

## PRELEKCJE DLA BIEGACZY

**Kiedy:** 14.10.2017 (sobota)  
**Godzina:** 14.00 – 18.00  
**Gdzie:** Międzynarodowe Targi Poznańskie (Hol Wschodni/Sala Zielona)

- 14.00 – 14.30 **Rozgrzewka, czyli preludium do rekordowego biegania.**  
Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu, Jerzym Skarżyńskim.
- 14.30 – 15.00 **Porady weterana.**  
Spotkanie z aktorem, satyrykiem oraz biegaczem Jackiem Fedorowiczem.
- 15.00 – 15.30 **Czy uraz wyklucza z treningu?**  
Spotkanie z koordynatorem fizjoterapii w programie Medycyna dla Sportu i Aktywnych grupy Lux Med z mgr Dariuszem Ciborowskim.
- 15.30 – 16.00 **Serce maratończyka – punkt widzenia kardiologa.**  
Spotkanie z lek. med. Michałem Sokólskim - kardiologiem i lekarzem medycyny sportowej firmy Lux Med.
- 16.00 – 16.30 **Suplementacja w sportach wytrzymałościowych - prawdziwe potrzeby biegacza.**  
Spotkanie z dietetykiem sportowym Katarzyną Biłous.
- 16.30 – 17.00 **Trening żywieniowy - sposób na lepsze wchłanianie w trakcie biegu**  
Spotkanie z dietetykiem sportowym Katarzyną Biłous.
- 17.00 – 17.30 **Skurcze - geneza, przyczyny i zapobieganie.**  
Spotkanie z członkinią Misji Medycznej Letnich Igrzysk Olimpijskich w RIO, fizjoterapeutką sportową, Eweliną Wnuk.
- 17.30 – 18.00 **Wygrać najzimniejszy maraton świata.**  
Spotkanie z pasjonatem biegania, maratończykiem Piotrem Suchenią, który opowie o swoim starcie na biegunie północnym.