



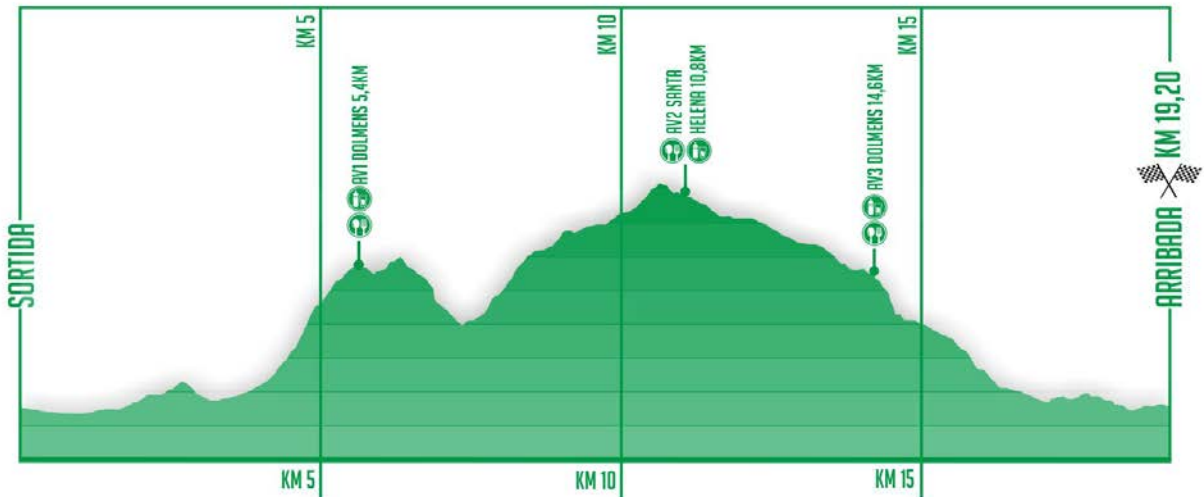
GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

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

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Poma i Plàtan.

Aliments seqüencials: Fruits secs, Panses i Gelatina.

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