|  |  |
| --- | --- |
| **ΠΡΟΣ: ΜΜΕ** | **ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ**  **Γραφείο Τύπου**  **& Επικοινωνίας**  **Λαμία, 19/2/2019** |

**Ημερίδα με θέμα «Οι δρόμοι μεγάλων αποστάσεων και οι προκλήσεις που όλοι οι αθλητές αντιμετωπίζουν»**

Ο Δήμος Λαμιέων και ο Σύλλογος Δρομέων Φθιώτιδας «Τραχίνα» συνδιοργανώνουν ενημερωτική ημερίδα με θέμα **«Οι δρόμοι μεγάλων αποστάσεων και οι προκλήσεις που όλοι οι αθλητές αντιμετωπίζουν»**, που θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 22 Φεβρουαρίου 2019 και ώρα 19:30**στην Αίθουσα του Πολιτιστικού Κέντρου του Δήμου, που βρίσκεται στην οδό Λεωνίδου 9 – 11.

Εισηγητές της εκδήλωσης θα είναι:

* **ο Δημήτρης Θεοδωρακάκος,** Πρωταθλητής Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Skyrunning και Πρωταθλητής Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου, με θέμα «**Η ζωή ενός αθλητή και οι απαιτήσεις**»,
* **η Σοφία Ρήγα,** Πρωταθλήτρια Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου, με θέμα «**Γυναίκα και αθλητισμός μέσα από τα μάτια μου**» και
* **η Ζωή Γιαννακάκη,** Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, με θέμα «**Αθλήματα αντοχής και διατροφή**».

Η είσοδος για το κοινό θα είναι ελεύθερη.

**Από το Γραφείο Τύπου**