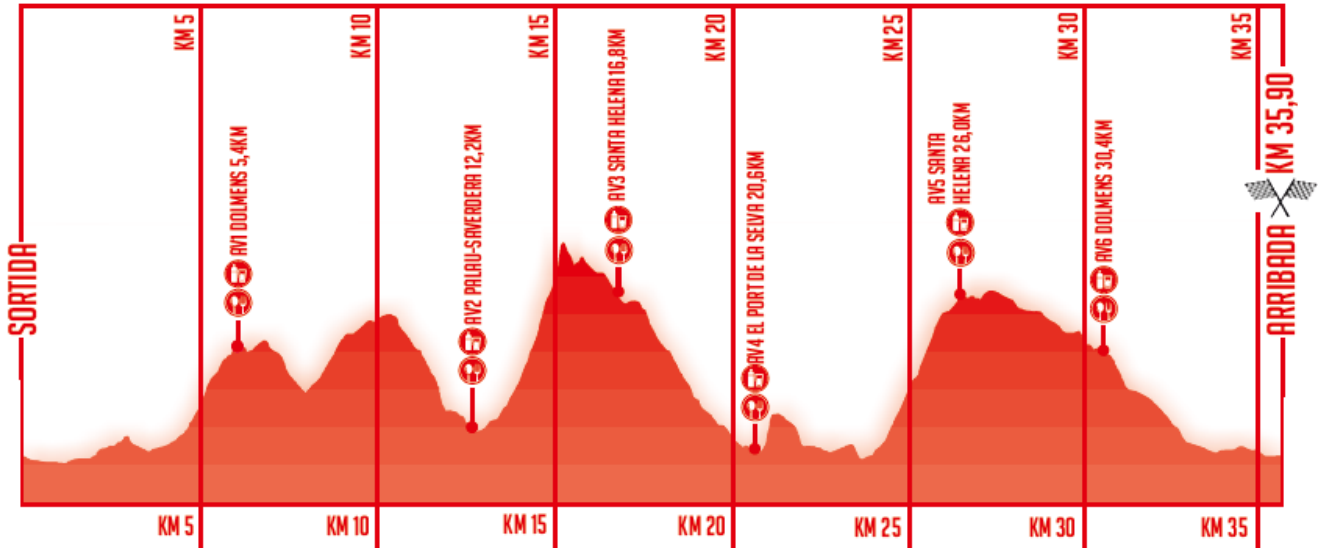




### ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



### AVITUALLAMENT 4 Port de la Selva 20,60km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica, Coca Cola.

Fruita: Taronja, Poma i Raïm.

Aliments seqüencials: Fruits secs, Gelatina, Musli  
"Muesli", Formatge i Gall d'Indi.

"Superat l'equador de la cursa, he afegit aliments làctics i proteïnics per recuperar-nos del desgast muscular acumulat durant la cursa."