

नाशिकसाठी एक महासंधी महाध्येय साधायची!
8 ऑक्टोबर 2017

स्पर्धा | Half Marathon - 21 Kms | Power Run - 10 Kms
Fun Run - 5 Kms | Family Run - 3 Kms

लोकमत

Nashik Maha Marathon
A LOKMAT INITIATIVE
21km
8 ऑक्टोबर 2017



नोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik/

नोंदणीसाठी पत्ता : लोकमत मीडिया प्रा. लि., सुयोजित ट्रेड सेंटर, शरणपूररोड, नाशिक. फोन-६६४७५२६



पांडवलेणी येथील जॉंगसनि नाशिक महामरैथॉनसाठी सहभागाचे आवाहन केले.



पांडवलेणी येथे नियमित सराव करणाऱ्या जॉंगसनि नाशिक महामरैथॉनमध्ये सहभागी होण्यासाठी नाशिककरंना आवाहन केले.



देरातील अनेक मरैथॉन स्पर्धा सहभागी होणारे अतुल जंजे हेदेखील नाशिक मरैथॉनमध्ये धावणार आहे.

नाशिक महामरैथॉन : नोंदणीसाठी नाशिककरांमध्ये उत्सुकता दुसऱ्या दिवशीही नोंदणीला प्रतिसाद

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : आरोग्य जनजागृती आणि मरैथॉन क्रीडा प्रकाराला प्रोत्साहन मिळावे यासाठी लोकमत वृत्तपत्र समूह यांच्या सहकार्याने शहरात येत्या ८ ऑक्टोबर रोजी महामरैथॉन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या स्पर्धेसाठी सर्वत्र तयारतून सहभागासाठी कमाळीची उत्सुकता असून, गेल्या दोन दिवसांत विशेष नोंदणी मोहिमेला उदंड प्रतिसाद लाभला. ऑनलाईन नोंदणीलाही दिवसेंदिवस भेट देणाऱ्यांची संख्या वाढली आहे.

शनिवार, दि. ९ रोजी शहरातील गोल्फ क्लब मैदान, कृषिभार जॉंगिंग ट्रेक, इंदिरानगर जॉंगिंग ट्रेक आणि गंगापूररोडवरील सावना मिसळ येथे नाव नोंदणीची विशेष व्यवस्था करण्यात आली होती. या चारही ठिकाणी जागृक नाशिककरांकडून नोंदणी करण्यात आली तर अनेकंनी गुप नोंदणीही केली. विशेषतः फॅमिली गटासाठी असलेल्या स्पर्धेसाठी विचाराणा कण्यात आली. नागरिकांचा हा प्रतिसाद लक्षात घेता 'लोकमत'ने सलग दुसऱ्या दिवशी म्हणजे रविवार, दि. १० रोजी शहरातील गोल्फ क्लब मैदान, बारदान फाटा येथील सावना मिसळ, इंदिरानगर येथील गजानम मिसळ, तार मध्यमलाबाद येथील राम मंदिरासमोरील रामभाऊची मिसळ या ठिकाणी नाशिक मरैथॉन स्पर्धेच्या विशेष नावनोंदणीला उदंड प्रतिसाद लाभला.



अॅक्टिव्ह एनर्जी ग्रुपच्या सदस्यांनी स्पर्धेत सहभाग नोंदविला असून, नाशिककरांना महामरैथॉनमध्ये सहभागी होण्याचे आवाहन केले आहे.



पांडवलेणी येथे नियमित सराव करणारे आर्मीतील जवानदेखील नाशिक महामरैथॉनमध्ये धावणार आहेत.



गोल्फ क्लब मैदानावर सराव करणाऱ्या जॉंगर्स सभासदांनी नाशिक महामरैथॉनमध्ये सहभाग नोंदविण्याचा हट निश्चय व्यक्त केला आहे.



आरोग्याचा संदेश देणाऱ्या नाशिक मरैथॉनच्या महास्पर्धेत नाशिककरांनी सुदृढ नाशिकसाठी सहभागी व्हावे, असे आवाहन करणारा महामरैथॉनचे योजक गुप.



धावण्याच्या सरावात असावे सातत्य ! पी. व्यंकटरामन : स्पर्धेचा आनंद देईल अधिकाधिक प्रोत्साहन

नाशिक : बदललेली जीवनशैली आणि पाश्चात्यांचे अनुकरण केल्याने आज देशात 'फिटनेस'चा प्रश्न गंभीर होत चालला आहे. हृदयविकारासह मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये सातत्याने होणारी याद ही गंभीर बाब असून, याला आज धावण्यासाठी तसेच आपली प्रकृती निरोगी रहावी यासाठी डॉक्टरांकडून व्यायाम करण्यासह धावण्याचा व्यायाम करण्याचा सल्ला आम्हांला दिला जातो.



पी. व्यंकटरामन हे 'सोफा टू फुटव्ह' के या पुस्तकाचे लेखक आहेत. हे पुस्तक धावण्याच्या व्यायामास सुरुवात करणाऱ्यांसाठी उपयुक्त आहे. या पुस्तकाचा मराठीत अनुवाद भिकाजी टवळे प्रकाशनाकडून करण्यात आला आहे. पी. व्यंकटरामन हे आआरसीए प्रमाणित धावण्याचे प्रशिक्षक आहेत. त्यांच्या www.youtocanrun.com या संकेतस्थळावरून ते धावण्याच्या व्यायामाचा प्रसार आणि प्रचार करत असतात.

याच पाश्चीमीवर केवळ व्यायाम दिवशी न धावता दररोज धावून व्यायामात सातत्य ठेवणे आवश्यक आहे. तसेच सुरुवातीला थेट लांब पल्ल्यासाठी न धावता टप्पाटप्प्याने धावणे महत्त्वाचे असते. व्यायामासह योग्य आणि समतोल आहार घेणेदेखील तेवढेच महत्त्वाचे आहे. अनेक धावकर्ता फिटनेस योग्य खाव्यासाठी नियमित धावण्याचे असते तर अनेक धावकर्ता मरैथॉन स्पर्धेतदेखील सहभागी व्हायचे असते. थेट धावण्याला सुरुवात करण्यापेक्षा टप्पाटप्प्याने धावण्याचा सोव कथे दित्याच आहे. व्यायामाला सुरुवात करण्यापूर्वी अनेकांच्या मनात निर्माण होणाऱ्या शंका, समस्यांचे निराकरण व्हावे यासाठी मुंबई येथील क्रीडा प्रशिक्षक पी. व्यंकटरामन यांची ही लेखमाला धावपटूसाठी निश्चितच मार्गदर्शक ठेल.

एवढ्यावर सांगण्या जावता येईल की संपल्या असे होत नाही. हृदयविकाराची अनेक कारणे आहेत. त्यात वजन, लिंग, वय, अनुवंशिकता, धूम्रपान, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह आदींचा समावेश आहे. अनेकदा धावकांची पूर्वीची जीवनशैलीसुद्धा जबाबदार ठरत असते. म्हणून एकट्या धावण्याच्या व्यायामातून हृदयविकाराची जोखीम संपूर्णतः संपत नाही.

त्याचेही रस्त्यावरील खडे लवकर लक्षात येत नाही. तसेच रस्त्याच्या कडेने धावू नये कारण तो पाच मिसळ झालेला असतो. थ) जे लोक चम्बा धावून धावतात त्यांनी शक्यतो टोपी घालवी त्यामुळे चण्याच्या काळार धावण्याचे पाहणी जमा होणार नाही. प्रश्न : मी यासाठी कधीच धावलेलो नाही, माझे नित्र मला 'लोकमत'च्या पाच कि.मी. धावण्याच्या स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी प्रोत्साहित करत आहेत, मी या सहभागी व्हायचे का ? उत्तर : याचे उत्तर सोपे आहे. तुम्ही जर तासभर चालू शकतात किंवा तुमचे पाय, तुमच्या शरीराचे वजन एकत्र चालून किंवा उभे राहून पेलू शकतात तर तुम्ही सहजपणे पाच किमी अंतराच्या शर्यतीत भाग घेऊ शकतात. पाच कि.मी. अंतर हे सामान्य अंतर आहे. कुठलाही व्यक्ती एवढे अंतर तासाभरात चालून पूर्ण करू शकतो. जर तुम्ही दररोज सकाळी तासाभरात चालण्याचा व्यायाम करत असाल तर तुम्ही तेवढेच अंतर थोडेसे पडूही शकतात. तुम्ही एकदा या स्पर्धेत भाग घ्या, त्याचा आनंद घ्या मग बघा तुम्ही स्वतः स्वतःलाच प्रोत्साहित करून अधिकांश अंतर चालू शकतात किंवा धावू शकतात. तुम्हाला त्यासाठी शुभेच्छा!

Associate Sponsors: HDFC, FRANSISH INTERNATIONAL ACADEMY, DEEPAK BUILDERS & DEVELOPERS, SANDIP UNIVERSITY, FruT-X, ExpresE IAA, Laxmiptai.

T-Shirt Partner: SANDIP UNIVERSITY.

Food & Beverage Partner: FruT-X.

Hospitality Partner: ExpresE IAA.

Ethnic Partner: Laxmiptai.

Pride Partners: SAPAL KNOWLEDGE HUB, Apollo, SULA.

Health Partner: Apollo, SULA.

Goodie Bag Partner: SULA.

Health Mapping Partner: IIFW.

Partners: RANGRAJ GROUP, SAN, बैंक ऑफ महाराष्ट्र Bank of Maharashtra, KITCHEN ESSENTIALS, Enerzal, istay sporty, YOU TOO CAN RUN, RELAX-ZEAL, INPII SAKSHI.