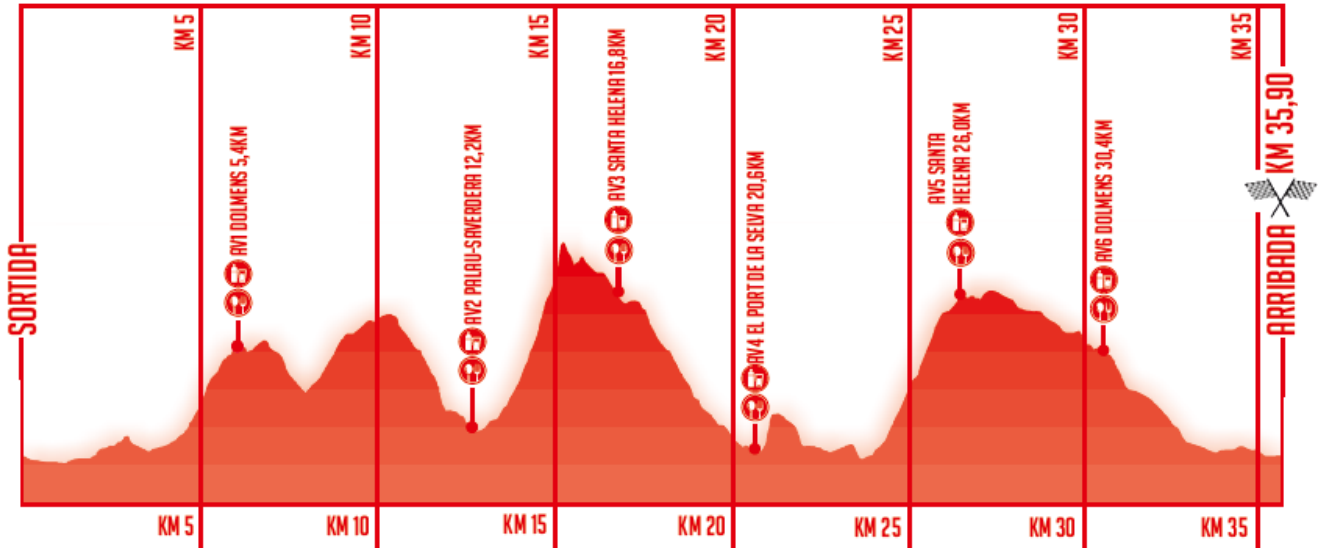




ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 1 Dolmens- 5,40km



KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu
Institut Professional de la Salut

Trail Vilajuïga

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!**