

**KONFERENCJA TRIATHLONOWA TRI BIKE EXPO**  
**15.09.2018**

**SZCZEGÓŁOWY PROGRAM**

**09.00-12.30 KONFERENCJA TRIATHLONOWA TRI BIKE EXPO- Sala konferencyjna w Hali C, C-46- organizator Targi Kielce Wydawnictwo bikeBoard**

**Jakub Chryczyk** – Redaktor Magazynu Triathlon oraz bikeBoard, aktywny sportowiec, pasjonat kolarstwa górskiego, uczestnik licznych triathlonów. Oprócz prowadzenia konferencji opowie o tym jak odpowiednio dobrać rower czasowy do zawodów na dystansach Ironman.

**Natalia Grzebisz** - Doktorantka zajmująca się neuroendokrynologią i immunologią u kolarzy. Wykładowca dietetyki w SGTiR w Warszawie. Zimą ściga się w maratonach narciarskich, a latem stawia na rower. W sporcie lubi wyzwania, skoki adrenaliny i poczucie wolności.

Prelekcja będzie dotyczyć sposobów monitorowania predyspozycji kolarzy zawodowych i amatorów. Pod lupę zostaną wzięte: skład ciała (szczególnie tkanka mięśniowa i tłuszczowa) oraz parametry wydolnościowe (sposoby ich sprawdzania). Kontrola to klucz do wiedzy o wpływie treningu na nasz organizm i źródło informacji do tworzenia konstruktywnego planu. Dzięki odpowiedniej można zaoszczędzić nie tylko czas, ale i zdrowie.

**Wojtek Mazurkiewicz** – Organizator zawodów XTERRA Poland. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, od 2010 r trener triathlonu oraz pływania. Czynny zawodnik, uczestnik Mistrzostw Świata XTERRA. Opowie o specyfice cross triathlonu. Różnicach pomiędzy klasyczną formą tego sportu a zawodami XTERRA jak i o różnych edycjach organizowanych na świecie.

**Tomasz Kubiak** - Organizator obozów sportowych, bloger (znany jako Larry Zębatka) i zawodnik. Sport traktuje w 100% zawodniczo. W jego życiu wszystko kręci się wokół dwóch kółek. Jeden z najlepszych zawodników MTB w kraju oraz Pierwszy Polak wśród zawodników Age Grup w zawodach XTERRA.

Opowie o swojej pasji do tej dyscypliny, specyficznych przygotowaniach oraz planach startu w Mistrzostwach Świata XTERRA.