

PRELEKCJE DLA BIEGACZY 15.POZNAŃ MARATON

Kiedy: **11.10.2014 (sobota)**
Godzina: **15:00 – 18:30**
Gdzie: **Międzynarodowe Targi Poznańskie (Sala Zielona / Hol Wschodni)**

- 15:00 – 15:50 **Prawidłowe strategie żywieniowe przed startem w maratonie.**
Spotkanie z dietetyczką Runner's World – Katarzyną Biłous.
- 16:00 – 16:20 **Już nigdy nie odpuścisz żadnego treningu, podbiegu, finiszu...**
Runner's World – dużo więcej niż magazyn dla biegaczy.
Spotkanie z Redaktorem Naczelnym Runner's World - Markiem Dudzińskim.
- 16:30 – 16:50 **Odnaleźć siebie, czyli o bieganiu jako jednym z wielu elementów w resocjalizacji.**
Spotkanie z triathlonistą i organizatorem imprez sportowych, który wygrał walkę z nałogiem - Jerzym Górskim.
- 17.00 – 17:20 **Czy Filippides rzeczywiście przepłacił bieg życiem?**
Maraton - „za i przeciw” okiem lekarza.
Spotkanie z dr n. med. Stefanem Ożegowskim z Centrum Zdrowia I-KAR.
- 17:30 – 18:30 **„Superkompensacja, czyli cud rozwoju biegowego.”**
Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu – Jerzym Skarżyńskim.

