

I MEETING
FORMATIVO

CORRE
Y APRENDE



I MEETING
FORMATIVO

Cross Internacional

ATAPUERCA

CORRE
Y APRENDE

CHARLAS DIVULGATIVAS

**Viernes: 16-23-30 Octubre y
6 de Noviembre**

Sábado: 7 de Noviembre

MEH - (Salón de actos)

20.15 h. Entrada libre
hasta completar aforo



CORRE Y APRENDE

Con motivo de la celebración del **XII Cross de Atapuerca**, el MEH acoge toda una serie de «Charlas Divulgativas» sobre algunos aspectos del atletismo y su práctica cotidiana. Estas conferencias están dirigidas, tanto a atletas populares, como federados; personas que deseen iniciarse en el mundo de las carreras así como a todos aquellos interesados en el deporte y en llevar un modo de vida saludable.

INSCRIPCIÓN:

Antes del 15 de octubre en:
www.idj.burgos.es.

La inscripción previa da derecho a la participación en el Entrenamiento con Atletas del sábado 7 de noviembre y entrarán en el sorteo de varios elementos de material deportivo (zapatillas y camisetas). El control de asistencia se realizará mediante firma al inicio de cada charla.

CUOTA:

Las charlas son **abiertas y gratuitas** a todo el público.

DIPLOMA PARTICIPACION:

Se entregará a todas aquellas personas que se inscriban a través de la web: www.idj.burgos.es, y que acudan a 3 o más charlas. El control de asistencia se realizará mediante firma al inicio de cada charla.

LUGAR:

Salón de actos del Museo de la Evolución Humana

HORA:

20:15 horas.

Entrada libre hasta completar aforo

Charlas y Ponentes

Viernes 16 Octubre

Importancia del reconocimiento médico antes del comienzo de la actividad deportiva

Dr. Santiago Capa. Espejo Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, trabaja en el Centro Regional de Medicina Deportiva del Sacyl, Consejería de Sanidad, Junta de Castilla y León.

Viernes 23 Octubre

Planificación del entrenamiento Deportivo.

Juan Carlos Granado Pelayo. Doctor en Educación Física. Master en Alto Rendimiento. Entrenador de Atletismo.

Viernes 30 Octubre

MESA REDONDA: El avance del atletismo popular en Burgos

Encuentro moderado por el periodista **Sergio Corral Iglesias** donde participarán miembros de los principales clubs y agrupaciones populares de corredores

Viernes 6 Noviembre

Novedades en el Material Deportivo

Jose Antonio de Pablo. Director de la Revista «Trail Run». Colaborador en Runner's World. Adjunto al seleccionador Nacional de Carreras de Montaña de la RFEA.

Sábado 7 Noviembre

Entrenamiento con los atletas Internacionales «Javier Abad, Juan Carlos Higuero y Diego Ruiz»

El entrenamiento partirá del hall del MEH (planta 0) a las 12:00 h.

Esta actividad está reservada para los asistentes con inscripción previa que hayan asistido a 3 o más charlas.