

Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS

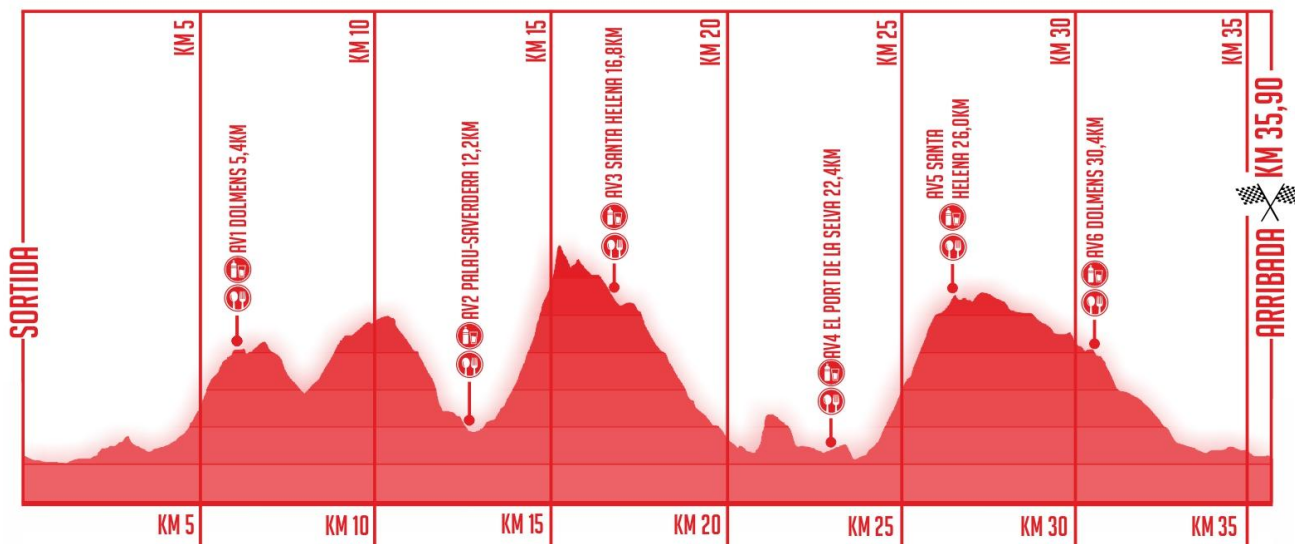
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM

35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 4

Port de la Selva 20,60km



KIKO HERRERA

Nutricionista Esportiu
Institut Professional de la Salut

Beguda: Aigua, Beguda Isotònica, Coca Cola.

Fruita: Taronja Macedònia i Poma.

Aliments seqüencials: Fruita deshidratada, Gelatina,
Musli "Muesli", Formatge, Gall d'Indi i Truita Patates.

"Superat l'equador de la cursa, he afegit aliments làctics i proteínics per recuperar-nos del desgast muscular acumulat durant la cursa."