

III CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

UNIVERSITAT JAUME I
CASTELLÓN DE LA PLANA
14 - 16 DE OCTUBRE DE 2016

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



<http://www.congresocarrerasdemontana.com/>



info@congresocarrerasdemontana.com



III CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

UNIVERSITAT JAUME I
CASTELLÓN DE LA PLANA
14 - 16 DE OCTUBRE DE 2016

VIERNES 14 DE OCTUBRE

15:30 – 16:30 **ACREDITACIÓN Y RECOGIDA DE DOCUMENTACIÓN**

16:30 – 17:00 **INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CONGRESO**

17:00 – 20:00 **PONENCIAS OFICIALES BLOQUE I :**
“ORGANIZACIÓN Y EXPLOTACIÓN TURÍSTICA DE LAS CARRERAS POR MONTAÑA”
Moderador: Dr. D. Carlos Hernando (Universitat Jaume I)

17:00 - 18:30 **PANEL DE EXPERTOS: "¿Cómo lograr la excelencia en la organización de una carrera por montaña"**

Invitados: Marató de Borriol. Jorge Cabo y Lluís Pallarés
Ultra Trail du Mont Blanc. Michel Polleti
Trail de Montanejos. Hector Esteve

18:30 – 19:00 **PAUSA - CAFÉ**

19:00 - 20:00 **MESA REDONDA: "La situación del Trail Running y las Carreras por/de Montaña en la actualidad"**

Invitados: Jorge Cabo y Lluís Pallarés. Marató de Borriol
Hector Esteve. Trail de Montanejos
Michel Polleti. ITRA
Vicente Cervera. Penyagolosa Trails
Carlos García. AE TRAIL
Francisco Durá. FEDME
Àngel Font. FEMECV
Representante RFEA

20:00 – 20:30 **VISITA A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE LA UNIVERSITAT JAUME I**

20:30 – 21:00 **CÓCTEL DE BIENVENIDA**



III CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

UNIVERSITAT JAUME I
CASTELLÓN DE LA PLANA
14 - 16 DE OCTUBRE DE 2016

SÁBADO 15 DE OCTUBRE

8:00 – 9:00 COMUNICACIONES LIBRES

Moderador: Dr. D. Ignacio Martínez (Universitat de Valencia)

9:00 – 11:00 PONENCIAS OFICIALES BLOQUE II :

“SEGUIMIENTO MÉDICO-NUTRICIONAL DEL CORREDOR DE MONTAÑA”

Moderador: D. Vicente Porcar (Universitat Jaume I)

- 9:00 “Ergonutrición y suplementación en carreras por montaña”
Dña. Mireia Porta (Universitat Autònoma de Barcelona)
- 9:45 “Hidratación y reposición electrolítica en pruebas de ultrafondo”
Dr. D. Juan del Coso (Universidad Camilo José Cela)
- 10:30 **TURNO DE PREGUNTAS**

11:00 – 11:30 PAUSA - CAFE

11:30 – 13:30 PONENCIAS OFICIALES BLOQUE II :

“SEGUIMIENTO MÉDICO-NUTRICIONAL DEL CORREDOR DE MONTAÑA”

Moderadora: Dr. D. Eladio José Collado (Universitat Jaume I)

- 11:30 “Respuestas agudas y adaptaciones cardiacas al entrenamiento de ultrafondo”
Dña. Maria Sanz (Hospital Clinic de Barcelona)
- 12:15 “Diseño e interpretación de pruebas de esfuerzo en corredores de montaña. Un enfoque multidisciplinar”
Dr. D. Antonio Montoya y D. Dario Sanmiguel (Unidad NISA Salud Deportiva)
- 13:00 **TURNO DE PREGUNTAS**

13:30 – 15:30 COMIDA DE TRABAJO



III CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

UNIVERSITAT JAUME I
CASTELLÓN DE LA PLANA
14 - 16 DE OCTUBRE DE 2016

15:30 – 16:30 COMUNICACIONES LIBRES

Moderadora: Dra. Dña. Cristina Blasco (Universitat de Valencia)

16:30 – 17:30 TALLER TEORICO - PRÁCTICO: "Kit médico para el corredor de montaña.

Recomendaciones y contraindicaciones"

Dr. D. Volker Scheer (University of Paderborn)

Moderador: Dr. D. Ignacio Martínez (Universitat de Valencia)

17:30 – 17:45 PAUSA

17:45 – 19:45 PONENCIAS OFICIALES BLOQUE III :

"PREPARACIÓN FÍSICA, BIOMECÁNICA Y PSICOLOGÍA DEL CORREDOR DE MONTAÑA"

Moderador: Dr. D. Antonio Montoya (Universitat de Valencia)

- 17:45 **"Diseño de la estrategia de carrera y elección del material en pruebas de Ultratrail"**
D. Juan María Jimenez Llorens
- 18:30 **"Herramientas emocionales para corredores de Ultratrail"**
D. David Roncero
- 19:15 **TURNO DE PREGUNTAS**

19:45 – 20:00 PAUSA - CAFÉ

20:00 – 21:00 MESA REDONDA - COLOQUIO CON CORREDORES DE MONTAÑA

Moderador: Dr. D. Vicente Cervera (Universitat Jaume I)

Invitados: Azara Garcia de los Salmones
Manuel Merillas
Pau Capell

22:00 CENA DE GALA DEL CONGRESO (Hotel Cívica Castellón Center)



III CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

UNIVERSITAT JAUME I
CASTELLÓN DE LA PLANA
14 - 16 DE OCTUBRE DE 2016

DOMINGO 16 DE OCTUBRE

8:00 – 9:00 COMUNICACIONES LIBRES

Moderador: D. Fernando Díaz (Conselleria Valenciana de Educació)

9:00 – 11:30 PONENCIAS OFICIALES BLOQUE III :

“PREPARACIÓN FÍSICA, BIOMECÁNICA Y PSICOLOGÍA DEL CORREDOR DE MONTAÑA”

Moderador: D. Fernando Díaz (Conselleria Valenciana de Educació)

- 9:00 Ponencia por confirmar
- 10:15 Taller teórico-práctico: “Análisis del movimiento y prevención de lesiones en corredores de montaña”

D. Borja Rubio

11:00 – 11:30 PAUSA – CAFÉ

11:30 – 13:30 PONENCIAS OFICIALES BLOQUE III :

“PREPARACIÓN FÍSICA, BIOMECÁNICA Y PSICOLOGÍA DEL CORREDOR DE MONTAÑA”

Moderador: Dr. D. Ignacio Martínez (Universitat de Valencia)

- 11:30 "Entrenamiento de fuerza y economía de carrera en pruebas de Ultratrail"
Dr. D. Nicola Giovanelli (University of Udine)
- 12:15 “La planificación de los ciclos de entrenamiento en corredores de montaña”
D. Vicente Úbeda
- 13:00 **TURNO DE PREGUNTAS**

13:30 – 14:00 CLAUSURA OFICIAL DEL CONGRESO

14:00 CÓCTEL DE CLAUSURA DEL CONGRESO

