

Noticia publicada en Diario Vasco, el viernes día 15 de Febrero de 2019.

La feria del corredor de mañana será el aperitivo para la media maratón y 10K

EN PALMERA-MONTERO HABRÁ STANDS, CHARLAS Y RECOGIDA DE DORSALES

[I.A.](#) Viernes, 15 febrero 2019, 00:21 0 Se acerca la 'II Vertiz Ford Media Maratón de Irun + 10K Urbycolan' y el aperitivo será la feria del corredor que tendrá lugar en el centro cívico Palmera-Montero mañana sábado, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00.

Los participantes podrán recoger allí sus dorsales y la bolsa del corredor y, de paso, podrán visitar los stands colocados (material deportivo de Leire Sport, zapatillas de la marca Brooks y prueba, complementos alimenticios de Fullgas, calcetines compresores de Longfield y, en el exterior, coches de Vertiz Ford) y asistir a alguna de las charlas que ofrecerán varios especialistas.

El programa de charlas es el siguiente: 11.00, '¿Por qué nos lesionamos?' con Borja Saldías, experto en fisioterapia deportiva; 11.30, 'Una vida corriendo' de Rosi Talavera, en su día campeona de España de maratón y primera mujer en España de bajar de tres horas, y madrina de esta carrera; 'Alimentación y suplementación: qué tomar y cómo tomar para batir tu marca', a cargo de Amaia Fernández, de Fullgas; 17.00, 'Entrenamiento en ayunas y estrategias nutricionales para fondistas' con Aritz Urdampilleta, doctor especialista en fisiología y nutrición deportiva; 17.30, 'Consejos y prevención podológica en corredores', de la mano de Unai Ortiz, diplomado en podología y máster en ortopodología y biomecánica.

Hoy se cerrará la inscripción presencial en Leire Sport y mañana será posible apuntarse en la feria del corredor o hasta las 20.00 en www.kirolprobak.com. Ya hay más de 900 inscritos, casi al 50% entre media maratón y 10K.