

Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS

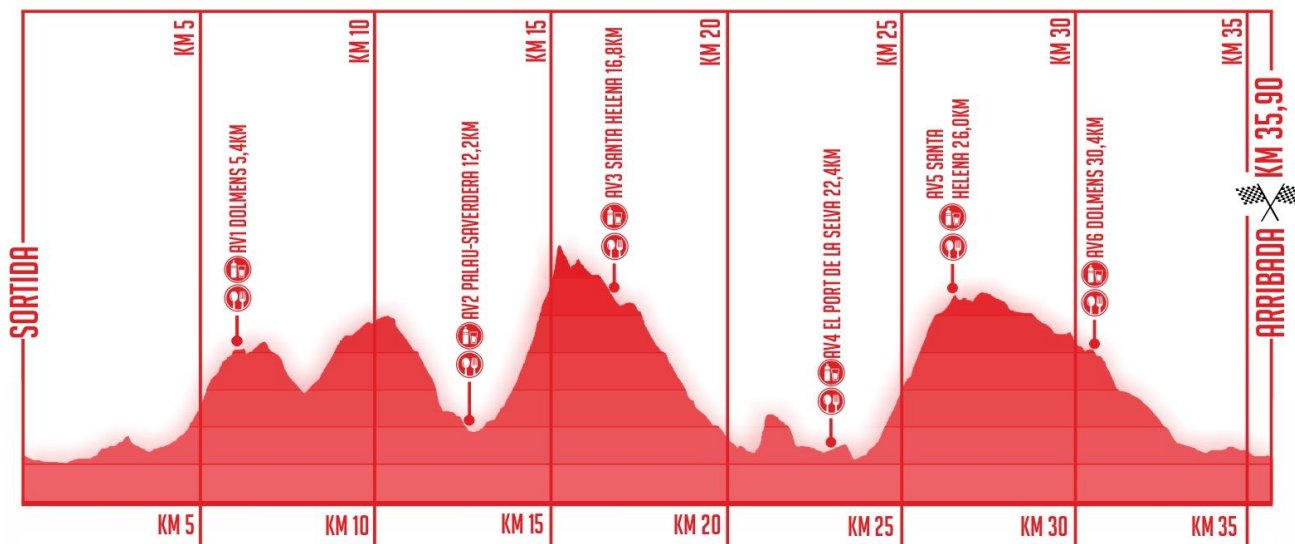
Grup Excursionista Capgirell de Vilajuïga

Patrocinador oficial de la cursa de muntanya



ENTRE CASTELLS TRAIL 35KM

35,9KM - D+2.096M



AVITUALLAMENT 6

Dolmens- 30,40km



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.”