

Program
Międzynarodowego Spotkania Morsów – Kołobrzeg
4-6 styczeń 2013

1 dzień - 4.01.2013 piątek

14:00 – 17:00 Przyjazd uczestników Światowego Spotkania Morsów,
17:00 - 19:00 Przywitanie z morzem, rozgrzewka, nocne mycie nóg i karku - „Wioska morsowa” na plaży przy Kamiennym Szańcu , ognisko
20:00 – 24:00 — spotkanie „koszykowe” przy muzyce na żywo kawiarnia Verano, każdy zabiera ze sobą koszyk smakołyków i przysmaków dla siebie i przyjaciół
24:00 – nocleg

2 dzień - 5.01.2013 sobota

„Wioska morsowa” na plaży przy Kamiennym Szańcu, w godzinach od 10:00 do 17:00 – w zależności od pogody przewidujemy:

10:00 – 10:45 Chrzest Nowicjuszy
10:00 – 17:00 Rуска bania i gorąca beczka na plaży połączone z kąpielą w Bałtyku
10:00 – 17:00 Ognisko z kiełbaskami,
10:00 – 15:00 Jednostki pływające Straży granicznej na redzie
11:00 – 14:00 Konferencja naukowa „Zalety morsowania i wpływ na organizm człowieka” w VERANO
11:00 – 12:00 Bieg Morsa na plaży
12:30 – 15:30 Lot balonem,
12:00 – 17:00 Kulig Świętego Mikołaja,
12:00 – 17:00 Summer Car-zwiedzanie strefy uzdrowiskowej Kołobrzegu
12:00 – 13:00 Pokaz Mody Morsowej
12:00 – 17:00 Przejazdki Quady na plaży
12:00 – 13:00 Turniej piłki siatkowej
12:00 - 13:00 Konkurs na „siłaczkę – Foczka Strong”, „siłacza – Morsa Strong”
12:30 – 13:30 Konkurencja na celność – „Rzut Morsem beretem” do koła ratunkowego
13:00 – 14:00 Konkurencja bulle
13:00 - 14:00 Przeciąganie liny
15:00 – 17:00 Ocena składu ciała oraz porady dietetyczne
15:30 – 17:00 Firewalking
17:00 – Pokaz fajerwerków
19:30 – Wyjazd do Hali Milenium (spod Groty Solnej Verano - dwa autokary)
20:00 – 02:00 – Światowy Bal Morsów w Hali Milenium
02:15 – Powrót do Verano/Wistomu spod Hali Milenium (dwa autokary)

3 dzień 6.01.2013 niedziela

08:30 – 09:30 Msza Święta w Katedrze Kołobrzesckiej dla wszystkich Morsów
10:30 – 10:45 Zbiórka uczestników, przygotowanie do parady, na czele wóz policyjny na sygnale
10:45 – 11:15 Wymarsz klubów ulicami Kołobrzegu do „Wioski Morsów”
11:30 – 11:45 Hymn Morsów i powitanie uczestników Złotu przez władze miasta
11:45 – 12:00 Rozgrzewka
12:00 – 12:20 Wspólna kąpiel w falach Bałtyku
12:00 – 14:00 Jednostki pływające Straży Granicznej oraz Turystyczne na redzie
12:30 – 14:00 Wspólna zupa rybna
14:00 – Zakończenie Światowego Złotu Morsów

Biuo Złotu: tel. 94 35 53 000
e-mail: biuro@zlotmorsowkolobrzeg.pl

KONFERENCJA NAUKOWA

**„ZALETY MORSOWANIA
I WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA”**

Kołobrzeg 05.01.2013



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo.



Razem można więcej



PATRONAT HONOROWY



PROGRAM KONFERENCJI

Regionalne Stowarzyszenie Turystyczno-Uzdrowiskowe w Kołobrzegu
Kołobrzeski Klub Morsów
Katedra i Zakład Fizjologii
Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu,
Katedra Biologii Medycznej Collegium Medicum
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

zapraszają na:

konferencję naukową nt.

„ZALETY MORSOWANIA I WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA”

Komitet Organizacyjny	Komitet Naukowy
przewodniczący:	przewodniczący:
mgr Ryszard Woźniak	prof. dr hab. Hanna Krauss
mgr Izabela Rębiś	prof. dr hab. Jacek Piątek
mgr Anna Maria Sawicka	prof. dr hab. Alina Woźniak
mgr Paweł Markiewicz	dr Celestyna Mila-Kierzenkowska
mgr Przemysław Kielkowski	dr Edward Wiśniewski

Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego
mgr Ryszard Woźniak

Celem konferencji jest prezentacja i dyskusja problemów badawczych i aplikacyjnych dotyczących wpływu morsowania na organizm człowieka.

Miejsce obrad: **Centrum Zdrowia i Relaksu VERANO**
ul. Sikorskiego 8, 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 3553011

05 styczeń 2013 r.

11⁰⁰ – 11¹⁰

Otwarcie konferencji

11¹⁰ – 11²⁰

Projekcja filmu promującego współczesny Kołobrzeg.

11²⁰ – 11³⁰

Prezentacja klubu Nødebo Vikings oraz omówienie różnych aspektów działalności klubu w tym współpracy z magistratem, z innymi klubami oraz rozwiązywanie konfliktów wynikających z korzystania z tej samej infrastruktury.

11³⁰ – 11⁵⁰

mgr Ryszard Woźniak – „Geneza powstania i funkcjonowanie Kołobrzeskiego Klubu Morsów”.

11⁵⁰ – 12⁰⁵

prof. dr hab. Hanna Krauss – „Zimowe kąpiele to zdrowie czy hazard?”.

12⁰⁵ – 12²⁰

dr Jacek Nikisch – „Wybrane problemy wydolności fizycznej”.

12²⁰ – 12³⁵

dr Przemysław Sosnowski – „Termoregulacja”.

12³⁵ – 12⁵⁵

Przerwa kawowa

12⁵⁵ – 13¹⁰

prof. dr hab. Jacek Piątek – „Wpływ hipotermii na układ krążenia”.

13¹⁰ – 13²⁵

dr Beata Buraczyńska-Andrzejewska – „Zastosowanie hipotermii w fizjoterapii”.

13²⁵ – 13⁴⁰

mgr Paweł Sutkowy – „Hartowanie ciała w zimnej wodzie a przebieg procesów zapalnych”.

13⁴⁰ – 13⁵⁵

mgr Roland Wesołowski – „Czy morsowanie jest źródłem stresu oksydacyjnego?”.

13⁵⁵ – 14¹⁰

mgr Emilia Korek – „Co mors jeść powinien?”.

14¹⁰ – 14²⁵

Dyskusja

14²⁵ – 14⁴⁰

Zakończenie konferencji

14⁴⁰ - 15³⁰

Obiad

Po zakończeniu konferencji i obiedzie w godzinach od 16⁰⁰ – 18⁰⁰ w sali konferencyjnej Centrum Zdrowia i Relaksu „Verano” będą udzielane indywidualne porady dietetyczne dla uczestników Światowego Zlotu Morsów.