



5

JUL

De 15.00h
a 18.15h

PREPARACIÓ I RECUPERACIÓ D'UNA GRAN CURSA. ONCOTRAIL

Amb la participació de **Jordi Gamito**, corredor de muntanya especialitzat en llarga distància, ultra-trail



Sala d'actes. Edifici Fleming
C/ Hospital, 17 planta 2a. Palamós



PROGRAMA

15:00 Obertura i presentació. Dr. Xavier Perez, gerent de SSIBE i Dra M. Josep Martí, directora del SERME.

15:10 Les revisions medicoesportives com a eina de prevenció i millora. Dr. Daniel Castillo, metge adjunt del SERME.

15:30 Planificació de l'entrenament per l'Oncotrail. Sr. Marc Comamala, especialista en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i Fisioterapeuta.

15:50 Recuperació activa en cursa, aprofitant els relleus. Sr. Oriol Comes, fisioterapeuta del SERME.

16:10 Els peus que ens porten. Sr. Toni Cobos, podòleg del SERME.

16:30 L'alimentació, eina indispensable. Sra. Marta Figueras, nutricionista del SERME.

16:50 L'esquelet que ens porta. Dr. Cristian Figueroa, Cap del Rehabilitació i Medicina Física de l'Hospital de Palamós.

17,10 PAUSA-CAFÈ

17:25 Compartir la meva experiència. Sr Jordi Gamito, corredor de muntanya especialitat en llarga distància, ultra-trail.

17:45 Debat. Modera: Dra. M. Josep Martí.

18:00 Conclusions i Cloenda.

Segueix-nos

 @comssibe

 @imatgessibe

ssibe.cat