

# Cursa Muntanya **ENTRE CASTELLS**

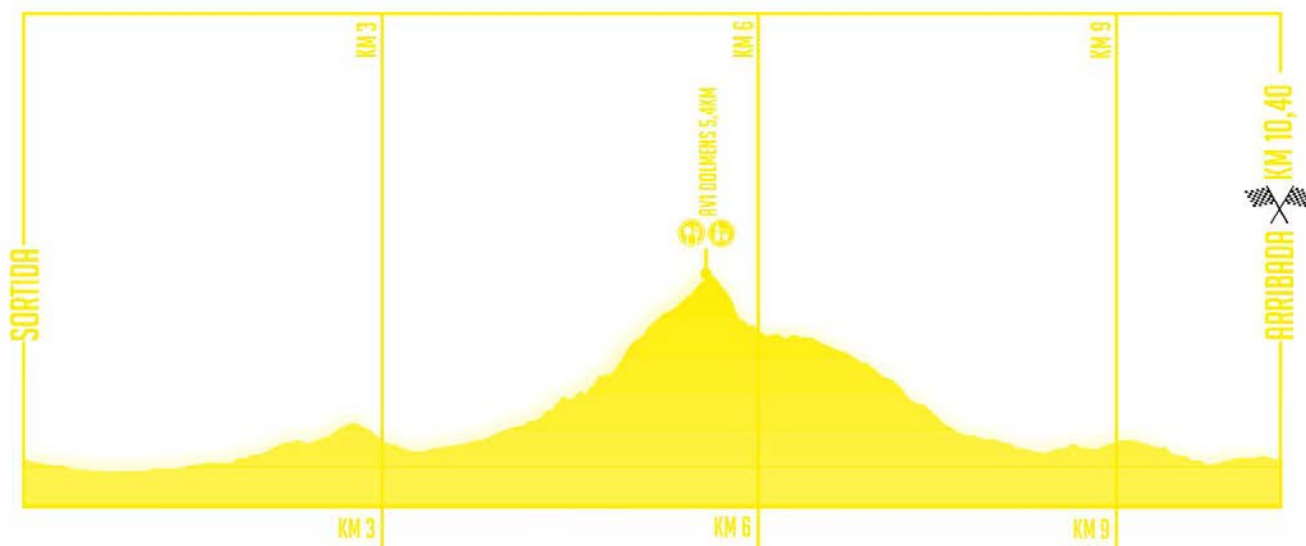
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



## ENTRE CASTELLS SPRINT 10KM

10,4KM - D+465M



### AVITUALLAMENT 1

#### Dolmens- 5,40km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Macedònia i plàtan.

Aliments seqüencials: Fruita deshidratada, panses, Gelatina i Llaminadures.

“Per començar amb bon peu la cursa, us he proposat aquests aliments perquè us ajudin a tenir el millor rendiment possible durant la carrera.”

**Es important mantenir una bona hidratació  
durant tota la cursa!**