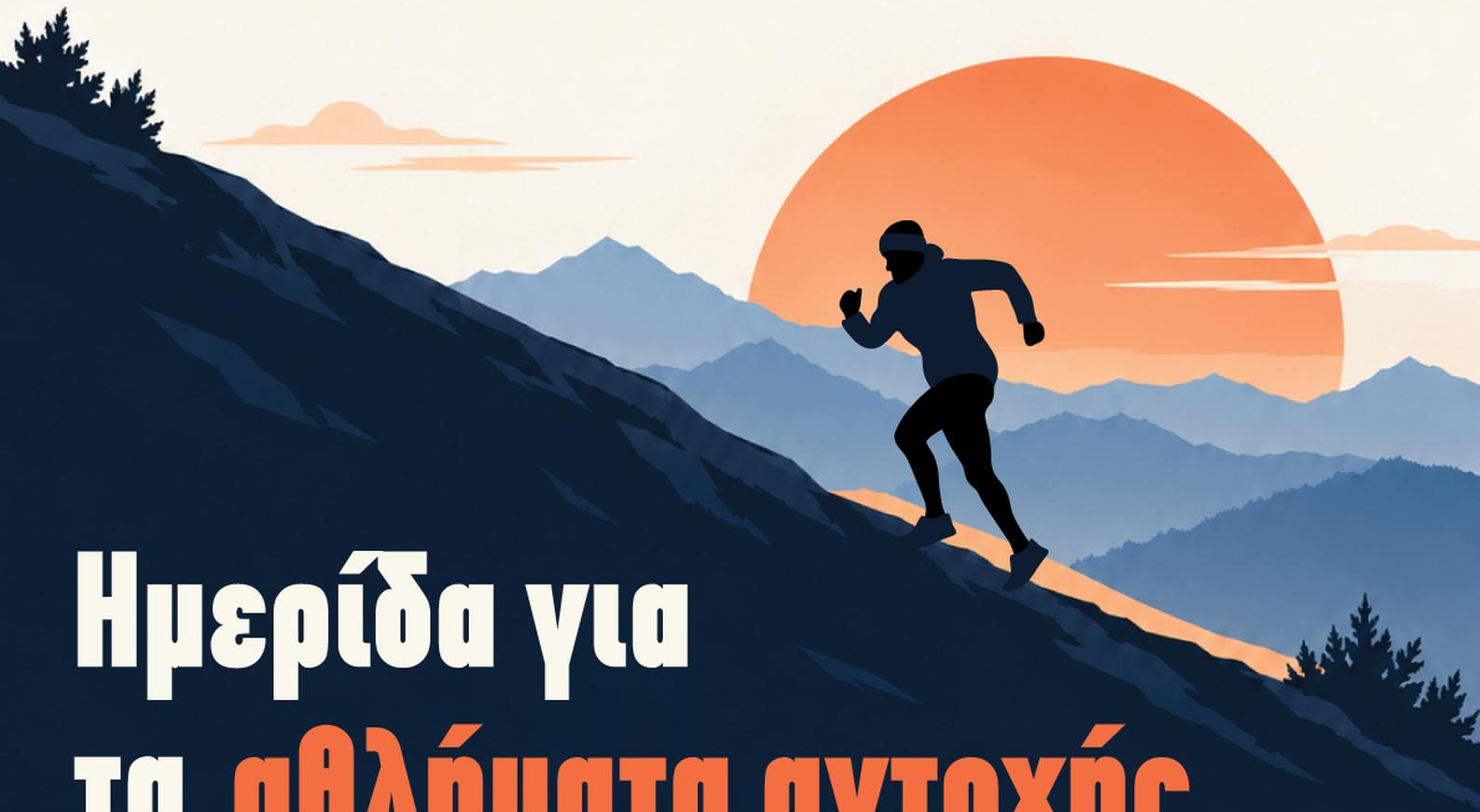


Ημερίδα για τα αθλήματα αντοχής

Πως να πετύχω τους "άπιαστους" στόχους μου

Προπόνηση **Διατροφή** **Ψυχολογία**

6 Νοεμβρίου 2026

12:00–15:30

Αίθουσα "ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Ν. ΠΡΩΤΟΝΟΤΑΡΙΟΣ"
Κτήριο Διοίκησης ΕΜΠ
Πολυτεχνειούπολη, Ζωγράφου

Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

Ημερίδα για τα αθλήματα αντοχής

Πως να πετύχω τους "άπιαστους" στόχους μου

6 Νοεμβρίου 2026, Αίθουσα "ΕΜ. ΠΡΩΤΟΝΟΤΑΡΙΟΣ", Κτήριο Διοίκησης ΕΜΠ

12:00–12:05	Χαιρετισμός Πρύτανη Ιωάννης Χατζηγεωργίου, Πρύτανης ΕΜΠ
12:05–12:10	Χαιρετισμοί Αντιπρυτάνεων Παναγιώτης Ψαρράκος, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας, Αθανάσιος Ζήσης, Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Διά Βίου Εκπαίδευσης
12:10 – 12:20	Χαιρετισμός Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού Γεώργιος Μαυρωτάς, Αναπλ. Καθηγητής ΕΜΠ
12:20 – 12:30	Καλωσόρισμα ⋉ Παρουσίαση αθλητικού τμήματος Νατάσα Τσουρουφλή, Δρ. Φυσικής Αγωγής Αναπλ. Προϊσταμένη Τμήματος Φυσικής Αγωγής
12:30 – 12:40	Αθλήματα αντοχής: Η προσέγγιση του μηχανικού! Σωτήρης Καρέλλας, Καθηγητής Σχολή Μηχανολόγων Μηχανικών ΕΜΠ
12:40 – 12:50	85 Μαραθώνιοι! Steady Pace wins the Race Γιώργος Γιαννής, Καθηγητής – Σχολή Πολιτικών Μηχανικών ΕΜΠ
12:50 – 13:10	Η σωστή προετοιμασία και η επίτευξη των «αδύνατων» στόχων Δρ. Άρης Μύρκος, Εντεταλμένος Διδάσκων ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής στο αντικείμενο φυσιολογία ⋉ Εργοφυσιολογία
13:10 – 13:30	Κολυμπώντας πέρα από τα όρια Σπύρος Χρυσικόπουλος, Κολυμβητής υπεραποστάσεων με παγκόσμιο ρεκόρ Γκίνες
13:30 – 13:40	Για να διανύσεις τον δρόμο, δεν αρκεί να τον έχεις: χρειάζεσαι και το σωστό καύσιμο Δρ. Ειρήνη Μπαμπαρούτση, Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος Εθνικής Ομάδας Στίβου
13:40 – 13:50	Αγώνας ξεκινά πάντα από Μέσα μας: Ψυχολογία, Αθλητισμός και Παραλληλισμοί με τη Ζωή. Αγγελική Κουρή, Ψυχολόγος ΕΜΠ
Σύντομες τοποθετήσεις από αθλητές μεγάλων αποστάσεων της πολυτεχνειακής κοινότητας	
13:50 – 14:00	Τρέχοντας μεγάλες αποστάσεις στο Βουνό! Κωνσταντίνα Μποσκοπούλου, Απόφοιτος ΔΠΜΣ Περιβάλλον και Ανάπτυξη Ορεινών Περιοχών του ΕΜΠ, πρωταθλήτρια αγώνων ορεινού τρεξίματος
14:00 – 14:10	Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων δε γνωρίζει ηλικία Ανδρέας Γεωργόπουλος, Ομοτ. Καθηγητής – Σχολή Αγρονόμων Τοπογράφων Μηχανικών ⋉ Μηχανικών Γεω-πληροφορικής ΕΜΠ
14:10 – 14:25	Από το ΕΜΠ στον Μαραθώνιο! Ιωάννης Κάππος,Μηχανολόγος Μηχανικός ΕΜΠ, Ασημίνα – Μαρία Καραμήτρου, Χημικός Μηχανικός ΕΜΠ, απόφοιτοι ΔΠΜΣ Παραγωγή και Διαχείριση Ενέργειας Ιάσων Βαλλιάδης, φοιτητής Μηχανολόγος Μηχανικός ΕΜΠ
14:25 – 14:40	Φοιτητικές ομάδες αθλημάτων μεγάλων αποστάσεων
14:40 – 15:30	Ανοιχτή συζήτηση/ τοποθετήσεις και κλείσιμο ημερίδας