

## Información, matrículas

### Objetivos del curso:

Este curso pretende poner en valor unas especialidades deportivas que se realizan en el medio natural: las carreras por montaña y el esquí nórdico y de travesía.

Los temas a analizar en este seminario se orientan hacia la mejora de la preparación de los deportistas tanto desde el ámbito del rendimiento como de la salud, a la divulgación de la propia experiencia de deportistas profesionales y a la gestión y organización de este tipo de eventos.

### Perfil de los asistentes:

Deportistas y gestores relacionados con los deportes de montaña y deportes de invierno que vean como una oportunidad para descubrir y mejorar sus deportes desde dentro, yuxtaponiendo la visión del preparador, el deportista y el organizador de pruebas.

- Técnicos deportivos de montaña o deportes de invierno.
- Médicos deportivos.
- Titulados y estudiantes universitarios de titulaciones deportivas.
- Gestores de eventos deportivos.
- Miembros de Federaciones deportivas.
- Deportistas que quieran mejorar su experiencia deportiva.

### Certificados y valoración del curso:

Se extenderá certificado y valoración si se completa el 85 % de asistencia al curso.

Pendiente de reconocimiento de créditos por parte de la Universidad de Zaragoza.

### Lugar de celebración del encuentro:

Pabellón Polideportivo Río Isuela. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca.

C/ Ronda Misericordia, 5

Tel.: 974238422

<https://fccsyd.unizar.es/deporte/grado-deporte>

### Más información y matrícula:

#### Secretaría Sede Pirineos- UIMP

Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca

Ctra de Cuarte s/n. 22071 Huesca

Tel.: 974 292 652

[pirineos@uimp.es](mailto:pirineos@uimp.es)

<http://www.uimp.es/agenda-link.html>

### Solicitud de matrícula:

Plazo hasta el 21 de mayo de 2015

Precio: 40 € (20€ de tasas académicas y 20 € de tasas administrativas).

Descuento del 20% para estudiantes universitarios matriculados en el año 2014/ 2015.

### Solicitud de 3 becas para estudiantes con cargo a convenio:

Realizando la inscripción como estudiante y realizando el pago y enviando el expediente académico a [pirineos@uimp.es](mailto:pirineos@uimp.es). Posteriormente se devolverá el importe de la matrícula a los beneficiarios.

[www.uimp.es](http://www.uimp.es)

### Colaboran:



### Patrocinan:



PIRINEOS 2015

## EL RETO DE LA RESISTENCIA EN EL MEDIO NATURAL: LAS CARRERAS POR MONTAÑA Y EL ESQUÍ NÓRDICO Y DE TRAVESÍA. 22 al 23 de mayo de 2015

Pabellón Polideportivo Río Isuela. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca.

### Directores:

Vanessa Bataller Cervero.  
Profesora de la Universidad San Jorge.

Carlos Castellar Otín.  
Profesor de la Universidad de Zaragoza.



# EL RETO DE LA RESISTENCIA EN EL MEDIO NATURAL: LAS CARRERAS POR MONTAÑA Y EL ESQUÍ NÓRDICO Y DE TRAVESÍA.

## Programa

### Viernes, 22 de mayo

- 15:45** Recepción y entrega de documentación.
- 16:00** ¿Por qué tengo que mejorar la fuerza para correr o esquiar? Entrenamiento de fuerza para deportes en montaña.  
**D. Noel Marcén Cinca**  
*Profesor en Universidad San Jorge. Entrenador nacional de Atletismo.*
- 17:00** ¿Cómo puedo entrenar de una forma eficiente? Entrenamiento de resistencia orientado hacia los deportes de montaña.  
**D. Octavio Pérez.**  
*Preparador físico de corredores por montaña. Autor del libro "La preparación en el corredor de montaña".*
- 18:30** ¿Cómo organizo mis entrenamientos durante la temporada? Planificación deportiva en especialidades de montaña.  
**D. Carlos Castellar Otín.**  
*Profesor de la Universidad de Zaragoza. Entrenador de corredores por montaña y de esquí de travesía.*

- 19:30** Herramientas de valoración del rendimiento en deportes de montaña. Sistemas de valoración y su aplicación en montaña.  
**Dña. Vanessa Bataller Cervero.**  
*Profesora de la Universidad San Jorge. Entrenadora de corredores de montaña.*

### Sábado, 23 de mayo

- 10:00** Mujer, suelo pélvico y deporte. Como evitar problemas de suelo pélvico en deportistas de montaña  
**Dña. Jordina Roche Fajardo**  
*Fisioterapeuta experta en suelo pélvico.*
- 11:00** Seguimiento médico de un deportista de montaña.  
**D. Daniel Brotons Cuixart**  
*Doctor en Medicina. Médico adjunto Responsable médico del RFEDI. Asesor médico de la FEEC.*
- 12:30** Mesa redonda: Mi trabajo: ser el mejor deportista. Participan:  
**D. Kiko Navarro Jiménez.**  
*Miembro del equipo de la Guardia Civil de esquí de montaña. Corredor de montaña.*  
**Dña. Mónica Sáez Toledano.**  
*Miembro del equipo militar de esquí de montaña. Corredora de montaña.*
- Moderador:**  
**D. Jose Luis Rodrigo Martinez.**  
*Director de contenidos de Radio Huesca y Huesca TV.*

- 16:00** Organización de un gran evento deportivo en montaña.  
**D. Manuel Bara Alos**  
*Presidente del Club Peña Guara. Organizador de la Trail Aneto.*

- 17:00** Difusión de eventos deportivos en montaña. ¿Qué imagen e información recibe la población a partir de los medios de comunicación?  
**D. Pablo Cantó Martínez.**  
*Redactor del blog "Corredor de montaña"*
- 18:30** Mesa redonda: La gestión de las competiciones desde las federaciones deportivas. Participan:  
**D. Goio Larrañaga Arrieta**  
*Director del área de Carreras por Montaña de FEDME*  
**D. Enrique Díaz Carretero**  
*Responsable del Calendario y reglamentos de la RFEDI.*
- Moderador:**  
**D. Carlos Castellar Otín.**  
*Profesor de la Universidad de Zaragoza.*
- 19:30** Clausura.