

Noticia publicada en Diario Vasco, el sábado día 16 de Febrero de 2019.

## Charlas y stands en la feria del corredor en Palmera-Montero

Sábado, 16 febrero 2019, 00:29 0

Como aperitivo a la jornada de mañana, hoy se celebra la feria del corredor en el centro cívico de Palmera-Montero de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00. Los participantes podrán recoger sus dorsales y la bolsa del corredor y visitar los stands de material deportivo de Leire Sport, zapatillas de la marca Brooks, complementos alimenticios de Fullgas, calcetines compresores de Longfield y, en el exterior, coches de Vertiz Ford.

La jornada se completará con charlas temáticas de varios especialistas, según el siguiente horario: 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.