



Ricard Vila Montolio

Entrenador d'Esports de Muntanya i Curses de Fons

Barcelona, 1957

Formació i experiència professional

- Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEFC), 1997
- Entrenador Nacional d'Atletisme (RFEA) 1981
- Personal Trainer, Certificat Internacional ACE. Entrenador Esportiu-Personal 2002
- Instructor d'Escalada ECAM- EEAM i Escola Catalana i Espanyola Alta Muntanya 1981
- Experiència professional com a Guia de muntanya. Aspirant a guia UIAA 1978
- Entrenador d'Atletisme al CAR (Sant Cugat) i a la Residència Blume (Barcelona) 1898-1992
- Coordinador i entrenador d'activitats de muntanya i curses de fons al C.M. Can Caralleu (1999-2011)
- Entrenador Centre Tecnificació Federació Catalana Atletisme 1985-1987
- Entrenador Esportiu i Preparador Físic especialitzat en entrenament d'Activitats de Muntanya (Alpinisme, Escalada, Tresck, Expedicions, Esquí de muntanya) i Curses de Muntanya (Ultrafons, Trail i fondistes d'asfalt) amb més de 35 anys d'experiència
- Entrenador :Climbat Global Training 2012-2013

Assessorament tècnic

- Consells i programes d'entrenament a les Webs de Verticrunners, Ropits i Runedia
- Fitxes d'itineraris de Tresck, Ferratas, Raquetes a la web Temps d'Oci
- Assessorament tècnic de l'equip Verticrunners: curs d'entrenament amb suport teòric a la web, entrenaments i competicions de l'equip (2009-2013)

Cursos i seminaris

- Professor de cursos per a Tècnics-Esportius de Muntanya a la Escuela de Montaña de Benasque, Escola Pia de Sarrià i Cic
- Professor de cursos per a l'ECAM i la FEEC
- Curs de Medicina i Socorrs de Muntanya
- 2º Congreso Internacional de Carreras por Montaña, Castelló de la Plana 2014

Entrenador i sel·leccions

- Entrenador Sel·lecció Catalana Curses de Muntanya (1998-2000)
- Sel·leccionador Sel·lecció Catalana Curses Muntanya (2000)
- Entrenador-Sel·leccionador(fundador) del Centre de Tecnificació Escalada esportiva Catalunya (1998-1999)
- Entrenador Sel·lecció Catalana d'Esquí de Muntanya (2000)
- Entrenador Personal Esportiu a l'empresa Sport-Evolucio (1992-1

Activitats associatives i distincions

- Soci del Centre Excursionista de Catalunya (1974-2012)
- Medalla Argent 25 anys de soci
- Soci MadTeam (2013)
- Membre actiu del CADE - Centre Acadèmic d'Escalada (1976)
- Membre honorífic del CADE (1983)
- Medalla honorífica ex-president CADE 1976-1977 (conmemoració 50 anys CADE)
- Membre Actiu del GPHM (Grup Pirineistas Haute Montagne) 1976

Bibliografia en entrenament de muntanya

- Vila, Ricard *Preparació física i entrenament* (apartat llibre Gel Vertical, Joan Quintana) Ed.Pleniluni.
- Vila, Ricard *Entrenament per a l'escalada* (apartat llibre Roca Vertical, Alfons Valls) Ed.Pleniluni.
- Vila, Ricard *Apunts cursos sobre preparació física per a esports de muntanya*. ECAM. FEEC. 1985 a 2006.
- Vila, Ricard *Apunts cursos tècnic esports. Esquí – alpinisme 2º nivell Benasque 2000-2006. Escola Pía 2004-2005. Alpinisme alt nivell – expedicions 3º nivell Benasque 2006. Guia – acompanyant mitja muntanya , entrenament 2º nivell Benasque 2001.*
- Vila, Ricard *Quaderns tècnics Barrabes. Entrenament esquí de travessa nº 18. Entrenament per a les curses de muntanya nº 20. Aspectes psicològics per al rendiment en muntanya nº 21* (amb Grace Puertas i Ander Chamarro).
- Vila, Ricard *Revista Outdoor nº2, Entrenament curses de muntanya.*
- Vila, Ricard *Planificació de l'entrenament en les curses de muntanya*. Seminari activitats FEDME.Benasque 2000.
- Vila, Ricard *Curs de Socors de Muntanya, apunts-conferència 2011-2012-2013.*

Col·laboració en Webs

Vèrticrunners

- Planificació entrenament d'ultramarató. Ultra Trail del Montblanc (UTMB)
- Entrenament curses pel desert

Blog trail-runner

- Tres cims de Collserola. Entrenament curses de muntanya
- Consells d'entrenament per al cros de Muntanya de Can Caralleu
- Entrenamiento carreras de montaña
- Preparar-se per als esports de muntanya

Ropits - Runedia

- Entrenament tres cims de Collserola
- Programació Entrenament Esports de Muntanya
- Entrenament Ultramarató
- Entrenament Invisible-Sobreentrenament

Curs entrenament Vèrticrunners

- Curs d'entrenament curses de muntanya i ultramaratons.
 - Planificació temporades 2009-2013
 - Report tècnic sobre els entrenaments, fotos i gràfics de sessions sobre els diferents entrenaments i la seva progressió.