



## **„Różne oblicza biegania” - specjalny panel edukacyjny**

2023-10-07

**Już dziś na dzień przed 9. Cracovia Półmaratonem Królewskim i Piątką dla krakowskiego sportu, w TAURON Arenie Kraków odbędzie się specjalny panel edukacyjny „Różne oblicza biegania”. W trakcie wydarzenia będzie można posłuchać prelekcji doświadczonych zawodników i specjalistów zajmujących się różnymi dziedzinami związanymi z bieganiem, a także spotkać się i porozmawiać z ekspertami osobiście.**

Panel odbędzie się w godzinach 12.00–15.10 i zostanie podzielony na 15-minutowe bloki tematyczne, podczas których uczestnicy będą mogli posłuchać specjalistów różnych dziedzin związanych z bieganiem. Poruszone zostaną kwestie dotyczące treningu, diety, zapobiegania kontuzjom i odpowiedniego nawodnienia w okresie jesienno-zimowym.

### **Wśród panelistów znajdą się m.in.:**

- Monika Czyż-Cupryś – dietetyczka
- Katarzyna Jankowska – lekkoatletka, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski
- Joanna Mazur – paraolimpijka z Rio, multimedalistka mistrzostw świata i Europy, ambasadorka marki ASICS
- Jerzy Skarżyński – maratończyk, trener, były reprezentant Polski i ambasador marki ASICS
- Małgorzata Sobańska – lekkoatletka, olimpijka z Atlanty i Aten
- Monika Świątek – psycholożka sportu i trenerka mentalna.

Panel edukacyjny „Różne oblicza biegania” to kontynuacja projektu, który pod hasłem „Różne twarze maratonu” odbył się już przy okazji 20. Cracovia Maraton i spotkał się ze znakomitym odbiorem.

W ramach szerokiej oferty skierowanej do biegaczy można też brać udział w treningach z cyklu „Biegaj w Krakowie!” pod okiem profesjonalistów czy korzystać z porad ekspertów i doświadczonych biegaczy.

Szczegóły na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).