

28 DE OCTUBRE 2023

SANT ANTONI DE PORTMANY

IBIZA
TRAIL
MARATÓN

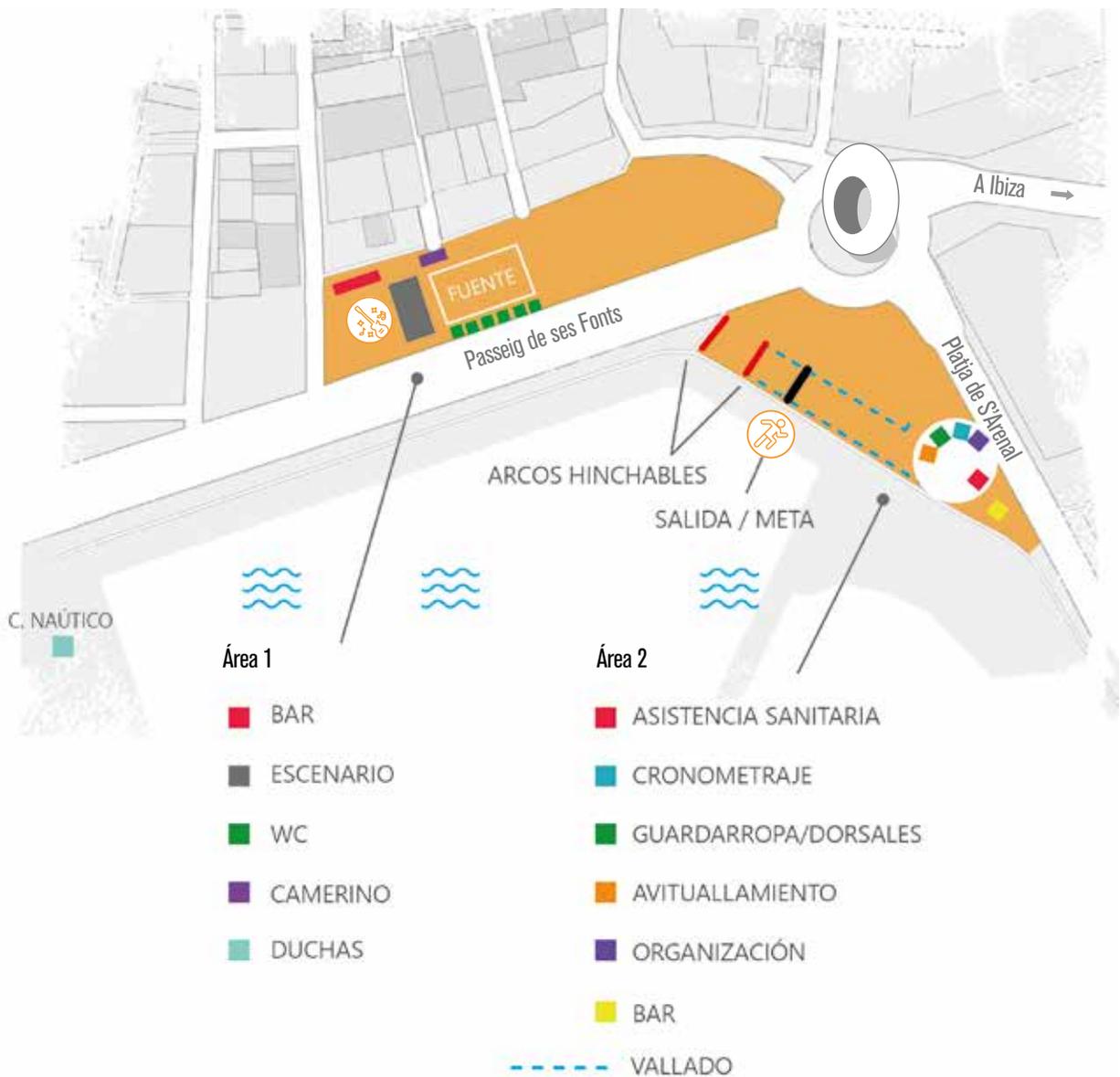
Festival





ÍNDICE

- MAPAS Pag. 4 y 5
- INTRODUCCIÓN Pag. 6
 - Carreras
- TRAIL STARTER Pag. 7
- TRAIL MEDIA Pag. 8
- TRAIL MARATÓN Pag. 9
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Pag. 12 y 13
- GASTROMARATÓN Pag. 16-27
- FIN DE FIESTA Pag. 28





INTRODUCCIÓN:

Es la XV edición de la **IBIZA TRAIL MARATÓN**, una prueba de referencia en el trail running a nivel balear, nacional e internacional.

Este año se inauguran tres nuevas distancias XL:

Starter, Media y Maratón, que ofrecen recorridos con grandes variaciones, sectores muy diversos, tramos técnicos, tramos más corribles y otros con gran desnivel.

Todo esto con el objetivo de permitir que los corredores disfruten al máximo de la prueba y de la gran diversidad de paisajes de nuestra isla.

Pero queremos ir más allá, por ello, inauguramos el concepto **IBIZA TRAIL MARATÓN FESTIVAL**, donde la prueba deportiva será el centro de las actividades aunque irá acompañada de una serie de eventos y ofertas para disfrutar plenamente del deporte, la música y la gastronomía.

LA ENTREGA DE DORSALES será el viernes 27 de Octubre entre las 15 h y 20 h en el Hotel Blau Park de Sant Antoni de Portmany (Carrer Velázquez 9) y el sábado 28 de 7 h a 8 h en la zona de salida.

BRIEFING Viernes 27 octubre 18 h en Hotel Blau Parc.



· STARTER

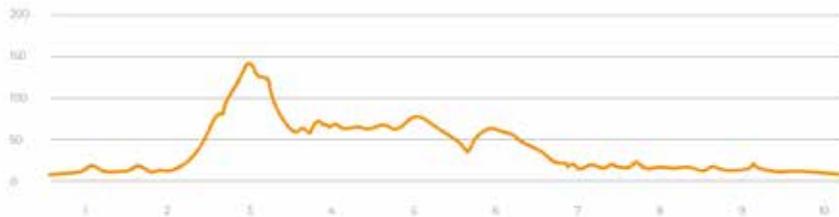
10
Km

Hora de salida: 10:00 h (9:45 h entrada en box salida)
Material obligatorio: Llevar vaso propio si se quiere realizar avituallamiento líquido.

Recorrido y distancia pensada para disfrutar para aquellos que no quieren «sufrir demasiado» o para gente que está empezando en el mundo de las carreras por montañas.

Se desarrolla en las cercanías del núcleo urbano con un buen desnivel en sus primeros Kilómetros y una segunda parte con unas vistas inigualables de la costa de Sant Antoni de Portmany.

10 Km
Desnivel positivo 300M+



• MEDIA



Hora de salida: 8:30 h (8:15 h entrada en box salida)

Material obligatorio: Teléfono móvil cargado de batería, cortaviento, silbato, vaso para avituallamiento y manta térmica.

Saliendo como en las demás distancias del paseo marítimo y sobrepasando el primer desnivel de Sa Talaia de Sant Antoni, nos adentramos en el interior del municipio, con 2 sectores de desnivel medio alto donde ya en el km 10,5 (primer avituallamiento) habremos alcanzado casi los 600m positivos.

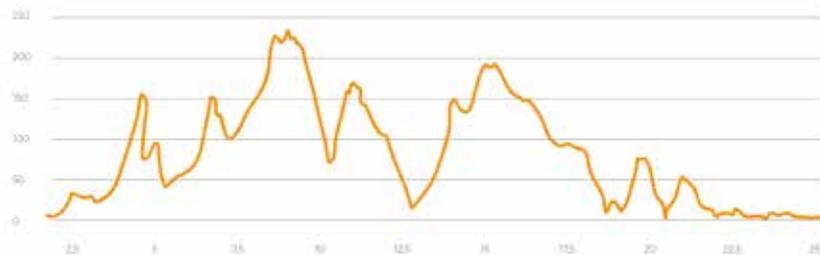
Continuamos por senderos de un nivel técnico medio y siempre hasta el km 15 sumando metros de desnivel, para ya a partir de este punto donde se encuentra el segundo avituallamiento volver hacia meta por la zona de costa disfrutando de unas vistas de increíble belleza de la costa de Sant Antoni...pasando por unas de las calas más bonitas de la isla. Sobre el km 21 estará el último avituallamiento antes de alcanzar meta de nuevo en el paseo de Sant Antoni.



¡La «media» este año promete ser ÉPICA!

25 Km

Desnivel positivo 900M+



· MARATÓN

46
Km

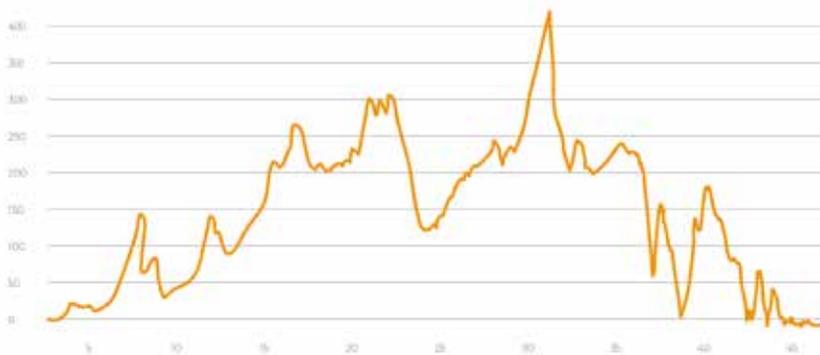
Hora de salida: 7:30 h (7:15 h entrada en box salida)

Material obligatorio: Teléfono móvil cargado de batería, cortaviento, silbato, vaso para avituallamiento y manta térmica.

Siguiendo el mismo trazado de la media maratón en los primeros 14 kms nos desviamos hacia Santa Inés por senderos hasta llegar al Plaà donde habrá casi 3 kms, donde se podrá correr lo que las fuerzas nos den hasta volver a encaramar otro pequeño desnivel de subida algo técnica de 1,5 km con senderos de cierta dificultad, que conducirán a la zona de's Broll de gran belleza.

Para regresar de nuevo con un sector corrible a Santa Inés donde aguarda una zona de bastante desnivel. Aquí se deberán haber guardado fuerzas para poder superarla, aunque la cima nos recompensará con una de las vistas de más belleza del recorrido. Ahora ya volvemos hacia el Plaà y después ya en el km 34 aprox. alcanzaremos el trazado de vuelta a Sant Antoni que comparte con la «media».

¡Será ya un regreso con sectores técnicos, pero ya sin mucho desnivel recomendamos dosificar para poder disfrutar en este último tramo de las vistas que nos ofrece el recorrido hacia meta!



46 Km

Desnivel positivo 1.600M+

am
ple32
restaurante



Nuevo concepto, misma alma mediterránea

C/ Velázquez · Sant Antoni (IBIZA) Tel. 971 348 132 · booking@blauparchotels.com



la Sirena
CENTRES COMERCIALS

Art



africa

*Asesoramiento profesional
para tu cuidado.*

Sta. Eulalia / Ibiza / St. Antonio



Siempre disponibles en la web

 <https://perfumeriasafrica.com>

¡Colaborando con el deporte!

Actividades complementarias

¡Disfruta del ejercicio al aire libre y del mar!

Si vienes a correr, eres acompañante, simplemente quieres disfrutar de un día navegando en las aguas de Ibiza o quieres hacer una clase de pilates frente al mar, no dudes en contactar para las ofertas que hemos preparado en el ITMF 2023.

* Horarios y ofertas sujetas a disponibilidad y proporcionados por las empresas colaboradoras



SUP IBIZA

EL PRIMER CENTRO DE PADDLE SURF EN IBIZA.
Descubre el lado más natural y mágico de Ibiza!

- 🌐 supibiza.net
- 📞 690 324 439
- ✉ info@supibiza.net

SUP PILATES IBIZA

STAND UP PADDLE PILATES
Se realiza en una tabla de paddle surf y mezcla Pilates suelo, algo de Yoga y de surf.

- 🌐 suppilatesibiza.com
- 📞 619 243 126
- ✉ info@suppilatesibiza.com

SUP PARADISE IBIZA

RUTA EN BARCO+CURSO Y EXCURSIÓN PADDLE SURF +SNORKEL

- 🌐 supparadiseibiza.com
- 📞 666 255 803
- ✉ info@supparadiseibiza.com

IBIZA WATER SPORT

RESERVA TU EXCURSIÓN EN BARCO O VELERO CLÁSICO,
por las playas y cuevas de la costa oeste de Ibiza.
Salidas todo el día y puesta de sol

- 🌐 ibiza-watersports.com
- 📞 671 033 833
- ✉ info@ibiza-watersports.com

ARENAL DIVING

CURSOS DE BUCEO Y EXCURSIONES EN BARCO EN IBIZA
Tanto si es una excursión en barco por las calas de Ibiza, o simplemente un curso de buceo en Ibiza.

- 🌐 arenaldiving.com
- 📞 657 549 616
- ✉️ bookingarenaldiving@gmail.com

ES VEDRÁ CHARTER

Somos una EMPRESA NÁUTICA de Ibiza dedicada al alquiler, venta y mantenimiento de embarcaciones y Jet Skis.

- 🌐 esvedracharter.com
- 📞 678 645 908
- ✉️ info@esvedracharter.com

MEDITERRANIA PADDLE SURF IBIZA

EXCURSIONES GUIADAS, SUPYOGA, SNORKEL
y alquiler de todo el material necesario para la práctica de paddle surf (SUP).

- 🌐 mediterrania-surf.com
- 📞 687 470 531 / 613 673 980
- ✉️ info@mediterrania-surf.com





**IBIZA
ROCKS**



**HOME OF THE
POOL PARTY**

2024

**HOTEL ROOMS
ON SALE**



Gastro maratón



GASTRONOMÍA EN 3 DÍAS DE TRAIL EN IBIZA

Durante los días 27, 28 y 29 de Octubre, juntamente con la Ibiza Trail Maratón, los participantes y sus acompañantes, podrán disfrutar de menús y descuentos, en los restaurantes participantes del Gastromaratón.

Los participantes y deberán mostrar su pulsera al local, para disfrutar de los beneficios de su inscripción.

AMPLE 32



 Carrer Velázquez 9

 971 34 81 32

COCINA MEDITERRÁNEA

**Entrante:**

- Arroz negro de sepia y pulpo.

Principal:

- Solomillo con manzana, salsa de foie y setas.

Postre:

- Banoffee ibicenco.

Precio 25€

Descuento en carta -

BONDI JUICE & COCTAIL BAR



 Passeig de ses Fonts

 971 34 21 60

COCINA MEDITERRÁNEA, CÓCTELES

**Entrante:**

- Nachos increíbles (½ ración).

Principal:

- Fetuccini con crema de champiñones y parmesano

Postre:

- Cheesecake con frutos rojos.

Precio 18,50€

Descuento en carta 20%

CAPRICCI PIZZERIA RESTAURANTE



 Carrer d'Isidor Macabich, 11

 971 34 49 62

PIZZAS Y PASTAS

**Entrante:**

- Ensalada mixta con atún.
- Espaguetis boloñesa.

Principal:

- Pechuga de pollo con guarnición.
- Pizza - Margarita o prosciuto.

Postre:

- Fruta
- Flan.

Precio 14€

Descuento en carta 10%

GRILL SANT ANTONI



 Carrer del Bisbe Torres, 5

 971 34 04 51

CARNES A LA BRASA, PIZZA

**Entrante:**

- Ensalada verde con atún
- Salmorejo cordobés.

Principal:

- Espaguetis con gambas al ajillo o boloñesa
- Muslos de pollo a la brasa.

Postre:

- Melón
- Greixonera.

*Chuletón de vaca vieja a la piedra. 24€/persona

Precio 16€

Descuento en carta -

KVIDA



 Pg. de la Mar, 9

 971 80 88 71

PIZZAS TAPAS Y HAMBURGUESAS



Giro pizza y pasta

(come lo que quieras)

Precio 12€

**Descuento
en carta -**

PALAPA



 Avda. Doctor Fleming, 16

 615 036 819

COCINAS DEL MUNDO. MEXICANO



Entrante:

- Quesadilla de pollo.

Principal:

- Tacos de cochinita pibil.

Postre:

- Churros con chocolate.

Precio 18,50€

**Descuento
en carta 20%**

RESTAURANTE PIZZERÍA DAVID'S



 Carrer de Madrid, 12

 971 34 04 70

PIZZERÍA



Entrante:

- Pan de ajo, ensalada mixta
- Ensalada de tomate.

Principal:

- Pizza de tomate y mozzarella + dos
ingredientes
- Espaguetis a la boloñesa o napolitana.

Postre: Flan, helado dos bolas o fruta del
día.

Consumición: caña, refresco o vino y chupito

Precio 15€

**Descuento
en carta -**

RESTAURANTE VERMUTERÍA LA RELIGIOSA



 Carrer Ample, 32

 672 356 550

COCINA MEDITERRÁNEA Y VERMUTERÍA



Entrante:

- Tomates aliñados con crostones y crema
de burrata.

Principal:

- Medallones de pechuga con salsa de setas
y ensalada.

Postre:

- Arroz con leche/ Helado de menta

Precio 17,50€

**Descuento
en carta -**

SES CASETES ART CAFÉ



 Carrer des Plà, 2. Sant Mateu

 609 666 758

COCINA MEDITERRÁNEA. ENTORNO RURAL



Copa de cava de bienvenida.

Café y chupito de Hierbas ibicencas.

Precio -

**Descuento
en carta** -

TABERNA CEBO



 Carrer des Molí, 7

 -

COCINA MEDITERRÁNEA. CARNES



Entrante:

- Entremeses.

Principal:

- Secreto de cerdo al romero.

Postre:

- Greixonera.

Consumición: caña, refresco o vino

Precio 13,50€

**Descuento
en carta** -

TIJUANA MEXICANO TEX-MEX



 Carrer de Ramón y Cajal, 23

 971 34 24 73

MEXICANO



Entrante:

- Nachos
- Alas de pollo BBQ o picantes.

Principal:

- Fajitas (de pollo, ternera o vegetal)
- Burrito (de pollo, ternera o vegetal)
- Tacos de cerdo.

Postre:

- Brownie con helado de vainilla,
- Crepes de dulce de leche o chocolate.

Precio 13,95€

**Descuento
en carta** -

VILLA PORTMANY



 Av. d'Isidor Macabich, 19

 971 34 62 53

COMIDA CASERA, ARROCES Y TAPAS



Entrante:

- Ensalada "César".

Principal:

- Espaguetis a la boloñesa.

Postre:

- Sorbete casero de limón.

Precio 13€

**Descuento
en carta** -

ZEBRA STEAK AND GRILL



 Carrer Soletat, 43

 971 34 78 67

CARNES A LA BRASA, PIZZA.



Entrante:

- Ensalada de queso de cabra con vinagreta de fresa.

Principal:

- Lasaña casera de verduras asadas al horno de leña.

Postre:

- Sorbete de fresa.

Precio 19€

Descuento en carta -

GRILL-RESTAURANTE CAN GERMÀ



 Carrer Ramón i Cajal, 42

 971095752

ESPECIALIDAD EN CARNES, TRATO FAMILIAR

Descuento en carta 15%

HUNZA



 Carrer Santa Agnès 11

 676911143

COCINA SALUDABLE, DESAYUNOS.

Descuento en carta 10%

BRESCA



 Passeig de ses Fonts, 3

 971 38 66 58

COCINA ITALIANA, PASTA Y PIZZA

Descuento en carta 20%

MELBOURNE STREET COFFEE



 Carrer Estrella, 11

 672 583 049

COCINA DEL MUNDO, DESAYUNOS

Descuento en carta 5%

CAN MUSSONET



 C. Pere de Portugal, 1, St Rafel

 971 31 87 09

COCINA FUSIÓN IBICENCA. TERRAZA, CASA IBICENCA

Descuento en carta 10%

RIAS BAIXAS



 Carrer d'Ignasi Riquer, 2

 971 34 00 18

ARROCES PESCADO Y MARISCO

Descuento en carta 5%

S-MARÍ COCINA BAR

 Carrer del Progrés, 42

 646 392 950



COCINA TRADICIONAL Y VANGUARDISTA.

Descuento en carta 15%

TAPAS RESTAURANTE

 Camí des Regueró, 4

 971 34 11 25



TAPAS. TERRAZA

Descuento en carta 10%

YENUINA LABORATORIO DE LA PASTA

 Carrer Soletat, 62

 971 80 32 47



PIZZAS Y PASTAS

Descuento en carta 10%



AL AYOUN SUNSET	 Carrer de Cervantes, 50, Bajos  662 667 202	Cocina mediterránea frente al mar. Cócteles.	
ARISTOSUSHI	 Av sidor Macabich, 36, Sant Rafel  971 19 95 26	Sushi	
POKE PLANET	 Carrer Progrés, 22  871 02 49 98	Poke bowl. Cocina Hawaiana	
BAR RESTAURANTE AL-ANDALUS	 Carrer Vara de Rey, 36, Local 7  971 34 81 86	Cocina casera, desayunos, menú diario	
BLOOM RESTAURANTE	 Carrer de Ramón y Cajal, 20  971 34 02 16	Cocina mediterránea, desayunos, zumos y cócteles	
LA MAMA	 Carrer de Sant Antoni, 3  971 42 55 43	Repostería casera. empanadas, hamburguesas. Para llevar	
CAFÉ MAMBO	 Carrer Vara de Rey, 40  971 34 66 38	Desayunos, comidas y cenas. Puesta de sol. Cócteles	
CAFÉ RESTAURANTE CAN POU	 Ctra. Cala Salada, 2  971 34 01 70	Mediterránea influencias francesa y sueca. Jardín	
CAN COSMI	 Plaza de la Iglesia, Santa Agnès  971 80 50 20	Tradicional tortilla de patata. Postres caseros. Terraza	

CAN GUST

 Avinguda del Doctor Fleming, 37

 971 80 43 72

Especialidad en carnes.



CAN MAMI

 Carrer de Cervantes, 38

 642 113 804

Italiano. Pizzería



CAN TIXEDO GRILL

 Carretera Santa Agnès, km 5 Forada

 971 37 41 78

**Especialidad en carnes
Jardín**



**CHAMONIX
RESTAURANTE**

 Avinguda Isidor Macabich,15

 971 34 07 17

**Especialidad en carnes.
Cocina mediterránea**



EL RINCÓN DE PEPE

 Carrer de Sant Mateu, 6

 971 34 06 97

Tapas. Terraza



ES CLOT

 Carrer Ample, 15

 871 53 98 60

**Desayunos. Tapas.
Terraza**



ES GERRET

 Carrer Vara de Rey, 23

 971 59 17 52

**Cocina mediterránea y
fusión contemporánea**



ES MIRAI

 Carrer de Santa Rosalía, 28

 871 71 63 59

Pizzería



**ES REBOST DE CAN
PRATS**

 Carrer de Cervantes, 4

 971 34 62 52

**Cocina tradicional
ibicenca**



ES CENTRE	 Avinguda Isidor Macabich, 2, Sant Rafel  971 19 84 11	Comida mediterránea	
ES PUIG	 Carrer dels Garrovers, 1. Ses Paisses  971 34 54 05	Comida casera, hamburguesas y menú diario.	
ES VENTALL	 Carrer de Cervantes, 22  699 846 854	Cocina de autor y tradicional ibicenca. Jardín	
ES VERRO RESTAURANTE	 Carrer Ample, 21  971 34 01 37	Tapas. Terraza	
FLAHERTY'S IRISH BAR	 Avinguda del Doctor Fleming, 3  971 80 37 97	Cocina irlandesa. Pub Irlandés	
HOSTAL RESTAURANTE LA TORRE	 Ctra. Cap Negret, 25,  971 34 22 71	Cocina mediterránea vista al mar. Cócteles.	
K FE SANT RAFEL	 Avinguda Isidor Macabich, Sant Rafel  971 19 86 81	Pizzas y ensaladas	
LA CANTINA CANALLA · PERÚ NIKKEI	 Passeig de ses Fonts  617 212 713	Cocina del mundo. Terraza.	
LA CANTINA PORTMANY	 Passeig de ses Fonts  971 34 58 60	Desayunos. Cocina del mundo. Terraza.	

LA GUAY

 Carrer de Cervantes, 40
 621 372 783

**Sushi, pinsa,
hamburguesas**



**LA TERRETA. TAPAS
Y MÁS**

 Carrer de Sant Antoni, 36

Tapas y pintxos



MINT BY MAMBO

 Carrer de Lepant, 3
 971 59 59 03

**Pizza, ensaladas,
carnes**



NATURAL PAU

 Carrer de s"Embarcador, 3
 871 53 76 85

Pizzería y pastas. Jardín



**PENNSYLVANIA
BURGER**

 Calle Sant Antoni, 17
 622 165 461

Hamburguesas caseras



**RESTAURANT BAR
BENITEZ**

 Carrer de Madrid. Edif. Reino I
 971 34 54 20

**Comida caser
Menú diario**



**RESTAURANT
MANILA**

 Carrer del General Balanzat, 19
 643 564 178

Cocina mediterránea



GOLDEN BUDDHA

 Carrer de Santa Rosalia, 35
 971 34 56 33

**Cocina internacional
Desayunos, cócteles**



**RESTAURANTE LAS
PUERTAS DEL CIELO**

 Cami Des Pla de Corona, Km. 2
Santa Agnès de Corona
 680 964 796

**Especializado en carnes
y arroces. Terraza**



PIZZERÍA LUA LUA	 Carrer Bisbe Torres, 4  971 34 04 96	Pizzeria	
RESTAURANTE S'AVARADERO	 Pg. de la Mar, 12  971 34 29 55	Mediterránea, arroces y pescados. Terraza	
RESTAURANTE SA PRENSA	 Carrer d'Antoni Riquer, 3  971 34 16 70	Cocina tradicional y casera. Terraza interior	
RESTAURANTE SA PUNTA DES MOLÍ	 Carrer des Molí, 21  971 34 77 22	Arroces pescado y marisco. Terraza.	
RITA'S CANTINA	 Carrer de Madrid, 1  971 34 33 87	Desayunos, cocina del mundo. Terraza	
SA CAPELLA	 Carrer Capella, 26,  971 34 00 57	Un imponente escenario dedicado a la alta cocina mediterránea	
SA PALMERA	 Plaza de la iglesia, 3, Santa Agnès  971 80 50 15	Cocina casera y tradicional. Terraza.	
STREET IBIZA	 Carrer del Progrés, 26  655 665 748	Hamburguesas, pasta y vegano	
SUNSEA BAR	 Carrer de Cervantes, 50, Bajos  971 34 83 89	Cocina mediterránea. Terraza. Vistas al mar	

SUSHIMI

📍 Carrer de Sant Antoni, 5
☎ 629 216 373

Sushi



SOL Y LUNA

📍 Carrer de la Mar, 5
☎ 639 63 09 25

Mexicano



THE SKINNY KITCHEN

📍 Pg. de la Mar, 20
☎ 971 34 84 02

Comida saludable, en un ambiente vibrante.



TRATTORIA DA CIRO

📍 Carrer Ample, 7
☎ 971 49 55 65

Italiano. Pizzeria.



VILLA MERCEDES

📍 Pg. de la Mar, 14
☎ 971 34 85 43

Cocina de autor frente al mar. Terraza.



Passeig de ses Fonts

& DJ JAVI BOX 18H.

Entrega de trofeos de la ITM23

Fin de fiesta

**THE
NEW YOUNG
POLAKS** 20H.



21H.

NACHA POP

EFFECTO INMEDIATO

JOE WEIDER

VICTORY
ENDURANCE



NUTRICIÓN DEPORTIVA

QUEREMOS SER... LA ENERGÍA QUE TE MUEVE



MUCHO POR CONSEGUIR.

Quien dijo menos es más nunca ha querido nada. Los grandes deportistas nunca se conforman con menos. Más kilómetros, más esfuerzo... más para conseguir sus objetivos.

Ese espíritu de superación diario es el que buscamos y apoyamos en Rampuixa, donde nos retamos día a día para ser los mejores.



RAMPUIXA

DE LA PRIMERA PIEDRA, AL ÚLTIMO DETALLE

COMPRAR EN TIENDA FÍSICA



Carretera de San Juan, km 1,8
07800 Ibiza, Islas Baleares



Lunes a viernes 8:00 a 18:00
Sábados 8:00 a 13:00

O CONTACTANDO CON NOSOTROS VÍA



971 313 512



comercial@rampuixa.com



696 303 809



HOSTAL

LA TORRE

CTRA. CAP NEGRET, 25
SANT ANTONI
IBIZA, BALEARS

LA TORREIBIZA.COM
COCINA ABIERTA DE 8 A 00 H.
+(34) 971 34 22 71



ABIERTO 365 DÍAS AL AÑO



Patrocina:

