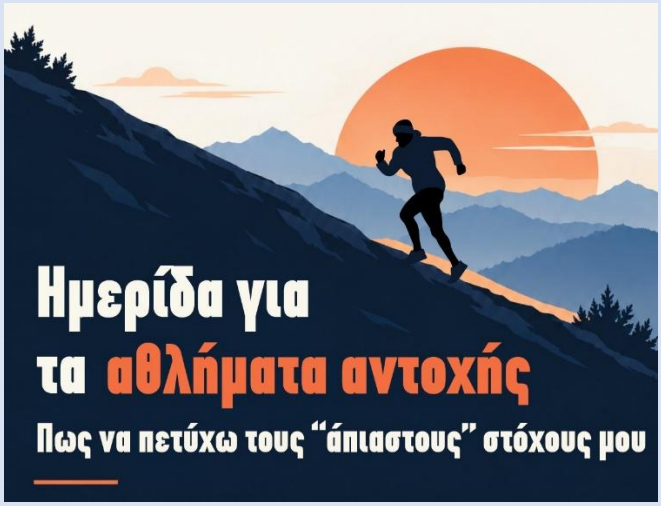
Ημερίδα για Αθλήματα Αντοχής
Πώς να Πετύχω τους «Άπιαστους» Στόχους μου;

6 Νοεμβρίου 2026, 12:00 - 15:30

Αίθουσα «Εμμανουήλ Ν. Πρωτονοτάριος», Κτήριο Διοίκησης ΕΜΠ
Πολυτεχνειούπολη, Ζωγράφου



Επιστήμη, άθληση και ανθρώπινη αντοχή συναντώνται σε μια ημερίδα αφιερωμένη στη γνώση, την προσπάθεια και την υπέρβαση των ορίων.

Πώς συνδυάζονται η επιστημονική αριστεία και η συστηματική αθλητική προσπάθεια; Τι μπορούμε να μάθουμε από ανθρώπους που επιδιώκουν υψηλούς στόχους τόσο στον ακαδημαϊκό όσο και στον αθλητικό χώρο; Υπάρχουν τελικά «άπιαστοι» στόχοι;

Η **Ημερίδα για τα Αθλήματα Αντοχής**, που διοργανώνεται από το ΕΜΠ, λίγο πριν τον αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, φέρνει κοντά εκπροσώπους της ακαδημαϊκής και της αθλητικής κοινότητας, με στόχο την ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών και καλών πρακτικών.

Θα ακούσουμε, μεταξύ άλλων, σπουδαίους ανθρώπους που κατάφεραν τα «ακατόρθωτα»:

- Τον **Σπύρο Χρυσικόπουλο**, κολυμβητή Υπεραποστάσεων, κάτοχο δύο παγκόσμιων ρεκόρ Guinness και ο πρώτος άνθρωπος που κολύμπησε από την Ελλάδα στην Ιταλία.
- Τον **Γιώργο Γιαννή,** Καθηγητή του ΕΜΠ που έχει τρέξει πάνω από 85 Μαραθώνιους!
- Τον **Άρη Μύρκο** που έχει τρέξει και έχει ποδηλατήσει στα βουνά της Παταγωνίας!
- Την απόφοιτή μας **Κωνσταντίνα Μοσκοπούλου**, πρωταθλήτρια στο ορεινό τρέξιμο.

Θα ακούσουμε επίσης πόσο σημαντική είναι η διατροφή αλλά και να τα έχουμε καλά με τον εαυτό μας, κρατώντας το ηθικό ακμαίο σε όλη την πορεία προς την κατάκτηση των στόχων μας.

Είσαστε όλες/οι καλεσμένες/οι - φοιτήτριες/ητές, ερευνήτριες/ητές, εργαζόμενες/νοι, μέλη ΔΕΠ αλλά και κάθε φίλη και φίλος της άθλησης εκτός ΕΜΠ που βάζει στόχους και παλεύει να τους κατακτήσει! **Είσοδος δωρεάν**.

Πρόγραμμα εκδήλωσης: →

Ημερίδα για τα αθλήματα αντοχής

Πως να πετύχω τους "άπιαστους" στόχους μου

6 Νοεμβρίου 2026, Αίθουσα "ΕΜ. ΠΡΩΤΟΝΟΤΑΡΙΟΣ", Κτήριο Διοίκησης ΕΜΠ

12:00–12:05	Χαιρετισμός Πρύτανη Ιωάννης Χατζηγεωργίου, Πρύτανης ΕΜΠ
12:05–12:10	Χαιρετισμοί Αντιπρυτάνεων Παναγιώτης Ψαρράκος, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας, Αθανάσιος Ζήσης, Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Διά Βίου Εκπαίδευσης
12:10 – 12:20	Χαιρετισμός Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού Γεώργιος Μαυρωτάς, Αναπλ. Καθηγητής ΕΜΠ
12:20 – 12:30	Καλωσόρισμα ⤙ Παρουσίαση αθλητικού τμήματος Νατάσα Τσουρουφλή, Δρ. Φυσικής Αγωγής Αναπλ. Προϊσταμένη Τμήματος Φυσικής Αγωγής
12:30 – 12:40	Αθλήματα αντοχής: Η προσέγγιση του μηχανικού! Σωτήρης Καρέλλας, Καθηγητής Σχολή Μηχανολόγων Μηχανικών ΕΜΠ
12:40 – 12:50	85 Μαραθώνιοι! Steady Pace wins the Race Γιώργος Γιαννής, Καθηγητής – Σχολή Πολιτικών Μηχανικών ΕΜΠ
12:50 – 13:10	Η σωστή προετοιμασία και η επίτευξη των «αδύνατων» στόχων Δρ. Άρης Μύρκος, Εντεταλμένος Διδάσκων ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής στο αντικείμενο φυσιολογία ⤙ Εργοφυσιολογία
13:10 – 13:30	Κολυμπώντας πέρα από τα όρια Σπύρος Χρυσικόπουλος, Κολυμβητής υπεραποστάσεων με παγκόσμιο ρεκόρ Γκίνες
13:30 – 13:40	Για να διανύσεις τον δρόμο, δεν αρκεί να τον έχεις: χρειάζεσαι και το σωστό καύσιμο Δρ. Ειρήνη Μπαμπαρούτση, Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος Εθνικής Ομάδας Στίβου
13:40 – 13:50	Ο Αγώνας ξεκινά πάντα από Μέσα μας: Ψυχολογία, Αθλητισμός και Παραλληλισμοί με τη Ζωή. Αγγελική Κουρή, Ψυχολόγος ΕΜΠ
Σύντομες τοποθετήσεις από αθλητές μεγάλων αποστάσεων της πολυτεχνειακής κοινότητας	
13:50 – 14:00	Τρέχοντας μεγάλες αποστάσεις στο Βουνό! Κωνσταντίνα Μποσκοπούλου, Απόφοιτος ΔΠΜΣ Περιβάλλον και Ανάπτυξη Ορεινών Περιοχών του ΕΜΠ, πρωταθλήτρια αγώνων ορεινού τρεξίματος
14:00 – 14:10	Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων δε γνωρίζει ηλικία Ανδρέας Γεωργόπουλος, Ομοτ. Καθηγητής – Σχολή Αγρονόμων Τοπογράφων Μηχανικών ⤙ Μηχανικών Γεω-πληροφορικής ΕΜΠ
14:10 – 14:25	Από το ΕΜΠ στον Μαραθώνιο! Ιωάννης Κάππος,Μηχανολόγος Μηχανικός ΕΜΠ, Ασημίνα – Μαρία Καραμήτρου, Χημικός Μηχανικός ΕΜΠ, απόφοιτοι ΔΠΜΣ Παραγωγή και Διαχείριση Ενέργειας Ιάσων Βαλλιάδης, φοιτητής Μηχανολόγος Μηχανικός ΕΜΠ
14:25 – 14:40	Φοιτητικές ομάδες αθλημάτων μεγάλων αποστάσεων
14:40 – 15:30	Ανοιχτή συζήτηση/ τοποθετήσεις και κλείσιμο ημερίδας