

III SEMANA DE LA MONTAÑA

Del **25, 26, 27 Y 28 de noviembre de 2014.**

Centro Cívico Casa de las Sirenas. Alameda de Hércules Nº 30. Sevilla.

De **19:00 a 21:30**

Entrada gratuita

AFORO MÁXIMO 100 PERSONAS

Programa

- **Martes 25 Noviembre 2014 19:30-21:30 - Nordic Walking.**

18:30/19:30- Sala 4 en Centro Cívico La Sirena (aforo max 35 pers.)

- ¿Qué es el Nordic Walking? (Ponencia)
- Origen de la actividad
- Principales características del NW
- Beneficios del NW

20:00/21:30- Plaza de la alameda (práctica)

- Familiarización con el material específico.
- Iniciación a la técnica

- **Miércoles 26 Noviembre 2014 18:00-21:30 Carreras por montaña**

Serie de ponencias relacionadas con ésta modalidad deportiva a cargo de diferentes personas muy implicadas en la promoción de las carreras por montaña de la provincia de Sevilla.

18:00/18:30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Diego Domínguez González.** Presentación e introducción

18:30/19:30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Jose Manuel Delgado Romero.** Los grandes retos deportivos. La visión del entrenador.

19:30/20:30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Almudena Coca Pérez.** El reto de competir con un@ mism@.

20:30/21-30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.)

Luís Miguel Serrano Vera. Organizar un ultra trail, un problema de tiempos.

- **Jueves 27 Noviembre 2014 18:45-21:30 Escalada.**

18:45/20:00 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Juan Antonio Bellido Ramos.** Superación Vertical. Video+ponencia.

20:00-21:30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Julio García Gordo y Manuel Gómez Trujillo.** Estrategia de escalada en grandes paredes. Imágenes comentadas.

Exposición de material histórico de escalada, cortesía del escalador, técnico deportivo y experto en materiales Francisco Martínez Huelva.

- **Viernes 28 Noviembre 2014 19:00-21:30 Alpinismo**

19:00-19:15 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **David Neira.** Presentación

19:15-21:30 Salón de actos Centro Cívico La Sirena (aforo max 100 pers.) **Sebastián Álvaro Lomba.** Una vida al filo. Imágenes comentadas