



Świadomy Biegacz, Zdrowy Biegacz



Świadomy Biegacz, Zdrowy Biegacz w ramach [XVI Mikołowski Bieg Uliczny oraz II edycja Mikołów na „szóstkę”](#)

Program warsztatów:

17:00 - rozpoczęcie

17:05 - podsumowanie akcji: „Trenuj świadomie - Zbadaj się!”,

[Łukasz Ryguła](#)

17:20 - podstawy udzielania pierwszej pomocy w pigułce:

dr n. med. Jacek Czapla, dyrektor ds.

medycznych, [Centrum Zdrowia w Mikołowie](#)

18:20 - „Moja filozofia ultra w biegu”: [Patrycja Bereznowska](#) - rekordzistka świata w biegu 24- i 48-godzinnym.