

MEETING
FORMATIVO

CORRE
Y APRENDE

ATAPUERCA



INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD

IX MEETING FORMATIVO

Cross Internacional

ATAPUERCA

CORRE
Y APRENDE



CHARLAS DIVULGATIVAS

MEH (Salón de Actos)

20:15 h

8 de octubre (martes)

22 de octubre (martes)



CORRE Y APRENDE

Con motivo de la celebración del **XX Cross de Atapuerca**, el MEH acoge 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 8 de octubre en:
www.idj.burgos.es

La inscripción previa da derecho a entrar en el sorteo de material deportivo.

CUOTA:

Las charlas son abiertas y gratuitas a todo el público hasta completar aforo.

DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN:

Se entregará a todas aquellas personas que se inscriban en la web www.idj.burgos.es y que acudan a las 2 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 h en el MEH

Entrada libre hasta completar aforo

CHARLAS Y PONENTES



Martes, 8 de octubre de 2024

“El Atletismo desde dentro”

Por Nacho Barranco Frías

Periodista en la revista Corredor Coberturas en Juegos Olímpicos, campeonatos del Mundo y de Europa, también en los principales eventos del mundo del atletismo, el trail running y el triatlón.



Martes, 22 de octubre de 2024

“Entrenamiento del metabolismo aeróbico como base del rendimiento de tod@s los corredores. ¿Existen los umbrales?”

Por Roberto Cejuela Anta

Licenciado en Ciencias del Deporte por la Universidad de León 2000-05. Doctor por la Universidad de Alicante 2009.

Profesor Titular de la Universidad de Alicante, especialista en entrenamiento deportivo.

Director del Secretariado de Deportes de la Universidad de Alicante.

Entrenador de triatletas, atletas y ciclistas profesionales (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Campeonatos de Europa, etc.).

Entrenador Nacional de Natación, Atletismo, Ciclismo y Triatlón 2004 a 2006.