




  
 Συμβουλές για συστηματικούς και νέους δρομείς
   
 #fastertogether

# Πρόγραμμα

18:00 – 18:20 **Εναρκτήριοι Χαιρετισμοί**

**\*Νεκτάριος Φαρμάκης**, περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας

**\*Κωνσταντίνος Πελετίδης**, δήμαρχος Πατρέων

**Παναγιώτης Αντωνόπουλος**, αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού Δυτικής Ελλάδας

**\*Παναγιώτης Πετρόπουλος**, αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, Ενέργειας και Πρασίνου Δήμου Πατρέων

**Παναγιώτης Τρίγκας**, ιατρός νεφρολόγος, επιστημονικός υπεύθυνος της μονάδας χρόνιας αιμοκάθαρσης ΤΡΙΓΚΑΣ ΝΕΦΡΟΣ ΜΟΝ ΑΕ.

18:20 – 20:00 Συζήτηση **Τρέξιμο & Υγεία**

Συντονιστής:

**Νίκος Πολιάς**, τεχνικός διευθυντής του Διεθνούς Ημιμαραθωνίου Πάτρας και πολυνίκης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Μαραθωνίου

**“Πρακτικές προπονητικές συμβουλές – Διαχείριση της προπονητικής καθημερινότητας και του προαγωνιστικού άγχους”**

**Δημήτρης Θεοδωρακάκος**, πρωταθλητής Ελλάδος στον Αυθεντικό Μαραθώνιο και παγκόσμιος κυπελλούχος ορεινού τρεξίματος. Πτυχιούχος προπονητής Κλασικού Αθλητισμού

**“Προπονητικός προγραμματισμός και φορμάρισμα πριν τον αγώνα”**

**Δημήτρης Θεοδωρίδης**, συντονιστής Τομέα Μεσαίων-Μεγάλων Αποστάσεων της Ομοσπονδίας ΣΕΓΑΣ

**“Ο ρόλος της διατροφής στην αθλητική απόδοση, προτεινόμενες διατροφικές συνήθειες”**

**Ειρήνη Μπαμπαρούτση**, PhD κλινική διαιτολόγος, αθλητική διατροφολόγος, διδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστημονική υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου "Θερμίδα", διατροφολόγος Εθνικής Ομάδας Στίβου, επιστημονική συνεργάτης Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ

\*Έχουν προσκληθεί – δεν έχουν επιβεβαιώσει την παρουσία τους



**"Συχνότεροι τραυματισμοί δρομέων, πρόληψη και αντιμετώπιση"**

**Θεόδωρος Μπέτσος**, φυσικοθεραπευτής - ορθοπαιδικός θεραπευτής με χειρισμούς - medical training therapist

**"Κομβικά σημεία της προπονητικής περιόδου"**

**Σοφία Ρήγα**, Πρωταθλήτρια Ελλάδος στον Κλασικό Μαραθώνιο, συμμετέχων στους Ολυμπιακούς αγώνες Rio 2016

**"Προαγωνιστικός έλεγχος - Καρδιαγγειακή υγεία και ρόλος της φυσικής δραστηριότητας"**

**Δρ Γεώργιος Σταυρουλάκης**, MD, PhD, FESC, καρδιολόγος, διδάκτωρ Παν/ίου Αθηνών (εξειδίκευση στην Αθλητική Καρδιολογία)

Μέσω **video** θα παρακολουθήσουμε και τις κάτωθι εισηγήσεις:

**"Ο ρόλος της Άρσης Βαρών στην άσκηση"**

**Πύρρος Δήμας**, ολυμπιονίκης, αθλητής της Άρσης Βαρών

**"Διατροφικές συμβουλές για συστηματικούς και νέους δρομείς"**

**Dan Benardot**, professor of Practice in the Center for the Study of Human Health at Emory University

**Ερωτήσεις κοινού - Συζήτηση**

**#fastertogether**

**Κυριακή 3 Μαρτίου 2024**

**Ώρα: 18:00 - 20:00**

**My Way Hotel & Events**

**(Λεωφ. Ήθωνος-Αμαλίας 16)**



**Πληροφορίες:**

**Τηλ.: 2610 312530**

**office@patrashalfmarathon.gr**

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ  
**ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ**



ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ  
**ΤΡΙΓΚΑΣ ΝΕΦΡΟΣ**  
ΜΟΝΑΔΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ

