

# Συζήτηση: Όλα για τον Μαραθώνιο

Τετάρτη 10/11  
18.00, ΦΑΡΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑ	ΤΙΤΛΟΣ	ΟΜΙΛΗΤΗΣ
18.00 – 18.15	Εισαγωγή & καλωσόρισμα	Παναγιώτης Κουλουβάρης Χάρης Τσολάκης
18.16 – 19.00	<b>Μαραθώνιος:</b> Πρακτικές συμβουλές & τεχνικές απόδοσης για ερασιτέχνες και επαγγελματίες δρομείς	<b>Προσκεκλημένοι Ομιλητές:</b> <b>Γρηγόρης Μπογδάνης</b> Καθηγητής ΣΕΦΑΑ <b>Σπύρος Μεθενίτης</b> Μεταδιδακτορικός υπότροφος ΕΚΠΑ <b>Βαγγέλης Βερτόπουλος</b> Αθλητικός Ψυχολόγος  <b>Συντονιστές:</b> <b>Παναγιώτης Κουλουβάρης</b> Επίκουρος Καθηγητής Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ – ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ», Επιστημονικά Υπεύθυνος Sports Excellence <b>Χάρης Τσολάκης</b> Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Διευθυντής Αθλητικών Προγραμμάτων Sports Excellence
19.01 – 19.45	<b>Ο Υπερμαραθώνιος ως πηγή έμπνευσης για όλους:</b> Προετοιμασία, συμμετοχή & ιστορικές διακρίσεις Ελλήνων υπερμαραθωνοδρόμων	<b>Προσκεκλημένοι Ομιλητές:</b> <b>Νίκος Πολιάς</b> Πολυνίκης Μαραθωνίου, Κάτοχος του πανελληνίου ρεκόρ Κλασικής Διαδρομής Μαραθωνίου, Εκδότης Runner Magazine <b>Σταυρούλα Μπάκα</b> Υπερμαραθωνοδρόμος <b>Ηλίας Ζαχαρόγιαννης</b> Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ
19.46 – 20.00	<b>Συμπερασματικές τοποθετήσεις</b>	<b>Συντονιστές:</b> <b>Παναγιώτης Κουλουβάρης</b> Επίκουρος Καθηγητής Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ – ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ», Επιστημονικά Υπεύθυνος Sports Excellence <b>Χάρης Τσολάκης</b> Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Διευθυντής Αθλητικών Προγραμμάτων Sports Excellence

### Προσκεκλημένοι Ομιλητές

**Γρηγόρης Μπογδάνης** Καθηγητής ΣΕΦΑΑ  
**Σπύρος Μεθενίτης** Μεταδιδακτορικός υπότροφος ΕΚΠΑ  
**Βαγγέλης Βερτόπουλος** Αθλητικός Ψυχολόγος  
**Νίκος Πολιάς** Πολυνίκης Μαραθωνίου, Κάτοχος του πανελληνίου ρεκόρ Κλασικής Διαδρομής Μαραθωνίου, Εκδότης Runner Magazine  
**Σταυρούλα Μπάκα** Υπερμαραθωνοδρόμος  
**Ηλίας Ζαχαρόγιαννης** Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ

### Οργανωτική Επιτροπή

**Σταύρος Μπόγλου** Εκτελεστικός Διευθυντής «Αναγέννηση & Πρόοδος»  
**Γιάννης Ηλιόπουλος** IT «Αναγέννηση & Πρόοδος»  
**Στάθης Στρατάκος** IT «Αναγέννηση & Πρόοδος»  
**Θεόδωρος Δαβιώτης** Υπεύθυνος Προγραμμάτων Μαζικού Αθλητισμού «Αναγέννηση & Πρόοδος»  
**Στέλλα Τσικρικά** Υπεύθυνη Επικοινωνίας «Αναγέννηση & Πρόοδος»

### Επιστημονική Επιτροπή

**Παναγιώτης Κουλουβάρης** Επίκουρος Καθηγητής Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ – ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ», Επιστημονικά Υπεύθυνος Sports Excellence  
**Χάρης Τσολάκης** Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Διευθυντής Αθλητικών Προγραμμάτων Sports Excellence