



Bank Polski



7. PKO FESTIWAL BIEGOWY
9-11 WRZEŚNIA
KRYNICA-ZDRÓJ, MUSZYNA



PROGRAM FORUM SPORT ZDROWIE PIENIĄDZE

Godziny otwarcia Biura Zawodów: Piątek 12:00 - 22:00, Sobota 7:00 - 21:30, Niedziela 7:00 - 14:30

Godziny otwarcia Targów: Piątek 12:00 - 22:00, Sobota 7:00 - 21:30, Niedziela 7:00 - 17:00

Piątek, 9 września

- 15:00** Mateusz Zych – FOOTMEDICAL, *Rozciągnij podszewki w szczególności*, Sala FSZP
- 16:00** Paweł Bernas, *Jaki rower dla biegacza. Jaki dla triathlonisty?*, Sala FSZP
- 17:00** Marcin Lewandowski, *W pogoni za rekordem Polski na 800m*, Sala FSZP
- 18:00** Marcin Świerc, *Ultra - przed, w trakcie, po" - suplementacja, sprzęt, regeneracja*, Sala FSZP
- 19:00** Ewa Witek-Piotrowska / Andrzej Piotrowski ORTOREH, *Niezbędnik biegacza - ćwiczenia, które biegacz powinien znać. cz I*, Sala FSZP
- 20:00** Robert Celiński, *Hilary Tenzing Everest Marathon*, Sala FSZP
- 21:00** Krzysztof Zaniewski / Piotr Dymus, *Pokaz filmu „Dymus Dokument”*, Sala FSZP
- 22:00** Anna Dąbrowska, Piotr Skrzypczak, Mirosław Bieniecki, *„Rzeźnik. Historia kultowego biegu”*, Sala FSZP

Sobota, 10 września

- 07:30** Paulina Ruta, *Jak chodzić prawidłowo?*, Deptak
- 10:00** Aleksandra Kledyńska, *NIE nowotworom u dzieci - Rodzicu, dostrzeż objawy*, Sala FSZP
- 13:00** Mateusz Zych – FOOTMEDICAL, *Zmęczeniowe złamanie 5 kości śródstopia*, Sala FSZP
- 14:00** Milena Pająk – ORTOPEDICUM, *Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego (ITBS) oraz inne kontuzje przeciężeniowe u biegaczy - przyczyny, leczenie, profilaktyka*, Sala FSZP
- 15:00** Łukasz Chojecki – ORTOREH, *Biegowe mity – szkodliwy asfalt, bieganie z śródstopia...*, Sala FSZP
- 16:00** Wojciech i Kinga Staszewscy (KS Staszewscy), *Bieganie bez biegania – warsztaty*, Deptak - zbiórka pod sceną
- 16:00** Aleksandra Mądzik, *Abbott World Marathon Majors w praktyce*, Sala FSZP
- 17:00** Artur Kozłowski, *Maraton Olimpijski w Rio de Janeiro*, Sala FSZP
- 18:00** prof. Grzegorz Kołodko, *Biegający Świat*, Sala FSZP
- 19:00** Borys Budka, *Bieganie – przyjemność, uzależnienie czy tylko lans?*, Sala FSZP
- 20:00** Matylda Kowal, *Moja droga do Rio*, Sala FSZP
- 21:00** Ewa Witek-Piotrowska / Andrzej Piotrowski – ORTOREH, *Niezbędnik biegacza - ćwiczenia, które biegacz powinien znać. cz II*, Sala FSZP
- 22:00** Mateusz Dzięgielewski – ORTOREH, *Akcja regeneracja, czyli uwolnij swoje łydki*, Sala FSZP

Niedziela, 11 września

- 10:00** Natalia Tomasiak, *Regeneracja - sprawdzone sposoby na szybki powrót do formy*, Deptak - zbiórka pod sceną
- 10:00** Katarzyna Biłous, *Dieta i Trening. Jak zdrowo budować siłę i wytrzymałość*, Sala FSZP
- 11:00** Edyta Lewandowska, *Od mistrzostwa Polski w maratonie do medali w górach*, Sala FSZP
- 12:00** Michał Jeliński, *Co pacjent z cukrzycą robi na Igrzyskach Olimpijskich?*, Sala FSZP
- 13:00** Jacek Mezo Mejer, *Maraton w 2'30 – mój cel*, Sala FSZP
- 14:00** Bartłomiej Trela / Krystian Ogły, *Ultra Trial World Tour od kuchni*, Sala FSZP
- 15:00** Leszek Cichy, *„Gdyby nie Everest” – historia zdobycia Mount Everestu zimą przez Polaków*, Sala FSZP

Miejsce: Dom Forum - sala Forum Sport Zdrowie Pieniądze (ostatnia sala od strony Deptaka)

www.festiwalbiegow.pl