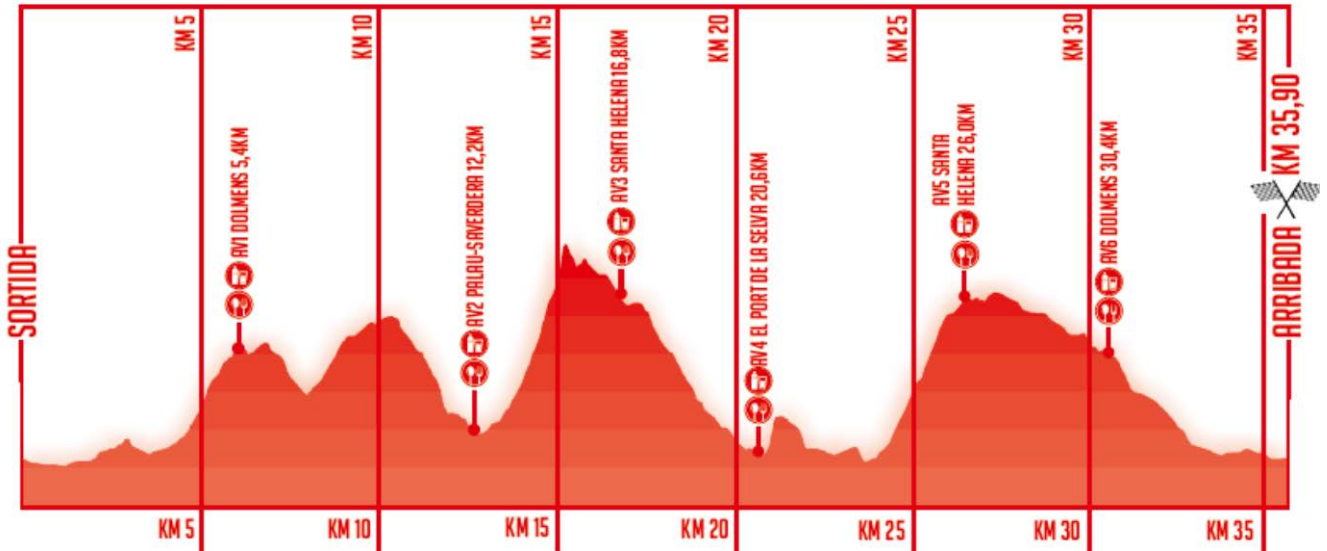




### ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM 35,9KM - D+2.096M



### AVITUALLAMENT 6 Dolmens- 30,40km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

## Trail Vilajuïga

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.”