

1, 2 Y 3 DE DICIEMBRE

"No sigas tus sueños; persiguelos."



3 DIAS TRAIL IBIZA
ULTRA TRAIL

2017



www.trailibiza.com

NOCTURNA MARATÓN ULTRA TRAIL IBIZA



Consell d'Eivissa

Desde el departamento de Deportes del Consell Insular d'Eivissa queremos dar una calurosa bienvenida a los participantes de la nueva edición de la Trail Ibiza - Ultra Ibiza. Si es la primera vez que participáis en esta prueba, espero que estas jornadas cumplan todas vuestras expectativas y que volváis a casa convertidos en embajadores en esta Ibiza menos conocida: la Ibiza de cuando termina el verano y se convierte en una isla igualmente hermosa, tranquila, llena de espacios maravillosos y perfecta para la práctica deportiva.

Para los que sois repetidores en la prueba, poco puedo decir más que no sepáis, sólo insistir en que tenemos los brazos abiertos a todos los que venís y que contribuís a que nuestra isla se consolide como uno de los destinos turísticos predilectos para practicar deporte. Vuestra confianza es un orgullo para nosotros.

Y no quisiera despedirme sin felicitar a todas las personas que habéis trabajado duro en la organización de la prueba y que, año tras año, os dejáis la piel en que en la Trail Ibiza -Ultra Ibiza todo quede perfecto. Sois imprescindibles y vuestro trabajo no tiene precio.

¡¡Bienvenidos todos y que paséis unos días inolvidables!!

Fernando Gómez Gallardo
Director Insular d'Esports i Joventut

3 DIAS TRAIL IBIZA
ULTRA TRAIL

Hola de nuevo. En esta entrada quiero compartir contigo 40 frases para motivarse a correr. Se trata de una recopilación de frases de distintas personas, célebres y anónimas, que ayudan a motivarse a correr y a superar los retos que tienes por delante, especialmente como corredor.

Espero que estas frases te aporten un plus de motivación y de energía cuando las fuerzas empiezan a flaquear, y te ayuden a superar tus miedos y limitaciones. Os propongo también algunos vídeos para motivarse a correr.

En especial te recomiendo que veas el vídeo con música e imágenes que acompaña a esta entrada que hemos creado con 40 frases para motivarse a correr. Espero que te guste y te dé ánimos para salir a correr. Si es así te invito a compartirlo en tus redes sociales y a suscribirte a mi canal de Youtube.

Espero que estas frases te aporten un plus de motivación y de energía cuando las fuerzas empiezan a flaquear, y te ayuden a superar tus miedos y limitaciones. Os propongo también algunos vídeos para motivarse a correr. En especial te recomiendo que veas el vídeo con música e imágenes que acompaña a esta entrada que hemos creado con 40 frases para motivarse a correr.

Consell d'Eivissa

President del Consell Insular d'Eivissa

**1, 2 Y 3
DICIEMBRE
2017**

*Los primeros kms corren tus piernas,
los siguientes con tu mente,
y los últimos kms
sólo tu corazón puede vencerlos.*



Ajuntament de
**Sant Josep
de sa Talaia**

Un año más, os invitamos a participar en la carrera 3 Días Trail Ibiza, con la novedad de que, esta temporada, pasará por tres municipios: Sant Josep de sa Talaia, Sant Antoni de Portmany e Ibiza. Un recorrido para disfrutar de los mejores paisajes de la isla, además de descubrir la Ibiza más auténtica. Otro gran motivo para participar es que, el total de la recaudación irá destinada a APNEEF, quien realiza una gran labor social en la isla.

Como alcalde de Sant Josep de sa Talaia, no puedo más que animaros a participar de esta actividad de invierno y a conocer nuestro municipio a través del deporte y la naturaleza.

Josep Marí Ribas

Alcalde de Sant Josep de Sa Talaia

3 DIAS TRAIL IBIZA
ULTRA TRAIL



Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany

Como concejal de Deportes, y en nombre de la Corporación, es para mí una gran satisfacción poder dar la bienvenida a nuestro municipio a todos los deportistas que os habéis desplazado a la isla para participar en la 3 Días Trail Ibiza, prueba que alcanza su cuarta edición y que cada vez tiene mayor participación, difusión y reconocimiento. Os animo a dar lo mejor de vosotros mismos y a que disfrutéis del paisaje, la naturaleza y los caminos de Portmany en las mejores condiciones para conseguir vuestras metas deportivas.

Del mismo modo, quiero hacer extensiva esta bienvenida y este deseo a todos los deportistas pitiusos que participáis en la prueba, con la confianza de que vuestro esfuerzo y preparación se vean recompensados con una experiencia muy satisfactoria.

Desde el consistorio tenemos que agradecer la labor realizada por la organización, así como la desinteresada colaboración de los voluntarios que hacen posible la competición. Como institución, apoyamos eventos como los 3 Días Trail Ibiza, que atrae a Sant Antoni visitantes respetuosos y amantes del medio ambiente, que quieren disfrutar de los valores de nuestra tierra. Estoy seguro que esta prueba será una gran oportunidad para descubrir el Sant Antoni del invierno, para respirar su tranquilidad y disfrutar de su gente.

¡Muchas gracias y muchos ánimos a todos!

Antonio Lorenzo Buscamante

Concejal de Deportes y Relaciones Institucionales

**1, 2 Y 3
DICIEMBRE
2017**

*Sólo aquellos que se arriesgan
a ir demasiado lejos,
pueden descubrir lo lejos
que puedan llegar.*

ammesua

IBIZA

100

1917-2017

TRASMEDITERRANEA



ETAPA 1 10KM

VIERNES 1 **TRAIL NOCTURNA 10 KM.**

Entrega dorsales: 16:00 h. a 19:00 h. Colegio Cervantes - Sant Antoni

Material obligatorio: Frontal

CHARLA DE NUTRICIÓN: 17:00 h. a 18:00 h.

- La importancia de la correcta alimentación del deportista de trail.
- El tipo de alimentación a seguir según la dureza de la carrera (enfocaremos la conferencia a las diferentes modalidades que incluye el Ultra Ibiza)
- La importancia de la hidratación y como entrenarla.
- Suplementación o ayudas ergogénicas.
- Métodos de carga energética previos a la competición.
- Nutrición durante la competición.
- Recuperación después de la competición.

Briefing: 18:00 h.

Salida: 20:00 h. "Passeig de des Fonts" - Sant Antoni.

Meta: "Passeig de ses Fonts"

Tiempo límite: 1 h. y 15 min.

Entrega de trofeos:
"Passeig de ses Fonts"

Desnivel positivo: +110 m.

Desnivel negativo: -110 m.



Dificultad técnica: Fácil.

Llegada prevista 1er corredor: 20:30 h.

Carolina Gámez
Campeona año 2016



ETAPA 2



SÁBADO 2 - TRAIL 24 KM

Entrega dorsales: Viernes o sábado de 11:00 h. a 12:00 h. Ajuntament de Sant Josep

Salida: 12:30 h. Sant Josep.

Meta: Pistas de Atletismo de Can Misses - Eivissa

Entrega de trofeos: Pistas de Can Misses

Desnivel positivo: +1000 m.

Desnivel negativo: -1158 m.

Tiempo límite: 4 h.

AVITUALLAMIENTO

Tiempo máximo
de corte carrera

Sant Josep km. 0		12:30h.
P. des Merlet km. 16	+3:00h.	15:30h.
Meta 24	+2:15h.	17:45h.

SÁBADO 2 - TRAIL 46 KM

Entrega dorsales: Viernes o sábado de 8:30 h. a 10:00 h.

Convento de las Monjas Es Cubells

Salida: 10:30 h. Es Cubells

Meta: Pistas de Atletismo de Can Misses - Eivissa

Entrega de trofeos: Domingo después de la 3era etapa

Desnivel positivo: +1830 m.

Desnivel negativo: -1930 m.

Tiempo límite: 4 h.

AVITUALLAMIENTO

Tiempo máximo
de corte carrera

Es Cubells km. 0		10:30h.
C. Cala d'Hort km. 11,4	+2:30h.	13:00h.
Sant Josep km. 23,4	+2:30h.	15:30h.
P. des Merlet km. 38,4	+3:00h.	18:30h.
Meta 46	+2:15h.	20:45h.

"Es Cubells"
Salida Trail 46 Km.



SÁBADO 2 TRAIL 85 KM

ETAPA 2

Entrega dorsales: Viernes de 16 h. a 19 h. Colegio Cervantes

Recogida de la BOLSA VIDA en la zona de salida de la

Ultra que se podrá disponer de ella en el km. 38,6.

Salida: 7:00 h. "Passeig de des Fonts" - Sant Antoni

Meta: Pistas de Atletismo de Can Misses Eivissa

Entrega de trofeos: Domingo después de la 3era etapa

Desnivel positivo: +3398 m.

Desnivel negativo: -3299 m.



FINISHERS

Ultra 85 km

10 + 85 + 10 km

10 + 46 + 10 km



AVITUALLAMIENTO

	Tiempo máximo de corte carrera	
Salida 0		7:00h.
Cala Comte km. 14	+2:00h.	9:00h.
S. Roques A. km. 28,6	+2:45h.	11:45h.
Es Cubells km. 38,6	+2:00h.	13:45h.
C. Cala d'Hort km. 50	+2:30h.	16:15h.
Sant Josep km. 61	+2:30h.	18:45h.
P. des Merlet km. 77	+3:00h.	21:45h.
Meta 85	+2:15h.	24:00h.

Material obligatorio para TODAS LAS CARRERAS de la 2da etapa

* Será obligatoria una chaqueta cortavientos. Dependiendo de las condiciones climáticas que tengamos estos días en la isla será obligatorio un impermeable. Esto lo marcarán los jueces y la organización y se comunicará a los participantes.

* Teléfono móvil cargado y con la aplicación NowRun cargada y en uso.

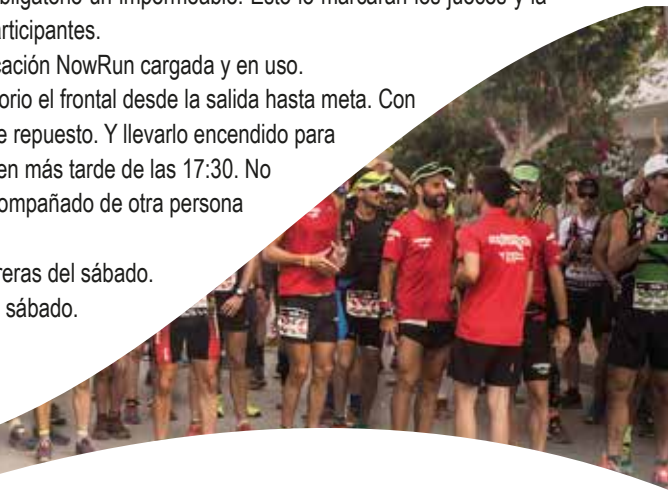
* En la etapa del sábado 02 es obligatorio el frontal desde la salida hasta meta. Con una batería de repuesto o un frontal de repuesto. Y llevarlo encendido para todos aquellos participantes que lleguen más tarde de las 17:30. No estará permitido decir que se corre acompañado de otra persona con frontal.

* La manta térmica en TODAS las carreras del sábado.

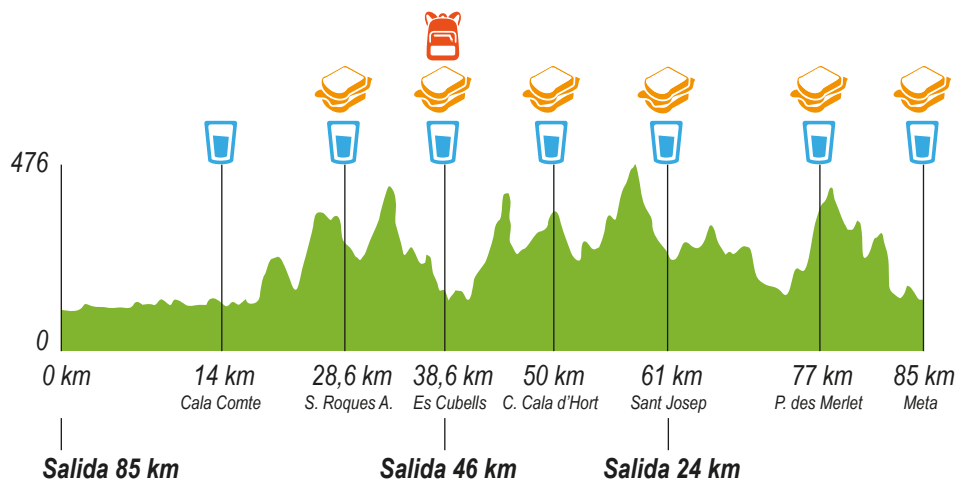
* El silbato en TODAS las carreras del sábado.

* Un litro de agua.

* Un recipiente para líquidos.




RECORRIDO SÁBADO 24 - 46 - 85 KM.



 "Bolsa de Vida"

 Líquido (agua, bebida isotónica, coca cola)

 Sólido (sandwich, frutos secos, fruta, barras energéticas, gominolas)

DOMINGO 3

TRAIL 10 KM

ETAPA 3

10KM

Recogida de dorsales: 9:00 h. a 10.30 h. en el monumento de los Corsaris en el Port d'Eivissa

Salida: 11:00 h. desde el monumento de los Corsaris - Port d'Eivissa

Meta: Monumento de los Corsaris - Port d'Eivissa

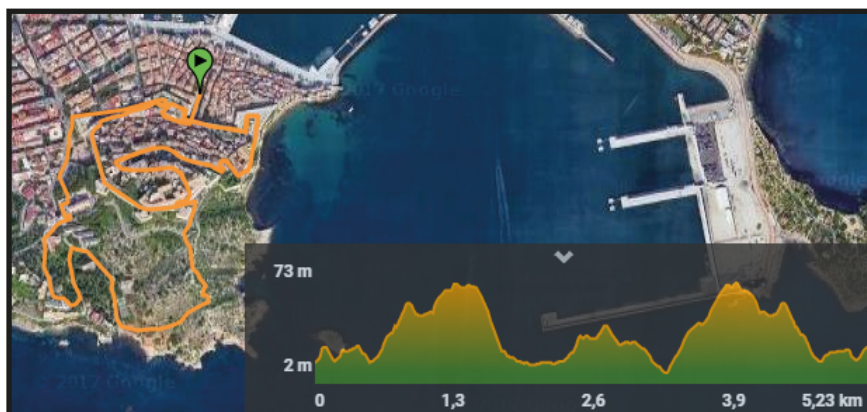
Entrega de trofeos: 3era etapa, 46 km y 85 km (2da etapa)

Desnivel positivo: +169 m.

Desnivel negativo: -209 m.

Tiempo límite: 2 h.

Conferencia a las 17h. de Tòfol en Can Ventosa, con sorteo para los asistentes.



Dificultad técnica: Moderado

Llegada prevista 1er corredor: 11:45 h..





*No hay nada más fuerte en el mundo
que el corazón de un solidario.*

SÁBADO 2 CARRERA BENÉFICA

Para todos los públicos en Can Misses a las 16h

APNEEF

ASOCIACIÓN DE PERSONAS
CON NECESIDADES ESPECIALES
DE EIVISSA Y FORMENTERA

La Asociación de Personas con Necesidades Especiales de Ibiza y Formentera se creó en el año 1998 con el objetivo de favorecer el desarrollo y evolución de los niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales, intentando aumentar su calidad de vida e integración en la sociedad, abriendo así un camino a una mejor vida futura.

APNEEF es una asociación sin ánimo de lucro. Agrupa a niños/as entre 0 y 18 años con necesidades especiales con cualquier tipo de discapacidad física, psíquica, sensorial y/o cognitiva.

La misión, visión y valores de APNEEF surgen de la voluntad de establecer un proceso de mejora continua para todos los niños y niñas de Ibiza y Formentera con discapacidad y sus familias.

Fotografías: Daniel Balda y Maria Sejas



TÒFOL CASTANYER, estrella de lujo para los 3 Días Trail

El mallorquín Tòfol Castanyer participará en los 3 Días Trail, previstos para el mes de diciembre. Así lo ha confirmado Fátima Blázquez, responsable de Trideporte, club organizador del evento.

Porteriormente, Castanyer también ofrecerá una conferencia en Eivissa dirigida a todos los aficionados al deporte. El atleta está considerado como uno de los mejores ultrafondistas del mundo, en su palmarés figuran el triunfo de la Swiss Alpine Marathon (2017) y el subcampeonato de la Ultra Trail del Mont Blanc (2014).

Por otro lado, también se anunció la participación de Gemma Avellí, vigente campeona del trail menorquín Camí de Cavall (185 kilómetros). En este caso, la atleta catalana asumirá el reto de correr tres etapas: los 10 kilómetros nocturnos, (1 de diciembre), la trail de 85 kilómetros (2 de diciembre) y la etapa de 10 kilómetros diurnos prevista para el 3 de diciembre.

Al elenco de atletas destacados que Trideporte ha ido desvelando a lo largo de las últimas semanas, también hay que añadir a la italiana Francesca Canepa, subcampeona de la UTMB en 2012, subcampeona de la Transgrancanaria en 2014 y doble campeona de la Tor des Geants compuesta de 330 kilómetros. Con estos mimbres y a menos de dos meses para la gran cita, ya podemos decir que estamos ante la prueba más prestigiosa de trailrunning en la isla de Ibiza.

Gemma Avellí



Tòfol Castanyer



**MONT
BLANC**

3 DIAS TRAIL IBIZA
ULTRA TRAIL

SI TIENES COMO OBJETIVO CORRER LA TRAIL DU MONT BLANC,
obtendrás 4 puntos ITRA corriendo los 3 DÍAS TRAIL IBIZA con la con la condición de hacer
la 2ª ETAPA 46 KM (10-46-10) o bien siendo FINISHER de la ULTRA TRAIL IBIZA 85km.
Y 5 puntos con la opción de (10-85-10).



**GRACIAS A ESTAS EMPRESAS RECOGEREMOS Y
RECUPERAREMOS FUERZAS DURANTE EL EVENTO.**



*Nunca pienses en lo que te queda,
sino en lo que ya has logrado.*



EMPRESAS COLABORADORAS



Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany

Consell



d'Eivissa



Ajuntament de
Sant Josep de sa Talaia



**ajuntament
D'EIVISSA**
www.eivissa.es



Ports de Balears

Autoritat Portuària de Balears

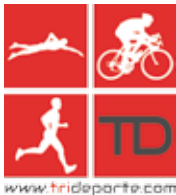
Luzmenu
Servicios Gráficos



AU STUDIO



nutritrainclinic.com
CLÍNICA DE NUTRICIÓN, DEPORTE Y BIENESTAR



www.trideporte.com



APNEEF

ASOCIACIÓN DE PERSONAS
CON NECESIDADES ESPECIALES
DE EIVISSA Y FORMENTERA

VILLA ALOE
www.villaloeibiza.com

ammessa 
IBIZA



RE/MAX
Isla Blanca
Servicios Inmobiliarios



TRACKS
IBIZA - FORMENTERA



IBIZA
STIU
3000
ESQUELETO
EIVISSA



segurartíc

INOV



RENAULT
Passion for life

RaidLight 
COMPARTIR A TU EXPERIENCIA TRAIL RUNNING

ON menu

autosmarí
CAR & MOTORBYKE RENTAL

En la vida puedes ser
PROTAGONISTA O ESPECTADOR.

Yo decidí ser protagonista de la mía,

POR ESO #3DÍASTRILIBIZA

