

JORNADA

RUNNING SALUT

10 D'ABRIL DE 2014

Parc Sanitari  Sant Joan de Déu

**CORRE
QUIDA'T
VIU**

Unitat de Formació i Docència. Parc Sanitari Sant Joan de Déu

PRESENTACIÓ

“RUNNIG PARC” està format per professionals del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, tots ells compromesos amb la salut i l'esport.

Els nostres reptes i entrenaments sovint ens porten a tenir dubtes i inquietuds per trobar la combinació perfecte entre els beneficis de l'activitat esportiva i la nostra pròpia salut.

L'objectiu d'aquesta jornada serà doncs, poder posar damunt la taula i compartir amb els nostres ponents, experts en aquest àmbit, les nostres preocupacions d'una activitat física, des de diferents intensitats, sobre el nostre cos

Així doncs aquestes jornades les adreçem a totes aquelles persones, institucions o col·lectius, que d'una manera o altre, estan vinculades amb l'esport i l'atletisme.

Aquesta jornada tindrà lloc el 10 d'abril a la Unitat de Formació i Docència del Parc Sanitari.

Tota la recaptació de la jornada anirà destinada a la Barcelona Magic Line.

En virtut del que es disposa en la Llei 15/1999 de Protecció de Dades de caràcter personal, els informem que les seves dades personals quedaran incorporats i seran tractades en el fitxer responsabilitat de Parc Sanitari Sant Joan de Déu, amb la finalitat de promoció i altres relacionats amb l'acte. L'enviament de la inscripció implica l'autorització a Parc Sanitari Sant Joan de Déu per utilitzar amb la finalitat esmentada. Pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició en les nostres oficines.



PARTICIPANTS

CÉSAR THOVAR

En César Thovar ha estat 3 anys de seleccionador català i del Centre de tecnificació Curses Muntanya. És l'actual Seleccionador Català de Curses de Muntanya. Aquesta serà la seva 3a temporada al davant de la Selecció i del Centre de Tecnificació per a joves, juntament amb en Kiku Soler. En César ve del món de l'atletisme, però es va introduir a les curses de muntanya sobre l'any 2000, quan l'ex-campió del món d'aquesta modalitat, l'Agustí Roc, va començar amb les curses de muntanya. I és que part de l'èxit de l'Agustí és responsabilitat d'en César ja que des de fa molts anys és el seu entrenador. Entre altres esportistes que ha entrenat, podem destacar l'Adolf Aguiló, especialista amb trails de muntanya i membre de la Selecció, l'Abdeslam Louah (Campió Catalunya Absolut en 800 i 1500 en diferents edicions), l'Elena Congost (Medallista Paralímpica a Atenes) i diferents campions de Catalunya en categories inferiors

EMMA ROCA

Nascuda a Barcelona el 1973, casada, 3 fills, llicenciada en Bioquímica i Bombera Professional del grup de rescat de la Generalitat de Catalunya (GRAE). Ha competit en triatlons, duatlons, maratons de muntanya, esquí de muntanya i sobretot raids, la seva gran passió, on ha quedat Campiona del món el 2010. Els seus últims projectes han estat l'Ironman de Niça i la Marató de Sables amb excel·lents resultats.

Combina el treball de mare, bombera professional i esportista d'elit quadrant l'agenda minut a minut. Té grans marques que la esponsoritzen i gràcies a elles aconsegueix millores en el rendiment.

CÉSAR ROMERO

Especialista en Cardiologia 1996. Cardiòleg Europeu 2001. Cap del Servei de Cardiologia del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

Corredor ocasional de mig fons 10 km amb algunes participacions oficials a la cursa de Sant Silvestre i cursa dels bombers.



SUSANA MENA

Diplomada de fisioteràpia, Responsable del servei de fisioteràpia des del 2007 fins al 2013.

Tutora en pràctiques d'alumnes de fisioteràpia. Membre de la comissió de respiratori del col·legi de fisioterapeutes.

Màster en gestió de cures sanitàries. Especialista en fisioteràpia respiratòria en adults i pediatria. Especialista en punció seca.

En general esportista habitual corredora, ciclista i muntanyenca.

15:45 h

Lliurament documentació

16 h

Inauguració de la Jornada

Germà Joaquin Erra

Director de la Cúria Provincial
Orde Hospitalari Sant Joan de Déu

16:15 h

Presentació

David Poveda

Conferència
Emma Roca

Sabem els nostres límits
quan ens posar a córrer?

17:15 h

Pausa i Cafè

17:45 h

Presentació

Guillermo Santamaría

Conferència
César Romero
Corazón y deporte.
Beneficios y perjuicios.

18:15 h

Presentació

David Poveda

Conferència
Susana Mena
Fisiologia i running

18:45 h

Presentació

David Gil

Conferència
César Thovar
La preparación de un
corredor de montaña

19:45 h

Cloenda

Dr. Francesc Vilurbina
Director Mèdic Parc Sanitari
Sant Joan de Déu





INFORMACIÓ

El preu de la inscripció és de 5€. Entitat La Caixa, nº de compte: IBAN: ES94, 2100-0117-91-0200457506, indicant motiu de l'ingrés.

Per formalitzar-la s'ha de fer arribar un correu electrònic a l'adreça runningparc@pssjd.org amb el nom i cognoms, entitat laboral de procedència, telèfon de contacte i justificant de transferència adjunt. Si desitja factura, haurà d'adjuntar les dades fiscals corresponents.

També es podrà fer el pagament en efectiu el dia de la jornada prèvia inscripció on line a l'adreça runningparc@pssjd.org



Es lliurarà
certificat
d'assistència.

Tota la recaptació de la jornada anirà
destinada a la Barcelona Magic Line.



SEU DE LA JORNADA

Sala d'Actes
Unitat de Formació i Docència
Parc Sanitari Sant Joan de Déu
Dr. Antoni Pujadas, 42
08830 Sant Boi de Llobregat
Parc Sanitari  Sant Joan de Déu

Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Auditori.
Doctor Antoni Pujadas, 42.
08830 St.Boi de Llobregat, España
Tel.: 936 406 350
pssjd@pssjd.org
www.pssjd.org

[Com arribar](#)

[Com accedir a la UFID](#)

**RUNNING
PARC**
Parc Sanitari  Sant Joan de Déu