH** **FLY:REACTIVE**  
ADJUSTMENT REACTIVITY



**TR-9000**

**JOMA SPORTTECH** **STABILIS** **FLY:REACTIVE**  
ADJUSTMENT STABILITY REACTIVITY

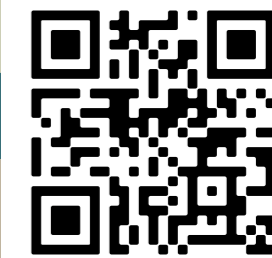
PROTECTION **DURABILITY** **VTS**  
PROTECTION DURABILITY VENTILATION



# TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS 185 KM



# TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS 185 KM RELAY



click!



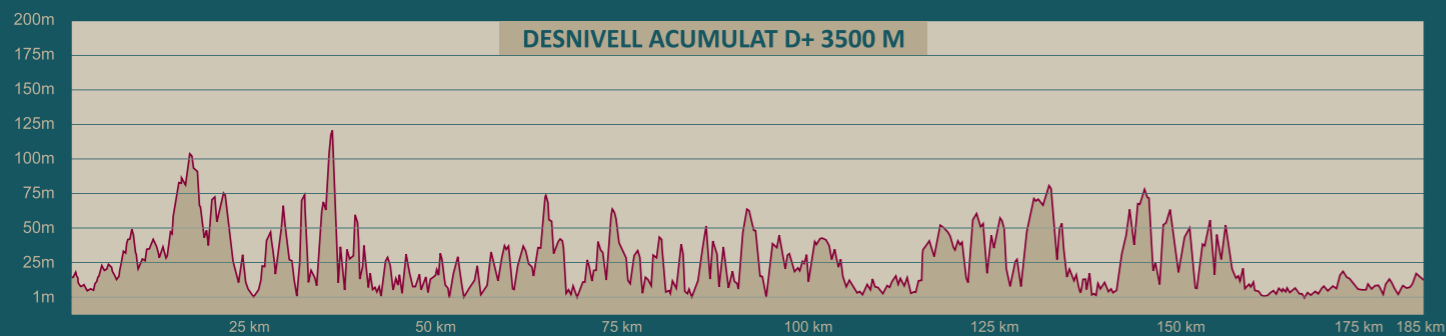
SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
03/05 - 09:30H (SUB 40H) 03/05 - 15:30H (SUB 34H) CIUTADELLA	NO BUS	05/05 01:30H

## TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME 185KM

SALIDA START 9:30	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
CIUTADELLA	0	0		
SON MORELL	16,5	16,5	2:57	12:27 h - 12:27 PM
EL PILAR	32	15,5	5:59	15:29 h - 3:29 PM
BINIMEL-LA	43,3	11,3	8:26	17:56 h - 5:56 PM
PLATGES DE FORNELLS	53	9,7	10:30	20:00 h - 8:00 PM
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	12,8	13:09	22:39 h - 10:39 PM
FAVARITX	77	11,2	15:30	1:00 h - 1:00 AM
ES GRAU	85,3	8,3	17:18	2:48 h - 2:48 AM
ES CASTELL	100,4	15,1	21:05	6:35 h - 6:35 AM
BINIBEQUER	115	14,6	24:23	9:53 h - 9:53 AM
CALEN PORTER	129,6	14,6	27:34	13:04 h - 1:04 PM
SANT TOMAS	144,3	14,7	30:45	16:15 h - 4:15 PM
CALA GALDANA	155,5	11,2	33:09	18:39 h - 6:39 PM
SON SAURA	165,5	10	35:19	20:49 h - 8:49 PM
CAP D'ARTRUIX	173,3	7,8	37:08	22:38 h - 10:38 PM
CIUTADELLA	185	11,7	40:00	1:30 h - 1:30 AM

## TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME 185KM RELAY

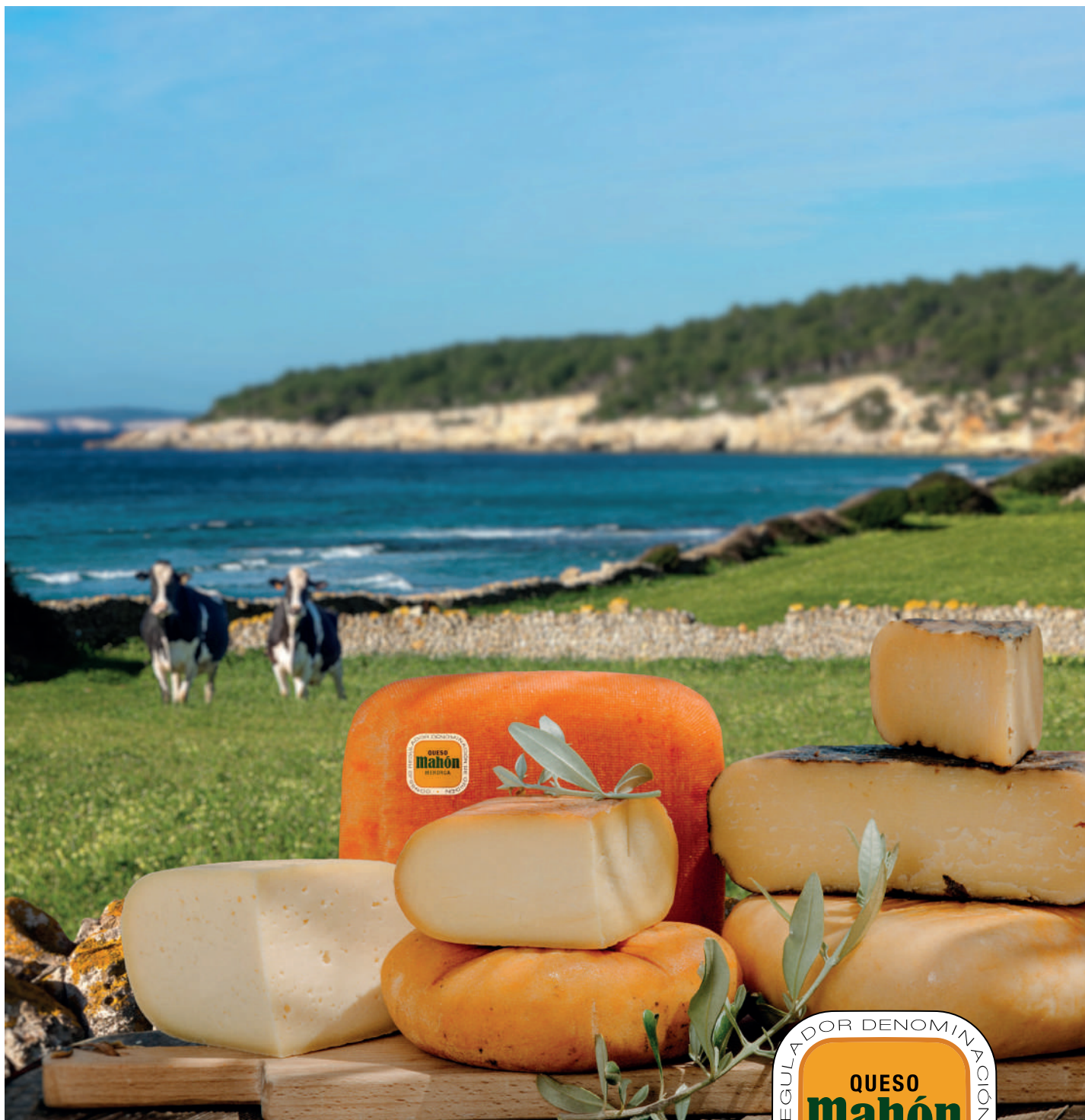
SALIDA START 15:30AM	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
CIUTADELLA	0	0		
SON MORELL	16,5	16,5	2:38	18:08 h - 6:08 PM
EL PILAR	32	15,5	5:09	20:39 h - 8:39 PM
BINIMEL-LA	43,3	11,3	7:08	22:38 h - 10:38 PM
PLATGES DE FORNELLS	53	9,7	8:50	00:20 h - 00:20 AM
ARENAL D'EN CASTELL	65,8	12,8	11:06	2:36 h - 2:36 AM
FAVARITX	77	11,2	13:07	4:37 h - 4:37 AM
ES GRAU	85,3	8,3	14:40	6:10 h - 6:10 AM
ES CASTELL	100,4	15,1	17:23	8:53 h - 8:53 AM
BINIBEQUER	115	14,6	20:11	11:41 h - 11:53 AM
CALEN PORTER	129,6	14,6	22:57	14:27 h - 2:27 PM
SANT TOMAS	144,3	14,7	25:51	17:15 h - 5:15 PM
CALA GALDANA	155,5	11,2	28:04	19:34 h - 7:34 PM
SON SAURA	165,5	10	30:00	21:30 h - 9:30 PM
CAP D'ARTRUIX	173,3	7,8	31:34	23:04 h - 11:04 PM
CIUTADELLA	185	11,7	34:00	1:30 h - 1:30 AM



## MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1L Hydration system with minimum capacity of 1 L
- 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 of 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



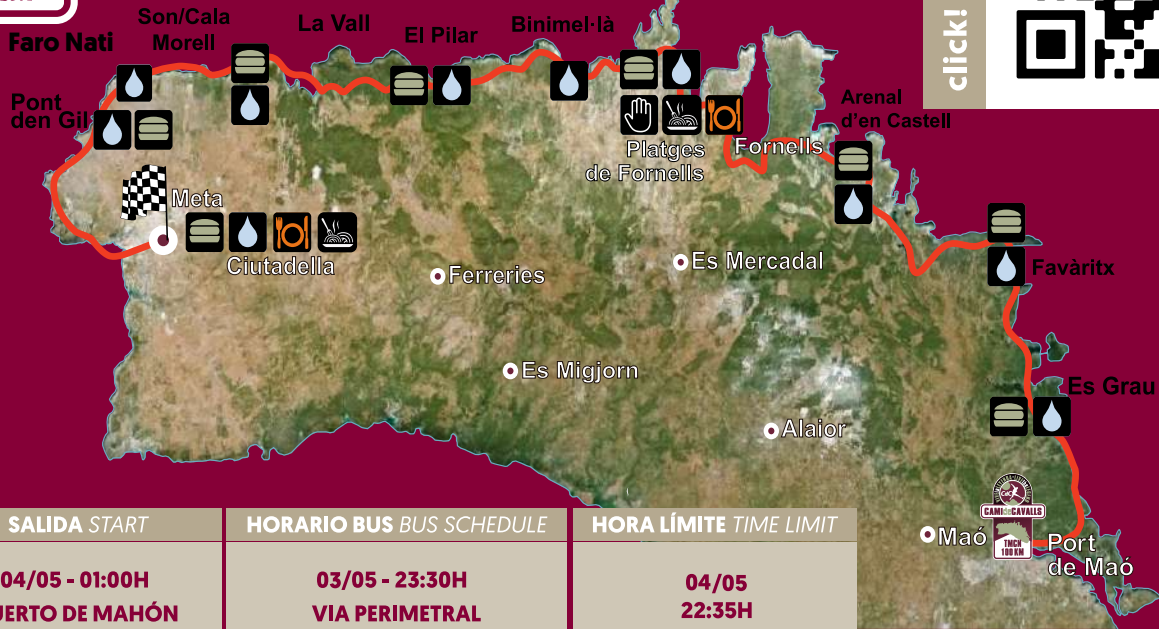
# El sabor de Menorca

[www.quesomahonmenorca.com](http://www.quesomahonmenorca.com)   





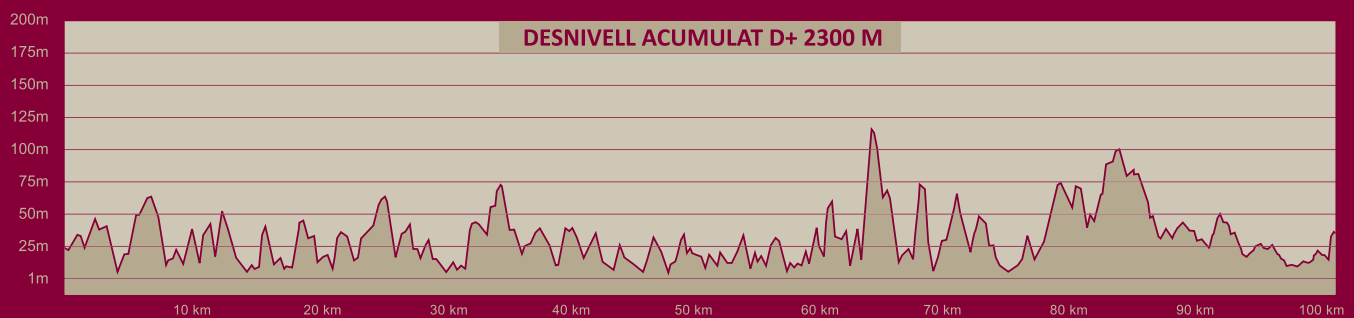
# TRAIL MENORCA COSTA NORD 100 KM



SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
04/05 - 01:00H PUERTO DE MAHÓN	03/05 - 23:30H VIA PERIMETRAL	04/05 22:35H

## TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME TMCN100KM

SALIDA 01:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
MAÓ	0	0		
ES GRAU	10,8	10,8	1:49	2:49 h - 2:49 AM
FAVARITX	20,4	9,6	3:39	4:39 h - 4:39 AM
ARENAL D'EN CASTELL	31,9	11,5	5:53	6:53 h - 6:53 AM
PLATGES DE FORNELLS	43,8	11,9	8:16	9:16 h - 9:16 AM
BINIMEL·LA	54,3	10,5	10:51	11:51 h - 11:51 AM
EL PILAR	65,5	11,2	14:00	15:00 h - 3:00 PM
CALA MORELL	78,3	12,8	17:03	18:03 h - 6:03 PM
PUNTA NATI	85	6,8	18:32	19:32 h - 7:32 PM
PONT DE'N GIL	91,3	13,1	20:05	21:05 h - 9:05 PM
CIUTADELLA	97,3	6	21:30	22:30 h - 10:30 PM



## 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 of 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

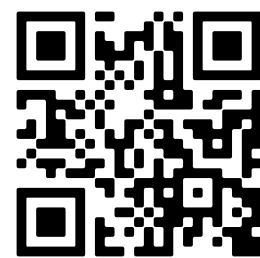


En CaixaBank apoyamos el esfuerzo personal: ponerse metas, ir cada día un paso más allá, no darse nunca por vencido. Creer en uno mismo y superar cualquier obstáculo es la clave para hacer de cada desafío un éxito.



# TRAIL MENORCA COSTA SUD

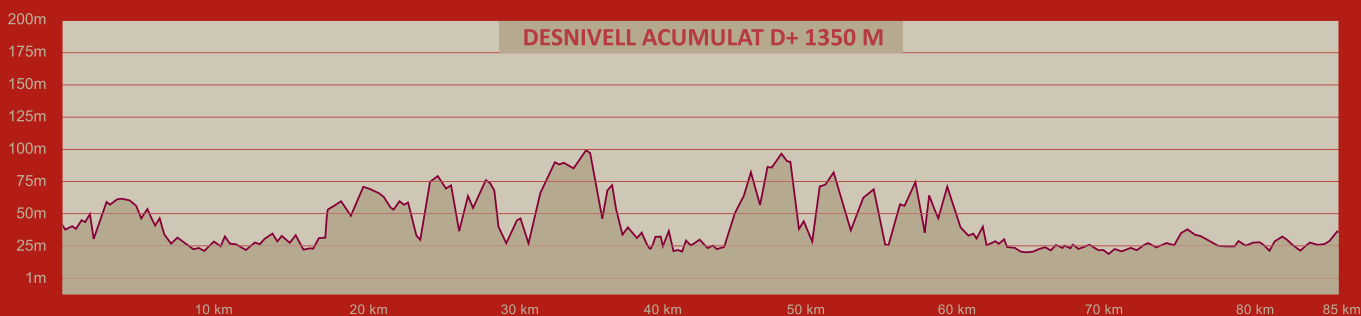
## 85 KM



SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
04/05 - 06:30H ES CASTELL	04/05 - 05:00H VIA PERIMETRAL	05/05 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	6:30h - 6:30 AM
BINIBEQUER	14,6	14,6	2:18	8:48 h - 8:48 AM
CALEN PORTER	29,2	14,6	5:16	11:46 h - 11:46 AM
SANT TOMAS	43,9	14,7	8:21	14:51 h - 2:51 PM
CALA GALDANA	55,1	11,2	11:37	18:07 h - 6:07 PM
SON SAURA	64,8	9,7	13:40	20:10 h - 8:10 PM
CAP D'ARTRUIX	72,6	7,8	15:19	21:49 h - 9:49 PM
CIUTADELLA	84,7	12,1	18:00	00:30 h - 00:30 AM



## 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 of 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 FOREVER

Hay cosas que nunca deberían cambiar. ■

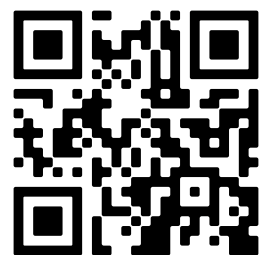


La isla de los pequeños  
**placeres**



# PETIT TRAIL COSTA NORD

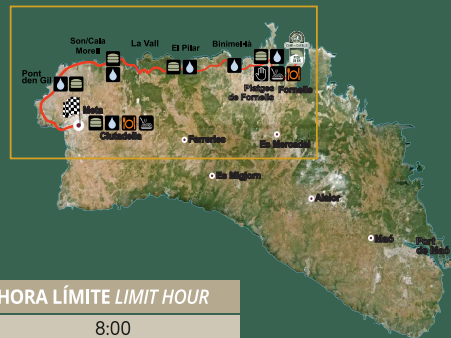
## 58 KM



click!

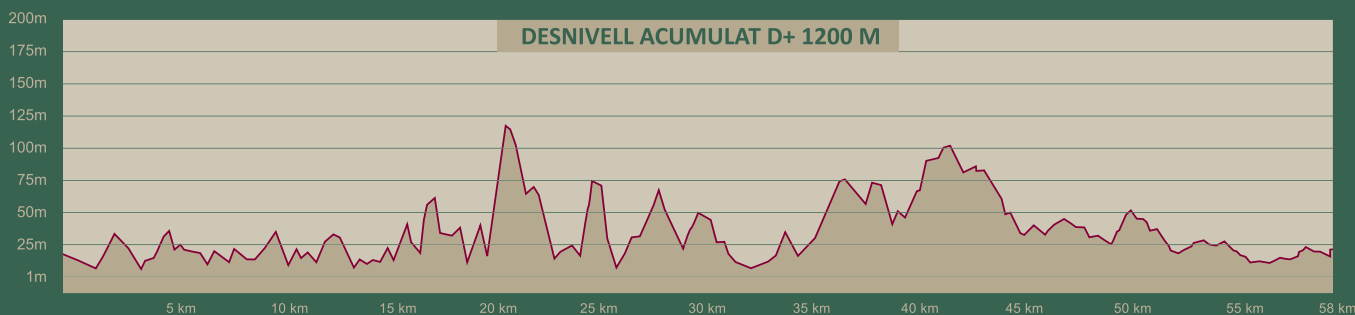


SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
04/05 - 08:00H FORNELLS	04/05 - 06:45H VIA PERIMETRAL	04/05 - 21:37H



## 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 of 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

Ser socio de   
**Baleària Club** tiene  
muchas ventajas

Alcúdia - Ciutadella  
**COCHE GRATIS**



¡Hazte socio aquí!



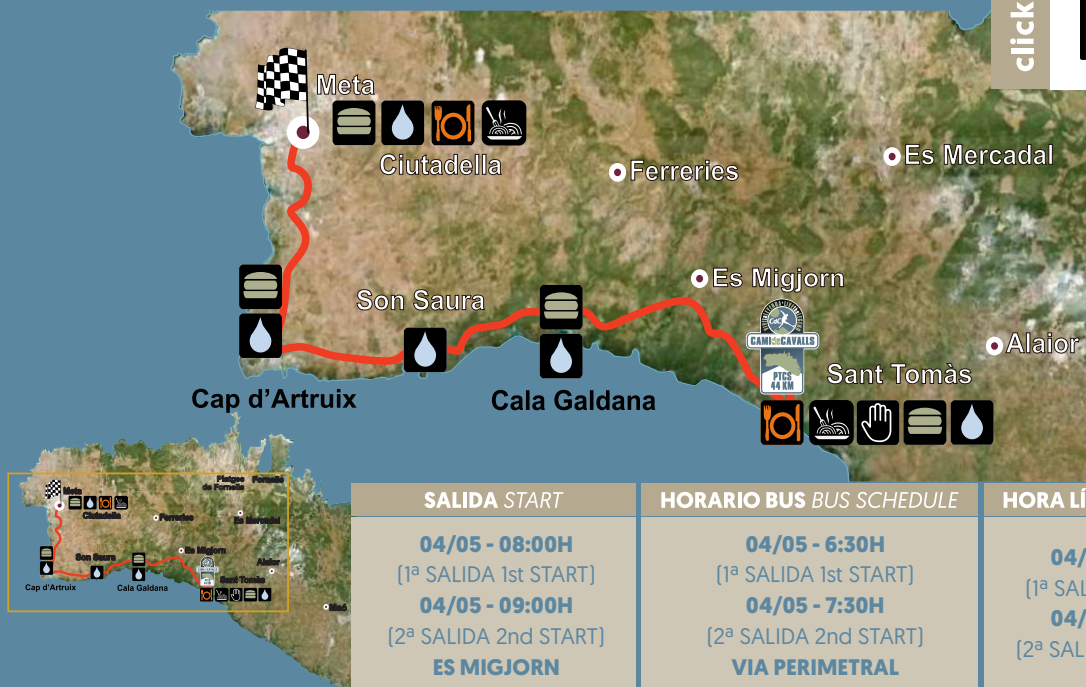


# PETIT TRAIL COSTA SUD

## 44 KM



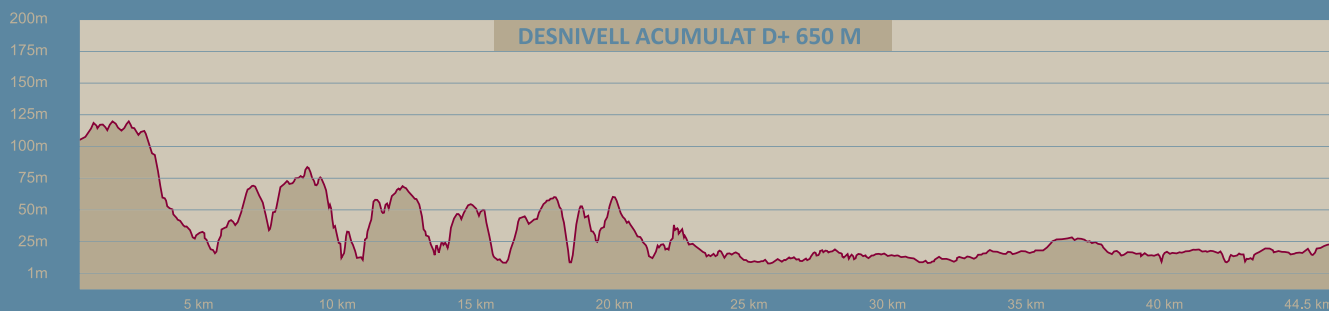
click!



SALIDA START	HORARIO BUS BUS SCHEDULE	HORA LÍMITE TIME LIMIT
<b>04/05 - 08:00H</b> [1ª SALIDA 1st START]	<b>04/05 - 6:30H</b> [1ª SALIDA 1st START]	<b>04/05 - 18:45H</b> [1ª SALIDA 1st START]
<b>04/05 - 09:00H</b> [2ª SALIDA 2nd START] <b>ES MIGJORN</b>	<b>04/05 - 7:30H</b> [2ª SALIDA 2nd START] <b>VIA PERIMETRAL</b>	<b>04/05 - 19:45H</b> [2ª SALIDA 2nd START]

## TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME PTCS 44KM

SALIDA START [1] 08:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR	SALIDA START [2] 08:45	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
ES MIGJORN GRAN	0	0	00:00	08:00	ES MIGJORN GRAN	0	0	00:00	09:00
BINIGAUS	4,6	4,6	00:59	08:59	BINIGAUS	4,6	4,6	00:59	09:59
CALA GALDANA	14,9	10,3	03:19	11:19	CALA GALDANA	14,9	10,3	03:19	12:19
SON SAURA	24,6	9,7	05:44	13:44	SON SAURA	24,6	9,7	05:44	14:44
CAP D'ARTRUIX	32,4	7,8	07:44	15:44	CAP D'ARTRUIX	32,4	7,8	07:44	16:44
CIUTADELLA	45,5	13,1	10:45	18:45	CIUTADELLA	45,5	13,1	10:45	19:45



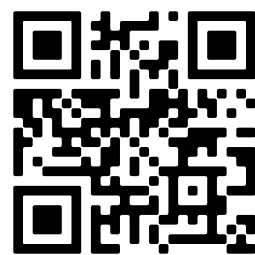
## MATERIAL OBLIGATORIO OBLIGATORY MATERIAL

- 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 of 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



# 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
<b>04/05 - 15:00H</b> [1ª SALIDA 1st START]	<b>04/05 - 13:30H</b> [1ª SALIDA 1st START]	<b>04/05 - 20:57H</b> [1ª SALIDA 1st START]
<b>04/05 - 16:00H</b> [2ª SALIDA 2nd START]	<b>04/05 - 14:30H</b> [2ª SALIDA 2nd START]	<b>04/05 - 21:57H</b> [2ª SALIDA 2nd START]
<b>LA VALL</b>	<b>VIA PERIMETRAL</b>	

### TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME STCN 27KM

SALIDA START [1] 16:30	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR	SALIDA START [2] 17:15	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
LA VALL	0	0	00:00	15:00	LA VALL	0	0	00:00	16:00
SON MORELL	10,5	10,5	02:21	17:21	SON MORELL	10,5	10,5	02:21	18:21
PONT D'EN GIL	21	10,5	04:37	19:36	PONT D'EN GIL	21	10,5	04:37	20:37
CIUTADELLA	27	6	05:58	20:57	CIUTADELLA	27	6	05:58	21:58



### 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 of 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



# TMCDC STARTER 11 KM



click!



**!**  
**IMPORTANTE:**  
Es obligatorio que los participantes acudan en autobús a la salida de Binimel·là.  
\* No está permitido que los acompañantes accedan a la salida.

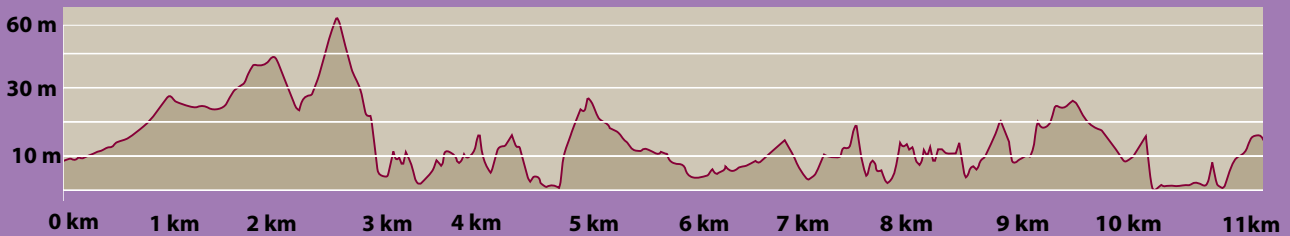
**IMPORTANT:**  
It's compulsory for participants to arrive at the start line in Binimel·là by bus.  
\*Accompanying people are not allowed at the start line.



+ INFO	HORARI SORTIDA / LLOC	HORARI BUS	HORA LÍMIT
	03/05 - 17:00 H (1ª SORTIDA) 03/05 - 18:00 H (2ª SORTIDA) CAMÍ DE BINIMEL·LÀ	03/05 - 15:30 H (1ª) 03/05 - 16:00 H (2ª)	03/05 - 19:30 H (1ª) 03/05 - 20:30 H (2ª)

## TIEMPO DE CORTE CUTTING TIME TMCDC STARTER 11KM

SALIDA START	SORTIDA 17:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR	SALIDA START	SORTIDA 18:00	KM	PARCIAL PARTIAL	TIEMPO LÍMITE LIMIT TIME	HORA LÍMITE LIMIT HOUR
SORTIDA BINIMEL·LÀ		0	0	00:00	00:00	SORTIDA BINIMEL·LÀ		0	0	00:00	00:00
CAVALLERIA		5.1	5.1	1:08:00	18:08	CAVALLERIA		5.1	5.1	1:08:00	19:08
PLATGES DE FORNELLS		11.5	6.4	1:30:00	19:30	PLATGES DE FORNELLS		11.5	6.4	2:31:00	20:30



## 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



# UBICACIÓ SORTIDA AUTOBUSOS

## UBICACIÓN SALIDA AUTOBÚS - BUS DEPARTURE LOCATION

### VIA PERIMETRAL



**SORTIDA  
DES DE VIA PERIMETRAL**  
SALIDA  
DESDE VIA PERIMETRAL  
DEPARTURE  
FROM VIA PERIMETRAL

### PLATGES DE FORNELLS



**SORTIDA  
DES DE PLATGES DE FORNELLS**  
SALIDA  
DESDE PLAYAS DE FORNELLS  
DEPARTURE  
FROM PLAYAS DE FORNELLS



## HORARIS SORTIDES BUS

### HORARIOS SALIDAS BUS - DEPARTURE OF SHUTTLE BUS



CONSULTA LA UBICACIÓ AQUÍ  
Consulta la ubicación aquí  
Check the location here



**ATURADA BUS  
VIA PERIMETRAL**  
PARADA BUS / BUS STOP  
VIA PERIMETRAL

#### DIVENDRES 3 DE MAIG | VIERNES FRIDAY

- 15:30 h Sortida Bus Transfer per **STARTER 11 km** (sortida 1 des de \*Platges de Fornells)
- 16:30 h Sortida Bus Transfer per **STARTER 11 km** (sortida 2 des de \*Platges de Fornells)
- 23:30 h Sortida Bus Transfer per **TMCN 100 km**

#### DISSABTE 4 DE MAIG | SÁBADO SATURDAY

- 05:00 h Sortida Bus Transfer per **TMCS 85 km**
- 06:30 h Sortida Bus Transfer per **PTCS 44 km** (sortida 1)
- 07:30 h Sortida Bus Transfer per **PTCS 44 km** (sortida 2)
- 06:45 h Sortida Bus Transfer per **PTCN 58 km**
- 13:30 h Sortida Bus Transfer per **STCN 27 km** (sortida 1)
- 14:00 h Sortida Bus Transfer per **STCN 27 km** (sortida 2)



#### IMPORTANT / IMPORTANTE

**STARTER 11 KM SORTIDA  
DES DE PLATGES DE FORNELLS**

**STARTER 11 KM SALIDA  
DESDE PLAYAS DE FORNELLS**

**STARTER 11 KM DEPARTURE  
FROM PLAYAS DE FORNELLS**

**BUS TRANSFER NOMÉS PER LES SORTIDES - BUS TRANSFER SÓLO PARA LAS SALIDAS - SHUTTLE BUS ONLY FOR THE START**  
TOTS ELS PARTICIPANTS HAN DE CONTRACTAR L'AUTOBÚS - TODOS LOS PARTICIPANTES DEBEN CONTRATAR EL AUTOBÚS - ALL PARTICIPANTS MUST HIRE THE BUS



**Quely**

¡El primer  
**PALITO**  
de galleta  
**MARÍA!**



   galletasquely

www.**Quely**.es

# TRAIL MENORCA CDC



**Avituallamientos**  
Provisioning

**MAPA RUTAS ROUTE MAP**  
HAZ CLICK AQUÍ / CLICK HERE

# ATLEET



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

Segueix-nos a  ab\_esports



LAGO RESORT  
MENORCA

## 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 BOSCH · CIUTADELLA**





# ENTREGA DE DORSALES RACE NUMBERS

PLAÇA D'ES BORN PLAZA DEL BORNE



## Jueves 2 de mayo

De 16h a 21h

[Plaça des Born – Carpa grande]

\*Prioritario para pruebas TMCdC 185KM  
Y TMCN 100KM

## Viernes 3 de mayo

De 10h a 12h y de 16h a 21h

[Plaça des Born – Carpa grande]

## Sábado 4 de mayo

10h a 12h [Plaça des Born - Zona Feria]

*Si no puedes recoger tu dorsal, otra  
persona puede hacerlo por ti con una  
autorización y tu DNI*

## Thursday, may 2

From 4pm to 9pm

[Plaça des Born - Large tent]

\*Priority for TMCdC 185KM and  
TMCN 100KM races

## Friday, may 3

From 10am to 12pm & from 4pm to 9pm

[Plaça des Born - Large tent]

## Saturday, may 4

From 10am to 12pm

[Plaça des Born - Expo Area]

*If you are unable to pick up your bib,  
another person can do it for you with  
an authorization and your ID*



 **AutosMenorca**

Código promocional **SPORTMENORCA**  
en nuestra web [www.autosmenorca.com](http://www.autosmenorca.com)



**Alquila un coche y  
¡vive la leyenda!**



COCA-COLA y REAL MAGIC son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



Real Magic®

# PROGRAMA PROGRAM

## JUEVES 2 DE MAYO 2024

16:00 - 21:00pm. Recogida de dorsales  
Prioridad para TMCdC 185k & TMCN 100k

## VIERNES 3 DE MAYO 2024

09:30h - Salida TMCdC 185k (max 40h)  
15:30h - Salida TMCdC 185k (max 34h)  
15:30h - Salida TMCdC 185k (relay)

De 10:00h - 12:00h  
Recogida de dorsales TMCdC Starter 11Km.

De 16:00h - 21:00h  
Recogida de dorsales para el resto de participantes

15:30h Salida bus desde Platges de Fornells TMCdC 11k (1a salida)  
16:30h Salida bus desde Platges de Fornells TMCdC 11k (2da salida)

17:00h Salida TMCdC 11k  
18:00h Salida TMCdC 11k

23:30h Salida Bus TMCN 100k

## SÁBADO 4 MAYO 2024

01:00h Salida TMCN 100k  
05:00h Salida bus TMCS 85k  
06:30h Salida TMCS 85k - Campo Fútbol de Es Castell  
06:30h Salida TMCdC 185k - Relay - Campo de Fútbol de Es Castell

06:30h Salida bus PTCS 44k (1a salida)  
06:45h Salida bus PTCN 58k  
07:00h Salida bus PTCS 44k (2da salida)  
08:00h Start PTCN 58k - Fornells  
08:00h Salida PTCS 44k - Es Migjorn Gran (1a salida)  
08:45h Salida PTCS 44k - Es Migjorn Gran (2da salida)

De 8:00h - 16:00h Retransmisión en directo

13:00h Finisher Experience - Plaça des Born

13:30pm Salida bus STCN 27k (1a salida)  
14:00h Salida bus for STCN 27k (2da salida)

15:00pm Salida STCN 27k  
16:00pm Salida STCN 27k

Desde las 09:00h Actuación de grupos de fandango & Dj's

18:00h - 20:00h Actuación "Bon Ball Tenim"

## SUNDAY, MAY 5 2024

12:00h Entrega de trofeos . Plaça des Born

## THURSDAY, MAY 2 2024

04:00pm - 09:00pm. Bib Number Collection  
Priority for those TMCdC 185k & TMCN 100k

## FRIDAY, MAY 3 2024

09:30am - Start TMCdC 185k (max 40h)  
03:30pm - Start TMCdC 185k (max 34h)  
03:30pm - Start TMCdC 185k (relay)

From 10:00am - 12:00pm (noon)  
Bib number collection for TMCdC Starter 11Km.  
From 04:00pm - 09:00pm  
Bib number collection for the rest of participants.

03:30pm Departure Bus from Platges de Fornells for TMCdC 11k (1st start)  
04:30pm Departure Bus from Platges de Fornells for TMCdC 11k (2nd start)

05:00pm Start TMCdC 11k  
06:00pm Start TMCdC 11k

11:30h Departure Bus of TMCN 100k

## SATURDAY, MAY 4 2024

01:00am Start TMCN 100k  
05:00am Departure Bus for TMCS 85k  
06:30am Start TMCS 85k - Football field of Es Castell  
06:30am Start TMCdC 185k - Relay - Football field of Es Castell

06:30am Departure Bus for PTCS 44k (1st start)  
06:45am Departure Bus for PTCN 58k  
07:00am Departure Bus for PTCS 44k (2nd Start)  
08:00am Start PTCN 58k - Fornells  
08:00am Start PTCS 44k - Es Migjorn Gran (1st)  
08:45am Start PTCS 44k - Es Migjorn Gran (2nd)

8:00am - 4:00pm streaming live

01:00pm Finisher Experience - Plaça des Born

01:30pm Departure Bus for STCN 27k (1st Start)  
02:00pm Departure Bus for STCN 27k (2nd Start)

03:00pm Start STCN 27k  
04:00pm Start STCN 27k

From 9:00am Performance of fandango & Dj's

06:00pm - 08:00pm "Bon Ball Tenim" band Performance

## SUNDAY, MAY 5 2024

12:00h Trophy ceremony. In Plaça des Born

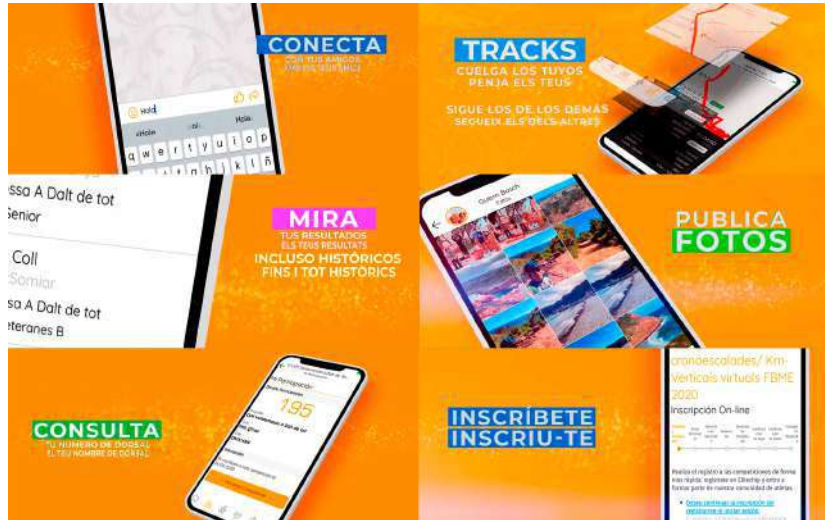


# TODA LA COMUNIDAD DE ELITECHIP

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

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



frutasjover  
Fruites Jover



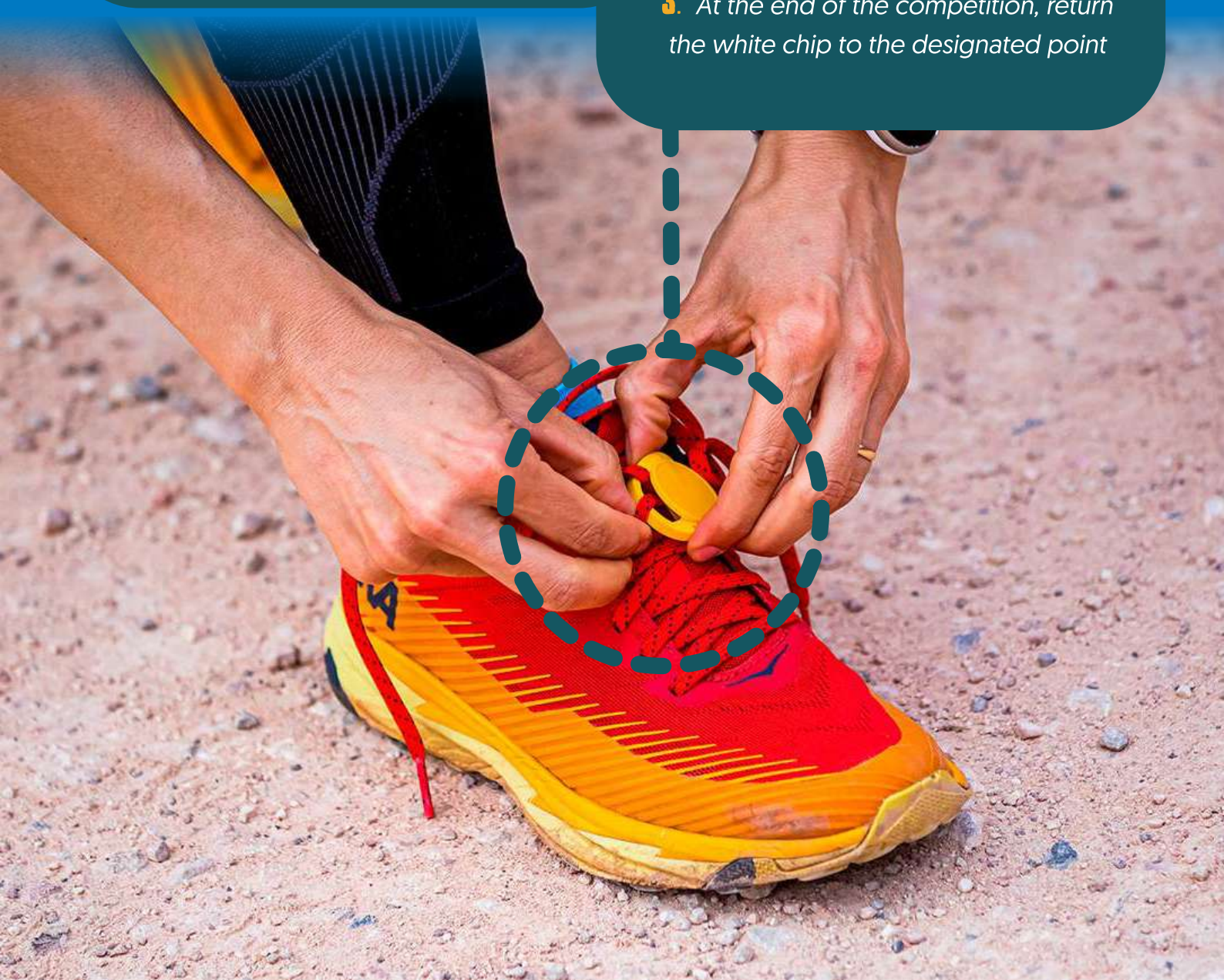
## Como funciona el sistema de chip

- 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,

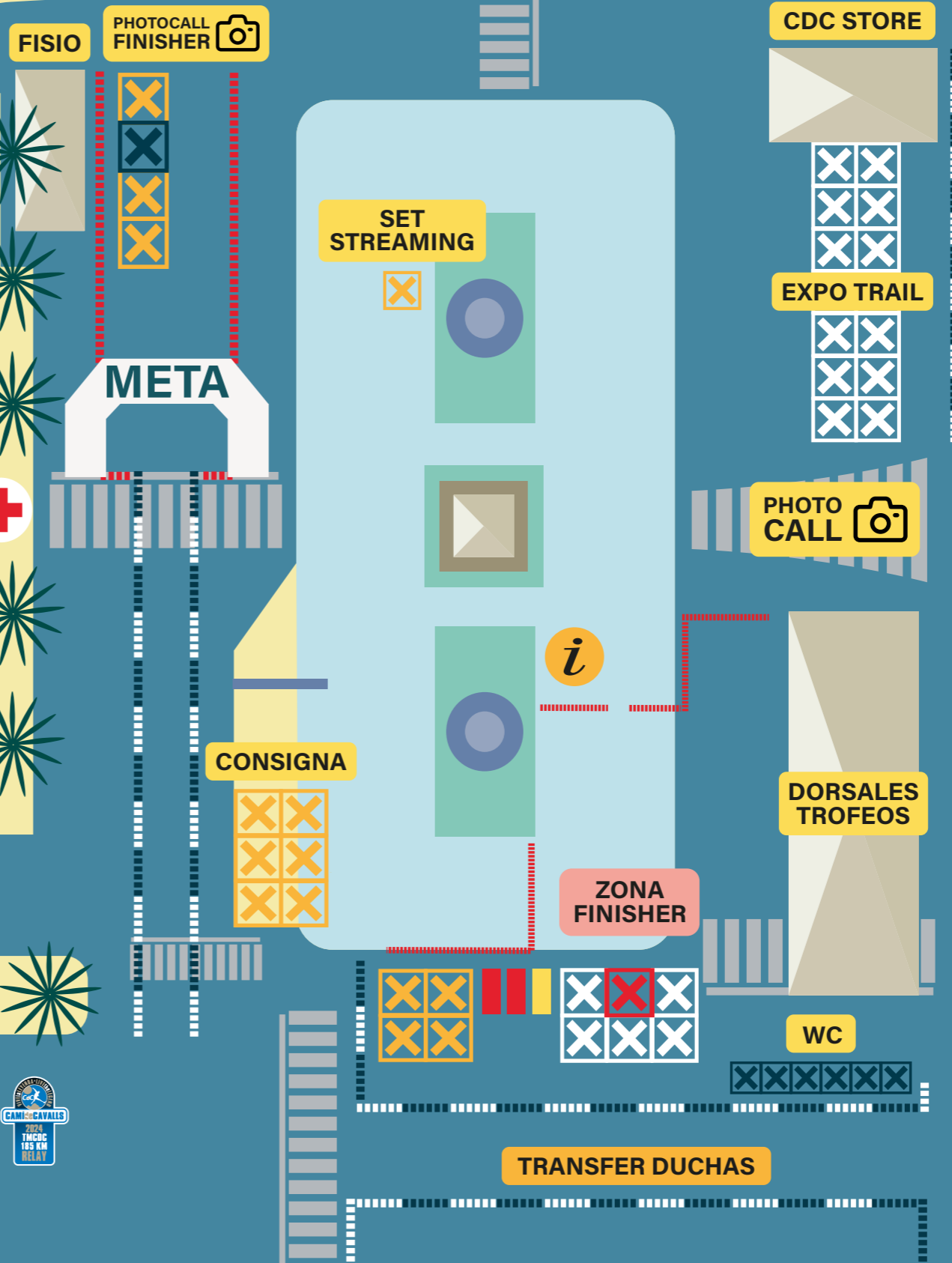
Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todos los voluntarios que formarán parte de la duodécima edición de la Trail Menorca Camí de Cavalls, así como a todos aquellos que han contribuido en ediciones anteriores. Vosotros sois los verdaderos ángeles de la guarda de nuestra carrera, brindando vuestro tiempo, energía y dedicación para hacer realidad esta aventura. vuestra generosidad y compromiso son la columna vertebral de nuestra comunidad de corredores, y vuestra labor incansable en cada puesto de avituallamiento, señalización de ruta y apoyo logístico garantiza una experiencia inolvidable para todos los participantes. Mil gracias por vuestra valiosa contribución y por ser parte esencial de la familia de la Trail Menorca Camí de Cavalls.



## Dear volunteers,

We want to express our deepest gratitude to all the volunteers who will be part of the twelfth edition of the Trail Menorca Camí de Cavalls, as well as to all those who have contributed in previous editions. You are the true guardian angels of our race, offering your time, energy, and dedication to make this exceptional event a reality. Your generosity and commitment are the backbone of our community of runners, and your tireless work at each aid station, route signage, and logistical support ensures an unforgettable experience for all participants. Thank you so much for your valuable contribution and for being an essential part of the Trail Menorca Camí de Cavalls family.

# TRAIL MENORCA CDC 2024



- PUNTO INFORMACIÓN
- FINISHER EXPERIENCE
- CRUZ ROJA



[www.trailmenorca.es](http://www.trailmenorca.es)

PLAZA DEL BORNE



Mallorca Ibiza  
Menorca Formentera  
Illes Balears

# REVIVE

Recupera el valor de las cosas importantes de la vida: una excursión con amigos sintiendo la brisa del mar, el placer de descubrir nuevos caminos. Disfruta el estilo de vida mediterráneo en cuerpo y alma.



Illes Balears,  
*Alma Mediterránea*

Cala de Rafalet, Sant Lluís, Menorca © Mateu Bennàssar

[illesbalears.travel](https://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.*



Zona Natural Frágil, seguid el trazado.

*Natural Fragile zone, follow the route.*



Seguir las flechas.

*Follow the arrows.*



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

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



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.*



Restricción luminica. 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.*



Al ver esta señal, se indica que entra en un tramo de Xarxa Natura 2000 protegida, por lo que es obligatorio caminar y estar en silencio hasta que se indique el final.

*When you see this sign, it indicates that you are entering a stretch of protected Xarxa Natura 2000, so it is compulsory to walk and be silent until the end is indicated.*

## LICENCIA LICENSE

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

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 día contratada, en la entrega de dorsales podrás adquirirla.

TRAIL 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

# AVIUALLAMIENTO PROVISIONING

	Pont den Gil	Son Morell	Cala Morell	Cala Pilar	Binimel-ià	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
Agua - Aigua - Water	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coca Cola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Refrescos - Beguda - Soft drinks																	●
Café - Café - Coffee						●				●			●				●
Hielo - Gel - Ice	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pan de molde Pa de motlla Sliced bread				●								●		●		●	
Barras de pan Barres de pa Bread						●				●			●				●
Pizzas - Pizzes - 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 chicken						●				●			●				
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 Energic bars				●				●				●		●		●	
Pavo - Gall d'indi - Turkey				●				●				●		●		●	
Paella																	
Cerveza - Cervessa - beer																	●

## 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
-  Arróz Rice
-  Huevo Boild Egg
-  Patata Hervida Boiled potatoes
-  Pollo plancha Hot chicken
-  Albóndigas Meatballs
-  Salteado verduras Sauteed vegetables
-  Tomate rallado Grated Tomato
-  Salsa tomate Tomato sauce
-  Jamón Dulce Ham
-  Jamón serrano Salt ham
-  Queso Cheese
-  Crema de Cacao Cocoa cream
-  Plátanos Bananas
-  Naranjas Oranges
-  Golosinas Candies
-  Chocolate Chocolate
-  Barritas energéticas Energic bars
-  Bossa Producte local Energetic bars

**SIMPLE :**



**BÁSIC :**



**COMPLERT :**



En el Faro de Punto Nati y en Cala Blanca encontraréis puntos de agua e isotónico. *At Faro de Punto Nati and in Cala Blanca you will find water and isotonic drink stations*

# **fibraLink**

La fibra óptica de Menorca

---

---

**No te quedes sin conexión,  
recorreremos Menorca  
juntos**



**Som d'aquí,  
som Menorquins**

## ORGANIZACION ORGANIZATION



**676 035 552**

## EMERGENCIAS SANITARIAS HEALTH EMERGENCIES



**609 657 980**

## TELEFONOS DE INTERES INTERESTING PHONES

### **Coordinador Voluntarios:**

686 335 972 – Santy Saurina

### **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 Lluís:** 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

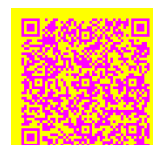
## IMPORTANTE IMPORTANT

**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 lo 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 Meorca Camí de Cavalls.
- We have reduced intensity of the front lights form 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.

# FERIA DE PRODUCTO ARTESANAL LOCAL

## Feria Artesanal

En esta edición hemos incorporado una feria artesanal a la experiencia del Trail Menorca Camí de Cavalls. Del jueves 2 de mayo al sábado 4 de mayo, los asistentes tendrán la oportunidad de explorar y adquirir productos únicos creados por talentosos artesanos locales.

La feria, que estará ubicada en la Plaza del Borne [Zona Trail] al lado de la carpa de la entrega de dorsales y de la tienda oficial CdC, será un escaparate vibrante de la rica tradición artesanal de Menorca. Desde productos de cuero exquisitamente elaborados hasta cerámica tradicional y joyería inspirada en la naturaleza, habrá para todos los gustos y estilos.

El horario de la feria se adaptará para garantizar que tanto los corredores como los espectadores tengan la oportunidad de explorarla. El jueves 2 de mayo, la feria estará abierta de 16:00 a 21:00 horas, mientras que el viernes y sábado, estará disponible de 10:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas.

Esta es una oportunidad única para descubrir y apoyar el talento local mientras se sumerge en la atmósfera única del Trail Menorca Camí de Cavalls. ¡No te pierdas la oportunidad de explorar la auténtica artesanía de Menorca durante este emocionante evento!

## Artisan Fair

In this edition, we have incorporated an artisan fair into the Trail Menorca Camí de Cavalls experience. From Thursday, May 2nd to Saturday, May 4th, attendees will have the opportunity to explore and purchase unique products created by talented local artisans.

The fair, located in Plaza del Borne [Trail Area] next to the bib collection tent and the official CdC store, will be a vibrant showcase of Menorca's rich artisanal tradition. From exquisitely crafted leather goods to traditional ceramics and nature-inspired jewelry, there will be something for every taste and style.

The fair's schedule will be adjusted to ensure that both runners and spectators have the opportunity to explore it. On Thursday, May 2nd, the fair will be open from 4:00 pm to 9:00 pm, while on Friday and Saturday, it will be available from 10:00 am to 1:00 pm and from 4:00 pm to 9:00 pm.

This is a unique opportunity to discover and support local talent while immersing yourself in the unique atmosphere of the Trail Menorca Camí de Cavalls. Don't miss the chance to explore the authentic craftsmanship of Menorca during this exciting event!



# TIENDA OFICIAL DE MERCHANDISING

Lleva Contigo el Espíritu del Trail Menorca Camí de Cavalls.

La tienda oficial, donde los participantes y los aficionados podréis encontrar una amplia selección de merchandising exclusivo que captura la esencia y la emoción de este evento único.

Desde camisetas técnicas hasta gorras, zapatillas y otros accesorios, nuestra tienda oficial ofrece una variedad de productos diseñados con el corredor en mente. Confeccionados con materiales de alta calidad y estampados con el icónico logo de la prueba, estos artículos son el complemento perfecto para tu experiencia en la carrera.

La tienda estará abierta desde el jueves 2 de mayo por la tarde hasta el domingo 5 de mayo al mediodía, brindando a los participantes la oportunidad de adquirir recuerdos únicos y regalos para amigos y familiares. Ven y descubre nuestra colección exclusiva de productos que te permitirán llevar contigo el espíritu del Trail Menorca CdC donde quiera que vayas.

*Carry the Spirit of the Trail Menorca Camí de Cavalls with You.*

*The official store, where participants and fans can find a wide selection of exclusive merchandise that captures the essence and excitement of this unique event.*

*From technical shirts to caps, sneakers, and other accessories, our official store offers a variety of products designed with the runner in mind. Made with high-quality materials and featuring the iconic logo of the event, these items are the perfect complement to your race experience.*

*The store will be open from Thursday, May 2nd in the afternoon until Sunday, May 5th at noon, giving participants the opportunity to purchase unique souvenirs and gifts for friends and family. Come and discover our exclusive collection of products that will allow you to carry the spirit of the Trail Menorca CdC wherever you go.*



**NOU MERXANDATGE!**  
**¡NUEVO MERCHANDISING!**  
**NEW MERCHANDISING!**



# COLABORACIÓN SOLIDARIA

Colaboración Solidaria con Castell Menorca:  
Apoyando la Conservación del Camí de Cavalls.

Nos enorgullece anunciaros una colaboración solidaria con Castell Menorca; tienda de abarcas menorquinas y zapatos 100% hechos en la isla, durante los días 2, 3, 4 y 5 de mayo. Durante este período, mientras Castell Menorca celebra su feria de stocks, parte de los ingresos generados se destinarán al mantenimiento y conservación del Camí de Cavalls.

Esta iniciativa representa un compromiso conjunto para preservar y proteger el sendero emblemático de Menorca, aportando nuestro granito de arena a que las generaciones futuras puedan disfrutar de su belleza natural y su rica herencia cultural.

La feria de stocks de Castell Menorca se celebrará los días:



Jueves 2 de mayo de 09:00h a 20:30h  
Viernes 3 de mayo 09:00h a 20:30h  
Sábado 4 de mayo 09:00h a 20:30h  
Domingo 5 de mayo de 09:00h a 14:00h

Thursday, May 2nd from 09:00 am to 08:30 pm  
Friday, May 3rd from 09:00 am to 08:30 pm  
Saturday, May 4th from 09:00 am to 08:30 pm  
Sunday, May 5th from 09:00 am to 02:00 pm



Castell Menorca está ubicada en Ciudadela  
c/Sabaters, nº 20 en el Polígono Industrial

Castell Menorca is located at C/Sabaters,  
No. 20, in the Industrial Estate of Ciutadella.

*Solidarity Collaboration with Castell Menorca:  
Supporting the Conservation of the  
Camí de Cavalls.*

*We are proud to announce a solidarity collaboration with Castell Menorca, a store specializing in Menorcan sandals and shoes entirely made on the island, during the days of May 2nd, 3rd, 4th, and 5th. During this period, while Castell Menorca celebrates its stock fair, a portion of the proceeds generated will be allocated to the maintenance and conservation of the Camí de Cavalls.*

*This initiative represents a joint commitment to preserve and protect Menorca's iconic trail, contributing our part to ensure that future generations can enjoy its natural beauty and rich cultural heritage.*

*The Castell Menorca stock fair will take place on the following days:*



**¡ÚNETE A NOSOTROS EN ESTA NOBLE CAUSA Y CONTRIBUYE A MANTENER VIVA LA MAGIA DEL CAMÍ DE CAVALLS!  
JOIN US IN THIS NOBLE CAUSE AND CONTRIBUTE TO KEEPING THE MAGIC OF THE CAMÍ DE CAVALLS ALIVE!**



Venta de stocks solidaria de  
menorquinas y sandalias

**A PARTIR DE 7€**

2,3 y 4 de mayo de 9:00h a 20:30h

5 de mayo de 9:00h a 14:00h

C/ Sabaters, 20. (Polígono industrial)  
Ciudadella de Menorca, 07760

5% de la venta destinada a la  
preservación de Camí de Cavalls.



# SON FELIP

OLI VERGE EXTRA  
MEL D'ENCLOVA  
CARN DE RAÇA MENORQUINA

PRÀCTIQUEM UNA AGRICULTURA ECOLÒGICA I REGENERATIVA, DESCOBREIX MÉS AQUÍ



# **activa't**

**SALUT I RENDIMENT**

Centre especialitzat en rendiment esportiu, prevenció i readaptació de lesions, entrenaments per la salut, nutrició, fisioteràpia i planificació i programació d'objectius.



Entrenaments personals.  
Entrenaments grupals.  
Prevenció i readaptació de lesions.  
Planificació i programació d'objectius.



Fisioteràpia / Fisioteràpia esportiva.  
Punció i electropunció.  
Avaluació i tractament de rehabilitació  
en tot tipus de patologies.



Reeducació de sòl pelvià de la faixa abdominal.  
Embaràs actiu.  
Recuperació postpart.  
Fisioteràpia uroginecològica.



Nutrició individualitzada guiada  
per objectius.  
Nutrició clínica en diferents patologies.  
Tractament nutricional en el sobrepès i obesitat.

# ¿QUÉ NO TE PUEDES PERDER EN MENORCA LOS DÍAS 2, 3, 4 Y 5 DE MAYO?

## Explorando Menorca: Una Guía para los Días 2, 3, 4 y 5 de Mayo.

En los días 2, 3, 4 y 5 de mayo, mientras disfrutas del Trail Menorca Camí de Cavalls y todas las emocionantes actividades que ofrece, también te invitamos a explorar y descubrir los encantos de la hermosa isla de Menorca. Aquí te dejamos algunas sugerencias para aprovechar al máximo tu tiempo en este paraíso mediterráneo:

Descubre el Paraíso de los Pequeños Placeres: Sumérgete en la esencia de Menorca explorando sus calles pintorescas, sus playas vírgenes y sus encantadores pueblos. Para obtener más información sobre las maravillas que te esperan, visita el sitio web oficial de Menorca: [www.menorca.es](http://www.menorca.es)

Explora el Sabor Infinito de Menorca: Deléitate con la exquisita gastronomía de la isla, que combina sabores frescos y auténticos con influencias mediterráneas. Descubre los restaurantes locales y los productos gastronómicos únicos que hacen de Menorca un destino culinario imperdible. Para más información, visita: [www.menorca-region-gastronomica.com](http://www.menorca-region-gastronomica.com)

Sumérgete en la Agenda Cultural: No te pierdas la emocionante agenda cultural de Menorca, que ofrece una amplia variedad de eventos y actividades para todos los gustos. Para conocer los eventos que tienen lugar durante tu visita, consulta: [www.ocioenmenorca.com/agenda-cultural-de-menorca](http://www.ocioenmenorca.com/agenda-cultural-de-menorca)

Con estas sugerencias, esperamos que puedas aprovechar al máximo tu tiempo en Menorca y disfrutar de todo lo que esta increíble isla tiene para ofrecer.

**¡Que tengas una experiencia inolvidable!**

## Exploring Menorca: A Guide for May 2nd, 3rd, 4th, and 5th.

On May 2nd, 3rd, 4th, and 5th, while enjoying the Trail Menorca Camí de Cavalls and all the exciting activities it offers, we also invite you to explore and discover the charms of the beautiful island of Menorca. Here are some suggestions to make the most of your time in this Mediterranean paradise:

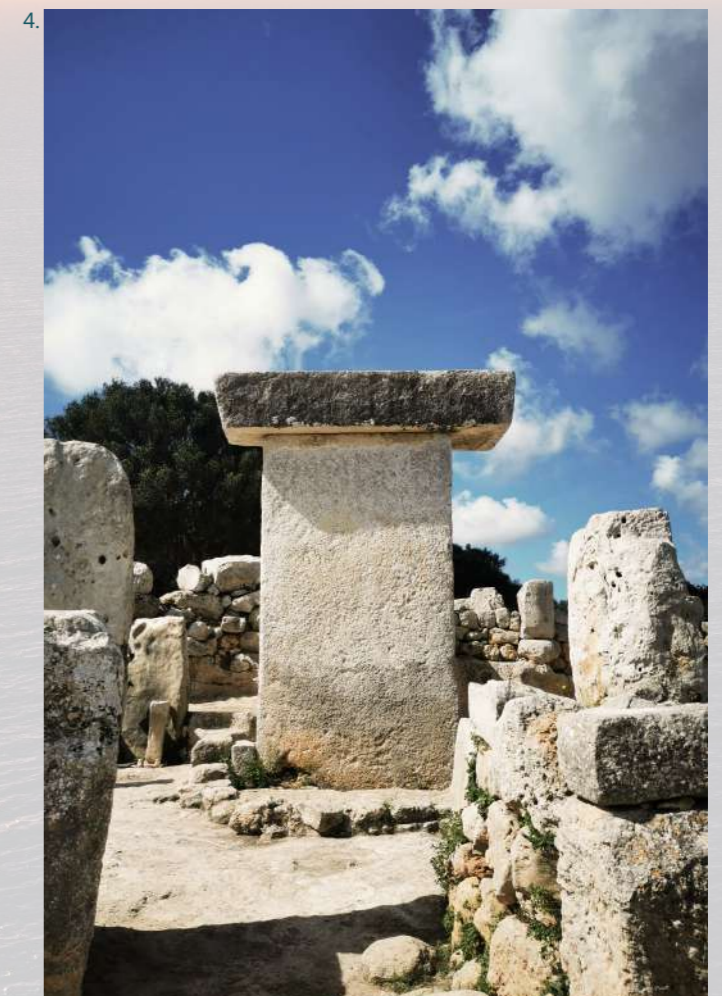
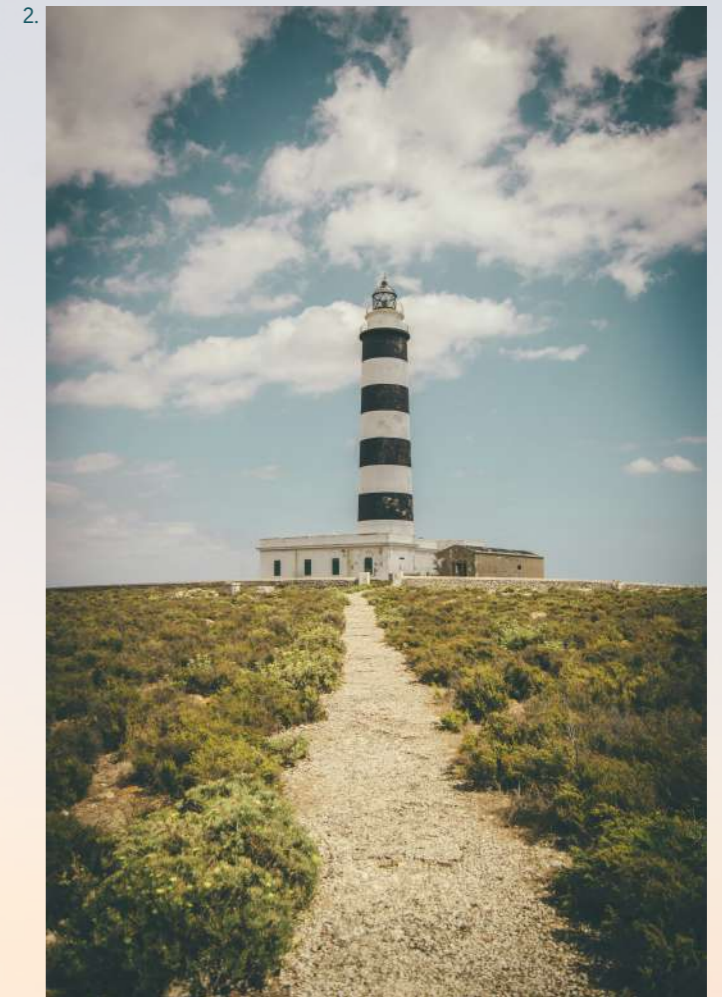
Discover the Paradise of Small Pleasures: Immerse yourself in the essence of Menorca by exploring its picturesque streets, pristine beaches, and charming villages. For more information about the wonders that await you, visit the official website of Menorca: [www.menorca.es](http://www.menorca.es)

Explore the Infinite Taste of Menorca: Delight yourself with the exquisite cuisine of the island, which combines fresh and authentic flavors with Mediterranean influences. Discover the local restaurants and unique gastronomic products that make Menorca a must-visit culinary destination. For more information, visit: [www.menorca-region-gastronomica.com](http://www.menorca-region-gastronomica.com)

Immerse Yourself in the Cultural Agenda: Don't miss out on Menorca's exciting cultural agenda, which offers a wide variety of events and activities for all tastes. To find out about the events taking place during your visit, check: [www.ocioenmenorca.com/agenda-cultural-de-menorca](http://www.ocioenmenorca.com/agenda-cultural-de-menorca)

With these suggestions, we hope you can make the most of your time in Menorca and enjoy everything this incredible island has to offer.

**Have an unforgettable experience!**

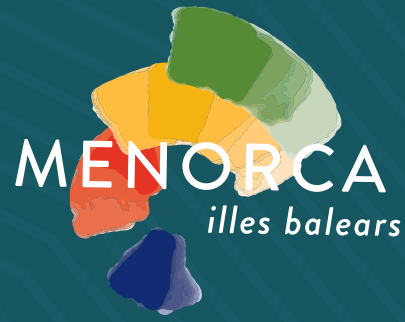


1. Photo by Pelayo Arbués on Unsplash

3. Foto de Jez Timms en Unsplash

2. Photo by Biel Morro on Unsplash

4. Photo by María Is on Unsplash



8 AVENTURAS 1 LEYENDA  
ADVENTURES 1 LEGEND