

# Zaproszenie na konferencję Sportową Biegaj zdrowo

Zaproszenie na konferencję Sportową „Biegaj zdrowo”

## „biegaj zdrowo” Konferencja Sportowa 15-11-2013 godz. 17:00



### Zagadnienia omawiane na konferencji:

- Psychologia Sportu, fizjologia, terminologia
- Odżywianie – podstawowe zasady
- Dobór odzieży i obuwia sportowego
- Jak trenować bezpiecznie
- Ratownictwo medyczne

Celem konferencji jest prezentacja wybranych aspektów niezbędnych do prawidłowego treningu biegowego, popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej, zachęcenie osób które pragną zacząć biegać i przekazanie dodatkowej wiedzy dla osób uprawiających sport.



Runners Team Jeżewo \* Akademia Biegania Grudziądz \* The Runners Świecie



Amatorskie Drużyny Sportowe z naszego regionu Runners Team Jeżewo, The Runners Świecie i Akademia Biegania z Grudziądza zapraszają 15 listopad 2013 r. na salę Domu Kultury w Jeżewie gdzie od godz. 17:00 odbywać się będzie Konferencja Sportowa „Biegaj Zdrowo”.

W ramach spotkania organizatorzy przewidują:

Prezentacje kilku paneli tematycznych, które kompleksowo omówią główne zagadnienia związane z bieganiem rekreacyjnym, sportem amatorskim i wyczynowym. Zaprezentują metodyczne (naukowe) podejście do najistotniejszych zagadnień oraz możliwości ich praktycznego zastosowania podczas treningów i imprez biegowych. Swoją wiedzę podzielą się zarówno doświadczeni trenerzy zajmujący się na co dzień z pracą z zawodnikami jak i biegaczami amatorskimi, oraz specjaliści z innych dziedzin niezbędnych w sporcie i życiu codziennym.

### PROGRAM KONFERENCJI

17.00 - 17.10 Otwarcie, przywitanie i przedstawienie zaproszonych gości.

17.10 - 17.20 Prezentacja drużyn ze Świecia, Jeżewa i Grudziądza. 17.20 - 17.40 Fizjologia organizmu biegacza, terminologia używana w treningu oraz wybrane zagadnienia z psychologii sportu. (Piotr Szewczuk)

17.40 - 18.00 Zasady odżywiania - odżywianie treningowe, przedstartowe i po startowe. (Małgorzata Wojdyło)

18.00 - 18.20 Dobór odzieży do warunków atmosferycznych, oraz dobór obuwia w zależności od sposobu stawiania nogi podczas biegu - supinacja, pronacja, neutralny - (Sklep Biegacza Bydgoszcz)

18.20 - 18.35 Przerwa kawowa

Część II - jak trenują najlepsi

18.35 - 18.55 Ratownictwo medyczne - jak rozpoznać oznaki, odwodnienia, udaru, hipoglikemii jak udzielić pomocy na trasie biegu. (Ratownicy Medyczni)

18.55 - 19.15 Porady trenerskie oraz przedstawienie sylwetek najlepszych (Janusz Kensik)

19.15 - 20.35 Porady trenerskie oraz przedstawienie sylwetek najlepszych

20.35 - 20.50 Porady trenerskie oraz przedstawienie sylwetek najlepszych (Kazimierz Kuta)

Sport w moim życiu - dawniej i dziś...

20.50 - 21.05 Refleksje zaproszonych gości

21.05 - 21.15 Pytania do ekspertów

Zakończenie konferencji pamiątkowym zdjęciem

W ramach uczestnictwa w konferencji organizatorzy zapewniają:

- udział w obradach
- kawa, herbata, woda w czasie przerwy
- możliwość zakupu sprzętu sportowego
- badania i analiza sposobu biegania ( stoisko Sklep Biegacza Bydgoszcz od godz. 15:30)
- talon 50zł uprawniający do zniżki w Sklepie Biegacza Bydgoszcz

Konferencja jest bezpłatna.

Celem konferencji jest prezentacja wybranych aspektów niezbędnych do prawidłowego treningu biegowego, popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności sportowej, zachęcenie osób które pragną zacząć biegać i przekazanie dodatkowej wiedzy dla osób uprawiających sport. Merytoryczna dyskusja między uczestnikami konferencji, którzy będą mieli możliwość podzielić się swoimi doświadczeniami oraz obserwacjami i w ten sposób wzbogacić swoją wiedzę. Integracja środowiska biegaczy w powiecie Świeckim oraz Grudziądzkim. Konferencja skierowana jest do wszystkich osób zainteresowanych bieganiem, zarówno zaawansowanych biegaczy jak i tych, którzy dopiero myślą o rozpoczęciu aktywności.

Udział w konferencji potwierdzili:

Prezydent miasta Grudziądz Robert Malinowski trener i jednocześnie brat naszego mistrza olimpijskiego Bronisława Malinowskiego, burmistrz Świecia Tadeusz Pogoda, Wójt Gminy Jeżewo Mieczysław Pikuła, przewodniczący rady miasta Świecia Jerzy Wójcik i wielu innych osób ze świata polityki. Sportową stroną tego wydarzenia uświetni dwukrotna wicemistrzyni paraolimpijska z [Sydney \(2000\)](#) i [Londynu \(2012\)](#) w biegach średnich Pani Arleta Meloch, specjalistka [biegów długodystansowych](#), dwukrotna [mistrzyni Polski](#) Krystyna Kuta. Trzykrotna mistrzyni Polski juniorek Natalia Wiera. Brązowy medalista mistrzostw Polski na dystansie 3000 m Dawid Kleybor oraz czołowi biegacze z naszego regionu.