

# Cursa Muntanya **ENTRE CASTELLS**

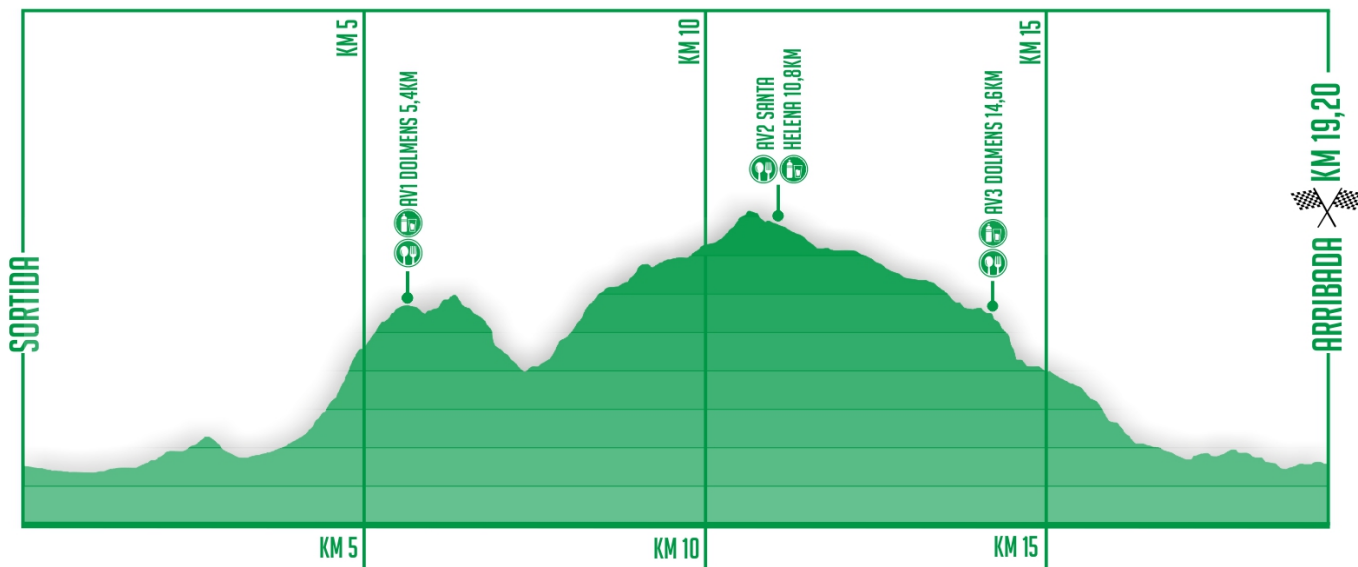
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



## ENTRE CASTELLS EXPRESS 20KM

19,2KM - D+896M



### AVITUALLAMENT 3

#### Dolmens- 14,60km



#### KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu  
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica i Coca Cola.

Fruita: Taronja, Poma i Plàtan.

Aliments seqüencials: Fruita deshidratada, 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.”