



# REFUGI ELS ESTUDIS ESPINAVELL



Foto: Oriol Batista

# Emmona Training Camp

19 i 20 de març de 2016



ADNEEC

Agrupació de Dietistes-Nutricionistes  
Especialitzats en Esport de Catalunya



psigma

centre de psicologia,  
assessorament personal  
i salut



# Dissabte 19 de març

## 08:30 h – Benvinguda

- Recepció i presentació de l'equip i les activitats que es realitzaran

## 09.00h – Entrenament

Trepitjarem territori de Domini d'Isards amb la companyia d'en **Roger Viñas** de l'equip The Elements Coconut Water. En Roger és l'actual guanyador de l'Emmona Gran Ultra.

## 12: 30h – Nutrició, dietètica i ergogènia

Taller realitzat per **Jordi Sarola** per planificar l'alimentació pre, durant i post cursa. Els continguts d'aquest taller són:

### 1. Explicació del període *pre-competició*

- Què s'espera del període pre-competitiu. Objectius
- Sopar previ a la competició
- Suplementació període pre-competició

### 2. Explicació del *durant la cursa*

- Factors limitants del rendiment (durada de la competició, horari en què es durà a terme la competició, climatologia, ritme de son, etc.)
- Esmorzar previ a la cursa (consells i premisses generals per trobar-se bé i rendir al màxim)
- Hidratació en la cursa
- Timming de l'estratègia nutricional (suplementació i mesures ergogèniques)

### 3. Període *post cursa*

- Finestra metabòlica
- Àpat post cursa, requisits que ha de complir
- Hidratació
- Descans

Tota la sessió serà teòrica, amb projecció de ppt i diapositives en format paper perquè pugueu tenir el material al mateix moment i prendre apunts.

## 14:00 h – Dinar

Tots els àpats es faran al restaurant Can Jordi, un petit establiment al bell mig d'Espinavell (municipi de Molló), al Pirineu Oriental, sota el Costabona.

Des de 2004 hi fan una cuina casolana, basada en els productes del territori i en la tradició de la cuina de subsistència.

En tots els àpats hi ha opció de pa sense gluten i opció per a persones vegetarianes/veganes (cal especificar aquesta opció i les intoleràncies alimentàries en fer la inscripció).

### Menú dinar dissabte

- Una torradeta de pa de pagès amb paté de porc casolà i un punt de cogombret en vinagre / torradeta amb paté de pastanaga
- Amanida variada per compartir (enciams, poma, formatge de cabra, nous i panses; amanit amb una vinagreta de mel, oli d'oliva i vinagre de chardonnay)
- Arròs de muntanya (amb pèsols, bolets variats i conill) / arròs amb ceps
- Falda de poltre de muntanya (cuita al buit, acompanyada d'un trinxat de col i patata i una miqueta de pebrot verd confitat) / verduretes i patata a la graella
- Postres casolanes

## 16.00h – Com preparar una temporada d'ultres

Sessió a càrrec d'**Anna Comet**, que ens explicarà com preparar una temporada d'ultres, entrenament, nutrició i psicologia.

## 18.00h – Nutrició

De la teoria a la pràctica: revisió de pautes seguides durant l'entrenament

Tindrem constància si durant les dues hores d'entrenament hen begut o no, com heu fet el post entreno i a partir d'aquesta sessió de training fer una sessió de resoldre dubtes de cursa i, sobretot, parlar de com evitar possibles lesions que vénen donades per una mala estratègia nutricional o hídrica i també parlar amb detall de la suplementació habitual en l'esportista i mesures ergogèniques dopants.

## **TALLER PRÀCTIC D'ELABORACIO DE BARRETES I BATUTS RECUPERADORS**, amb **Neus Arimany**

### 1. Elaboració de BARRETES

- Aliments imprescindibles per a l'elaboració de barretes, tipus de cereals i pseudocereals a utilitzar: quinoa, amaranto, teff, bulgur, mill, avena, espelta, kamut, etc.
- Combinacions diferents entre ells.
- Alternatives a les barretes a partir de fruits secs, carquinyolis,... fer receptes i provar les combinacions.
- Entrepans o panets a tenir en compte i combinacions.

## 2. Elaboració de BATUTS

- Aliments imprescindibles per a l'elaboració dels batuts. Tipus i alternatives
- Llets animals i vegetals
- Proteïna hidrolitzada de suero de llet, proteïnes vegetals en pols (cànem, soja, pèsols, arròs, etc.), burgalia de tofu (formatge fresc fet de soja) i altres
- Fruita i fruits vermells i verdures
- Aigua normal, aigua de coco....
- Llavors (gallaret, chia, etc.)
- Nous aliments: açai, etc.

### **20:00 h – Sopar**

#### Menú sopar dissabte

- Una torradeta amb brandada de bacallà (bacallà i oli, sense patata, i un punt de crema de llet) amb melmelada de pebrot escalivat / torradeta amb olivada
- Amanida variada per compartir (espinacs, cansalada o pernil (opcional) crostonets i pinyons)
- Crema de carbassa (o una altra verdura de temporada) amb cigronets rossos
- Llenguado planxa amb mil fulls de patata i brocoli / mil fulls de patata amb carbassó i ceba, i brocoli
- Postres casolanes

### **21.30h – Audiovisual - EI HOMBRE QUE EMPEZÓ A CORRER**

Un documental sobre els valors positius de l'esport i el poder transformador de l'acció.

Tot comença en un mateix. I no se sap on pot acabar. Aquesta és una història real de superació i somnis en què un corredor de fons avança cap a una meta comuna: que 125 famílies etiòps sense recursos tinguin accés a aigua potable amb la qual poder conrear la terra i alimentar els nens d'una escola.

L'home que va començar a córrer no és només una pel·lícula documental sobre corredors, és la història d'un projecte social, i alhora, d'un gir personal i professional en una època de crisi global en què cal recuperar valors positius i contagiar les persones properes amb l'entusiasme per convertir els somnis en realitat.

Contarem amb la presència de **Josep Serra Mateu**, director del documental, corredor d'ultraresistència i participant a l'Emmona 2015.

# Diumenge 20 de març

## 08:00 h – Esmorzar

### Buffet lliure

- Aigua i suc de fruites
- Una safata de fruita fresca
- Pa torrat
- Mantega i mermelades casolanes
- Tomàquets per sucar, sal i oli
- Nous, avellanes i panses
- Assortiment d'embotits (pernil, llonganissa, bull blanc i negre)
- Formatge de cabra
- Iogurts de cabra i d'ovella
- Pa de pessic fet a casa
- Cereals (arròs amb xocolata o flocs de blat de moro o civada)
- Crema de cacau (nocilla o les cremes que elaborem a casa, una normal i una vegana delicioses)
- Colacao
- Per escollir: cafès, amb llet animal o vegetal, o infusions (ALMA)
- Sucre blanc, sucre morè i mel d'alta muntanya

## 08.30h – Entrenament

Trepitjarem territori de Domini d'Isards amb la companyia d'en **Jordi Gamito** de l'equip WAA team, i The Elements Coconut Water.

## 13.00h – Psicologia del/de la corredor/a.

Sessió a càrrec de **Bernat Ramos**, de la Unitat d'Activitat Física i Salut de PSIGMA

Els temes que es tractaran són:

- Entrenar i competir
- Gestió de la nit.
- Córrer en equip: molt més que córrer... per córrer molt més.

## 14.30h – Dinar

### Menú dinar diumenge

- Un tallet de coca de recapte feta a casa (base de pa amb ceba confitada, tomàquet a talls, escalivada de pebrot i albergínia i un tallet d'arengada; condiments: comí i orenga).
- Amanida variada per compartir (enciams, tomàquet, pastanaga, alvocat, pipes de girasol i altres llavors i olives; amanit amb sal, oli d'oliva i crema balsàmica).
- Fajol amb verdures (fajol bullit i saltejat amb samfaina casolana; condiment de comí i curri)
- Rostidet de conill i mandonguilles (porc i vedella) / faves i pèsols tendres
- Postres casolanes

## 16.30h - Cloenda