



# 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

**Α' Ανακοίνωση**

19-21 Οκτωβρίου 2018  
Capsis Hotel Thessaloniki

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

[www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)







Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης ([www.eenfa.gr](http://www.eenfa.gr)), έχω τη μεγάλη χαρά και τιμή να σας προσκαλέσω στο 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Το ετήσιο Συνέδριό μας αποτελεί την κορυφαία εκδήλωση μιας πολύ δυναμικής επιστημονικής Εταιρείας, που συγκεντρώνει στους κόλπους της κορυφαίους Έλληνες επιστήμονες από τους χώρους της βιοχημείας και φυσιολογίας της άσκησης, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Παράλληλα, η Εταιρεία πλαισιώνεται από έναν κύκλο υποστηρικτών, νέων δηλαδή ανθρώπων που ενδιαφέρονται για τις δράσεις της και φιλοδοξούν μια μέρα να γίνουν μέλη της.

Τα Συνέδρια Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης έχουν ακολουθήσει από την αρχή μια ανοδική πορεία, τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά. Έχουν καταφέρει να καθιερώσουν ένα υψηλό επιστημονικό περιβάλλον, αποτέλεσμα τριών κυρίως παραγόντων: του υψηλού επιπέδου των ελεύθερων (προφορικών και αναρτημένων) ανακοινώσεων που παρουσιάζονται, της προσεκτικά επιλεγμένης θεματολογίας των στρογγυλών τραπέζων και των κορυφαίων κεντρικών ομιλητών που προσκαλούνται. Φέτος θα έχουμε κεντρικό ομιλητή τον καθηγητή Martin Gibala, τον ερευνητή που έχει συνδέσει το όνομά του με τη διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT).

Το Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης πραγματοποιείται για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη, μια πόλη που ξέρει να φιλοξενεί τους επισκέπτες της και να τους αφήνει άριστες επαγγελματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές εντυπώσεις. Είμαστε βέβαιοι ότι το ίδιο θα συμβεί και με το Συνέδριό μας. Σας καλούμε, επομένως, να υποβάλετε τις εργασίες σας, να διεκδικήσετε τα βραβεία που έχουμε αθλοθετήσει, να παρακολουθήσετε τις συνεδρίες και τα φροντιστήρια και να εκμεταλλευτείτε τις πάμπολλες ευκαιρίες δικτύωσης που θα σας δοθούν.

Με τιμή,

**Βασίλης Μούγιος**

*Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής*



## ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ



### **Martin Gibala**

*McMaster University  
Canada*

Κεντρικός ομιλητής θα είναι ο καθηγητής Martin Gibala από το McMaster University του Canada. Ο Martin Gibala είναι παγκοσμίως γνωστός για την έρευνά του στη διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT). Έχει δημοσιεύσει περισσότερες από 100 έρευνες και είναι συγγραφέας του βιβλίου The One-Minute Workout. Ο Martin Gibala θα δώσει τρεις ομιλίες, μία σε κάθε μέρα του Συνεδρίου, με θέματα τις φυσιολογικές αποκρίσεις στη HIIT και τις εφαρμογές της για βελτίωση της υγείας και αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

## ΣΤΟΧΟΣ – ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στόχος του Συνεδρίου είναι η ενημέρωση για τα επίκαιρα επιστημονικά επιτεύγματα στη βιοχημεία και φυσιολογία της άσκησης, τις νέες μεθόδους μέτρησης και αξιολόγησης, καθώς και τις προπονητικές εφαρμογές τους. Το Συνέδριο περιλαμβάνει κεντρικές ομιλίες και στρογγυλές τράπεζες από διεθνώς αναγνωρισμένους επιστήμονες της Ελλάδας και του εξωτερικού, συνεδρίες με προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις, καθώς και φροντιστήρια με πρακτική εξάσκηση.

## ΚΥΡΙΕΣ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

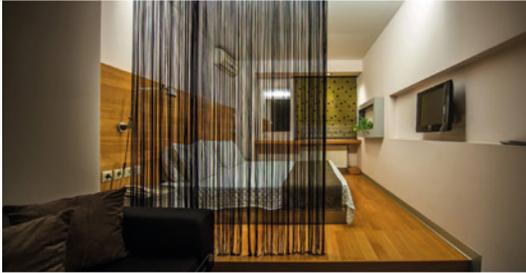
- Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης
- Φυσιολογία της άσκησης
- Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό
- Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία



# ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ – ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ & ΔΙΑΜΟΝΗΣ



**Capsis Hotel,  
Thessaloniki, 4\***



Το υπερσύγχρονο Συνεδριακό Κέντρο του Capsis Hotel Thessaloniki διαθέτει 14 αίθουσες συνεδρίων, σεμιναρίων και εκδηλώσεων. Κομψοί, καλόγουστοι και άνετοι χώροι με άρτιο τεχνολογικά εξοπλισμό, μπορούν να φιλοξενήσουν κάθε είδους επαγγελματική ή κοινωνική εκδήλωση. Ανταγωνιστικό μας πλεονέκτημα το έμπειρο και άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό, που φροντίζει και δύναται να παράσχει συμβουλευτικές υπηρεσίες για την καλύτερη δυνατή διοργάνωση και υλοποίηση κάθε μορφής εκδήλωσης.

Όλες οι αίθουσες συνεδρίων βρίσκονται στο ισόγειο ή σε όροφο και ως εκ τούτου έχουν άπλετο φυσικό φως. Η απουσία κολωνών στο εσωτερικό τους εξασφαλίζει άνετη κίνηση στο χώρο και ανεμπόδιστη οπτική επαφή

προς κάθε κατεύθυνση. Η συνολική δυναμικότητα του συνεδριακού κέντρου του Capsis Thessaloniki φτάνει τα 2000 άτομα, ενώ μεμονωμένα οι αίθουσες μπορούν να εξυπηρετήσουν από 8 έως και 500 άτομα.

**Επωφεληθείτε από τις ειδικές τιμές που έχουν εξασφαλιστεί για τους συμμετέχοντες του Συνεδρίου κάνοντας την κράτησή σας.**

Capsis Hotel Thessaloniki 4*	Κόστος ανά βραδιά
Deluxe Μονόκλινο	75,00 €
Deluxe Δίκλινο	85,00 €

Η Επιστημονική Επιτροπή του **8<sup>ου</sup> Συνεδρίου Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης** καλεί όσους και όσες ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στο επιστημονικό πρόγραμμα του συνεδρίου **να υποβάλουν την περιλήψη της εργασίας τους** σύμφωνα με τις οδηγίες που ακολουθούν, **το αργότερο έως τις 30 Ιουνίου 2018**.

Οι περιλήψεις που θα υποβληθούν θα αξιολογηθούν και θα ομαδοποιηθούν βάσει θεματολογίας. Οι εργασίες που θα επιλεγούν θα παρουσιαστούν ως προφορικές ή αναρτημένες ανακοινώσεις. Όλες οι περιλήψεις των εργασιών που θα γίνουν αποδεκτές για παρουσίαση θα δημοσιευτούν στα ηλεκτρονικά Πρακτικά του Συνεδρίου.

### Οδηγίες & Τρόπος Υποβολής Περιλήψεων

Οι εργασίες πρέπει να υπάγονται σε μία από τις τέσσερις κύριες θεματικές ενότητες του συνεδρίου. Οι περιλήψεις μπορεί να είναι είτε στα ελληνικά είτε στα αγγλικά. Για τη διεθνή προβολή του Συνεδρίου, ενθαρρύνουμε την υποβολή περιλήψεων στα αγγλικά ανεξάρτητα από το αν η παρουσίαση θα γίνει στα ελληνικά ή στα αγγλικά.

Κατά την υποβολή πρέπει να δηλώνονται τα παρακάτω:

- A. Η θεματική ενότητα όπου ανήκει η εργασία.
- B. Ο προτιμώμενος τρόπος παρουσίασης (προφορική ή αναρτημένη).
- Γ. Η ιδιότητα του 1<sup>ου</sup> συγγραφέα.
- Δ. Ότι η εργασία δεν έχει παρουσιαστεί σε άλλο συνέδριο.

Η αποστολή των περιλήψεων θα πρέπει να γίνει αποκλειστικά μέσω της ιστοσελίδας του Συνεδρίου με online submission ([www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)).

Για κάθε εργασία που θα γίνει αποδεκτή για παρουσίαση απαιτείται η προεγγραφή του 1<sup>ου</sup> συγγραφέα.

Σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα στην ηλεκτρονική υποβολή της περιλήψης, παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε με την [ARTION Conferences & Events](http://www.artionconferences.com).

Η Επιστημονική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να εντάξει την παρουσίαση της περιλήψης σε συνεδρία σύμφωνα με τις ανάγκες του επιστημονικού προγράμματος ή να αλλάξει τον τρόπο παρουσίασης από προφορική σε αναρτημένη ανακοίνωση.

- Το κυρίως κείμενο δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 350 λέξεις.
- Δεν επιτρέπονται βιβλιογραφικές αναφορές.
- Δεν επιτρέπονται πίνακες ή γραφήματα.
- Εργασίες βιβλιογραφικής ανασκόπησης δεν γίνονται δεκτές. Γίνονται, ωστόσο, δεκτές εργασίες με δεδομένα από τη βιβλιογραφία που χρησιμοποιούν τη μέθοδο της μετανάλυσης.



## Λογισμικό

Η περίληψη θα πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε επεξεργαστή κειμένου (όπως MS Office Word).

## Γραμματοσειρά, μέγεθος, διαστήματα, στοίχιση

Να έχει γραμματοσειρά Calibri, 11 pt, μονό διάστημα μεταξύ λέξεων και προτάσεων, μονό διάστιχο και πλήρη στοίχιση.

## Κενά, παραγραφοποίηση

Οι παράγραφοι να μην ξεκινάνε με εσοχή. Να μην υπάρχουν κενές σειρές μεταξύ των παραγράφων: τίτλου, συγγραφέων και ιδρυμάτων. Να υπάρχει μόνο μία κενή σειρά μεταξύ των ιδρυμάτων και του κειμένου της περιλήψης.

## Τίτλος

Ο τίτλος πρέπει να είναι με **ΕΝΤΟΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ** χωρίς τόνους, κατά το δυνατόν σύντομος (όχι περισσότερες από 20 λέξεις) και δεν πρέπει να περιλαμβάνει στοιχεία που προδίδουν την προέλευση της περιλήψης.

## Συγγραφείς

Όλα τα ονόματα να αναγραφούν στην ονομαστική με πεζοκεφαλαία. Το επώνυμο να ακολουθεί το αρχικό του ονόματος. Αν οι συγγραφείς προέρχονται από περισσότερα από ένα ιδρύματα, μετά το επώνυμο καθενός να τοποθετηθεί αριθμητικός εκθέτης κατά σειρά (<sup>1,2</sup> κλπ.) χωρίς διάστημα. Τα ονόματα να χωρίζονται μεταξύ τους με κόμμα.

## Διεύθυνση ιδρύματος

Να αναγράφεται με πεζοκεφαλαία. Να προηγείται το όνομα του ιδρύματος και να ακολουθεί το τοπωνύμιο, εφόσον δεν συμπεριλαμβάνεται στον τίτλο του Ιδρύματος. Όταν αναφέρονται περισσότερα από ένα ιδρύματα, θα πρέπει να προηγείται ο εκθέτης που αντιστοιχίζει συγγραφέα και ίδρυμα.

## Κυρίως κείμενο

Είναι υποχρεωτικό η περίληψη να χωρίζεται στις εξής ενότητες:

A) Στα ελληνικά

### **ΣΚΟΠΟΣ, ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

B) Στα αγγλικά

### **AIM, MATERIAL & METHOD, RESULTS, CONCLUSIONS**

Κάθε ενότητα πρέπει να ξεκινάει με τον ακριβή τίτλο που αναγράφεται παραπάνω (με έντονα κεφαλαία γράμματα χωρίς τόνους), να ακολουθεί άνω κάτω τελεία και στη συνέχεια η περιγραφή της. Κάθε ενότητα πρέπει να βρίσκεται σε ξεχωριστή παράγραφο. Συντμήσεις όρων θα χρησιμοποιούνται αφού αναφερθεί η επεξήγησή τους εντός παρενθέσεως, αμέσως μετά την πρώτη φορά που αυτές χρησιμοποιούνται στο κείμενο. Το κείμενο να μην υπερβαίνει τις **350 λέξεις**.

Για τη σωστή συγγραφή της περιλήψης βλέπετε το [υπόδειγμα](#).

## ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

### Προφορικές ανακοινώσεις

Ο χρόνος παρουσίασης για τις προφορικές ανακοινώσεις είναι 10 λεπτά και ακολουθούν 5 λεπτά για ερωτήσεις και συζήτηση. Η παρουσίαση γίνεται αποκλειστικά από τον πρώτο συγγραφέα.

### Αναρτημένες ανακοινώσεις (posters)

Κάθε αναρτημένη ανακοίνωση θα παρουσιαστεί από τον πρώτο συγγραφέα για 2 λεπτά στη διάρκεια ειδικής συνεδρίας.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### Επίσημη γλώσσα συνεδρίου

Η επίσημη γλώσσα του συνεδρίου είναι η ελληνική.

### Σημαντικές ημερομηνίες

- 1/5/2018 Έναρξη υποβολής περιλήψεων
- 30/6/2018 Λήξη υποβολής περιλήψεων
- 30/7/2018 Ειδοποίηση αποδοχής προς τους συγγραφείς
- 19/9/2018 Λήξη μειωμένης εγγραφής
- 19-21/10/2018 Διεξαγωγή Συνεδρίου



## Υπόδειγμα υποθετικής περίληψης στα ελληνικά

### ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΧΑΜΗΛΟΥ ΟΓΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ

A. Τσούκος,<sup>1</sup> Π. Βεληγκέκας,<sup>1</sup> L. Brown,<sup>2</sup> Γ. Τερζής,<sup>1</sup> Γ. Μπογδάνης<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

<sup>2</sup>Department of Kinesiology, Human Performance Laboratory, California State University, Fullerton, Fullerton, CA, USA

**ΣΚΟΠΟΣ:** Πολλά συγγράμματα και εγχειρίδια προπονητικής καθώς και ελάχιστες μελέτες αναφέρουν, ότι μια προπονητική συνεδρία με αντιστάσεις 24-48 ώρες πριν από έναν αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση. Ωστόσο αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η προπόνηση με αντιστάσεις προκαλεί κόπωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας βαλλιστικής προπόνησης με αντίσταση στην εκρηκτική δύναμη 24 και 48 ώρες μετά την εκτέλεσή της.

**ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ:** Δεκαπέντε αθλητές ισχύος ατομικών και ομαδικών αθλημάτων έλαβαν μέρος σε 4 συνθήκες (2 πειραματικές και 2 ελέγχου) σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά. Αξιολογήθηκε η εκρηκτική δύναμη πριν, 24 και 48 ώρες μετά από την άσκηση ημικάθισμα με αναπήδηση (5 σειρές των 4 επαναλήψεων). Στις συνθήκες ελέγχου (24 και 48 ώρες) οι δοκιμαζόμενοι δεν εκτέλεσαν την παρεμβατική άσκηση ισχύος. Εξαρτημένες μεταβλητές ήταν: το κατακόρυφο άλμα, το άλμα βάθους, η ώθηση της δύναμης στα χρονικά διαστήματα: 0-50, 0-100, 0-150, 0-200, 0-300, 0-400 ms σε ισομετρικές συνθήκες και ο μέγιστος ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (RFDmax).

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η ανάλυση διασποράς δεν έδειξε καμία αλλαγή των μεταβλητών στις συνθήκες ελέγχου. Το κατακόρυφο άλμα και ο δείκτης δύναμης αντίδρασης (άλμα βάθους) βελτιώθηκαν κατά  $5,1 \pm 1,1\%$  ( $p < 0,01$ ) και  $10,1 \pm 2,4\%$  ( $p < 0,01$ ) μόνο 24 ώρες μετά την εφαρμογή της άσκησης. Ομοίως, ο RFDmax βελτιώθηκε κατά  $23,2 \pm 4,9\%$  ( $p < 0,05$ ) και η ώθηση δύναμης αυξήθηκε σε όλα τα χρονικά διαστήματα (εύρος βελτίωσης:  $13,2 \pm 2,8\%$  έως  $22,3 \pm 4,9\%$ ,  $p < 0,01$ ) μόνο μετά τη συνθήκη των 24 ωρών.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα ευρήματα αυτά συνιστούν ότι μια προπονητική συνεδρία ισχύος, χαμηλού όγκου, επιφέρει βελτίωση στην εκρηκτική δύναμη 24 ώρες μετά την πραγματοποίησή της. Συνεπώς συνιστάται στους αθλητές να πραγματοποιούν μια ανάλογη προπονητική συνεδρία πριν από αγώνα ή μια ποιοτική προπόνηση προκειμένου να αυξάνουν τις επιδόσεις τους.

## EFFECTS OF $\alpha$ -LIPOIC ACID SUPPLEMENTATION ON SOMATOMETRIC CHARACTERISTICS AND EXERCISE PERFORMANCE IN ADULTS WITH G6PD DEFICIENCY

K. Georgakouli,<sup>1</sup> A.D. Flouris<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Laboratory of Exercise Physiology, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

<sup>2</sup>FAME Laboratory, School of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

**AIM:** It has been speculated that G6PD deficient individuals may be more susceptible to oxidative stress, leading to decreased tolerance to exercise. Alpha-lipoic acid ( $\alpha$ -LA) supplementation could ameliorate the effects of exercise-induced oxidative stress and enhance muscle regeneration. The purpose of this study was to investigate the effects of  $\alpha$ -LA supplementation on anthropometric characteristics and acute exercise performance in individuals with G6PD deficiency.

**MATERIAL & METHOD:** Eight adults with G6PD deficiency participated in this randomized double-blind placebo-controlled crossover trial. All participants received  $\alpha$ -LA (600 mg/day) or placebo for 4 weeks in random order, separated by a 4-week washout period. Before and at the end of each phase, anthropometric characteristics (weight, body mass index, fat mass, lean mass) were measured. Moreover, participants exercised on a treadmill at an intensity corresponding to 70-75% of their  $VO_2$ max for 45 min and then at 90% of their  $VO_2$ max until exhaustion.

**RESULTS:** No significant change in any anthropometric characteristic or time to exhaustion was observed after each phase ( $p > 0.05$ ).

**CONCLUSIONS:**  $\alpha$ -LA supplementation for 4 weeks did not influence changes in body composition or exercise performance in G6PD individuals.



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ & ΚΟΣΤΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για να εγγραφείτε στο 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης και να κάνετε κράτηση ξενοδοχείου, υποβάλετε ηλεκτρονικά τις σχετικές φόρμες μέσω της ιστοσελίδας του συνεδρίου [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr).

Μετά τις **18 Οκτωβρίου 2018** οι εγγραφές θα γίνονται αποκλειστικά στον χώρο του Συνεδρίου στο desk της Γραμματείας ARTION Conferences & Events. Σε όσους εγγράφονται επί τόπου, το Συνεδριακό υλικό θα διατίθεται με σειρά προτεραιότητας έως εξάντλησης των αποθεμάτων.

### Ταμειακώς ενήμερα μέλη της ΕΕΒΦΑ

10 €

### Μη μέλη της ΕΕΒΦΑ (ή μη ταμειακώς ενήμερα μέλη)

	Φοιτητές/-ήτριες*	Μη φοιτητές/-ήτριες	
		Μέχρι 19/9/2018	Μετά τις 19/9/2018
Σύνολο του Συνεδρίου	20 €	50 €	60 €
Ημερήσια παρακολούθηση		20 €	20 €

### Η εγγραφή περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση του 8<sup>ου</sup> Συνεδρίου Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης
- Συνεδριακό υλικό (τσάντα ή φάκελος, καρτελάκι συνεδρίου, στυλό)
- Είσοδο στον εκθεσιακό χώρο και την αίθουσα των αναρτημένων ανακοινώσεων

*Όλα τα ανωτέρω ποσά συμπεριλαμβάνουν ΦΠΑ.*

\* Οι φοιτητές/-ήτριες οφείλουν να προσκομίζουν αντίγραφο της φοιτητικής τους ταυτότητας κατά την εγγραφή.

## ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Στο Συνέδριο θα βραβευθούν με χρηματικά έπαθλα τρεις προφορικές και τρεις αναρτημένες ανακοινώσεις. Τα χρηματικά έπαθλα είναι € 100 για κάθε προφορική ανακοίνωση και € 50 για κάθε αναρτημένη ανακοίνωση.





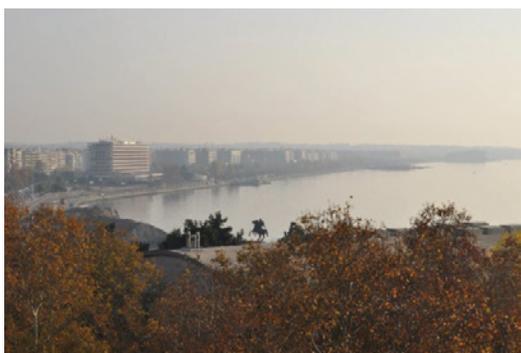
Σας καλωσορίζουμε στη Θεσσαλονίκη, μια πόλη με ξεχωριστή ομορφιά και φιλόξενους ανθρώπους. Η Θεσσαλονίκη, γνωστή και ως «Νύμφη του Θερμαϊκού», ήταν ανέκαθεν ένα σταυροδρόμι συνάντησης των πολιτισμών της Ανατολής και της Δύσης και τόπος ανάμειξης των μεγάλων πολιτισμών και θρησκειών.

Η ιστορία της αρχίζει το 316 ή 315 π.Χ., όταν ο στρατηγός Κάσσανδρος, ο οποίος, για να διεκδικήσει τον θρόνο της Μακεδονίας, νυμφεύθηκε την ετεροθαλή αδελφή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, τη Θεσσαλονίκη, ίδρυσε προς τιμήν της την πόλη συνενώνοντας 26 πολίχνες, που βρίσκονταν γύρω από το Θερμαϊκό κόλπο. Η πόλη άκμασε κατά τους ελληνιστικούς, ρωμαϊκούς και βυζαντινούς χρόνους, οπότε και απέκτησε τον τίτλο της Συμβασιλεύουσας.

Μετά την απελευθέρωσή της από την Οθωμανική κυριαρχία το 1912 και με τη λήξη των Βαλκανικών Πολέμων, η Θεσσαλονίκη αξιοποιεί τη στρατηγική της θέση και αναπτύσσεται σε μια πολυπολιτισμική πόλη. Με την ενσωμάτωση της περιοχής στο σύγχρονο ελληνικό κράτος, γίνεται η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη και το δεύτερο μεγαλύτερο λιμάνι της Ελλάδας.



Διαθέτει μνημεία από όλο το φάσμα του ιστορικού χρόνου: Λευκός Πύργος, Ρωμαϊκή Αγορά (Forum), Αψίδα του Γαλέριου (Καμάρα), Ροτόντα, εκκλησία του Αγ. Δημητρίου, τείχη και μεγάλο πλήθος Βυζαντινών εκκλησιών. Επιβάλλεται μια επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης. Επιπλέον, ο επισκέπτης θα έχει την ευκαιρία να θαυμάσει πολλά από τα ευρήματα των ανασκαφών για τη διάνοηση του μετρό, τα οποία θα εκτίθενται σε σταθμούς μετρό και σε μουσεία της πόλης.



Αξίζει όμως ο επισκέπτης της να δει και το σύγχρονο πρόσωπο της πόλης. Να διανύσει με ποδήλατο, ή περπατώντας, τον παραλιακό πεζόδρομο-στολίδι, που ολοκληρώθηκε πρόσφατα και εκτείνεται από το Μέγαρο Μουσικής μέχρι τον Λευκό Πύργο. Συνεχίζοντας να φθάσει στο λιμάνι της πόλης απολαμβάνοντας το ηλιοβασίλεμα, λίγο πριν ξαποστάσει σε ένα από τα πολυάριθμα καφέ της Λεωφόρου Νίκης.

Τον επισκέπτη περιμένουν φημισμένα ουζερί, ταβερνάκια και μεζεδοπωλεία διάσπαρτα σε όλη την πόλη, αλλά και συγκεντρωμένα στην πλατεία Άθωνος και την περιοχή των Λαδάδικων.

### Κλίμα

Η θερμοκρασία τον Οκτώβριο στη Θεσσαλονίκη

Μέγιστη Μηνιαία °C	34.6
Μέση Μηνιαία °C	16.8
Ελάχιστη Μηνιαία °C	4.0
Υγρασία %	68.0

Μην ξεχνάτε ότι η πόλη παρουσιάζει ιδιαίτερα υψηλές τιμές υγρασίας, που αλλάζουν την αίσθηση της θερμοκρασίας!

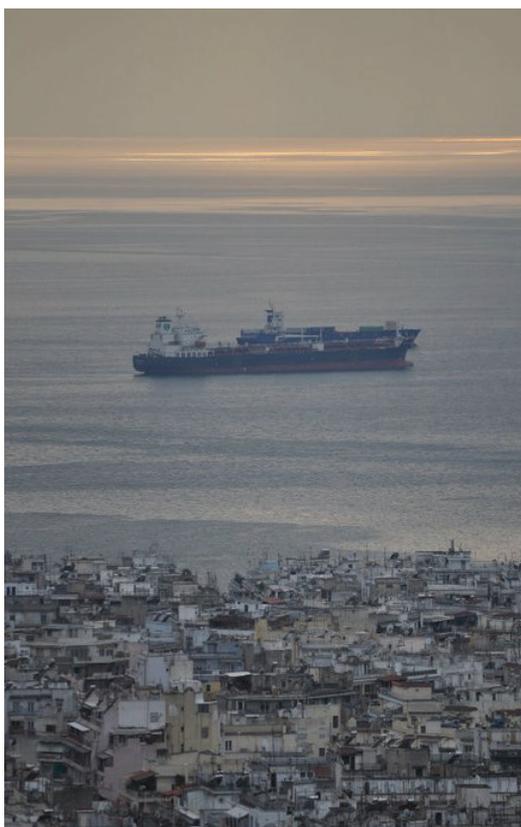
### Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Δήμος Θεσσαλονίκης – Θέλω να γνωρίσω την πόλη](#)

[www.thessaloniki.travel](http://www.thessaloniki.travel)

[Visit Greece](#)

[Discover Thessaloniki](#)





**ARTION CONFERENCES & EVENTS**

Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου - PCO για το  
8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

[www.artion.com.gr](http://www.artion.com.gr)

E. [eevfa@artion.com.gr](mailto:eevfa@artion.com.gr)

T. 2310250931 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275

W. [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)

**Συντονισμός συνεδρίου:** Δέσποινα Αμαραντίδου

**Συντονισμός επιστημονικού προγράμματος:** Κέλλυ Αγγελάκη

**Διαχείριση συνεδρων & διαμονής:** Βίκυ Γιωτοπούλου

**Έκθεση & χορηγίες:** Μαριάννα Γεωργιτσέλη, Στέλλα Καρούζου

**Εκδόσεις, γραφείο Τύπου, E-Marketing:** Πρόδρομος Νικολαΐδης





# 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης

19-21 Οκτωβρίου 2018  
Capsis Hotel Thessaloniki

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



**ARTION**  
conferences & events •  
[www.artion.com.gr](http://www.artion.com.gr)

**PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER**

**E.** [eevfa@artion.com.gr](mailto:eevfa@artion.com.gr)  
**T.** 2310250931 (conference line), 2310272275  
**W.** [www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)