

## ESCENARIO DE ACTIVIDADES PROGRAMA DE CHARLAS Y TALLERES PRÁCTICOS

| VIERNES 14 DE SEPTIEMBRE |  |   |
|--------------------------|--|---|
| HORA                     | ACTIVIDAD  | PONENTE   |
| 13:00 -14:00             | ROTOR "Presentación del Rotor Power"   | D. Pablo Carrasco, Presidente & Director de I+D Rotor y D. Javier Fernandez Alba, Presidente de la RFMC |
| 14:00-14:10              | PINARELLO."Presentación de la nueva MTB XC"  | Responsable de Producto, Pinarello España   |
| 16:00-17:00              | GHOST "Vídeo Presentación Gama 2013"   | D. Joan Jubany, Director Basoli, S.A  |
| 17:00-18:00              | PIESLIBRES.COM: ¿Por qué las Vibram FiveFingers® están revolucionando la industria y la filosofía del entrenamiento? | D. Oscar López, D. Juan Nieto, D. Blas Chamorro, Responsables Pies Libres.Com                           |
| 18:00-19:00              | "Biomecánica Aplicada al rendimiento del ciclismo"   | D. Javier Fernandez Alba, Presidente de la RFMC   |
| 19:00-19:40              | SAVE ID "Por tu seguridad"   | Dña. María Pérez Aruana, Directora Comercial España   |



## ESCENARIO DE ACTIVIDADES PROGRAMA DE CHARLAS Y TALLERES PRÁCTICOS

### SÁBADO 15 DE SEPTIEMBRE

| HORA        | ACTIVIDAD  | PONENTE   |
|-------------|--|---|
| 11:00-12:00 | "Planificación de una temporada de entrenamiento para Ciclismo"                  | D. Javier Fernandez Alba, Presidente de la RFMC   |
| 12:00-13:00 | NUTRITIENDA - "Suplementación en deportes de resistencia"                        | Dña. Leyla Martínez , Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Master en Entrenamiento Personal. Licenciada en Tecnología de los Alimentos                                  |
| 13:00-14:00 | PiesLibres.com: "El futuro del entrenamiento y la salud con Vibram FiveFingers®" | D. Oscar López, D. Juan Nieto, D. Blas Chamorro, Responsables Pies Libres.Com   |
| 16:15-17:00 | Presentación Oficial: "Los Diez Mil del Soplao 2013"                             | D. Jesús Maestegui Gómez - Presidente de los Diez Mil del Soplao  |
| 17:00-17:55 | "Cómo iniciar a los más jóvenes en el mundo del Triatlón"                        | Dña. Maribel Blanco Triatleta Olímpica en Sydney, y ganadora de 2 Ironman en Lanzarote. Directora Técnica del Club Triatlón Las Rozas. Colaboradora de la Revista "Triatlón". |
| 17:55-18:05 | PINARELLO "Video Presentación de la nueva MTB XC"                                | Responsable de Producto Pinarello España  |
| 18:05-19:00 | "Triatlón y Mujer"   | D. Alberto Garcia Bataller - Licenciado E.Física Profesor I.N.E.F. de Madrid  |
| 19:00-19:30 | CATLIKE "Presentación Modelos 2013"  | D. José del Ramo Director Catlike y D. Abel Medina, Director de Marketing   |
| 19:30-20:00 | BICICLETAS LITU - "Principios Básicos de Mecanica de Bicicleta de Montaña"       | D.Ángel Gómez "Litu" - Excorredor Profesional Equipo Saunier Duval - Director de Bicicletas Litu (Cabezón de la Sal)  |

### DOMINGO 16 DE SEPTIEMBRE

| HORA        | ACTIVIDAD   | PONENTE   |
|-------------|---|---|
| 10:30-11:30 | CARDGIRUS: "Optimiza tu tiempo y mejora el rendimiento"                             | D. Fran Martínez , Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte y Entrenador Personal de Ciclismo  |
| 11:30-12:30 | NUTRITIENDA - "Suplementación en deportes de resistencia"                           | Dña. Leyla Martínez , Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Master en Entrenamiento Personal. Licenciada en Tecnología de los Alimentos  |
| 12:30-13:30 | "La evolución del Triatlón en la historia"  | D. Antonio Esteban , Director de Triatlón Channel   |
| 13:30-14:30 | "La Experiencia Olímpica"   | D. Juan Rodríguez, Seleccionador Nacional de la Federación Española de Triatlón. D.J ose Miguel Pérez, Triatleta Olímpico Londres 2012. Dña. Marina Damlaimcourt, Triatleta Olímpica Londres 2012 |
| 16:30-17:20 | BICICLETAS LITU - Mecánica de Bicicleta de Carretera y desglose de sus componentes" | D. Ángel Gómez "Litu" - Excorredor Profesional Equipo Saunier Duval - Director de Bicicletas Litu (Cabezón de la Sal)   |
| 17:20-17:30 | PINARELLO "Video Presentación de la nueva MTB XC"                                   | Responsable de Producto Pinarello España  |
| 17:30-18:30 | RODADAS " Un año en Bicicleta"  | D. Álvaro Martin y Dña. Alicia Urrea, Directores Técnicos de Rodadas  |
| 19:00-20:00 | ENTREGA PREMIOS RETO BKOOL/ENTREGA PREMIOS EXPOBIKE                                 |   |