

**¿VIENES A ENTRENAR CON NOSOTROS?**

**GUREKIN ENTRENATZERIK NAHI?**



**Nuria Picas**

*Una vida dedicada a la montaña  
Mendiarekin lotutako bizitza*



**Aritz Egea**

*Planes de entrenamiento para Trail  
Trail-eko prestakuntza planak*



**Ohiana Kortazar**

*Compaginando la vida y el deporte prof.  
Bizitza eta Kirol profesionala batuz*



**Maite Maiora**

*Aspecto psicológico del trail  
Trail-eko aspektu psikologikoak*



**Charla / Hitzaldia**

**-17:00 (Mendizorroza)**

**Correr / Korrikaldia**

**-19:15**

**(Ponentes + Martin Fiz)**

**-Salida/Irteera:**

**Tienda "Runningfiz" denda**

**Azaroak 26 de Noviembre**