

VI CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA  
Lisboa , 5 E 6 de DEZEMBRO  
Hotel Altis Park  
PROGRAMA HORÁRIO  
Sábado – 5 de Dezembro

Tema: Desporto para a Vida , Corrida para a Vida

|               |  |  |
|---------------|--|--|
| 13.00 – 14.00 | Recepção aos participantes e convidados<br>Entrega de Documentação | Secretariado   |
| 14.00-14.15   | Sessão de Abertura   | Coordenador PNMC-Pedro Rocha<br>Presidente FPA-Jorge Vieira<br>Vereador CMLisboa- Vereador Jorge Máximo  |
| 14.15-14.45   | Programa Nacional “Desporto para Todos”<br>PN Marcha e Corrida     | Paulo Rocha<br>Pedro Rocha   |
| 14.45-15.15   | Boas Práticas :<br>Centros de Marcha e Corrida                     | Lisboa- João Pedro Monteiro ( a confirmar)<br>Águeda- Edson Santos ( a confirmar)  |
| 15.15-15.30   | Intervalo<br>Exposições Temáticas                                  |  |
| 15.30- 16.15  | Avaliação fisiológica e métodos de treino de corrida               | Amândio Santos<br><br>João Campos  |
| 16.15-16.45   | Coffee Break<br>Exposições Temáticas                               |  |
| 16.45-17.30   | Mind Fullness e Treino Mental :<br>aplicação à corrida             | Bruno Carraça<br>João Lameiras   |
| 17.30-17.45   | Intervalo<br>Exposições Temáticas                                  |  |
| 17.45-19.30   | Presente e tendências de evolução da corrida                       | <b>1-17.45-18.00- IPAM- Mafalda Ferreira</b><br>Estudo da prática da Corrida em Portugal<br><b>2-18.00-18.15- HMS - Hugo Sousa</b><br>Inovar e qualificar a Organização de eventos de Corrida<br><b>3-18.15- 18.30- Revista Running- luis Lopes</b><br>Comunicação Social e Corrida<br><b>4- 18.30-18.45- ANAV- Alexandre Monteiro</b><br>Novas etapas, novos Desafios<br><b>5-18.45-19.00 -PortugalRunning- Nuno Pimenta</b><br>Grupos de Corrida<br><b>6- 19.00-19.15- GFD - António Sousa</b><br>Equipamento e Tecnologia : evolução e inovação<br><br><b>Moderador : Rui Norte</b> |
| 19.30         | Encerramento 1ª Jornada  |  |

VI CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA  
Lisboa , 5 E 6 de DEZEMBRO  
Hotel Altis Park  
PROGRAMA HORÁRIO  
Domingo – 6 de Dezembro

Tema: Desporto para a Vida , Corrida para a Vida

| 9.00-9.30                                  | Recepção aos participantes   | Secretariado   |
|--|--|--|
| 9.30 – 10.00                               | “Running for all”<br>A Corrida para todos na Europa                          | Marko Vasic ( Sérvia)<br>Associação Europeia Atletismo                                 |
| 10.00 – 10.30                              | “JogScotland”<br>Programa Nacional Corrida                                   | Billy Mitchell ( Escócia)<br>Jogscotland   |
| 10.30-11.00                                | Coffee Break<br>Exposições Temáticas   |  |
| 11.00-12.00                                | Saúde e Corrida : Benefícios   | Paulo Beckert  |
|  | Papel da Corrida na Prevenção do AVC   | Patricia Canhão  |
|  | Treino Desportivo em Pessoas com deficiência                                 | Nuno Januário  |
| 12.00-12.15                                | Intervalo  |  |
| 12.15-13.00<br>Workshops Teórico –práticos | Sala 1: Treino Sensorio-Motor:<br>Benefícios para os corredores              | Orlando Fernandes  |
|  | Sala 2 – Pilates:<br>Benefícios para os corredores                           | Ana Maria Luis   |
|  | Sala 3- Alimentação, saúde e Corrida   | Marco Pereira  |
|  | Sala 4- Prevenção e tratamento de lesões do corredor                         | Ernesto Ferreira   |
| 13.00-14.00                                | Almoço livre   |  |
| 14.00-15.00                                | Preparação para a Maratona   | António Serrano (Espanha)<br>RFEA  |
| 15.00 – 15.15                              | Coffee Break<br>Exposições Temáticas   |  |
| 15.15 – 16.15                              | Corridas de Estrada e Trail :<br>Calendário, Planeamento e Métodos de treino | Serafim Gadelho<br>João Correia  |
| 16.15-16.30                                | Intervalo<br>Exposições Temáticas  |  |
| 16.30-17.15                                | Modelos quantitativos para o treino: Impulso de treino                       | Francisco Alves  |
|  | Treino da Resistência e Níveis de Performance                                | Gonçalo Mendonça   |
| 17.15 – 17.30                              | Coffee Break<br>Exposições Temáticas   |  |
| 17.30-18.30                                | Mesa Redonda:<br>Do Olímpo ao Rio  | Carlos Lopes<br>Rui Silva<br>Dulce Félix<br>Sara Moreira<br>Moderador: Norberto Santos |
| 18.30                                      | Encerramento Congresso   | Pedro Rocha - PNMC<br>Jorge Vieira- Presidente FPA                                     |