



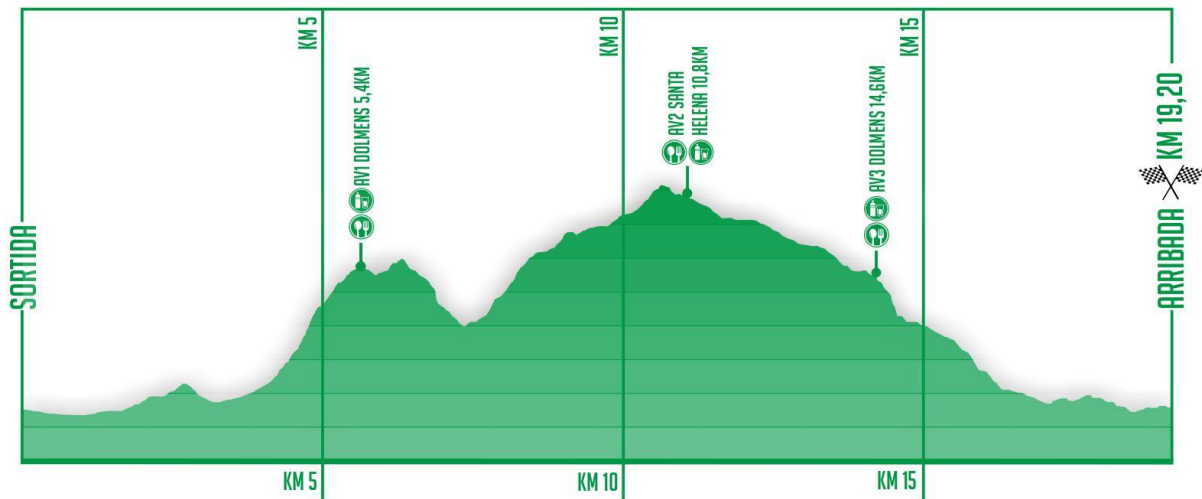
GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS 2019

ENTRE CASTELLS EXPRESS 20KM 19,2KM - D+896M



AVITUALLAMENT 1

Dolmens- 5,40km



KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Pinya i plàtan.

Aliments seqüencials: Fruits secs, dàtils i gelatina.

“Per començar amb bon peu la cursa, us he proposat aquests aliments perquè us ajudin a tenir el millor rendiment possible durant la carrera.”

**Es important mantenir una bona hidratació
durant tota la cursa!**