

ALL ABOUT MARATHON

ΚΠΙΣΝ | 17 Οκτωβρίου 2026 | 17:00–20:15

Επιστήμη • Προπόνηση • Υγεία • Εμπειρία

Η Επιστήμη και η Πράξη του Μαραθωνίου Δρόμου

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Π. Κουλουβάρης, MD, PhD

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ

Αναγέννηση & Πρόοδος, Sports Excellence & Κινητές Ιατρικές Μονάδες

Δ. Θεοδωρακάκος, BSc, MSc

Διευθυντής – Sports Excellence

Παγκόσμιος Κυπελλούχος Ορεινού Τρεξίματος

Βαλκανιονίκης & Πρωταθλητής Ελλάδας Μαραθωνίου

ΜΕΡΟΣ 1

Απόδοση στον Μαραθώνιο: Φυσιολογία & Επιστήμη

17:00 – 17:10

Εναρκτήριο Χαιρετισμός – Ο Μαραθώνιος ως Ανθρώπινη Πρόκληση

Π. Κουλουβάρης

Δ. Θεοδωρακάκος

Θεματολογία

- Η εξέλιξη του μαραθωνίου δρόμου
- Η σημασία της επιστημονικής προσέγγισης στην προπόνηση
- Ο μαραθώνιος ως εμπειρία ζωής

17:10 – 17:22

Ενεργειακή Διαχείριση και Ενυδάτωση στον Μαραθώνιο

Ιωάννης Τσεκούρας, BSc, MSc, PhD

Αθλητικός Διατροφολόγος

Θεματολογία

- Στρατηγικές φόρτωσης υδατανθράκων πριν από τον αγώνα
- Τροφοδοσία κατά τη διάρκεια του Μαραθωνίου: ποσότητα, συχνότητα και γαστρεντερική ανοχή
- Ενυδάτωση και διαχείριση ηλεκτρολυτών πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Μεταγωνιστική αποκατάσταση: επανυδάτωση και αναπλήρωση ενεργειακών αποθεμάτων

17:23 – 17:35

Ψυχολογία της Απόδοσης στην Αντοχή

Παρακίνηση, Ψυχική Ανθεκτικότητα και Νοητικές Στρατηγικές στον Μαραθώνιο

Φλώρα Παπίση, BSc, MSc, PhD(c)

Αθλητική Ψυχολόγος

Θεματολογία

- Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα στους αθλητές αντοχής
- Εργαλεία διατήρησης της μακροχρόνιας παρακίνησης
- Νοητικές στρατηγικές κατά την παρατεταμένη προσπάθεια

- Διαχείριση της αβεβαιότητας και της δυσφορίας στον μαραθώνιο
- Ψυχική ανθεκτικότητα σε συνθήκες υψηλών απαιτήσεων
- Ο ρόλος της νοοτροπίας στην απόδοση και στο αγωνιστικό αποτέλεσμα

17:36 – 17:48

Μεθοδολογία Προπόνησης για τον Μαραθώνιο

Δημήτριος Θεοδωρακάκος, BSc, MSc

Θεματολογία

- Προοδευτικότητα, περιοδικότητα και αποφυγή προπονητικής μονοτονίας
- Προπονητικές αξίες: αβίαστος ρυθμός / Ζώνη 2, tempo, διαλειμματική υψηλής έντασης, fartlek και αποκατάσταση
- Long run: από τη μυοσκελετική προσαρμογή στην ειδική προπόνηση για τον Μαραθώνιο
- Καταγραφή χιλιομέτρων στον αγωνιστικό ρυθμό ή ταχύτερα και παρακολούθηση προπονητικού φορτίου
- Φορμάρισμα (tapering), αποκατάσταση και ορθή ερμηνεία δεδομένων από wearables

17:48 – 18:00 | Συζήτηση – Ερωτήσεις

18:00 – 18:15 | Διάλειμμα Καφέ

ΜΕΡΟΣ 2

Υγεία, Πρόληψη Τραυματισμών, Υποστήριξη Απόδοσης & Επιστροφή στην Προπόνηση

Συντονισμός| Π. Κουλουβάρης | Δ. Θεοδωρακάκος

18:15 – 18:30

Προπόνηση Δύναμης για Δρομείς Αντοχής

Κωνσταντίνα Καρνάρου, BSc, MSc (7')

Μαριαλένα Καφραμάνη, BSc, MSc (7')

Θεματολογία

- Δρομική οικονομία
- Σταθερότητα κορμού
- Προπόνηση δύναμης για δρομείς
- Πρόληψη τραυματισμών

18:31 – 18:43

Διαχείριση Τραυματισμών στους Δρομείς

Αποστόλης Σκούρας, PT, MSc

Ψυχοθεραπευτής

Θεματολογία

- Οι συχνότεροι τραυματισμοί στους δρομείς
- Διαχείριση προπονητικής επιβάρυνσης
- Στρατηγικές αποκατάστασης
- Ασφαλής επιστροφή στην προπόνηση

18:44 – 18:56

Η Καρδιά του Δρομέα

Καρδιαγγειακές Προσαρμογές και Ασφάλεια στους Αγώνες Αντοχής

Κ. Τούτουζας, MD, PhD

Καθηγητής Καρδιολόγος

Θεματολογία

- Προαθλητικός καρδιολογικός έλεγχος
- Καρδιαγγειακές προσαρμογές στους αθλητές αντοχής
- Καρδιαγγειακοί κίνδυνοι κατά τη συμμετοχή σε αγώνες αντοχής
- Προϋποθέσεις ασφαλούς προετοιμασίας και συμμετοχής στον Μαραθώνιο

18:57 – 19:09

Το Μυοσκελετικό Σύστημα στον Μαραθώνιο

Κούλαλης Δημήτριος MD, PhD

Ορθοπαιδικός Χειρουργός,

Θεματολογία

- Κατάγματα κόπωσης
- Τενοντοπάθειες
- Στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών

19:10 – 19:20

Τεχνική Ενημέρωση – Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας

Δημήτριος Θεοδωρακάκος

Θεματολογία

- Ανάλυση της διαδρομής
- Υψομετρικό προφίλ
- Στρατηγική ρυθμού
- Κρίσιμα σημεία του αγώνα

19:21 – 19:30 | Συζήτηση – Ερωτήσεις

ΜΕΡΟΣ 3 – ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

42.195 μέτρα εμπειρίας | Ο ελληνικός μαραθώνιος μέσα από τα μάτια των πρωταθλητών

Συντονισμός| Π. Κουλουβάρης | Δ. Θεοδωρακάκος

19:31 – 20:15

Συμμετέχοντες

- Σοφία Ρήγα — Πρωταθλήτρια Ελλάδας Μαραθωνίου, συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες «Ρίο 2016»
- Γιώτα Βλαχάκη — Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες «Ρίο 2016»
- Νίκος Πολιάς — Πρωταθλητής Ελλάδας Μαραθωνίου, συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες «Αθήνα 2004»
- Γιώργος Σταμούλης — Πρωταθλητής Ελλάδας στα 3.000 μ. με φυσικά εμπόδια – Μαραθωνοδρόμος
- Σπύρος Ανδριόπουλος — Κάτοχος Πανελληνίων Ρεκόρ Μαραθωνίου & 10.000 μ., συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες «Ατλάντα 1996»