

San Sebastián acogerá el 8 de febrero la primera jornada de salud y deporte

Author : admin

Date : 22 enero, 2020

10:00 hrs. Conceptos nutricionales en carreras de montaña. *D. Antonio Javier González Pérez*. Médico especialista en Ciencias Morfofuncionales del Deporte. Master en Alto Rendimiento COE. Autor del libro "Sudando Tinta. Deportistas Ejemplares" Deportista aficionado.

- 10:45 hrs. Plan para el entrenamiento del Trail Running. *D. Jorge Miguel González Hernández*. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Entrenador de corredores.

- 11:30 hrs. Recuperación muscular. *Dña. Virginia Piñero Aguiar*. Fisioterapeuta. Enfermera. Master en Prevención de Riesgos Laborales.

- 12:00 hrs. Descanso.

- 12:30 hrs. La carrera hacia mi Sanación. *D. Ibán Bermúdez Betancor*. Graduado en Turismo y autor del libro "Cuando abracé la vida". Corredor aficionado.

- 13:00 hrs. Mi Experiencia en la práctica del Trail Running. *Dña. Ana Belén Pérez Martín*. Psicóloga. Corredora aficionada.
Cristofer Clemente Mora. Subcampeón del Mundo de Skyrunning.

Sábado 8 de Febrero de 2020 en el Centro Juvenil de San Sebastián

Almuerzo gratuito en la Residencia Escolar de San Sebastián

San Sebastián de La Gomera acogerá el sábado 8 de febrero la primera edición de las jornadas de Salud y Deporte. Una iniciativa conjunta del Ayuntamiento capitalino, junto al Club de Montaña Laurisilva, que contará con un amplio programa que arrancará a las 10.00 horas en el Centro Juvenil.

Así, abrirá la jornada el médico especialista en Ciencias Morfofuncionales del Deporte, Antonio Javier González, quien abordará los conceptos nutricionales que deberán tenerse en cuenta de cara a las carreras de montañas.

Seguidamente a las 10.45, Jorge Miguel González, graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y entrenador de corredores, explicará a los asistentes cual debería ser el plan de entrenamiento ideal para el Trail Running.

Cerrará la primera parte de las jornadas Virginia Piñero, fisioterapeuta y enfermera, quien explicará, a las 11.30 horas, las claves para la recuperación muscular.

Tras el descanso, previsto a las 12.30 horas, tomará la palabra para contar sus experiencias, Ibán Bermudez, corredor aficionado y autor del libro "Cuando abracé la vida". A las 13.00 horas, turno para Ana Belén Pérez, psicóloga y corredora aficionada.

Finalmente, cerrará el programa el subcampeón del Mundo de Skyrunning, Cristofer Clemente, quien pondrá el broche de oro a una primera edición que contará con profesionales de reconocido prestigio y que permitirá a los asistentes mejorar sus conocimientos y preparación de cara a la práctica de uno de los deportes más de moda, el Trail Running.

Por este motivo, el concejal de Deportes del Ayuntamiento de San Sebastián de La Gomera, Libertad Ramos, animó a la participación en una jornada orientada a mejorar la tecnificación y en la que se ha previsto el alojamiento gratuito en la Residencia Escolar, hasta completar las plazas previstas, para aquellos asistentes que así lo soliciten.

Para participar en las mismas, será necesario realizar la inscripción previa, con carácter gratuito, llamando al teléfono 922 870044 antes del 4 de febrero, o acudiendo presencialmente al Centro Juvenil de San Sebastián de La Gomera.