



„Różne twarze maratonu” - panel edukacyjny 21. Cracovia Maratonu

2024-04-13

Pierwszy maraton - i co dalej? Jak nie zepsuć debiutu maratońskiego? Jak zawalczyć o rekord życiowy w maratonie? O, (s)kurcze! Jak radzić sobie ze skurczami i kontuzjami? Na te i wiele innych pytań odpowiedzą specjaliści, uczestnicy panelu dyskusyjnego 21. Cracovia Maratonu. Panel rozpocznie się dziś, 13 kwietnia, o godz. 12.00 w biurze zawodów (trybuna wschodnia Stadionu Miejskiego im. H. Reymana).

Program panelu dyskusyjnego:

- 12.00-12.05 - wprowadzenie do panelu
- 12.05-12.20 - **Pierwszy maraton - i co dalej? Jak nie zepsuć debiutu maratońskiego?** - Michał Ptak, ASICS FrontRunner
- 12.20-12.35 - **Popłynemy z tematem - o nawodnieniu słów kilka** - Marek Gaworucha, kierownik Marketingu i Sprzedaży, Piwniczanka
- 12.35-12.50 - **Jak zawalczyć o rekord życiowy w maratonie?** - Izabela Paszkiewicz, polska lekkoatletka specjalizująca się w biegach długich, ambasadorka marki ASICS
- 12.50-13.05 - **Jak biega głowa - mentalne aspekty biegania** - Monika Świętek, psycholog sportu, trenerka mentalna, ASICS FrontRunner
- 13.05-13.25 - **Jak zepsuć sobie maraton złym sprzętem** - Krzysztof Zarzycki, szkoleniowiec z ponad 15-letnim doświadczeniem w doborze produktów biegowych, Sklep Biegacza
- 13.25-13.40 - **O, (s)kurcze! Jak radzić sobie ze skurczami i kontuzjami?** - Kacper Piech, trener biegania, ASICS FrontRunner
- 13.40-14.00 - **Kobiety w bieganiu** - Katarzyna Stępniewska-Walaszczyk, zastępczyni dyrektora ds. marketingu i organizacji imprez sportowych w Zarządzie Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Ewa Paciorek, zabiegana dosłownie i w przenośni marketerka i podcasterka oraz promotorka aktywnego trybu życia
- 14.00-14.20 - **Biegiem przez życie** - Jerzy Skarżyński, maratończyk, trener, były reprezentant Polski, ambasador marki ASICS
- 14.20-14.35 - **Pizza czy kebab po maratonie?** - Monika Czyż-Cupryś, dietetyk, ASICS FrontRunner
- 14.35-14.50 - **Biegacz wieczorową porą** - przygotowanie do biegów nocnych i o nocnym odpoczynku biegacza - Patrycja Bereznowska, polska lekkoatletka uprawiająca biegi długodystansowe, specjalizująca się w biegu 24-godzinnym
- 14.50-15.05 - **W Krakowie biegamy z kranowianką! Na zdrowie!** - Sebastian Jastrzębski, Wodociągi Miasta Krakowa.

Partnerem panelu edukacyjnego jest Sklep Biegacza.