



03
JUNY

PREPAREM L'ONCOTRAIL?

15.30h - Sala d'actes. Edifici Fleming

- 15.30h** **Benvinguda**
Xavier Pérez, director - gerent de Serveis de Salut Integrats Baix Empordà
- 15.40h** **L'alimentació**
Marta Figueras, nutricionista del SERME
- 16.00h** **Els peus, eina indispensable**
Toni Cobos i Alba Calvo, podòlegs del SERME
- 16.20h** **Planificació i recuperació activa**
Pol Mitjà, fisioterapeuta i CAFE del SERME
- 16.40h** **I si ens lesionem?**
Santiago Castañeda i Santiago Albors, traumatòlegs del SERME
- 17.00h** **La revisió medico-esportiva, per què?**
Maria Josep Martí coordinadora del SERME
- 17.20h** **Pausa / cafè**
- 17.35h** **Experiències d'un ultrafondista**
Jordi Gamito, corredor de muntanya especialitzat en llarga distància, ultra-trail.
5è a l'Ultra Trail World Tour 2015
- 18.05h** **Torn obert de preguntes**
- 18.20h** **Clausura**

INSCRIPCIÓ



Tots i totes les assistents a la jornada gaudiran de descomptes:
- 10% en totes les revisions del SERME
- Al servei de nutricionista (una hora per a tot l'equip d'Oncotrail o Oncobike)