

# Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS

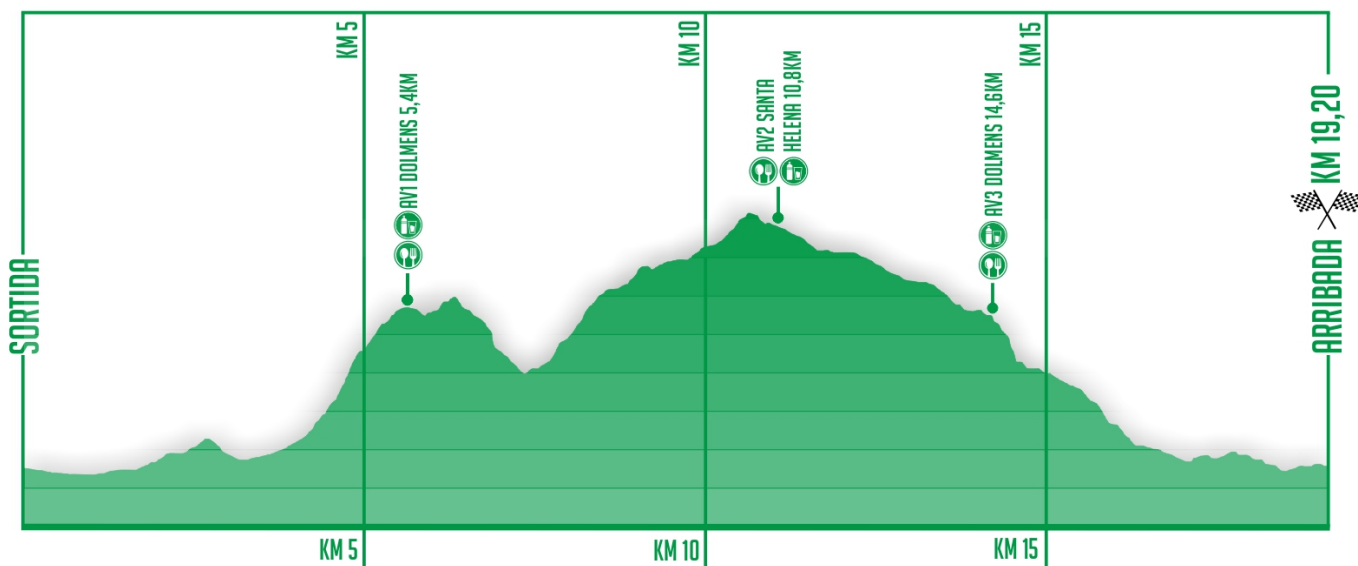
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



## ENTRE CASTELLS EXPRESS 20KM

19,2KM - D+896M



### AVITUALLAMENT 2

#### Santa Helena 10,80km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Plàtan, Poma i Macedònia.

Aliments seqüencials: Fruita deshidratada, Codony, Xocolata Negra, Olives, Musli "Muesli" i Gelatina.

"Amb la fatiga a sobre després de la pujada, ens toca recuperar forces. En aquest avituallament augmentarem la ingesta de sals, carbohidrats i col·lagen"