



club natació banyoles

3r CICLE D'ESPORTS I MUNTANYA 2016



27
nov

Quins són els límits de l'esport saludable?

Emma Roca

Campiona del món de raids (2010) i esportista d'èlit en ultra distància . Llicenciada en bioquímica i bombera de professió.

La moda del 'ultra running' cal portar-la ben preparada, no tothom pel fet de posar-se unes bambes està capacitat per fer aquestes llargues distàncies, i els "deures" a fer previs són importants.

L'Emma ens parlarà dels punts claus per portar una vida equilibrada i també de l'experiència amb l'ultra distància i el perquè s'ha posat a investigar l'efecte del córrer sobre la salut, i què cal fer perquè els reptes personals siguin el màxim de saludables possibles i no perjudicials a curt i llarg termini

20:00h. Sala de Socis del Club Natació Banyoles

Patrocinadors



Ajuntament de Banyoles



Consell Comarcal del Pla de l'Estany

