

BARGIEL

JÓŹWIK

KSZCZOT

KACZMAREK

MATUSIŃSKI

SZOST

# INFORMATOR UCZESTNIKA



WARSZTATY  
DLA BIEGACZY



CENNE  
WSKAZÓWKI



WIEDZA OD  
NAJLEPSZYCH  
TRENERÓW



DIETA  
I REGENERACJA  
BIEGACZA

## BIEGOWE 360 STOPNI

25-27 PAŹDZIERNIKA

COS ZAKOPANE



BiegamOtoLubie  
bbl  
POLSKA

CAROLINA  
SZPITAL LUXMED

BIEGANIE.PL



Akademicki  
Związek  
Sportowy

**POLECAM**  
**NATALIA**  
**KACZMAREK**  
MISTRZYNI OLIMPIJSKA



**KONFERENCJA**

A larger version of the 'BIEGOWE 360°' logo is positioned at the bottom center of the poster, overlapping the bottom of the athlete's image. It features the same text and track graphic as the smaller logo in the top right.

**BIEGOWE**  
**360°**

**25-27.10.2024 / COS OPO ZAKOPANE**





# DZIEŃ DOBRY!

Adam Kszczot - Bieganie.pl

Multimedalista Mistrzostw Świata i  
Europy w biegu na 800m.

## Drodzy Uczestnicy!

Witam Was serdecznie na drugiej edycji konferencji „Biegowe 360 stopni” w Zakopanem! Cieszę się, że znów spotykamy się w sercu polskich Tatr, by wspólnie zgłębiać tajniki biegania, wymieniać się doświadczeniami i razem trenować. Przed nami trzy dni pełne inspiracji, wiedzy i praktyki – zarówno dla tych, którzy dopiero odkrywają bieganie, jak i dla bardziej doświadczonych biegaczy.

W ten weekend skupimy się na bieganiu amatorskim i praktycznych zajęciach, a w małych grupach będziemy trenować z najlepszymi – Joanną Józwik, Aleksandrem Matusińskim, Mateuszem Kaczorem i innymi ekspertami. Dowiedziecie się, jak poprawnie się rozgrzać, schłodzić, zadbać o technikę biegową i wiele więcej!

Czekają nas intensywne dni pełne sportowej energii, zakończone biegiem „Dycha pod Krokwią”. Dziękuję, że jesteście z nami i życzę udanej konferencji!

# MIEJSCE KONFERENCJI

Centralny Ośrodek Sportu, Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem

ul. Bronisława Czecha 1  
34-500 Zakopane

## NOCLEGI\*:

- Centralny Ośrodek Sportu
- Hotel Pod Skocznią
- Zajeżdźnia Kuźnica
- Pensjonat Biały Potok

\*Każdy z uczestników dokonujący rezerwacji noclegu, otrzymał informację zwrotną o sposobie zakwaterowania.

W ramach pakietu konferencyjnego każdemu przysługuje: udział w konferencji, przerwa kawowa oraz obiad. Śniadanie jest w miejscu noclegi.







**FOREVER. FASTER.**



# **DEVIATE 3**

Speed for Road Running

## AGENDA: PIATEK, SOBOTA I NIEDZIELA

Piątek to dzień otwarcia konferencji, który rozpocznie się wykładami merytorycznymi oraz inspirującymi spotkaniami z gwiazdami polskiego sportu. Podczas sesji dowiesz się, jak rozwijać swoje umiejętności biegowe i poprawiać wyniki, a także poznasz sekrety organizacji dużych imprez biegowych. Dzień zakończymy degustacją napojów od partnera konferencji – Dzikie Wschód Zero.

Sobota zaczyna się od Shakeout Run – lekkiego rozruchu, który przygotuje Cię na intensywny dzień. Uwaga! PUMA przygotowała dla Ciebie sprzęt do testów – przed wejściem do COS znajdziesz punkt, w którym możesz odebrać buty do biegania na próbę. Następnie zapraszamy na wykłady, zajęcia praktyczne, blok dedykowany dla samorządowców oraz kolejną porcję inspirujących prelekcji. Dzień zwieńczymy biegiem pod Średnią Krokwią, a po wszystkim czas na integrację. Pamiętaj, aby ubrać koszulkę od naszego sponsora – planujemy grupowe zdjęcie!

Niedziela rozpoczyna się kolejnym Shakeout Run, a następnie przechodzimy do intensywnego bloku zajęć merytorycznych, które zamkną trzydniową konferencję pełną wiedzy, pasji i wspólnych biegowych doświadczeń.





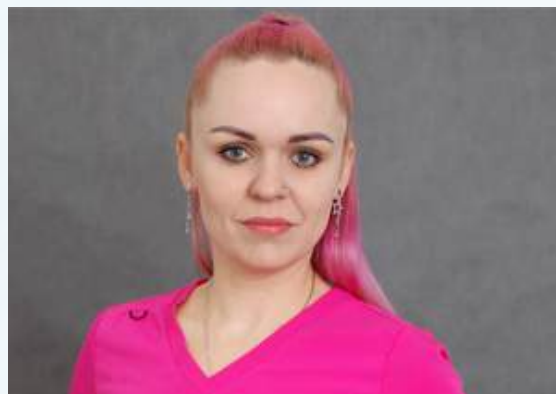
# WSPIERAJĄ NAS



# PANELIŚCI W PIĄTEK



**Mariusz Giżyński**  
Trener



**dr Urszula Biernat**  
Fizjoterapeutka



**Natalia Bukowiecka**  
Lekkoatletka, InPost Team



**Joanna Józwik**  
Lekkoatletka, Bieganie.pl



**Adam Kszczot**  
Lekkoatleta, Bieganie.pl



**Bohdan Witwicki**  
Silesia Marathon



# PANELIŚCI W PIĄTEK



**Pia Skrzyszowska**  
Lekkoatletka, PUMA



**Piotr Lisek**  
Lekkoatleta, PUMA



**Aleksander Matusiński**  
Trener PZLA



**Marcin Drogorób**  
Dyrektor Departamentu Sportu i  
Turystyki w UMWKP w Toruniu



**Aida Bella**  
Prowadząca,  
łyżwiarka szybka



**Marek Plawgo**  
Prowadzący, Lekkoatleta

# AGENDA - PIĄTEK 1/2

## **12:00-20:00 | RECEPCJA (rejestracja, infopunkt)**

15:00-15:35 | „Jak poprawiać swoje życiówki po 40-stce? Trening odpowiedni dla Mastersów” – trener Mariusz Giżyński

15:35-16:10 | „Jak zacząć biegać zdrowo - okiem fizjoterapeuty” – dr Urszula Biernat

## **16:10-16:30 | PRZERWA KAWOWA**

**16:30 | Oficjalne otwarcie konferencji – Joanna Józwik, Adam Kszczot, Łukasz Filipowicz - Burmistrz Zakopanego.**

16:40-17:20 | „Natalia Bukowiecka – Moja droga po medale olimpijskie” – spotkanie z Natalią Bukowiecką, ambasadorką InPost Sport Team, poprowadzą Joanna Józwik i Adam Kszczot

17:20-18:00 | „Organizacja biegu ulicznego w praktyce – czyli co i dlaczego robimy, by biegać mógł „ktoś” – spotkanie 1:1 z Bohdanem Witwickim (Dyrektorem Generalnym Silesia Marathon), poprowadzi Marek Plawgo

18:00-18:30 | „Technika biegu – amatorzy i zawodowcy: wpływ techniki biegu na osiągnięte wyniki” – Adam Kszczot

## **18:30-19:30 | KOLACJA**



# AGENDA - PIĄTEK - 2/2

19:30-20:10 | „Jak dbać o szybkość u biegacza?” – trener Aleksander Matusiński

20:10-20:40 | „Wzrost popularności lekkoatletyki w Polsce na przestrzeni ostatniej dekady” – przedstawiciel Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

20:40-21:10 | „Skok na Szczyt: Jak sportowiec buduje markę osobistą w social mediach” – Pia Skrzyszowska i Piotr Lisek, ambasadorzy marki Puma, w rozmowie z Aidą Bellą i Markiem Plawgo

**Wieczorem zapraszamy na degustację napojów od Partnera konferencji – „Dziki Wschód Zero”.**

**BiegamBoLubię**

**DYCHA POD KROKWIĄ**

**26.10.2024**

**NAGRODY RZECZOWE  
O WARTOŚCI 15.000 ZŁ**





**FOREVER. FASTER.**

## **ZAPRASZAMY DO STREFY PUMA**

Przetestuj na bieżni  
buty biegowe **PUMA**  
z technologią **NITRO™**



# **Bądź ForeverFaster!**

**Pokonaj innych na dystansie 10m  
i zdobądź atrakcyjne nagrody!\***

\*O szczegóły zabawy zapytaj obsługę, regulamin dostępny na miejscu



Pierwsza liga w ortopedii

# Szpital Carolina

**Kompleksowe leczenie  
ortopedyczne w jednym miejscu**

- ☑ Konsultacje
- ☑ Diagnostyka
- ☑ Zabiegi i operacje
- ☑ Rehabilitacja

**CAROLINA**   
SZPITAL LUXMED

[carolina.pl](http://carolina.pl)



# PANELIŚCI W SOBOTĘ

## PANEL SAMORZĄDOWY



**Jakub Orłowski**  
OMP Legat



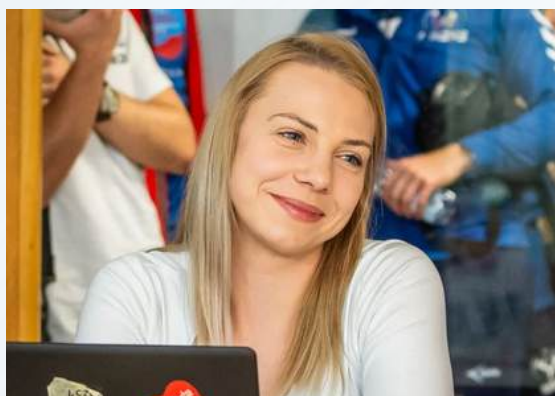
**dr Jakub Kosowski**  
Radca Prawny



**Grzegorz Kita**  
Ekspert marketingu  
sportowego



**Marcin Drogorób**  
Dyrektor Departamentu Sportu i  
Turystyki w UMWKP w Toruniu



**Hanna Matula**  
Akademicki Związek  
Sportowy



# PANELIŚCI W SOBOTE



**Marek Tronina**  
Fundacja Maraton Warszawski



**Agata Jankowska Burek**  
Poznańskie Ośrodki  
Sportu i Rekreacji



**Katarzyna Stępniewska Walaszczyk**  
Zarząd Infrastruktury Sportowej w  
Krakowie

# PANELIŚCI W SOBOTĘ



**Andrzej Bargiel**  
Narciarz wysokogórski



**Agnieszka Pleti**  
Prezesa Poland Business Run



**prof. Piotr Gawda**



**Bartłomiej Falkowski**  
Redaktor Bieganie.pl



**Artur Kobuszewski**  
Trener, Sklep Biegacza



**Wojciech Spiora**  
Director Merchandising  
Eastern Europe w PUMA



## Zastosowanie nowoczesnej terapii wibracyjnej w sporcie zawodowym

Optymalizacja regeneracji i zwiększenie efektywności sportowców.



### Podczas warsztatu dowiesz się, jak:

- Przyspieszyć regenerację mięśni po intensywnym treningu i zawodach, dzięki głębokiej stymulacji tkanek oraz eliminacji napięć i zmęczenia,
- Zwiększyć efektywność mięśniową, poprawiając siłę, wytrzymałość oraz koordynację mięśniową, co przekłada się na lepsze wyniki sportowe.
- Optymalizować przygotowanie motoryczne sportowców poprzez precyzyjne programy treningowe dostosowane do indywidualnych potrzeb.
- Redukować ryzyko kontuzji dzięki poprawie mobilności i elastyczności tkanek, co jest kluczowe w długoterminowej karierze zawodowego sportowca.



**ODWIEDŹ  
NASZĄ  
STRONĘ**

**Warsztaty są doskonałą szansą, aby optymalizować procesy treningowe, zwiększać efektywność zawodników oraz budować przewagę nad konkurencją.**

# AGENDA - SOBOTA CZĘŚĆ 1/3

**07:00-18:00 | RECEPCJA (rejestracja, infopunkt)**

07:15-08:00 | Shakeout Run z udziałem znamienitych gości konferencji, m.in. Joanny Jóźwik, Pii Skrzyszowskiej, Adama Kszczota, Piotra Liska i Marka Plawgo (zbiórka przy wejściu do COS-OPO Zakopane)

**08:00-09:30 | ŚNIADANIE**

**ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (09:30-12:15)** – uczestnicy mogą wybrać 3 bloki warsztatów:

- Ćwiczenia techniki biegu – dr Urszula Biernat
- Ćwiczenia relaksujące po biegu – Adam Kszczot
- Siła biegowa – Joanna Jóźwik
- Podstawowe ćwiczenia na płótkach w treningu – Aleksander Matusiński
- Stabilizacja biegacza – Mariusz Giżyński
- Wykorzystanie piłek lekarskich w treningu biegacza – Mateusz Kaczor
- Warsztaty Optogait – zastosowanie nowoczesnej terapii wibracyjnej w sporcie zawodowym – Aleksandra Wyparło-Kopeć
- Stoisko PUMA – testy butów biegowych

**GENERATOR  
WARUNKÓW HIPOKSJI**

**AIRZONE®**  
MODEL **RYSY 2500**





# SILESIA MARATHON

5 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

STADION ŚLĄSKI



MARATON PÓŁMARATON ULTRA



Województwo  
Śląskie



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



KATOWICE  
dla odmiany



STADION  
ŚLĄSKI



# AGENDA - SOBOTA CZĘŚĆ 2/3

## 09:00-12:30 | PANEL „SAMORZĄDOWY” (Główna Aula):

- 09:00-09:40 | „Skuteczne pozyskiwanie dotacji, czyli jak pisać wnioski i jakich błędów unikać?” – specjalista od pozyskiwania dotacji z Ministerstwa Sportu i Turystyki
- 09:40-10:00 | „Test Coopera dla Wszystkich – wydarzenie rangi ogólnopolskiej, które prawie bezkosztowo zorganizujesz w swoim regionie” – Hanna Matula, Akademicki Związek Sportowy
- 10:00-10:30 | „Alternatywne sposoby finansowania wydarzeń sportowych” – Marcin Drogorób, Dyrektor Departamentu Sportu i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego
- 10:50-11:30 | „Biegiem przez Miasto: Samorządowa Recepta na Aktywność” – debata z Grzegorzem Kucy, Edytą Marzeną Mozyrską, Jackiem Makowskim
- 11:30-12:00 | „Standardy ochrony małoletnich” – dr Jakub Kosowski
- 12:00-12:30 | „Turystyka sportowo-rekreacyjna. Tworzenie eventów przekształcających się w produkty turystyczne” – Grzegorz Kita
- 12:30-13:00 | „Odpowiedzialność cywilna i karna organizatora zawodów biegowych” – mec. Jakub Orłowski, Kancelaria Adwokacka OMP Legal

## 12:45-13:45 | OBIAD



# AGENDA - SOBOTA CZĘŚĆ 3/3

## **13:45-15:50 | Warsztaty i prelekcje:**

- 13:45-14:30 | „Sprzęt we wspomaganiu początkującego biegacza” Bartłomiej Falkowski, Wojciech Sipiora, Artur Kobuszewski
- 14:30-15:10 | „Złota Seria – trzy kroki do złota” – Marek Plawgo, Katarzyna Stępniewska-Walaszczyk, Agata Jankowska-Burek, Marek Tronina
- 15:10-15:50 | „Nowoczesne koncepcje terapii urazów sportowych” – profesor Piotr Gawda

## **15:50-16:10 | PRZERWA KAWOWA**

## **16:10-17:20 | Prelekcje:**

- 16:10-16:40 | „Bieganie dla lepszego jutra. Siła biznesu w działaniu na rzecz społeczności” – Agnieszka Pletzi
- 16:40-17:20 | „Jak się podnosić po porażkach i nie tracić motywacji?” – Adam Kszczot w rozmowie z Andrzejem Bargielem
- 19:00 | Dycha Pod Krokwią – wieczorny bieg na dystansie 10 km na trasach pod Średnią Krokwią w Zakopanem
- 21:00-00:00 | After Party – Bar Piekiełko - COS

# PANELIŚCI W NIEDZIELE



**Aleksandra Lisowska**  
Lekkoatletka, PUMA



**Mateusz Kaczor**  
Lekkoatleta



**Henryk Szost**  
Redaktor Bieganie.pl



**Michał Płecha**  
Dietetyk PZLA



**Jacek Wosiek**  
Trener PZLA



**Dominik Milewski**  
Biegacz Górski



# PANELIŚCI W NIEDZIELE



**Jacek Marciniak**  
Fizjolog Sportu



**Mateusz Janik**  
Lekarz Ortopeda, Szpital Carolina



**Joanna Józwik**  
Lekkoatletka



**Marek Plawgo**  
Lekkoatleta

**GAMINATE®**



***Gaminat Hydration  
to pierwszy na świecie  
izotonik z wszystkimi  
sześcioma elektrolitami***



# AGENDA - NIEDZIELA - CZĘŚĆ 1/3

07:30-08:15 | Shakeout RUN z udziałem wyjątkowych gości konferencji: Aleksandry Lisowskiej, Joanny Jóźwik, Pii Skrzyszowskiej.

(Miejsce zbiórki: przy wejściu do COS-OPO Zakopane. Lekki rozruch przed intensywnym dniem pełnym merytorycznych zajęć)

## **08:15-09:30 | ŚNIADANIE**

09:30-10:00 | „Rozmowa z Aleksandrą Lisowską, ambasadorką marki Puma”. Spotkanie poprowadzi Bartłomiej Falkowski, a tematem będą wyzwania, sukcesy i cele Aleksandry na nadchodzące sezony.

10:00-10:25 | „Trening Metodą Danielsa” – Mateusz Kaczor.

Mateusz opowie o jednej z najpopularniejszych metod treningowych, która pomaga biegaczom na całym świecie osiągać lepsze wyniki.

10:30-11:10 | „Początkujący biegacz górski, czyli jak trenować, żeby zdobywać góry?” – Dominik Milewski.

Dominik Milewski, ambasador Sklepu Biegacza, podzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem z biegów górskich, zdradzając sekrety przygotowań do trudnych tras.

## **11:10-11:30 | PRZERWA KAWOWA**

# AGENDA - NIEDZIELA - CZĘŚĆ 2/3

11:30-12:10 | „Regeneracja elementem planu treningowego na każdym poziomie. Skuteczne metody regeneracji i profilaktyki zdrowotnej” – dr Mateusz Janik Specjalista z Carolina Medical Center omówi najlepsze metody regeneracji, które pomagają sportowcom utrzymać formę i unikać kontuzji.

12:10-12:50 | „Różnica w treningu amatora, a treningu zawodowca” – Jacek Wosiek

Doświadczony trener przedstawi różnice w podejściu do treningów w zależności od poziomu zaawansowania i jak odpowiednio dostosować program treningowy.

12:50-13:15 | „Druga połowa życia, czyli jak sportowiec na emeryturze też może być aktywny i budować swoją karierę po sporcie” – Joanna Józwik  
Joanna Józwik opowie o swoich doświadczeniach z życia po zakończeniu kariery zawodowej, pracy w mediach i działalności charytatywnej.

13:15-14:15 | OBIAD

14:15-14:45 | „Dieta w życiu biegacza, czyli jak chudnąć dzięki bieganiu” – Michał Płecha, Dietetyk PZLA wyjaśni, jak zbilansowana dieta może wspomóc wyniki sportowe i proces odchudzania, dostarczając praktycznych wskazówek żywieniowych.

14:45-15:15 | „Czy każdy może bezpiecznie uprawiać sport?” – Jacek Marciniak, Fizjolog sportu i szef firmy SPACS omówi, jak ważne są badania w procesie uprawiania sportu oraz jakie badania warto wykonywać, aby bezpiecznie trenować.



# TROPOKOLAGEN

Naturalne wsparcie sportowców

REGENOVA  
THERAPEUTICS

Zapraszamy na wykład Prof. Piotra Gawdy:

**“NOWOCZESNE KONCEPCJE TERAPII  
URAZÓW SPORTOWYCH**

*czyli co nauka oferuje biegaczom?”*

SOBOTA

**26 LISTOPADA**

GODZ. 15:10

*Co na Was czeka*  
**NA NASZYM STOISKU?**

## ***Konsultacje z lekarzem medycyny sportowej***

Dowiecie się, jak tropokolagen wspiera profilaktykę urazów i regenerację tkanek.

## ***Kwalifikacje do bezpłatnego zabiegu***

Aż **7 osób** zaprosimy do skorzystania z bezpłatnego zabiegu, podczas warsztatów.

## ***Spotkania z influencerami i sportowcami***

Porozmawiamy o współpracy przy popularyzowaniu naturalnych zabiegów na bazie tropokolagenu.

**Regeneracja  
mięśni**

**Redukcja  
ból**

**Profilaktyka  
urazów  
sportowych**

**Poprawa  
ruchomości  
stawów**

**Wsparcie  
leczenia kontuzji**



# AGENDA - NIEDZIELA - CZĘŚĆ 3/3

**15:15-15:30 | Oficjalne zakończenie konferencji i konkurs dla uczestników.**

Zapraszamy do wzięcia udziału w konkursie, w którym do wygrania aż 30 nagród o wartości ponad 10 tys. zł! Nasi prelegenci sprawdzą Waszą wiedzę zdobytą podczas konferencji, a na najlepszych czekają atrakcyjne nagrody, takie jak vouchery na sprzęt sportowy, usługi medyczne, zestawy odżywek i suplementów oraz wiele innych.

Dodatkowo: w niedzielę dla zainteresowanych istnieje możliwość indywidualnych konsultacji z profesorem Piotrem Gawdą (po wcześniejszym umówieniu).

 **BIEGANIE.PL**

× **WYWIADY** × **RELACJE** × **PODCASTY** × **TRENING** ×

**SLUCHAJ NAS**







FOREVER. FASTER.

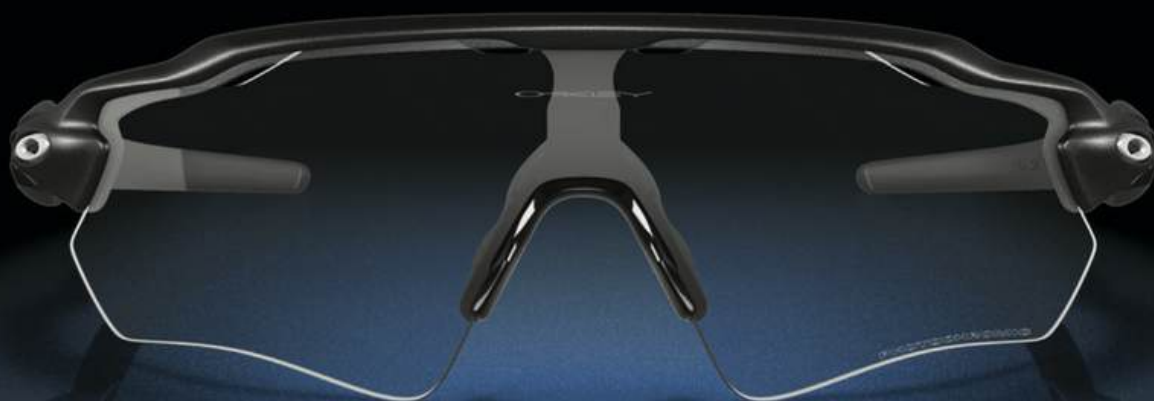


ZAPRASZAMY DO STREFY PUMA NA  
**konsultację fizjoterapeutyczną**  
Badanie i analiza pronacji stopy



Konsultacje dostępne dla wszystkich uczestników eventu oraz gości

**TYSIĄCE KILOMETRÓW, SETKI POWODÓW, ABY BIEGAĆ...  
I JEDNE OKULARY NA KAŻDĄ TRASĘ?**



**Poznaj soczewki Oakley Photochromic**

idealnie dopasowujące zaciemnienie do warunków. Jedna para okularów, która będzie Ci towarzyszyć o każdej porze dnia i roku. Komfort, styl i technologia, na którą możesz liczyć.



**O-SHOP**  
.com

**SPECJALNY KOD ZNIŻKOWY  
DLA UCZESTNIKÓW KONFERENCJI!**

**-25%**

KOD: BIEGOWE360

Sprawdź naszą przymierzalnię online i znajdź swoją idealną parę Oakley, albo skontaktuj się z nami, a pomożemy Ci wybrać okulary dostosowane do Twoich potrzeb.

**WEJDŹ I ODKRYJ  
NASZĄ KOLEKCJĘ!**

[www.o-shop.com](http://www.o-shop.com)

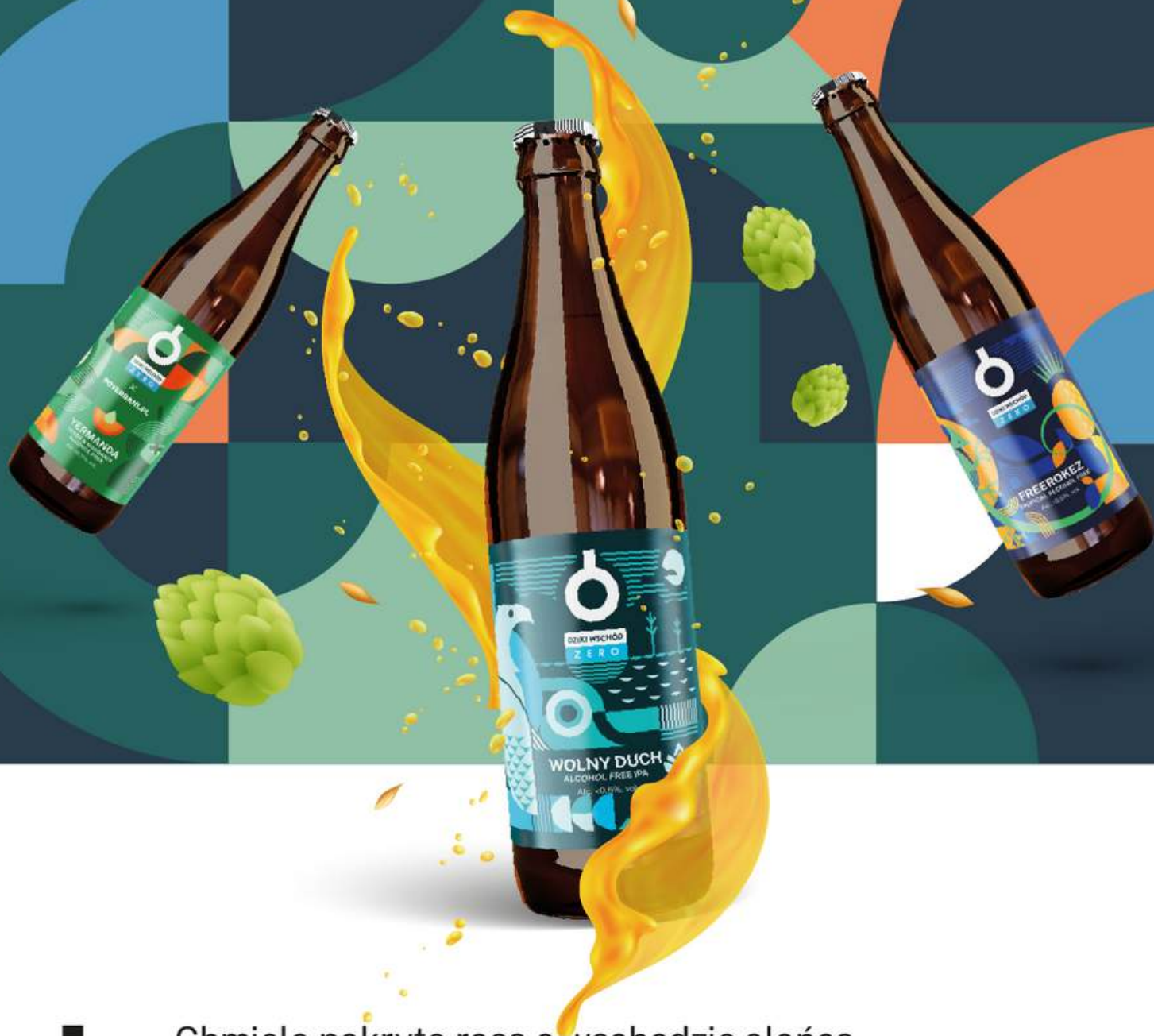


Na okulary przeciwsłoneczne i korekcyjne Oakley w cenie regularnej. Oferta ważna do 30.11!



**O-SHOP**  
.com





DZIKI WSCHÓD  
ZERO

Chmiele pokryte rosą o wschodzie słońca.  
Letnie owoce zamknięte w ciekawej kompozycji.  
Szlakanka piwa w rękę.

**Jesteśmy Dziki Wschód.**

Projekt DZIKI WSCHÓD ZERO narodził się kilka lat temu wraz z naszym pierwszym rzemieślniczym piwem bezalkoholowym WOLNY DUCH. Od samego początku naszym celem było opracowanie uczciwej, odpowiedzialnej i w 100% rzemieślniczej receptury piwnej, w oparciu o najwyższej jakości słoły i dodatki, przy równoczesnym zachowaniu pełnego procesu naturalnej fermentacji.

Dzięki wieloletniej pracy i zdobytemu doświadczeniu, Browaru Dziki Wschód przewodzi dziś czołówce producentów rzemieślniczych piw bezalkoholowych i gwarantuje najwyższą jakość oraz profesjonalizm.

Wszystko to sprawia, że sięgając po DZIKI WSCHÓD ZERO, sięgasz po 100% piwa rzemieślniczego!

[dzikiwschodzero.com](http://dzikiwschodzero.com)