

Επιστημονική Ημερίδα

**Ορεινό Τρέξιμο: Προετοιμασία,
Ασφάλεια & Επίδοση**

Πρόγραμμα



Ημερομηνία: 24/05/2025



Τοποθεσία: Αμφιθέατρο

Τμήματος Φυσικοθεραπείας
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Ώρα: 9.30



CeperLab
Clinical Exercise Physiology & Rehabilitation
UNIVERSITY OF THESSALY



HAQL
HEALTH ASSESSMENT AND
QUALITY OF LIFE



TPAXINA
Σύλλογος δρομέων Φθιώτιδας



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ



Χαιρετισμός

Σας καλωσορίζουμε στην Επιστημονική Ημερίδα με τίτλο «**Ορεινό Τρέξιμο: Προετοιμασία, Ασφάλεια & Επίδοση**», που διοργανώνεται από το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, τα Ερευνητικά Εργαστήρια Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης καθώς και Αξιολόγησης Υγείας και Ποιότητας Ζωής, μαζί με τον Αθλητικό Σύλλογο Τραχίνα.

Η ημερίδα απευθύνεται σε αθλητές, προπονητές, φυσικοθεραπευτές, φοιτητές φυσικοθεραπείας, διασώστες, νοσηλευτές, ιατρούς και όσους ενδιαφέρονται για το ορεινό τρέξιμο, την πρόληψη τραυματισμών, την ασφάλεια και τη βελτίωση της αθλητικής επίδοσης.

Σημαντικοί ομιλητές από τον χώρο της φυσικοθεραπείας, της προπονητικής, της ψυχολογίας, της διατροφής θα παρουσιάσουν τις πιο πρόσφατες επιστημονικές εξελίξεις και πρακτικές τεχνικές για την ασφάλεια και την επίδοση των ορεινών δρομέων ενώ θα συζητηθούν οι εμπειρίες και οι νέες προοπτικές για το δρομικό κίνημα βουνού την περιοχή με τη συμμετοχή έμπειρων δρομέων.

Στην ημερίδα θα παρουσιαστεί το ερευνητικό πρόγραμμα SmartTourist ενώ συμμετέχοντες εκπρόσωποι της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, του Δήμου Λαμιέων, του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας και της Ειδικής Υπηρεσίας Διαχείρισης Στερεάς Ελλάδας θα συζητήσουν τις προοπτικές ανάπτυξης και χρηματοδότησης Αθλητικού Τουρισμού στην περιοχή μας με τον συντονισμό έγκριτων δημοσιογράφων.

Επιπλέον, στην Ημερίδα θα προβληθεί και το ντοκιμαντέρ «Karibu: Γιώργος Σταμούλης» στο οποίο συμμετείχε ο απόφοιτός μας, πρωταθλητής μεγάλων αποστάσεων, Γιώργος Σταμούλης, έγινε υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και προβλήθηκε πρόσφατα στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης.

Με εκτίμηση,

Η Οργανωτική Επιτροπή

Οργανωτική Επιτροπή

Ανθή Κελλάρη, Υποψήφια Διδάκτορας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δέσποινα Ιγνάτογλου, Υποψήφια Διδάκτορας, Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

Αθανάσιος Βασιλόπουλος, Τραχίνα Σύλλογος Δρομέων Φθιώτιδας

Πάνος Σακελλάρης, Τραχίνα Σύλλογος Δρομέων Φθιώτιδας

Κωνσταντίνος Αλεξίου, Λέκτορας Εφαρμογών, Τμήμα
Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Βασιλική Γώγου, ΕΤΕΠ, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

Επιστημονική Επιτροπή

Ελένη Καπρέλη, Καθηγήτρια, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

Νικόλαος Στριμπάκος, Καθηγητής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ασημάκης Κανελλόπουλος, Αναπλ. Καθηγητής, Τμήμα
Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Εθελοντές Φοιτητές/τριες

Μαρία Καραδαλή

Φίλιππος Βλέτσος

Ευδοκία Ντέμκα

Νικόλας-Χρήστος Χρήστου

Δέσποινα Τσολάκη

Δανάη Παντελή

Στέλλα Γραμματικού

Μάνος Χριστόπουλος

Θεανώ Κουρτίδου

09:30 – 10:00 | Προσέλευση & Εγγραφές

10:00 – 10:30 | Χαιρετισμός & Εισαγωγή

Ενότητα 1 Προπονητική Προετοιμασία & Επίδοση

10:30 – 10:45 | Ορεινό Τρέξιμο: Προπονητικές Αρχές & Προετοιμασία

Ομιλητής: **Κωνσταντίνος Γιαννόπουλος**, MSc, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Προπονητής Αθλημάτων Αντοχής

10:45 – 11:00 | Ορεινό Τρέξιμο: Διατροφή

Ομιλητής: **Αντώνης Σταυρόπουλος-Καλινόγλου**, PhD, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας – Εργοφυσιολόγος

11:00 – 11:15 | Ψυχολογία της Ανθρώπινης Απόδοσης: Στόχοι προς την Επιτυχία

Ομιλητής: **Ευάγγελος Γαλάνης**, Επίκουρος Καθηγητής, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

11:15 – 11:30 | Συζήτηση

11:30 – 12:00 | Διάλειμμα – Καφές & Δικτύωση

Ενότητα 2: Ασφάλεια, Πρόληψη Τραυματισμών

12:00 – 12:15 | Πρόληψη Τραυματισμών Δρομέων

Ομιλήτρια: **Ελένη Καπρέλη**, Καθηγήτρια, Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης & Αποκατάστασης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

12:15 – 12:30 | Ασφάλεια & Αντιμετώπιση Εκτάκτων Καταστάσεων στο Βουνό

Ομιλητής: **Λουκάς Πρατίλας**, Β. Εκπαιδευτής Αναρρίχησης και Ορειβατικού Σκι, Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας – Αναρρίχησης

12:30 – 12:45 | Ορεινός Αγώνας «Ανόπαια Ατραπός»-Προφίλ αθλητών

Ομιλήτρια: **Ανθή Κελλάρη**, MSc, PhDcand, Φυσικοθεραπεύτρια, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

12:45 – 13:00 | Συζήτηση

13:00 – 14.00 | Διάλειμμα – Φαγητό & Δικτύωση

Workshop I: Αξιολόγηση Δρομέων με στόχο την πρόληψη

Συντονιστές: **Ελένη Καπρέλη**, Καθηγήτρια, Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης & Αποκατάστασης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ανθή Κελλάρη, MSc, PhDcand, Φυσικοθεραπεύτρια, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Δέσποινα Ιγνάτογλου, MSc, PhDcand, Φυσικοθεραπεύτρια, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ενότητα 3: Εμπειρίες στο Βουνό- Νέες Προοπτικές Βουνού

14:00 – 14:45 | Συζήτηση με Έμπειρους Δρομείς

Ομιλητές: **Γιώργος Σταμούλης**, **Νικόλαος Ζήκας**, **Ασημίνα Ιγκλέζου**

Συντονιστής: **Γεώργιος Καραγιάννης**, Δημοσιογράφος Αθλητικού Τμήματος, Star Κεντρικής Ελλάδας

14:45 – 15:30 | Προοπτικές ανάπτυξης και χρηματοδότησης Αθλητικού Τουρισμού

Ομιλητές: Νικόλαος Στριμπάκος, Καθηγητής, Ερευνητικό Εργαστήριο Αξιολόγησης της Υγείας και της Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Αναπλ. Επιστημονικός Υπεύθυνος προγράμματος «Έξυπνος Τουρίστας (Smart Tourist)»

Στεργίου Αθανάσιος (Θάνος), Εντεταλμένος Σύμβουλος Αθλητισμού - Τουρισμού και Νέας Γενιάς Δήμου Λαμιέων

Ηλίας Καλτσάς, Εντεταλμένος Περιφερειακός Σύμβουλος για θέματα Αθλητισμού, Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας

Χρυσόστομος Καρέλλης, Πρόεδρος Επιμελητηρίου Φθιώτιδας

Απόστολος Μολιώτης, Εκπρόσωπος Ειδικής Υπηρεσίας Διαχείρισης Στερεάς Ελλάδας

Συντονιστής: Σιμόπουλος Γεώργιος, Διευθύνων Σύμβουλος Star Κεντρικής Ελλάδας

15:30 – 16:30 | Διάλειμμα – Καφές & Δικτύωση

Workshop II: Βασικός εξοπλισμός ασφαλείας- Αντιμετώπιση τραυματισμών

Συντονιστής: Λουκάς Πρατίλας, Β. Εκπαιδευτής Αναρρίχησης και Ορειβατικού Σκι, Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις – Αναρρίχησης

Ενότητα 4: «Karibu: Γιώργος Σταμούλης»

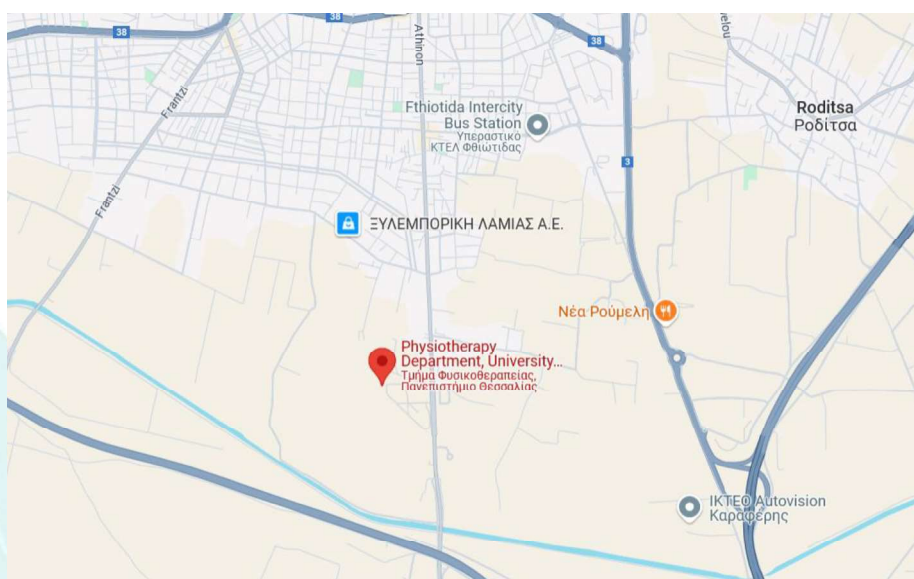
16:30 – 16:45 | Πρόλογος από Συντελεστές Ντοκιμαντέρ «Karibu: Γιώργος Σταμούλης»

Ομιλητές: Γιώργος Παπασταμούλος, Σκηνοθέτης – Παραγωγός / Γιώργος Σταμούλης, Πρωταθλητής στίβου

16:45 – 17:45 | Προβολή Ντοκιμαντέρ «Karibu: Γιώργος Σταμούλης»

Η συμμετοχή στην ημερίδα είναι δωρεάν με εγγραφή. Η συμμετοχή στα workshops, είναι δωρεάν με προεγγραφή. Θα δοθεί ψηφιακή βεβαίωση παρακολούθησης μέσω email. Μπορείτε να κάνετε προεγγραφή στην Ημερίδα και τα Workshops [εδώ](#).

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στο Αμφιθέατρο του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, 3^ο Χλμ ΠΕΟ Λαμίας- Αθήνας, Άμπλιανη, 35100 Λαμίας, <https://maps.app.goo.gl/1PkY8kzZxB4kjAhT8>



Χορηγοί

