****

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Επιστημονική Ημερίδα: «Ορεινό Τρέξιμο: Προετοιμασία, Ασφάλεια & Επίδοση»**

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 διοργανώνουν Επιστημονική Ημερίδα με τίτλο «Ορεινό Τρέξιμο: Προετοιμασία, Ασφάλεια & Επίδοση», η οποία θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 24 Μαΐου 2025, στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου στο Αμφιθέατρο του Τμήματος Φυσικοθεραπείας στη Λαμία.

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 δρομέων βουνού. Θεματικές ενότητες της ημερίδας: Προπονητική Προετοιμασία, ψυχολογία, διατροφικές απαιτήσεις και ενεργειακή διαχείριση & Επίδοση και Μηχανισμοί τραυματισμών στο ορεινό τρέξιμο και στρατηγικές πρόληψης.

Στην Ημερίδα υπάρχουν επίσης δύο διαδραστικές συνεδρίες: μία με έμπειρους αθλητές βουνού που θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους και μια άλλη όπου θα παρουσιαστεί το ερευνητικό πρόγραμμα SmartTourist και οι συμμετέχοντες εκπρόσωποι της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, του Δήμου Λαμιέων, του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας και της ΕΥΔΕΠ Στερεάς Ελλάδας θα συζητήσουν τις προοπτικές ανάπτυξης και χρηματοδότησης Αθλητικού Τουρισμού στην περιοχή μας. Συντονισμός και στις δυο διαδραστικές συνεδρίες θα γίνει με επιμέλεια έγκριτων δημοσιογράφων.

Επιπλέον, στην Ημερίδα θα υπάρχουν δύο πρακτικά εργαστήρια για 1) Αξιολόγηση Αθλητών Δρόμων με στόχο την πρόληψη με σύγχρονες μεθόδους καθώς και 2) Βασικός εξοπλισμός ασφαλείας- Αντιμετώπιση τραυματισμών και ακραίων συνθηκών στο Βουνό. Τέλος, στην Ημερίδα θα προβληθεί και το ντοκιμαντέρ «Karibu: Γιώργος Σταμούλης» στο οποίο συμμετείχε ο απόφοιτός μας Γιώργος Σταμούλης, έγινε υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και προβλήθηκε πρόσφατα στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης.

Η συμμετοχή στην ημερίδα είναι [**δωρεάν με εγγραφή**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRSoJ-Ggkh5OgOiBZ8iLlScFeL-yMqrEdIxpM_SgVOMcb7jg/viewform?usp=sharing). Θα δοθεί ψηφιακή βεβαίωση παρακολούθησης μέσω email.

Πληροφορίες Επικοινωνίας: Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Email: [ceprlab@uth.gr](mailto:ceprlab@uth.gr)