



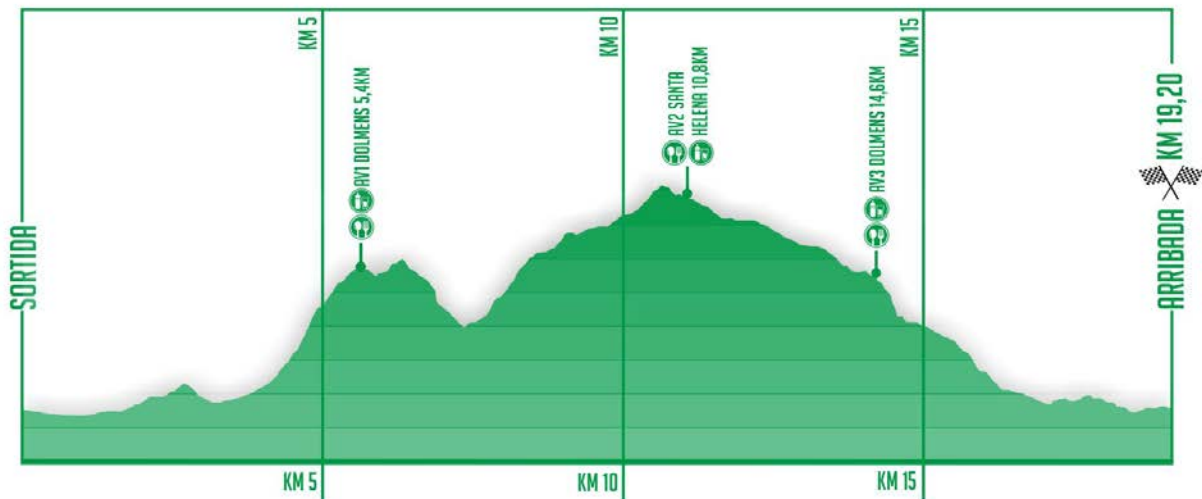
# GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

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 i plàtan.

Aliments seqüencials: Fruits secs, panses 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!**