

FORUM SPORT ZDROWIE PIENIĄDZE

PIĄTEK, 5.09.2014

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 Everest
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, 6.09.2014

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	Nordic Walking – rywalizować, czy nie?
	Tomasz Brzeski	
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	Czego każdy biegacz powinien się wystrzegać – kontuzje i błędy treningowe
	Agnieszka Kruszevska-Senk	
20.00	Aleksandr Abramov	Czy istnieją granice turystyki górskiej? (Pijalnia Główna)
20.30	Robert Celiński	Matematyka w bieganiu. RunCalc – kalkulator dla biegaczy

NIEDZIELA, 7.09.2014

09:00	Zofia Turosz	Biegać można w każdym wieku – wywiad „na żywo” z Zofią Turosz i Iwoną Turosz
	Iwona 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)