

Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS

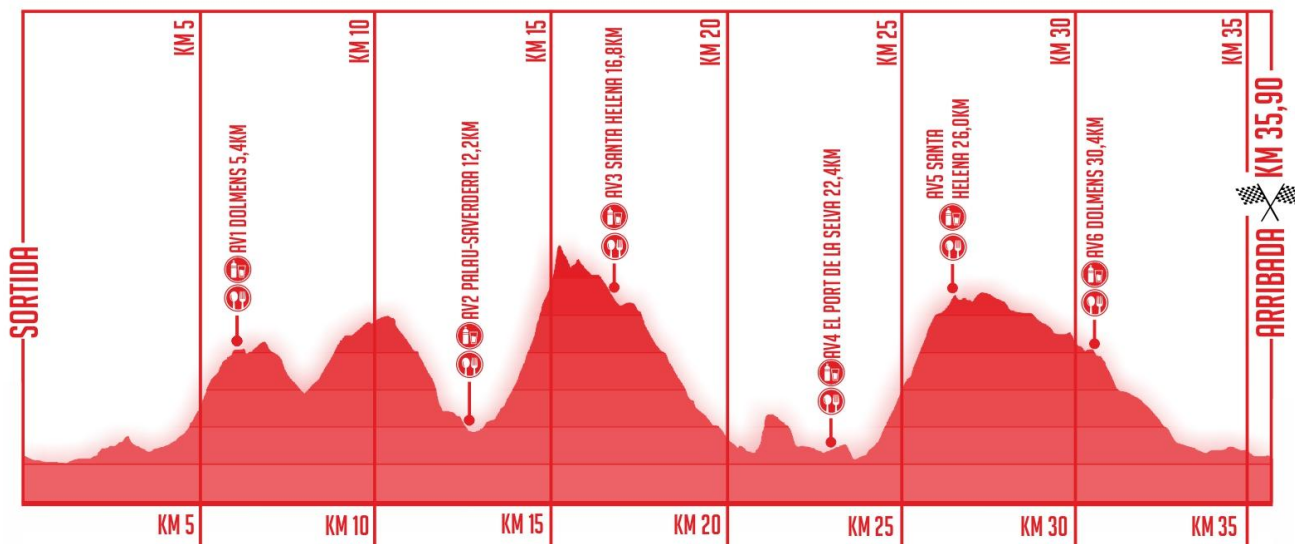
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM

35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 5

Santa Helena 26,00km



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.

“Donem per finalitzades les pujades i arribem als últims deu quilometres, i ve baixada! Per afrontar la baixada amb bones condicions procureu que la ingesta sigui lleugera però sense oblidar-vos la hidratació.”