

Αθλητική Ημερίδα 'Τρέχω με Υγεία'



**ΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΗΜΕΡΙΔΑ**
τρέχω με υγεία

ΟΜΙΛΗΤΕΣ



Δημήτρης Θεοδωρακάκος
Πρωταθλητής αγώνων δρόμου και Βουνού
Προπόνηση και τεχνικές αγώνων
δρόμου και Βουνού



Αγραϊφίτη Ραλλίδη
Διατροφολόγος, Διατροφολόγος ΜΣ
Αθλητική διατροφή



Κωνσταντίνος Μεσιακάρης
Χειρουργός Ορθοπαιδικός ΜΣ
Αθλητικές κακώσεις

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ LESVOSRUNNERS  

18 Φεβρουαρίου
Ώρα προσέλευσης 17:00

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ



Μυτιλήνη, Αίθουσα εκδηλώσεων Επιμελητηρίου Λέσβου
Σάββατο 18 Φεβρουαρίου 2023, ώρα 5.00 μ.μ.

Συνδιοργάνωση



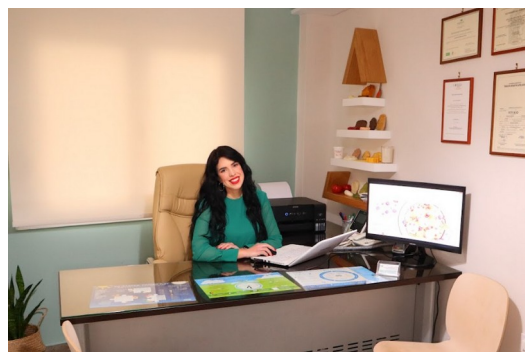
Πρόγραμμα αθλητικής ημερίδας 'Τρέχω με Υγεία'

- 5.00-5.15 μ.μ.: Προσέλευση συμμετεχόντων
5.15-5.30 μ.μ.: Χαιρετισμοί
5.30-6.20 μ.μ.: 'Προπονητικές αξίες και είδη'
Εισηγητής Δημήτρης Θεοδωρακάκος
6.20-6.30 μ.μ.: Σύντομο διάλειμμα
6.30-7.00 μ.μ.: 'Αθλητικές κακώσεις'
Εισηγητής Κώστας Μεσιακάρης
7.00-7.30 μ.μ.: 'Αθλητική διατροφή'
Εισηγήτρια: Αφροδίτη Ραλλίδα
7.30-7.45 μ.μ.: Διάλειμμα
7.45-8.45 μ.μ.: 'Δρόμος vs Βουνό: Προπονητικές ιδιαιτερότητες'
Εισηγητής Δημήτρης Θεοδωρακάκος
8.45-9.00 μ.μ.: Συμπεράσματα-Ολοκλήρωση ημερίδας

Σύντομα Βιογραφικά Εισηγητών

Αφροδίτη Ραλλίδα

Η Αφροδίτη Ραλλίδα είναι Διαιτολόγος - Διατροφολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα του Σακχαρώδη Διαβήτη, στην Ιατρική Σχολή, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και εξειδίκευση στη διατροφή αθλητών από τη διεθνή κοινότητα αθλητικής διατροφής (ISSN). Διατηρεί από το 2015 στην πόλη της Μυτιλήνης το ιδιωτικό της γραφείο, όπου καθημερινά ασχολείται με τη διατροφική υποστήριξη και εκπαίδευση σε φυσιολογικές, παθολογικές καταστάσεις, καθώς και σε αθλητές.



Δημήτρης Θεοδωρακάκος

Ο Δημήτρης Θεοδωρακάκος υπηρετεί στο Πολεμικό Ναυτικό από το 1997. Έχει ολοκληρώσει την βασική και επιχειρησιακή εκπαίδευση των ΟΥΚ, καθώς και την βασική εκπαίδευση Αλεξιπτωτιστών. Είναι τελειόφοιτος Αθλητικών Επιστημών στο Κρατικό Πανεπιστήμιο του Στρασβούργου. Είναι δρομέας μεγάλων αποστάσεων, βαλκανιονίκης και Πανελλήνιος Πρωταθλητής στον Μαραθώνιο δρόμο. Στο ορεινό τρέξιμο έχει αναδειχθεί 1ος και 2ος σε Παγκόσμιο Κύπελλο, στον Όλυμπο το 2018 και την Μαδέιρα της Πορτογαλίας το 2016 αντίστοιχα.

Στην αθλητική του διαδρομή:

- Έχει αναδειχθεί Πρωταθλητής Ελλάδος στον Μαραθώνιο το 2009 και το 2011. Επίσης, 6 φορές έχει τερματίσει 2ος και μια φορά 3ος, όλες στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.
- Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού τρεξίματος έχει αναδειχθεί Πρωταθλητής Ελλάδος 6 φορές.
- Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Skyrunning έχει αναδειχθεί Πρωταθλητής



Ελλάδος 7 φορές.

- Είναι 5 φορές νικητής στον διεθνή Olympus Marathon.
- Κατέχει ακόμα και σήμερα το ρεκόρ διαδρομής, έπειτα από νίκη στον μαραθώνιο του Σινικού τοίχους το 2013 (Great Wall Marathon).
- Έχει κατακτήσει την 1η θέση στον διεθνή 8ήμερο αγώνα Transalpine Run στις Άλπεις, ο οποίος ξεκινούσε στην Γερμανία, περνούσε από Αυστρία, Ελβετία και τερμάτιζε στην Ιταλία.

Κωνσταντίνος Μεσιακάρης

Ο Κωνσταντίνος Μεσιακάρης γεννήθηκε και μεγάλωσε στα Τρίκαλα. Από μικρός ασχολήθηκε με τον αθλητισμό και συγκεκριμένα με την Ελληνορωμαϊκή Πάλη. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Σόφιας, δείχνοντας ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον προς τη Φυσιολογία της άθλησης και την Εμβιομηχανική. Στο πλαίσιο της ειδίκευσής του, εργάστηκε στη Χειρουργική Κλινική του Γ.Ν. Τρικάλων, στην Ορθοπαιδική Κλινική του Γ.Ν. Καστοριάς και έπειτα σε μεγάλα νοσοκομεία της Αθήνας όπως το Ασκληπιείο Βούλας, το ΚΑΤ και το Νοσοκομείο Παιδων Αγλαΐα Κυριακού.

Είναι απόφοιτος του Μεταπτυχιακού Προγράμματος 'Άσκηση και Υγεία' του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, όπου εκπαιδεύτηκε στην εμβιομηχανική ανάλυση της κίνησης. Διατηρεί ιατρείο στη Μυτιλήνη και στον Παπάδο Γέρας και είναι αντιπρόεδρος του Α.Ο. Μυτιλήνης.

