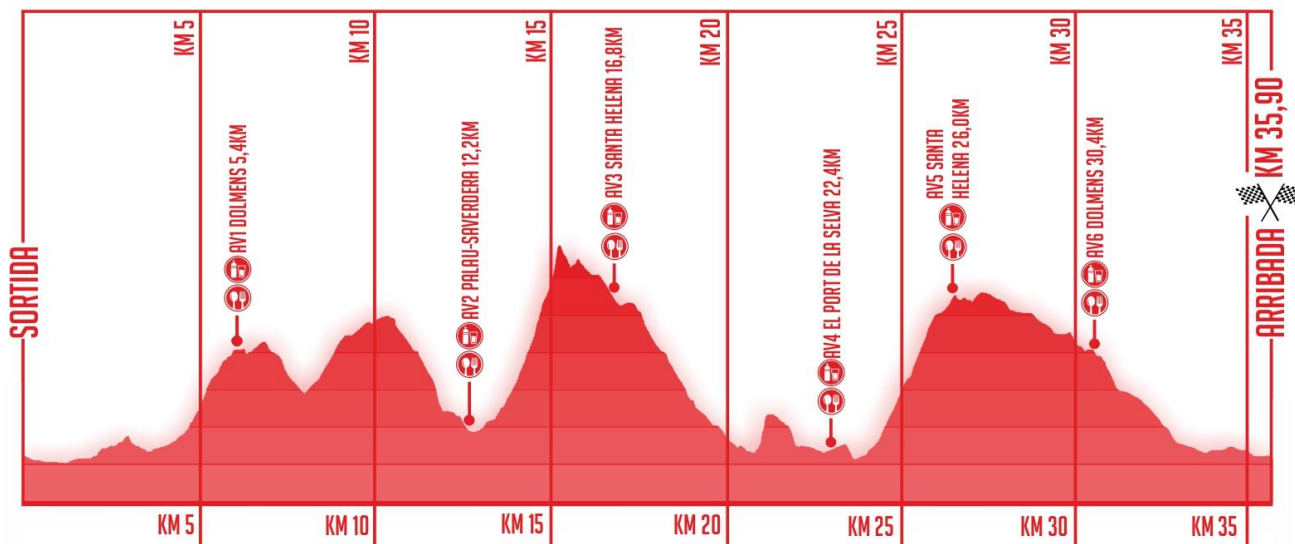


# Cursa Muntanya **ENTRE CASTELLS** Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



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



### **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!**