



**TAURON**  
FESTIWAL  
BIEGOWY

9. TAURON FESTIWAL BIEGOWY  
7-9 WRZEŚNIA  
KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA

2

## PROGRAM FORUM SPORT ZDROWIE PIENIĄDZE

**Godziny otwarcia Biura Zawodów: Piątek 13:00 - 22:00, Sobota 7:00 - 21:30, Niedziela 7:00 - 14:30**

**Godziny otwarcia Targów: Piątek 13:00 - 22:00, Sobota 7:00 - 21:30, Niedziela 7:00 - 17:00**

SPONSOR  
TYTULARNY



Forum Sport Zdrowie Pieniądze towarzyszy sportowym zmaganiom podczas Festiwalu Biegowego. Ma formę paneli dyskusyjnych, seminariów i warsztatów, dotyczących biegania, bezpłatnych i otwartych dla szerokiej publiczności. Gośćmi Forum są biegające osobistości polskiego sportu, lekarze medycyny sportowej, biegający dziennikarze, ekonomiści, politycy czy artyści.

### Piątek, 7 września

- 15:00** Jagoda Podkowska, dietetyczka sportowa Blueberry Clinic, „Tkanka tłuszczowa biegacza i jej wpływ na wydolność”
- 16:00** Klaudia Malesińska, Biuro Rekordów, „Biegowe rekordy Guinnessa, czy Polacy lubią i umieją je bić?”
- 17:00** Marcin Świerc i BUFF Team Polska, „TDS - kolejny krok do sukcesu w UTMB?”
- 18:30** Szczepan Figat, fizjoterapeuta Fizjoperfekt, „Prawidłowa technika biegu zabezpieczeniem przed kontuzjami”
- 20:00** Iwona Guzowska, mistrzyni boks, kickboksingu, biegaczka, triathlonistka, „Sport pomógł mi wyważyć drzwi do świata”

### Sobota, 8 września

- 15:30** Jacek Thomann GOULTRA, „Garmin czy Suunto? Zegarki biegowe - nowości, trendy, porady dla biegaczy”
- 17:00** Oktawia Nowacka, medalistka olimpijska w pięcioboju nowoczesnym, biegaczka, weganka, „Przez naturę do zdrowia”
- 18:15** Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, „Gdzie jest polski maraton po Mistrzostwach Europy w Berlinie?”
- 19:30** Adam Korol, mistrz olimpijski w wioślarstwie, maratończyk, minister sportu, „Debiut w górach: taki jak marzyłem?”
- 21:00** Rafał Bielawa, „Instrukcja obsługi Głównego Szlaku Beskidzkiego”

### Niedziela, 9 września

- 9:30** Jagoda Podkowska, dietetyczka sportowa Blueberry Clinic, „Odżywianie długodystansowca na podstawie diety Patrycji Bereznowskiej”
- 10:30** Katarzyna Melcer - przedstawicielka Polski w ITRA, „Zmiany zasad ewaluacji biegów przez ITRA a sprawa polska”  
Miroslaw Bieniecki - organizator Festiwalu Biegu Rzeźnika  
Jakub Wolski - organizator "Biegów w Szczawnicy"
- 12:00** Iga Baumgart-Witan i Małgorzata Hołub-Kowalik, mistrzynie Europy w sztafecie 4x400 m, „Aniolki w Krynicy”
- 13:30** Bogdan Wenta, jeden z najlepszych polskich piłkarzy ręcznych w historii, były trener reprezentacji Polski, eurodeputowany, „Istnieje życie poza sportem”

Spotkania Forum Sport Zdrowie Pieniądze odbywają się w sali FSZP, zlokalizowanej w hali EXPO (po lewej stronie hali). Wejście od hali oraz od strony deptaka. Spotkania są otwarte dla szerokiej publiczności. Zachęcamy do czynnego udziału w dyskusjach i zadawania pytań!

Partnerzy Forum Sport Zdrowie Pieniądze



[www.festiwalbiegow.pl](http://www.festiwalbiegow.pl)