

CHARLAS SÁBADO 6 DE ABRIL, CASA DE LA CULTURA, RIOPAR, ALBACETE

12.30-13.00: Charla: Nueva tecnología en la suplementación deportiva “vía tópica”

Por Tim Koppen, director ejecutivo BES-T Internacional y Juan Manuel Abad, director BES-T España.

SINOPSIS: Conoce el cambio y el complemento a la suplementación tradicional deportiva que ha supuesto la tecnología BES-T.

16.45-17.15: Charla nutrición.

Por Jesús Sánchez, managing director de 226ERS y Campeón de Europa de Triatlón de Larga Distancia

SINOPSIS: Conoce cómo la alimentación (antes, durante y tras el ejercicio) puede hacerte mejorar tu rendimiento deportivo.

Lugar: Casa de la Cultura Riopar (en la misma plaza del Ayuntamiento)

17.30 -18.15: Prendas de compresión, ¿una moda o una prenda eficaz?

Por César Canales, corredor y médico asesor Lurbel.

SINOPSIS: César Canales, médico asesor de Lurbel, nos explicará qué hay más allá de unos complementos de moda. ¿Son realmente efectivos? ¿En qué caso?

Lugar: Casa de la Cultura Riopar (en la misma plaza del Ayuntamiento)

18.30-19.15: Hidrogeología y Espeleobuceo. ¿Qué hay debajo de dónde corremos?

Por Juanjo Rodes Martínez. Ingeniero de Minas. Espeleobuceo y Salvador Luque Mérida. Sargento bombero jefe grupo rescate.

SINOPSIS: Considerada la sexta maravilla rural de España, el nacimiento del río mundo esconde en sus profundidades formaciones geológicas, grutas y cuevas espectaculares. Te descubriremos el mundo desconocido que hay debajo de las montañas por las que correrás.

Lugar: Casa de la Cultura Riopar (en la misma plaza del Ayuntamiento)

19.30 – 20.15: Mesa redonda con participación de los esponsorizados Lurbel: Agustí Roc (tricampeón del mundo de carreras por montaña, actual campeón del mundo de Kilómetro Vertical), Iván Ortiz (actual campeón de España de Carreras por montaña) y Juanjo López (Campeón de España de Medio Iron Man y primer amputado en competir en trail running en Europa).

Lugar: Casa de la Cultura Riopar (en la misma plaza del Ayuntamiento)

SINOPSIS: Conversaremos con algunos de los referentes del panorama nacional de todos los tiempos sobre sus anécdotas, trayectoria, inicios...Los asistentes podrán preguntar y abordar sus inquietudes a los integrantes de la mesa.

20.30 – finalización: Charla técnica. Lugar: Casa de la Cultura Riopar (en la misma plaza del Ayuntamiento)