

BSI Futónagykövet találkozó - 2025

A 13. BSI Futónagykövet találkozó programja			
február 15. szombat			
Időpontok	Előadások, programok	Előadók, közreműködők, információk	Perc
9.10-ig	Érkezés, regisztráció, szobafoglalás (Érkezz ügy, hogy mindenre legyen időd!)		
9.15-9.25	Köszöntő és technikai információk	Lakatos István - BSI Futónagykövet koordinátor	10
9.30-10.20	Generációk és a sport	Steigervald Krisztián - generációkutató, kilencszeres Balaton-átúszó	45
10.30-11.15	ÉN, MI, MINDENKI - az önmegvalósítás lehetőségei	Pál Ferenc - katolikus pap, mentálhigiénés szakember, motivációs előadó, volt válogatott atléta	45
11.20-11.40	szünet		
11.45-12.15	Aktív magyarok - álom vagy valóság?	Révész Máriusz - Aktív Magyarorszáért felelős államtitkár	30
12.15-13.30	ebéd		
13.00-14.00	Az vagy, amit megesszel*	Kosztia Ágnes - dietetikus	30
14.00-14.40	Egy függő vallomása	dr. Zacher Gábor - főorvos, oxyológus, mentőorvos, maratoni futó	40
14.40-15.25	Kardiológiai vizsgálómódszerek sportolóknál, a sportolói szívhalál és annak megelőzése	Dr. Vágó Hajnalka - a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika professzora	45
15.30-16.00		Kocsis Árpád - BSI ügyvezető	30
16.00-16.25	szünet - átöltözés a következő szabadon választható sportprogramokhoz.		
16.30-17.15	Szabadon választható programok: 1. A bútorokat gyorsan told szerzte széjjel! - Mozgassuk meg magunkat és egymást (benti program) 2. Aréna tájfutás (kinti program)	1. Demeter-Recsnik Zsófia - BSI Futónagykövet (benti) 2. Mézes Tibor Solyom - BSI Futónagykövet (kinti)	45
17.20-18.50	wellness, lazítás, készülődés a vacsorához		90
19.00-20.30	vacsora		
kb. 20.30-00:00	Zene, tánc, beszélgetés	zenét szolgáltat Farkas Gyula DJ, futónagykövet	
A szálloda wellness részlege szombaton 21.00-ig tart nyitva.			
február 16. vasárnap			
7.00-7.15	Közös bemelegítés futás előtt	Demeter-Recsnik Zsófia - 24FitClub személyi edző, BSI Futónagykövet	15
7.15-8:00	Közös átmozgató futás	Együtt indulunk, mindenki a saját tempójában fut pontosan 20 percet egy irányba, majd megfordul és visszafut a hotelhez. - Érthető, ugye?	40
8:40-ig	tisztálkodás, átöltözés		40
9:15-ig	reggeli		
9:20-10:00	Szabadon választható programok: 1. Egyesület alapítási kisokos; 2. Konfliktuskezelés közösségekben; 3. A Marathon Majors sorozat egy teljesítő szemszögéből	Témavezetők: 1. Papp F. Ferenc 2. Lakatos Éva 3. Klemné Zabó Ágnes	40
10:10-11:50	Erre büszkék vagyunk - hátha nálatok is működne -Kiscsoportos beszélgetések 5 szekcióban.	A szekció beosztást a PASS-tartó szalagok színe jelzi. A beszélgetéseket 2-2 futónagykövet vezeti, moderálja - a beszélgetések a szálloda különböző helyiségeiben lesznek.	100
12.00-12.20	szünet		
12:20-13:40	Mi így csináltuk 2024-ben! -futónagykövetségek beszámolója 10-10 percben	Kölli Edit (Gyergyóditró), Muk András Róka (Érd), Forgács-Hatházy Niki (XIII.kerület), Takács Gábor (első maratonomra készülőök csoport), Bugya Anikó (Tiszaújváros), Molnár Judit (Budafok), Pátkai Attila (Szombathely), Kiss Mirella (Budapest)	80
13:40-14:00	Amire nem kaptál választ eddig -plenáris beszélgetés, a találkozó összegzése	Kocsis Árpád, Tamás Krisztián	20
14:00-15:20	ebéd		
15:30-tól	Kicsekkolás, hazautazás		
Technikai jellegű információk, kérések			
<ul style="list-style-type: none"> Kosztia Ágnes dietetikusként a találkozó ideje alatt (péntek délutántól vasárnap délutánig) rövid személyes dietetikai, táplálkozási tanácsadásra és testösszetétel mérésre lehet jelentkezni a szünetek és a szabad programok időszámban. Tartsuk az időrendet, tiszteljük meg előadóinkat és egymást a figyelmünkkel! A találkozó ideje alatt a nyakadba akasztva viseld a PASS-t, így megkönnyíted az ismerkedést! A szombat délelőtti és a vasárnap déli szünet alatti kávéra, pogácsára, üdítőre is vendégeink vagytok, egyéb italfogyasztás, illetve a főttekzésekhez kért italok önköltsége. A saját fogyasztást a pultrnál/asztalnál kell fizetni, szobaszámra terhelni nem lehetséges. A hozzátartozók minden költsége, illetve a futónagykövetek pénteki költségei a recepción fizetendők egyénileg készpénzzel, bankkártyával vagy SZÉP kártyával. 			