



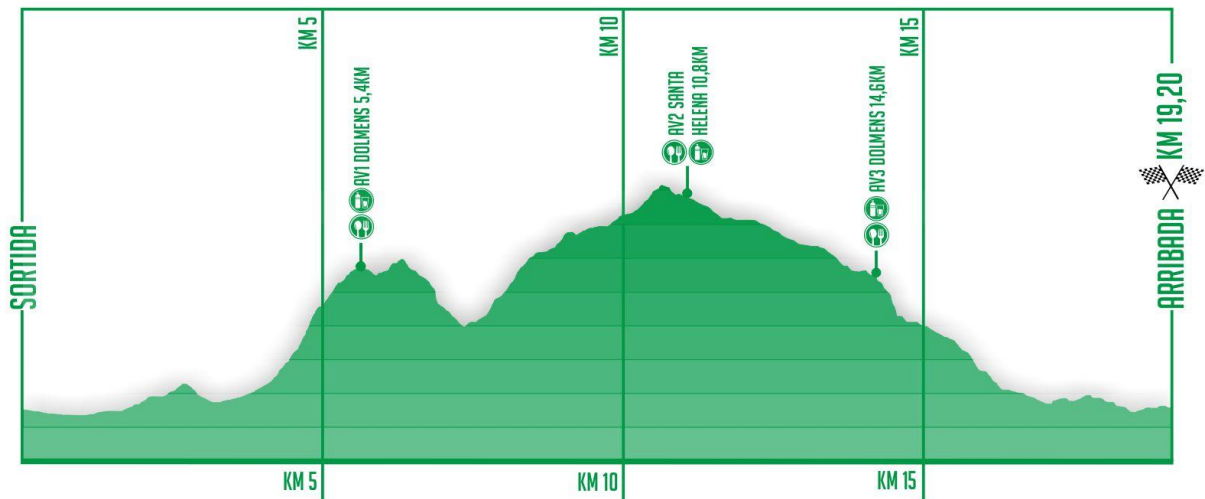
# GRUP EXCURSIONISTA CAPGIRELL VILAJUÏGA

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS 2019

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



### AVITUALLAMENT 4

#### Arribada



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

## Trail Vilajuïga

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Plàtan i Macedònia.

Aliments: Entrepà de Botifarra, Fruits secs, Gelatina i Xocolata negra.

“Enhorabona, has arribat a meta! Ara toca recuperar els nutrients perduts durant tota la cursa, a gaudir del tiberi que us ha preparat l’organització.”



**GRUP EXCURSIONISTA  
CAPGIRELL VILAJUÏGA**

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



**Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS 2019**

Espero que gaudiu del recorregut i us hagi pogut ajudar en el transcurs de la cursa. Recordeu que per tenir una bona carrera heu d'hidratar-vos i ingerir els aliments necessaris per mantenir un bon ritme durant la carrera.

**QUE TINGUEU UNA BONA CARRERA, SORT!!!**

**ENTRE  
CASTELLS  
Trail Vilajuïga**