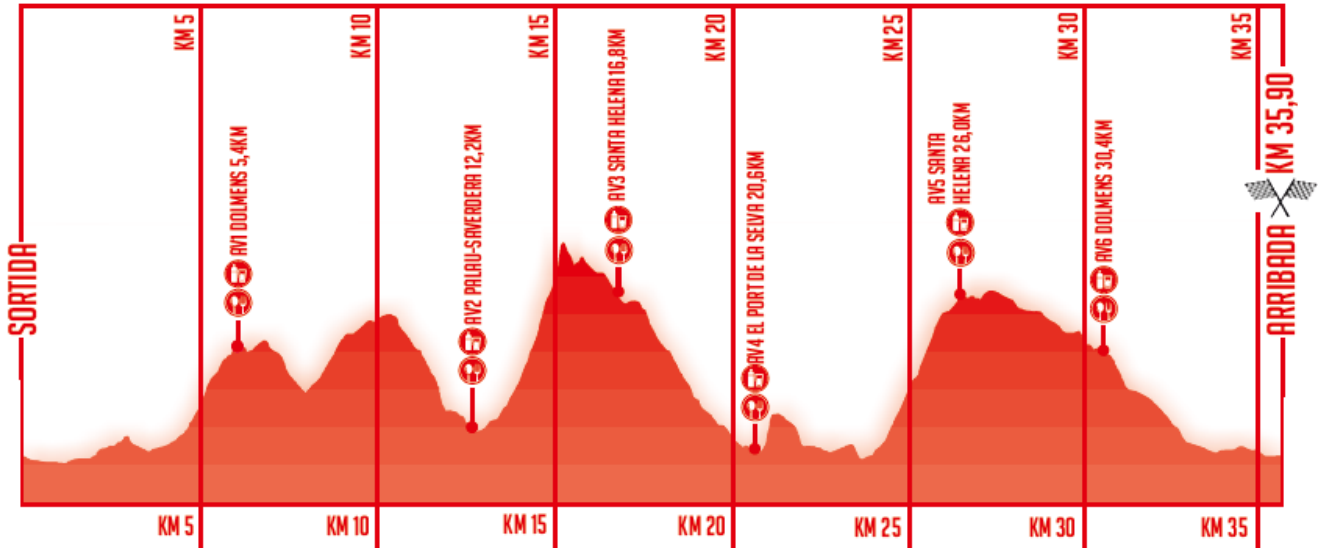




ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 5 Santa Helena 26,00km



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.

"Donem per finalitzades les pujades i arribem als últims deu quilometres, i ve baixada! Per afrontar la baixada amb bones condicions procureu que la ingesta sigui lleugera però sense oblidar-vos la hidratació."