



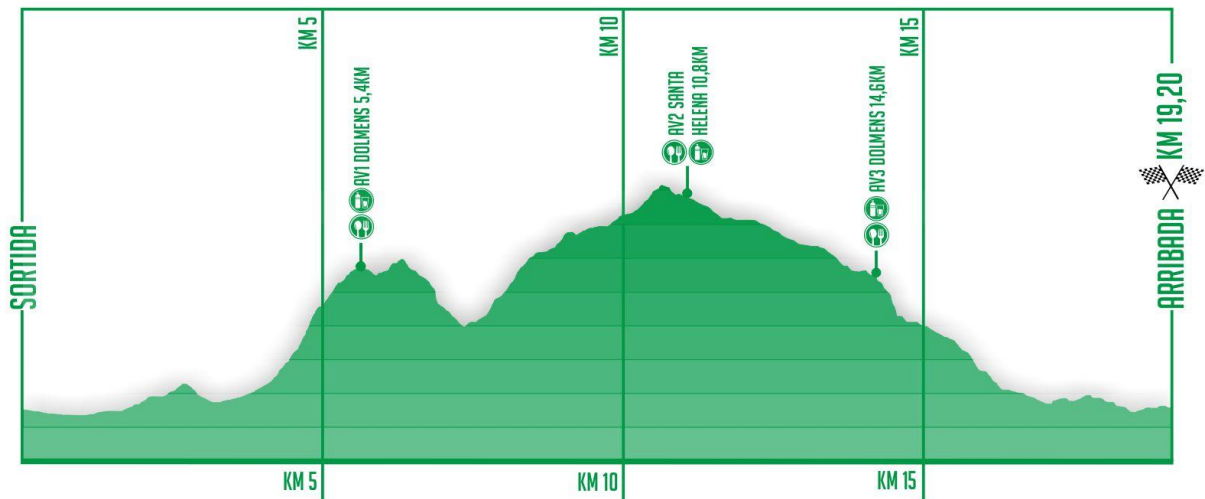
# GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS 2019

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



### AVITUALLAMENT 2 Santa Helena 10,80km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica, Coca Cola i Suc de Pinya.

Fruita: Taronja, Plàtan, Poma i Macedònia.

Aliments seqüencials: Fruits secs, Xocolata Negra, Olives, Musli "Muesli" i Gelatina.

"Amb la fatiga a sobre després de la pujada, ens toca recuperar forces. En aquest avituallament augmentarem la ingesta de sals, carbohidrats i col·lagen"