

**नाशिकसाठी एक महासंधी महाधेय साधायची!**  
8 ऑक्टोबर 2017

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

**Nashik Maha Marathon**  
A LOKMAT INITIATIVE  
In Association with  
IFSO

**नाशिकी सुरु**

**लोकमत**  
नांदीसाठी [www.mahamarathon.com/nashik/](http://www.mahamarathon.com/nashik/)  
नांदीसाठी पता : लोकमत मीडिया प्रा. लि., सुसोचित्र ट्रेड सेंटर, शरणपुररोड, नाशिक. फोन-६६४७५२६

# उपक्रम : 'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेला भरघोस प्रतिसाद आज 'प्रोमो रन'साठी धावणार नाशिककर

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : लोकमत वृत्तसमूहातर्फे आगामी ऑक्टोबर महिन्यात आयोजित करण्यात आलेल्या 'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेला प्रतिसाद देण्याच्या उद्देशाने रविवारी (दि. १७) गोल्फ क्लब मैदान येथून 'प्रोमो रन'चे आयोजन करण्यात आले असून, या प्रोमो रनमध्ये हजारो नाशिककर धावणार आहेत. पाच आणि दहा किलोमीटर अंतरासाठी घेण्यात येणाऱ्या रस्ताडी शालेय विद्यार्थ्यांसह विविध संघटनांचे पदाधिकारी तसेच सदस्यांनी

## खुंबा नृत्य, ढोल पथकांचे सादरीकरण

◆ या प्रोमो रनपूर्वी ठरावीक अंतरावर खुंबा नृत्य, ढोल पथकांचे सादरीकरण करत स्पर्धकांचा उत्साह वाढविण्यात येणार असून, रन मार्गात पाणी, साखर, एनर्जी ड्रिंक आदिचे स्टॉलदेखील लावण्यात येणार आहे. रनदरम्यान धावपटूंना द्या होऊ नये तसेच धावताना अपघात होण्याची शक्यता लक्षात घेता रुग्णवाहिकेचीसुद्धा व्यवस्था अलगत्य करून देण्यात आली आहे.

धावण्याचा निधार केला आहे. दि. ८ ऑक्टोबरला होणाऱ्या महामरेथॉनची सर्वत्र वातावरणनिर्मिती झालेली असतानाच 'प्रोमो रन'विषयीदेखील नाशिककरांमध्ये विशेष उत्सुकता दिसून येत आहे. प्रोमो रानला भरभरून

डाय्या बाजूला सिटी सेंटर मॉलमार्गे संधानी चौक, दक्षिणमुखी पाहून ती मंदिर, मायको सर्कल आणि पुढा मॉलक क्लब मैदान येथे या प्रोमो रनचा समारोप होणार आहे, तर दहा किमीसाठी गोल्फ क्लब मैदान, मायको सर्कल, त्र्यंबकोडमार्गे एबीबी सर्कल, आयटीआय सिसल, महिंद्रा सर्कलपासून यून-९९ घेत याचा मार्गाने गोल्फ क्लब मैदान येथे या रनचा समारोप होणार आहे.

रविवारची सुटी आणि लोकमनवरील प्रेम असा मेळ साधत नाशिककरांचा या उपक्रमात भरघोस प्रतिसाद मिळत आहे.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना लोकमत महामरेथॉनच्या संयोजिका रुचिरा वर्डा यांच्यासह अंकिता पाख, मधु मेळ, जॅ. वैजाली चौधर, नेहा खरे, पूरुष आचार्य, सीए अर्चना जांगड, ज्योती येवतीकर, रम्या सोमगणी आणि श्रुती भुतार.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना गुणव्याप्त सदस्या.



महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना रोटीटी कवच संवाक सचिन जोशी.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना रोटीटी कवच ऑफ नाशिकचे अध्यक्ष दिलीपशिंह बेनीवाल.



नाशिक अॅडव्हर्टायझिंग वेलफेअर असोसिएशन (नावा) चे पदाधिकारी मरेथॉन स्पर्धेसाठी नावानोंदणी करताना.

## नियमित धावण्याचे फायदे जाणून घेणे आवश्यक

नाशिक : 'लोकमत' समूहातर्फे आयोजित महामरेथॉन स्पर्धा अगदी काही दिवसांवर येऊन ठेपली आहे आणि या स्पर्धेसाठी धावपटूंसह इतरनीदेखील मोठ्या प्रमाणात सहभाग नोंदवला आहे. या मरेथॉन स्पर्धेचा पारबंभूमीवर अनेकांनी धावण्याचा सराव सुरू केला ही महत्त्वपूर्ण बाब आहे. केवळ धावण्यापेक्षा योग्य आहार आणि योग्य व्यायाम तसेच धावण्यात सातत्य राखणे अपेक्षित आहे. धावण्याचा सराव करताना अनेकांच्या मनात निर्माण होणाऱ्या शंका, समस्यांचे निराकरण खांदे यासाठी मुंबई येथील क्रोडा प्रशिक्षक पी. व्यंकटरामन यांची ही लेखमाला धावपटूसाठी निश्चित मार्गदर्शक ठेल.

प्रश्न : मी धावतो त्यावेळी माझ्या त्वचेवर पुरळ येतात, यावर तुम्ही काय सल्ला देणार?  
उत्तर : काही लोकांची त्वचा इतरांपेक्षा जास्त संवेदनशील असते. तुम्हाला जर वारंवार पुरळ येत असले तर याचा अर्थ असा होतो की, तुम्ह्या तळप्याची त्वचा सतत कुठल्यातरी गोष्टीशी होत असलेले घर्षण सहन करू शकत नाही. त्यात मुख्यतः तुम्ह्या पायमोज्यांचा समावेश असतो, ते टाळण्यासाठी तुम्ही तळप्यांवर ढँसलोच लावणे आवश्यक आहे. तसेच हे ढँसलोच पायमोज्यांवरही काही प्रमाणात लावल्याने हवे त्यामुळे घर्षण कमी होऊन पुरळांची समस्या कमी होण्यास मदत होईल.



प्रश्न : इतर लोक ज्यावेळी माझ्यापेक्षा जास्त वेगाने धावतात त्यावेळी मला लाज वाटते, यावर तुम्ही काय सल्ला द्याल?  
उत्तर : सगळ्यात महत्त्वाचे सर्वात आधी इतर लोक आपल्यापेक्षा जास्त वेगाने धावतात याची लाज वाटणे सोडून द्यावे. जे लोक नुसतेच धावत

◆ पी. व्यंकटरामन हे सोप्या टू फ्रंटडे के या पुस्तकाचे लेखक आहेत. हे पुस्तक धावण्याचा व्यायाम सुरू करण्यासाठी उपयुगी आहे. या पुस्तकाचा मराठीत अनुवाद भिकारी दवळे प्रकाशनाकडून करण्यात आला आहे. पी. व्यंकटरामन हे आरक्षारीस प्रमाणित धावण्याचे प्रशिक्षक आहेत. त्यांच्या [www.youtocanrun.com](http://www.youtocanrun.com) या संकेतस्थळावरून ते धावण्याचा व्यायामाचा प्रसार आणि प्रचार करत असतात.

नांद्या. वेगाने धावणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीने तुमच्या सारखीच सुरुवात केली असते. नियमित धावण्यामुळे तुमचे वजनदेखील कमी होईल आणि धावण्याचा वेगही वाढेल.  
प्रश्न : धावण्याचा व्यायाम करताना मी किती प्रमाणात पाणी प्यायला हवे ?  
उत्तर : कुठलाही व्यायाम करताना तुमच्या शरीरातील पाण्याची पातळी आवश्यक तेवढी ठेवणे गरजेचे असते. धावताना तुम्ही १५० ते २०० मिली पाणी प्रत्येक २० ते ३० मिनिटांत पिणे आवश्यक आहे. तसेच हे प्रमाण प्रत्येक तासामनंतर ५०० ते ७०० मिली पाणी एवढे असायला हवे.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेच्या पारबंभूमीवर आयोजित करण्यात आलेल्या 'सेल्फी कॅन्टेस्ट' स्पर्धेत सेल्फी काढताना स्पर्धक.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना कुमोळिनी बोरसा आणि होरायझन अकादमीच्या मुख्याध्यापक ज्योती समंत.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना कुमोळिनी बोरसा आणि होरायझन अकादमीच्या मुख्याध्यापक ज्योती समंत.



'नाशिक महामरेथॉन' स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना कुमोळिनी बोरसा आणि होरायझन अकादमीच्या मुख्याध्यापक ज्योती समंत.

Associate Sponsors: HDFC, SMBT, FRAVASH INTERNATIONAL ACADEMY, DEEPAK BUILDERS & DEVELOPERS, SANDIP UNIVERSITY, Frut-X, Express Inn, Sarpal Knowledge Hub, Apollo, IIFW, SAN, KITCHEN ESSENTIALS, Enerzal, istay sporty, YOU TOOCANRUN, RELAX-ZEAL, RAG RAG MEIN, IPIHI SAKSHI.

T-Shirt Partner: SANDIP UNIVERSITY

Food & Beverage Partner: Frut-X

Hospitality Partner: Express Inn

Ethnic Partner: Sarpal Knowledge Hub

Pride Partners: Sarpal Knowledge Hub

Health Partner: Apollo, IIFW

Supported By: IIFW, SAN, KITCHEN ESSENTIALS, Enerzal, istay sporty, YOU TOOCANRUN, RELAX-ZEAL, RAG RAG MEIN, IPIHI SAKSHI.