



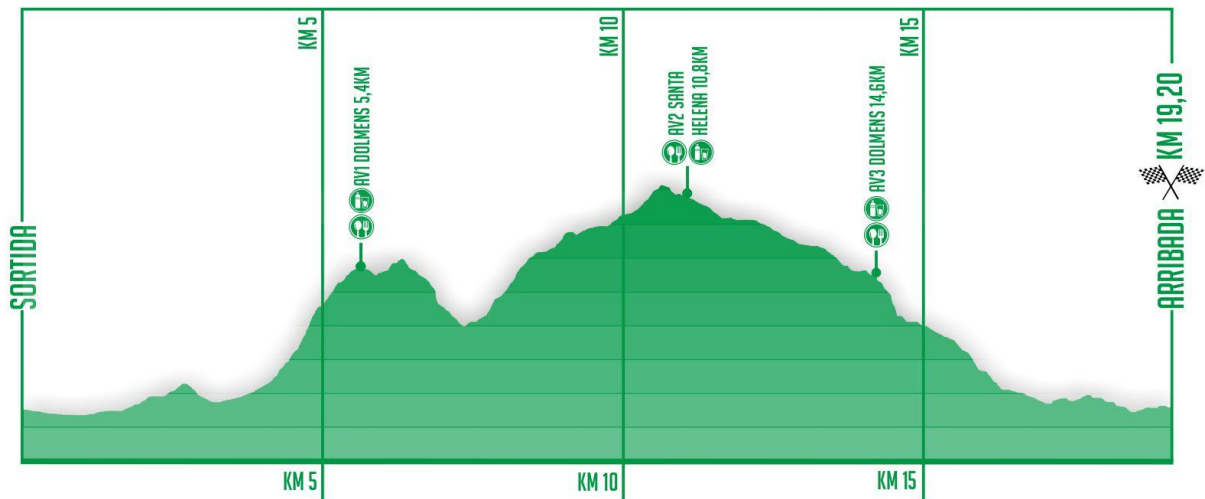
# GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS 2019

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



### AVITUALLAMENT 3

**Dolmens- 14,60km**



**KIKO HERRERA**

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

## Trail Vilajuïga

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Poma i Plàtan.

Aliments seqüencials: Fruits secs, Dàtils i Gelatina.

“Estem arribant al final de la cursa! Es important mantenir una bona hidratació i recuperar la glucosa necessària per acabar la carrera.”