



PROGRAM FORUM SPORT ZDROWIE PIENIĄDZE

Piątek, 5 września, 2014

- 12:00** Krzysztof Bulanda - *Zostań mistrzem sportów walki*
- 13:00** Zygmunt Berdychowski - *Warto spełniać dziecięce marzenia – wyprawa na Mount Everest*
- 16:00** Marcin Świerc - *Trening, taktyka, odnowa w biegach górskich i biegach ultra*
- 17:00** Prof. Grzegorz W. Kołodko - *Biegający Świat*
- 18:00** Noel Hanna - *Od ultramaratonu do Mount Everestu*
- 19:00** Tomasz Klisz, Redakcja Champion - *96 biegów, które musisz poznać, polubić i pokonać*
- 20:00** Denis Urubko - *Od gór mogą być lepsze tylko... góry (Pijalnia Główna)*

Sobota, 6 września, 2014

- 10:00** Jakub Fedorowicz, Lech Bożeński - *Aktywizacja społeczności lokalnych na przykładzie Parkrun*
- 11:00** lek. med. Maria Srebro - *Zdążyć przed rakiem (kurs badania piersi na fantomach)*
- 13:00** Paulina Ruta, Tomasz Brzeski - *Nordic Walking – rywalizować czy nie?*
- 14:00** Piotr Pogon - *Bieganie w szczytnym celu*
- 15:00** Prof. UJ dr hab. med. Dariusz Dudek - *Jak ćwiczyć i jaką stosować dietę, aby żyć dłużej (Hydropatia, ul. Aleja Nikifora Krynickiego 1)*
- 15:00** Michał Jeliński, Irena Guszczynska, Mariusz Masiarek - *Biegiem od cukrzycy – aktywność fizyczna i zdrowa dieta profilaktyką chorób cywilizacyjnych*
- 16:00** dr Szczepan Wiecha - *Biegacz od środka: fizjologiczne różnice pomiędzy wyczynowcem a amatorem*
- 17:00** Andrzej Gondek, Marek Wikiera, Daniel Lewczuk - *4 Deserts Team Polska na pustyniach świata*
- 18:45** Michał Bartoszak - *Jak ułożyć racjonalny i zdrowy plan treningowy?*
- 19:45** Aleksander Senk, Agnieszka Kruszewska-Senk - *Czego każdy biegacz powinien się wystrzegać – kontuzje i błędy treningowe*
- 20:00** Aleksander Abramov - *Czy istnieją granice turystyki górskiej? (Pijalnia Główna)*
- 20:30** Robert Celiński - *Matematyka w bieganiu. RunCalc – kalkulator dla biegaczy*

Niedziela, 7 września, 2014

- 9:00** Zofia Turosz, Iwona Turosz - *Biegać można w każdym wieku – wywiad „na żywo” z Zofią Turosz i Iwoną Turosz*
- 10:00** Katarzyna Żbikowska-Jusis - *Nie ma rzeczy niemożliwych – w każdym z nas drzemie niesamowita siła, jak ją odnaleźć? (Konkurs dla Uczestników spotkania)*
- 11:00** Mateusz Jasiński - *Bieganie to 9 CUD świata*
- 12:00** Wojciech Staszewski - *I Ty możesz zostać biegaczem*
- 13:00** Marek Dudziński - *Runner's World – dużo więcej niż magazyn dla biegaczy. (niespodzianki dla uczestników spotkania)*

PARTNERZY



PATRONAT

