



**Magiczny
Kraków**

Różne twarze maratonu - specjalny panel edukacyjny

2023-04-22

Dziś, 22 kwietnia, na dzień przed 20. Cracovia Maratonem, w holu Stadionu Miejskiego im. H. Reymana odbędzie się specjalny panel edukacyjny „Różne twarze maratonu”. Będzie można posłuchać prelekcji doświadczonych zawodników i specjalistów zajmujących się różnymi dziedzinami związanymi z bieganiem, a także spotkać się i porozmawiać z ekspertami osobiście.

Prelegenci przełożą wiele cennych informacji i praktycznych wskazówek – o tym, jak dobrze przygotować się do biegania na długich dystansach – począwszy od właściwego doboru sprzętu, przez przygotowanie treningowe, mentalne, dietetyczne, aż po zapobieganie kontuzjom i suplementację. Będzie też możliwość indywidualnego spotkania z ekspertami i poruszenia istotnych tematów w bezpośredniej rozmowie.

W panelu wezmą udział oraz podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem m.in. Adam Nowicki i Jerzy Skarżyński. Nie zabraknie też wybitnych specjalistów w wielu innych dziedzinach związanych z bieganiem i sportem.

Panel edukacyjny „Różne twarze maratonu” to kolejny punkt poszerzający ofertę skierowaną do biegaczy, którzy mogą brać udział w treningach pod okiem profesjonalistów w ramach projektu **„[Biegaj w Krakowie!](#)”** czy korzystać z **[porad ekspertów i doświadczonych biegaczy](#)**.

Program wydarzenia:

Spotkanie odbędzie się na terenie biura zawodów (zlokalizowanego w holu pod trybuną wschodnią Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana przy ul. Reymonta 20, wejście od strony ul. Reymana).

- 13.00-13.05: Rozpoczęcie panelu
- 13.05-13.20: Krok po kroku – powrót do sprawności w tempie maratońskim – Bartosz Feifer (ASICS FrontRunner)
- 13.20-13.40: Biegiem przez życie – Jerzy Skarżyński (maratończyk, trener, były reprezentant Polski, ambasador marki ASICS)
- 13.40-13.55: Jak przyspieszyć w maratonie? – Adam Nowicki (biegacz długodystansowy, reprezentant Polski, olimpijczyk)
- 13.55-14.10: Mamo, jeszcze 5 minut. O aktywności dzieci słów kilka – Weronika Zielińska (ASICS FrontRunner)
- 14.10-14.25: Czy istnieje życie po maratonie? – Łukasz Sagan (ultramaratończyk)
- 14.25-14.45: Jak zepsuć sobie maraton złym sprzętem – Karol Kazikowski (Sklep Biegacza, ASICS FrontRunner)
- 14.45-15.00: Jak przestać liczyć kilometry i zacząć liczyć endorfiny? – Zuzanna Bieńczak (ASICS FrontRunner)
- 15.00-15.15: Pizza czy kebab po maratonie? – Monika Czyż-Cupryś (dietetyczka)
- 15.15-15.30: Ból przeciążeniowy – z czego wynika i jak sobie z nim radzić? – dr Michał Skowronek (ortopeda, lekarz sportowy – Sportoklinik)



**Magiczny
Kraków**

- 15.30-15.45: W Krakowie biegamy z kranowianką – Sebastian Jastrzębski (Wodociągi Miasta Krakowa)
- 15.45-16.00: Jakimi biegaczami są Polacy? Bieganie w Polsce oczami obcokrajowca – Julien Hallier (ambasador Cracovia Maraton)
- 16.00-16.15: Popłynemy z tematem – o suplementacji wodą – Marek Gaworucha (Kierownik Działu Marketingu i Sprzedaży Piwniczanki)
- 16.15-16.30: Przepraszam, ile jeszcze do mety? Jak wykorzystać w pełni potencjał zegarka biegowego – Łukasz Bachleda (Garmin Polska)