

Ανοικτή Συζήτηση: Όλα για το Μαραθώνιο

Τετάρτη, 5 Νοεμβρίου 2025

Ώρα 18:30

Πύργος Βιβλίων | Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

- 18:30-18:35** **Καλωσόρισμα & Σύντομη Παρουσίαση της Εκδήλωσης**
Αλεξάνδρα Κούτση, Υπεύθυνη Επικοινωνίας, Sports Excellence
- 18:35-18:40** **Εισαγωγική Ομιλία "Εμπιστεύσου την Επιστήμη"**
Παναγιώτης Κουλουβάρης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ορθοπαιδικής & Επιστημονικός Υπεύθυνος Sports Excellence
Παρουσίαση του Certificate του Australian Institute of Sports προς το Sports Excellence ως Accredited Partner
- 18:40-19:00**
Fiona Dejong, Lead European Training Centre for Australian Institute of Sport
- 19:00-19:45** **Επιστημονικές Αναφορές | Οι βασικοί φραγμοί και πώς να τους ξεπεράσεις**
Συντονιστής: Παναγιώτης Κουλουβάρης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ορθοπαιδικής & Επιστημονικός Υπεύθυνος Sports Excellence
- Φραγμός #1**
"Βελτίωσε τη νοητική σου δύναμη την ημέρα του αγώνα"
Φλώρα Παπίτση, Αθλητική Ψυχολόγος & Διοικητική Διευθύντρια Sports Excellence
- Φραγμός #2**
"Δοκιμασμένες & νέες τεχνικές αποκατάστασης"
Απόστολος Σκούρας, Φυσικοθεραπευτής & Διευθυντής Εργαστηρίου Sports Excellence
- Φραγμός #3**
"Βελτιστοποίησε τη διατροφή σου πριν & την ημέρα του αγώνα"
Γιάννης Αρναούτης, Επίκουρος Καθηγητής – Διατροφή Αθλουμένων
Βιωματικές εμπειρίες | Συμβουλές από τους Experts
- 19:45-20:30**
Συντονιστής: Δαβιώτης Θεόδωρος, Διευθυντής Αθλητικών προγραμμάτων, Sports Excellence
- **Νίκος Πολιάς**, Πρωταθλητής Μαραθώνιου Δρόμου
 - **Δημήτρης Θεοδωρακάκος**, Πρωταθλητής Μαραθώνιου Δρόμου
 - **Ματίνα Νούλα**, Πρωταθλήτρια Μαραθώνιου Δρόμου
 - **Γκλόρια Πριβιλέτζιο** Πρωταθλήτρια Μαραθώνιου Δρόμου
- 20:30-21:00** **Ερωτήσεις από το κοινό & κλείσιμο συζήτησης**