



PROGRAMA CONGRESO GO RUNNING PAMPLONA 2015 - BALUARTE -

· SALA CAMARA ·

VIERNES, 8 DE MAYO DE 2015

15:45 Apertura oficial del Congreso

16:00 “Entrenamiento y prevención de lesiones del corredor”. Equipo multidisciplinar

Aritz Altadill y Javier Sáenz (Zentrum)

17:15 Presentación *Half Triathlon de Pamplona*

Gorka Blasco, organizador Half Triathlon Pamplona

17:45 Mesa redonda “Triatlón para tod@s”

Marcel Zamora, Diego Velázquez, Gorka Blasco, Nuria Rodríguez y Raúl Amatriain

18:30 “Los secretos del Ironman”

Marcel Zamora, corredor y entrenador profesional de Triatlón

19:45 “Del Triatlón al Ultra sin bajar de rendimiento ”

Diego Velázquez, Paratritleta y Campeón del mundo de LD.

SÁBADO, 9 DE MAYO DE 2015

10:00 Película “*Living the Dream*”

Marcel Zamora, Corredor de Triatlón profesional, entrenador y protagonista de la película “Living the Dream”

11:00 “Correr, correr y correr. ¿Es siempre sano?”

Esteban Gorostiaga (especialista en Medicina del Deporte)

12:15 “El entrenamiento en deportes de resistencia”

Marcel Zamora, Corredor de Triatlón profesional, entrenador y protagonista de la película “Living the Dream”

13:30 “Nunca es tarde para el *running*”

Begoña Beristain (Periodista, bloguera y corredora)

16:00 Mesa redonda “*Doping*, mito o realidad”

Maribel Medina, Begoña Beristain, Deportista running , Moderador

17:15 “Mitos en torno a la alimentación y el deporte” “La importancia del buen comer”

Javier Angulo (Licenciado en ciencias de educación física, entrenador y nutricionista)

18:30 “Madre de Campeonato”

Oihana Kortazar, Campeona del Mundo Carreras Verticales, Campeona Europa Carreras Combinadas y Campeona de España

19:45 “Abriendo Camino”

Estela Navascués, Campeona de España Marathon, 10Km.



PROGRAMA CONGRESO GO RUNNING PAMPLONA 2015 - BALUARTE -

· SALA GOLA ·

VIERNES, 8 DE MAYO DE 2015

16:00 “Equipamiento deportivo para todos”

Miguel Batucas, Igor Puy y Luis Moro (Decathlon)

17:15 “Equipo Reto Dravet, el equipo solidario de corredores más grande del mundo”

Félix Lucas (coordinador Reto Dravet)

18:15 Presentación Media Maratón de Pamplona

Joseba Arangay (Beste Iruña)

18:45 Mesa redonda “Running, ¿una moda pasajera?”

Joseba Arangay, Antonio Etxeberria, Sagrario Izquierdo, Jose Mari Mercero y Ana Ollo

SÁBADO, 9 DE MAYO DE 2015

11:00 Running femenino.”Cómo entrenar y conseguir tus retos desde 0”

Maravillas Aparicio (Nosotras Deportistas)

12:00 “Los momentos psicológicos del corredor/a”

Silvia Galarreta (Corredora y especialista en psicología del corredor/a)

13:00 “Como iniciarse en el Trail con garantías”

Carlos Arrainza (Licenciado en ciencias de la educación física, entrenador y corredor Run-19)

17:00 Presentación *Camille Extreme*

Adi-Ike (Asociación Deportiva Isaba – Isabako Kirol Elkartea)

17:30 “Deporte de montaña y desarrollo rural”

Gorka Bueno Presidente Adi-Ike y promotor/organizador carreras.

18:15 “Tendinopatía de Aquiles” - Akanthos, Equipo Sanitario Multidisciplinar

Daniel Capitán, Ángel Méndez, Javier Larrayoz, Mikel Sánchez y Ana Martínez (Akanthos)

19:45 “Entrenamiento y Suplementación en el ½ Ironman”

Ana Casares y Marta Moreno (Podium)