

T ERES JORNADES DE TRAIL RUNNING

LA SEU D'URGELL

12/13
d'abril



DISSABTE,
12 D'ABRIL

9:00 - 9:30 H

INAGURACIÓ. Albert Batalla (alcalde de la Seu)
i xerrada de Mireia Miró: un nou inici sense dorsal.

9:30 - 11:00 H

**ALIMENTACIÓ I CURSES DE MUNTANYA,
CONSIDERACIONS GENERALS**
Elena Roura_Nutricionista

**BMD
DISTRIBUCIONS**

**KORRE
PIRINEUS**

**VOLTA
CERDANYA
ULTRAFONS VCUF**

11:00 - 11:30 H

[COFFE BREAK]

11:30 - 13:30 H

**PREVENCIÓ DE LES LESIONS
MUSCULARS AL TRAIL RUNNING**
Sergi Francisco_Metge

TUGA

**COPA
CAT
ULTRATRAILS**

**CADÍ
ULTRATRAIL**

13:30 - 15:00 H

[DINAR CÀTERING I TEMPS LLIURE]

15:00 H

[DECATATGE]

15:30 - 17:30 H

**PREVENCIÓ DEL RISC CARDIO-VASCULAR I
PROVES D'ESFORÇ PER CORREDORS MUNTANYA**
Anna López_Metge d'esport

468Km2

**ANDORRA
ULTRATRAIL**

**LLOC:
COL·LEGI
LA SALLE
DE LA SEU
D'URGELL**

17:30 - 17:45 H

[COFFE BREAK]

17:45 - 19:15 H

**L'ESTUDI BIOMECÀNIC I LA CORRECTA ELECCIÓ
DEL CALÇAT PEL CORREDOR DE MUNTANYA**
Montserrat Dòria i Dolors Puigsech_Podòlegs

**SALOMON
CALÇAT**

**1^{ERES}
JORNADES
DE TRAIL RUNNING**

DIUMENGE,
13 D'ABRIL

9:00 - 13:00 H

• **IMPORTÀNCIA DEL TREBALL PREVENTIU EN LES LESIONS ESPORTIVES.** Dolors Aloy_Fisioterapeuta
• **TALLERS ESTIRAMENTS · TALLERS ENTRENAMENTS**
• **DEMOSTRACIÓ, PREPARACIÓ, BARRETES ENERGÈTIQUES I BEGUDA ISOTÒNICA NATURALS.**
Astrid Barqué_Llicenciada en INEF



XERRADES
DE SALUT



PRESENTACIÓ
DE MATERIAL



PRESENTACIÓ
DE CURSES

ORGANITZA:



COL·LABORA:



MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

WWW.CIRCUITFER.CAT