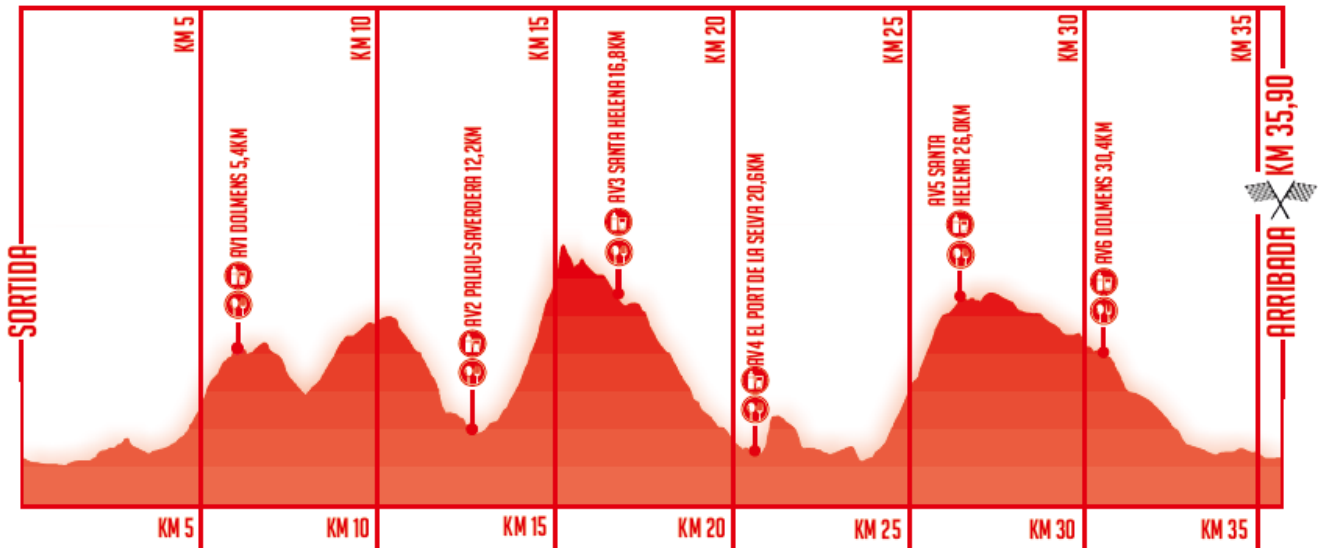




ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 3 Santa Helena 16,80km



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"