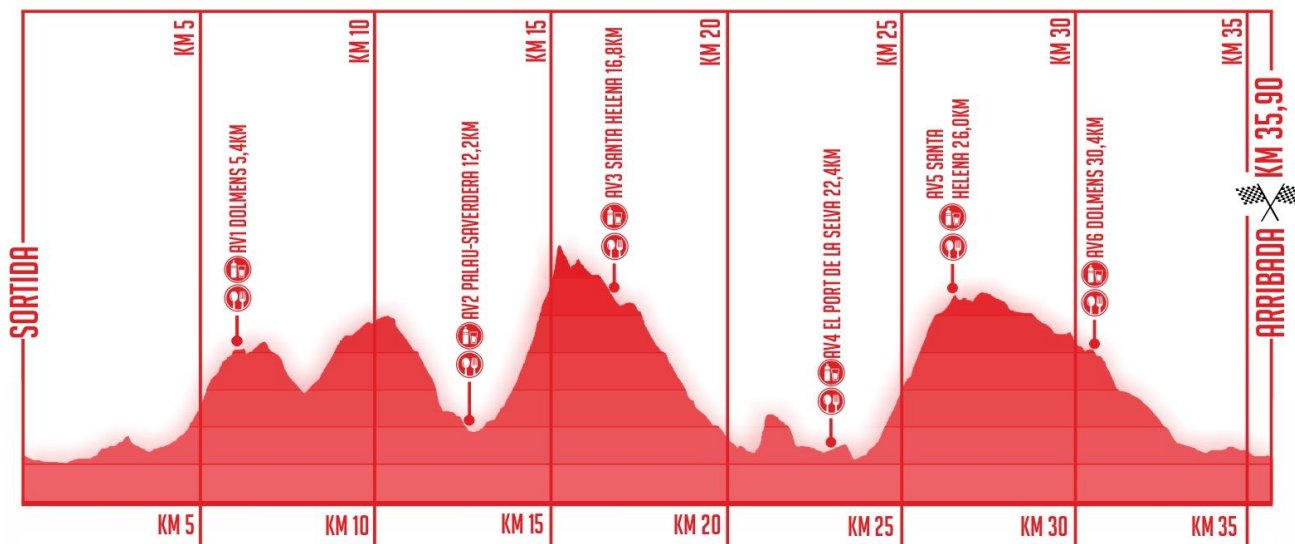


Cursa Muntanya **ENTRE CASTELLS** Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



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



AVITUALLAMENT 2 **Palau-saverdera 12,20km**



KIKO HERRERA
Nutricionista Esportiu
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Plàtan i Poma

Aliments seqüencials: Fruita deshidratada, Codony i Xocolata Negra.

“Després dels primers dotze quilometres i més de 500m D+ a les cames, arribem a un dels trams més durs de la cursa. Ara toca pujar! Per això us he preparat aliments rics en carbohidrats i sucres”