



09.09.2015

Nota de prensa

## Primera jornada de salud y seguridad en las carreras por montaña

Helly Hansen Ultra Trail Collserola by Compressport y Sanitas Millenium Iradier organizan una jornada que tratará aspectos como la preparación física, la nutrición o la seguridad focalizados en el corredor por montaña.

**Helly Hansen Ultra Trail Collserola by Compressport y Sanitas Millenium Iradier se unen para organizar las jornadas de salud y seguridad en las carreras por montaña. El próximo miércoles 16 de septiembre a las 19 horas se realizarán estas jornadas en el Hospital Sanitas CIMA, en Barcelona. Además, a dos meses de disputarse la carrera, la organización ya cuenta con más de la mitad de los dorsales vendidos en las cuatro modalidades de la carrera: TrailBCN (10 km), La Popular (23 km), La Mitja Volta (38 km) y la Ultra Trail Collserola (85 km).**

La carrera de montaña más metropolitana, la Helly Hansen Ultra Trail Collserola by Compressport (UTC), juntamente con Sanitas Millenium Iradier organizan la primera jornada de salud y seguridad de carreras de montaña con el objetivo de poner en contacto los profesionales vinculados con la salud y la seguridad en las carreras por montaña con los corredores. La jornada también va dirigida a entrenadores, organizadores de carreras y a todos aquellos interesados en los temas, ya que pretende abordar cuestiones como el porqué de los controles médicos anuales, la seguridad del corredor en montaña, métodos de entrenamientos o las bases nutritivas para los deportistas en carreras de larga distancia.

Las jornadas las moderará **Robert Marcé**, periodista del programa de radio *Ultraesports* de RAC 1 y entre los ponentes están **Montse Bellver**, médico del Deporte del CAR-CST y de la Unidad de Medicina del Deporte Sanitas Millenium Iradier; la dietista-nutricionista **Gemma Salvador**; el

fisioterapeuta del deporte de Sanitas Millenium Iradier **Ramón Foraster**; **Sebastià Massagué**, jefe de la División de Grupos Especiales de la Generalitat de Catalunya; y **Mònica Aguilera**, codirectora de la UTC y ganadora de la Maratón de Les Sables (Marruecos) en 2010.

Al finalizar la sesión, se abrirá un turno de preguntas con la intención de crear un coloquio dinámico entre los ponentes y los asistentes. La jornada es gratuita pero requiere inscripción previa en la página web de la carrera.

### Más de 1.000 dorsales vendidos

La Helly Hansen Ultra Trail Collserola ya tiene más de la mitad de sus dorsales vendidos a dos meses de la carrera. La competición tendrá lugar el próximo 21 de noviembre y en su segunda edición, el Centre Esportiu Municipal Mundet (Barcelona) se convertirá en el centro neurálgico acogiendo la salida y la llegada de las carreras. Además, como novedad, se incorpora un nuevo recorrido de 10 km, el TrailBcn, pensado para todas aquellas personas que quieren iniciarse en las carreras por montaña. La nueva ubicación de la competición implicará un aumento de kilómetros en la modalidad Ultra Trail respecto la pasada edición que pasará de 80 a 85 km, así como nuevos e interesantes trazados para la Mitja Volta (38 km) y La Popular (23 km).

Más información: [www.utcollserola.com](http://www.utcollserola.com)

#### SHIXING CONSULTANTS

##### Servicio de prensa de Helly Hansen

Albert Elias - [aalias@shixing.net](mailto:aalias@shixing.net)

Jordi Marquès - [jmarques@shixing.net](mailto:jmarques@shixing.net)

T. 934 140 555

#### LA NOVA FITA

##### Servicio de prensa Ultra Trail Collserola

Mònica Aguilera - [premsa@utcollserola.com](mailto:premsa@utcollserola.com)

T. 620 133 798

Llebrencs 17, 08017 Barcelona