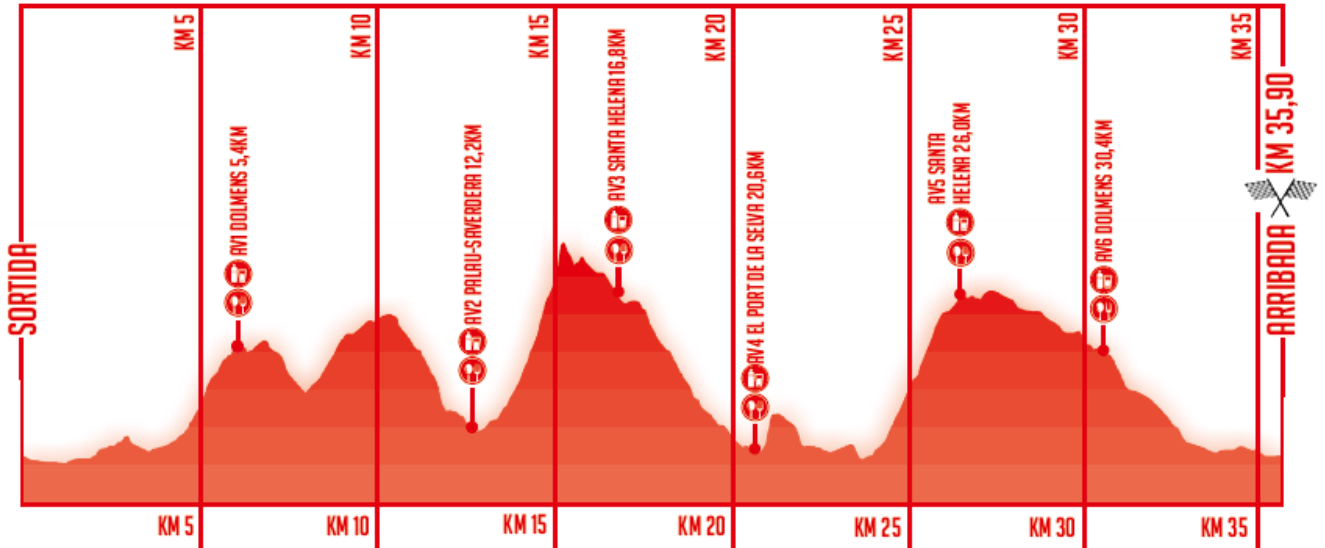




ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 2 Palau-saverdera 12,20km



KIKO HERRERA
Nutricionista Esportiu
Institut Professional de la Salut

Trail Vilajuïga

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Raïm, Plàtan i Poma

Aliments seqüencials: Fruits secs, Codony i Xocolata Negra.

“Després dels primers dotze quilometres i més de 500m D+ a les cames, arribem a un dels trams més durs de la cursa. Ara toca pujar! Per això us he preparat aliments rics en carbohidrats i sucres”