



30

JORNADAS DE MONTAÑA



COLABORAN:



CLINICA CENTRO, Madrid



Deporte y Aventura

30 JORNADAS DE MONTAÑA

LUGAR Y HORARIOS:

Casa de Cultura

Plaza del Trigo, 9
20 a 21,30 h.

15 NOVIEMBRE, viernes
29 NOVIEMBRE, viernes
13 DICIEMBRE, viernes
20 DICIEMBRE, viernes

Bodega Martín Berdugo

Cantaburras
20 a 21,30 h.

22 NOVIEMBRE, viernes

ARANDA DE DUERO

DEL 15 DE NOVIEMBRE
AL 22 DE DICIEMBRE DE 2019

Organiza:

**CLUB DEPORTIVO
ESPELEODUERO**

CASA DEL DEPORTE - ARANDA DE DUERO - TEL. 699 97 99 26



15 NOVIEMBRE - viernes

Casa de Cultura. 20 a 21,30 h.

■ LA AGUJA NEGRA

David Bautista.

David Bautista era un joven escalador madrileño con un amplio currículum a sus espaldas y un futuro prometedor. Sin embargo, su carrera deportiva pareció truncarse cuando sufrió un grave accidente escalando que obligó a estar en silla de ruedas durante un año. Las secuelas de aquel accidente conllevaron una minusvalía reconocida de 46%. Sin embargo eso no fue un impedimento para él y su pasión por seguir escalando en estilo libre vías de alta dificultad. En verano del 2018 decide enfrentarse un nuevo reto dentro de su carrera deportiva; escalar en libre «El Pilar Norte de La Aguja Negra», posiblemente una de las vías de autoprotección más duras y comprometidas de granito en España.



22 NOVIEMBRE - viernes

Bodega Martín Berdugo.
Cantabruros. 20 a 21,30 h.

■ WINTER DRY

ISRAEL BLANCO

Winter dry es una película en la que su autor Israel Blanco viaja por todo el mundo escalando hielo y realizando las escaladas mixtas más difíciles del mundo, un proceso que llega desde lo más profundo del alpinismo para desarrollar al máximo la técnica del Mixto moderno. Llegando a escalar el primer M13 y años después el primer M14+ del mundo con IRON MAN en suiza, partiendo este proyecto con rutas míticas de la especialidad del Dry Tooling en España.



que llega desde lo más profundo del alpinismo para desarrollar al máximo la técnica del Mixto moderno. Llegando a escalar el primer M13 y años después el primer M14+ del mundo con IRON MAN en suiza, partiendo este proyecto con rutas míticas de la especialidad del Dry Tooling en España.

29 NOVIEMBRE - viernes

Casa de Cultura. 20 a 21,30 h.

■ MARIPOSAS ESPAÑOLAS. Dónde y cómo viven

Pedro Velasco. Director de Insectpark - insectpark@microfauna.es

Mediante el trabajo realizado por el entomólogo Pedro Velasco durante más de 40 años de trabajos de campo, presentamos todas las especies de mariposas que viven en nuestro país, realizando un recorrido por las diferentes Comunidades Autónomas en el que se destacan aquellas especies de valor ecológico excepcional aún presentes en cada uno de los complejos ecosistemas que forman nuestra geografía peninsular e insular. Con esta explosión de color, belleza y fragilidad pretendemos despertar el sentimiento de conservación de esos insectos llamados Lepidópteros que lamentablemente están desapareciendo de nuestros campos a causa de multitud de amenazas y factores adversos entre los que sobresale la pérdida de hábitats naturales.



13 DICIEMBRE - viernes

Casa de Cultura. 20 a 21,30 h.

■ CLINICA CENTRO

1. ROL DE LA NUTRICIÓN EN DEPORTES DE RESISTENCIA Y MONTAÑA

Dr. Guillermo Gómez

Jefe de la Unidad de Nutrición Deportiva de Clínica CENTRO

Ejemplos de varias situaciones, en deportes de resistencia y montaña.

“La nutrición deportiva adapta las necesidades energéticas y nutricionales del deportista dependiendo de su actividad, para garantizar el estado de salud y el rendimiento. ¿Cómo se adapta en diferentes situaciones de deportes de resistencia y montaña?”

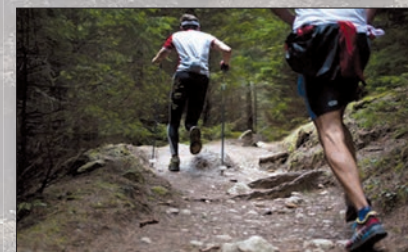


2. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Dr. Carlos M.º Fournon González-Barcia

Coordinador de Urgencias de Traumatología Clínica CENTRO

Informaremos sobre las urgencias deportivas del atletismo como deporte general. De lesiones por deporte y sexo, qué produce una lesión en carrera y las más comunes, qué hacer, la prevención, el calzado, calentamiento, técnica, diferentes trabajos de fuerza y la hidratación.



20 DICIEMBRE - viernes

Casa de Cultura. 20 a 21,30 h.

■ PATAGONIA HASTA LA RAÍZ

Fátima Gil y Diego Hernández

Nos transportan a lugares de cuento, entornos y escaladas alucinantes en la Patagonia argentina y chilena. Donde la historia, la poesía, la aventura y el compañerismo se mezclan en una danza que los lleva a intentar ascender la Torre Central de las Torres del Paine, siguiendo los pasos de los aperturistas Chris Bonington y Don Wilhans. Compartiendo el camino con grandes amigos, cóndores, música andina, escaladores y pumas. Un documental cargado de humor, pasión y alegría con el claro objetivo de invitarnos a todos a soñar a lo grande”.



22 DICIEMBRE 2019 SUBIDA A URBIÓN.

Salida a las 7 y 8 h. de Jardines de don Diego