



नोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik/
 नोंदणीसाठी पत्ता : लोकमत मीडिया प्रा. लि., सुयोजित ट्रेड सेंटर,
 शरणपूररोड, नाशिक. फोन-६६४७५२६



लोकमत वृत्तपत्र समूहाच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या नाशिक महामॅरथॉनमध्ये सहभागी झालेले एचडीएफसी लिमिटेडचे कर्मचारी रू. समतेत एचडीएफसी बिझनेस लिमिटेडचे डिव्हलपमेंट मॅनेजर समीर दासरे.

खेळाडूंना प्रोत्साहन : नाशिककरांना स्पर्धेची उत्सुकता

नाशिक महामॅरथॉन सहभागाला प्रतिसाद

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : आरोग्य जनजागृतीचा संदेश देण्याबरोबरच अॅथलेटिक्स खेळाडूंना प्रोत्साहन देण्यासाठी लोकमत वृत्तपत्र समूहातर्फे आयोजित नाशिक महामॅरथॉन स्पर्धेत सहभाग नोंदविण्यासाठी नाशिककरांमध्ये प्रचंड उत्सुकता आहे. दोनदिवसीय विशेष नोंदणीला नाशिककरांनी प्रचंड प्रतिसाद दिल्यानंतर अजूनही क्रीडाप्रेमी नाशिककरांनी नोंदणीची चौकशी केली जात आहे. आजही अनेकनी स्पर्धेसाठी नाव नोंदविण्यासाठी शहर कार्यालयात गर्दी केली होती.



येत्या ८ ऑक्टोबर रोजी महामॅरथॉन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले असून, या स्पर्धेसाठी शहरात कमाळीची उत्सुकता दिसून आली. थेट नोंदणीबरोबरच ऑनलाईन नोंदणीलाही दिवसंदिवस भर देणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे.

नाशिक महामॅरथॉनमध्ये सहभागी होण्याचे आवान करताना नाशिक स्तर संस्थेचे अध्यक्ष नारायण वाघ, सचिव तथा डिवा टुल्ल प्रा.लि चे संचालक अतुल सांगमनेरकर.

मुंबई इटाकी नाशिकच्या मर्यादीत क्रेझ नसली तरी लोकमत वृत्तपत्र समूहाच्या वतीने आयोजित नाशिक महामॅरथॉन नंतर नाशिकमधील मर्यादीत स्त्री नवखीच वाढेल. क्रीडाक्षेत्रात एक नवी ओळख नाशिकलाही मिळेल. नाशिकमध्ये मर्यादीत ही एक चळवळ म्हणून उभी राहण्यासाठी महामॅरथॉन महत्त्वाची ठरणार आहे.

अतुल सांगमनेरकर, दिवा टुल्ल प्रा.लि चे संचालक

- आपल्या गुणवत्ताही नाशिक महामॅरथॉन स्पर्धेसाठी सहभागी व्हावे असल्यास ८९९२५३५३०६ या क्रमांकावर फोन करा.
- स्पर्धेच्या नवनोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik या संकेतस्थळावर भेट द्या.
- नाशिक महामॅरथॉन स्पर्धेबद्दल आपणास असलेल्या विविध शंका तसेच सूचना मागह्या asknashik@mahamarathon.com या मेल आयडीवर मेल करा.
- २१ कि.मी., १० कि.मी. ५ कि.मी. फन रन आणि ३ कि.मी. फॅमिली रन अशा विविध गटात सव्वर स्पर्धा रंगणार आहे. २२ तरखेपयंत स्पर्धेसाठी नावनोंदणी केल्यास विशेष सवलत दिली जाणार असल्याने जास्तीत जास्त स्पर्धकांनी सहभाग नोंदविण्याला प्राधान्य दिले आहे. नाव नोंदणी करणाऱ्यांना आकर्षक टी-शर्टसह विविध भेटवस्तू दिल्या जाणार आहेत.
- लोकमत महामॅरथॉन स्पर्धेत सहभागी होण्याची नाशिककरांना अजूनही संधी देण्यात आलेली आहे. शिवाय अर्ज शुल्कात सवलत देण्यात आलेली आहे त्यामुळे खेळाडूंनी भरभरून प्रतिसाद दिला आहे. शहरातील सरादी केंद्रदार नागरिक सहभाग नावे नोंदवू शकणार आहेत. या चारही ठिकाणी लोकमतचे बॅनर, पोस्टर्स लावण्यात येणार आहे.

मॅरथॉनमुळे वाढते शारीरिक, मानसिक बळ

धावणे हेच पॅशन घेऊन अनेक मर्यादीत स्पर्धांमध्ये सहभागी झालेले नाशिक स्तर संस्थेचे अध्यक्ष नारायण वाघ यांनी मर्यादीत मते 'लोकमत शी' बोलताना स्पष्ट केली. धावणे ही काही स्पर्धां नव्हे तर सुट्ट शरीर आणि सक्षम मन घडविण्यासाठी प्रत्येकाने धावणे पाहिजे, असे त्यांचे म्हणणे आहे. नाशिकमध्ये लोकमत वृत्तपत्र समूहातर्फे आयोजित 'नाशिक महामॅरथॉन' या स्पर्धेच्या निमित्ताने वाघ यांनी दिलेल्या प्रत्येकाने आपली मते मांडली. वाघ हे मुंबईत प्रादेशिक परिवहन विभागात वरिष्ठ निरीक्षक आहे. वयाच्या ५४ व्या वर्षीही ते जागतिक मर्यादीतसाठी तयारी करीत आहेत. त्यांचा शरीरालेव्या या गप्पा आहेत.

प्रश्न : मर्यादीतविषयी मोठी जनजागृती वाढली आहे. या खेळाकडे आपण कसे पाहता?

- सुट्ट शरीर आणि सक्षम मन बनविण्यासाठी धावणे हा एक उत्तम आणि दर्जेदार व्यायाम आहे. केवळ खेळ म्हणून किंवा स्पर्धा म्हणून मर्यादीत नाही तर आपल्यातील सर्वांगीण बदलाची क्षमता धावण्यात आहे. आरोग्य, मानसिकता, सवयी, स्वभाव या साऱ्याच बाबींचा सकारात्मक सवाय धावण्यामुळे होतो. ही एक सक्षम आणि सुरक्षित आरोग्य साधकी आहे. सुट्ट समाजरचनेसाठी भविष्यात धावणे ही मोठी चळवळ उभी राहील. 'लोकमत'ने भविष्यात या स्पर्धेमध्ये नाशिकमधील मर्यादीत उंची वाढणार आहे.

प्रश्न : आपणाला या खेळाची आवड कशी निर्माण झाली?

- मर्यादीत किंवा धावण्याच्या बाबतीत कोणतेही गोमिर्च नव्हते. यापूर्वी शरीरशिक्षण यावरच लक्ष केंद्रित केले होते. परंतु प्रत्येक खेळाचा व्यापारी आणि तेथून पुढे तुमच्या आरोग्याशी संबंध अयततो. जगात आज धावणे हा एकमेव उत्तम व्यायाम असून यामुळे मानवाच्या आयुष्यात आमुलाग्र बदल होतो, असे आजवरच्या अनुभववाकून म्हणता येईल. खरेतर सात वर्षांपूर्वी धावण्याच्या सरावाला सुरुवात केली. धावण्याचे फायदे अनुभवल्यानंतर ही चळवळ सुरु करावी, असे मनात आले आणि 'नाशिक स्तर' संस्था पिढीच्या सहकायानि उभी राहिली. या गुण्या मार्ग्यातून अनेक लोक धावण्यासाठी प्रेरित झाले आहेत. ही बदलत्या सामाजिक समीकरणवाची जागृकता असल्याचे वाटते.

प्रश्न : हजारांच्या संख्येने असलेल्या धावणाऱ्यांमुळे स्पर्धा आणि फन यातील फरक कसा करता येईल?

- जगातील न्यूयॉर्क, बर्लिन, अॅटलेंटा, लंडन, टोकियो आणि बोस्टन येथील मर्यादीत स्पर्धा या जगातील उत्कृष्ट स्पर्धा मानल्या जातात. सर्वसादी आणि परासादी या स्पर्धा खुल्या असतात. पण या साऱ्या स्पर्धा 'एवरी रन इन विनर' या घोषवाक्याचे पालन करतात. मुळात ही स्पर्धा नव्हे तर अंत पूर्ण करणारे सारेच विजयी असतात. व्यायाम स्पर्धेमध्ये स्पर्धा राहत नाही तर धावण्याचा आनंद या स्पर्धेतून घेता येतो. आपण जिंकण्यासाठी नव्हे तर सुट्टेचा संदेश देण्यासाठी आणि आपणातील देवाण-धेवाण करण्यासाठी एकत्र येत असतो. मर्यादीत हा उद्देश समाजवादी होऊ लागल्याने महाराष्ट्रातही अनेक स्पर्धी मर्यादीतला प्राधान्य दिले आहे. हा एक अतुलनीय आनंद आहे. नाशिकसारख्या निसर्गाचे परिसरात मर्यादीत करण्याचा अनुभव नकोच अजूनच असत.



आणंद हे लक्षात घेतले पाहिजे की, धावणे हे कधीही आणि कोणत्याही वयोगटात करता येऊ शकते. त्यामुळे वेळ गेली हे काणप येणे नागप्य दते. धावण्याची सवय लागली की पुढे सर्व संपे होऊन जाते. मुळात मनातून आवड निर्माण करणे गरजेचे आहे. धावण्याचा सराव जवानी वयातच करावा आहे. त्याचे आणंद मंडळल चेकअप तितकेच महत्त्वाचे आहे. योग्य आहार आणि वेळ वांचावी अभ्यास महत्त्वाचा ठरतो. शारीरिक आणि मानसिक सक्षमतेसाठी धावण्याचा सराव करायलाच हवा. धावणे हा एक उत्तम व्यायाम आहे. कुणालाही सहज करता येणारा असल्याने सवयी देण्याची गरज नाही. तसे असले तर आमची संस्था चालण्याची आवड निर्माण करण्यासाठी प्रयत्न करील.

- एन. टी. वाघ, अध्यक्ष, नाशिक स्तर



मखमलाबाद शाळेतील खेळाडूंनी नाशिक महामॅरथॉनमध्ये सहभागी होण्याचा निर्धार केला. या खेळाडूंसमवेत क्रीडाशिक्षक ठिके आणि हेमंत पाटील.

- लोकमत वृत्तपत्रातर्फे नाशिकसह औरंगाबाद, कोल्हापूर आणि नागपूर येथे महामॅरथॉनचे आयोजन करण्यात आले आहे. नाशिकमध्ये रविवार, दि. ८ ऑक्टोबर रोजी या मर्यादीत स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. लोकमत समूहातर्फे यापूर्वी औरंगाबाद आणि नागपूर येथे अत्री मर्यादीत घेण्यात आली असून, आता नाशिक व कोल्हापूर येथे या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे.

नामको बँकेच्या प्रशासकीय कार्यालयातील कर्मचारी चंद्र सहभाग नोंदविण्यासाठी करिवट्ट झाला.



अनिरुद्ध अथीन आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी नाशिक महामॅरथॉनमध्ये सहभाग नोंदविला.



Associate Sponsors: HDFC, SMBT, Sandip University, Fruit-X, Expeere Iaa, etc.

T-Shirt Partner: Sandip University

Food & Beverage Partner: Fruit-X

Healthcare Partners: Apollo, Sula, IFW, etc.

Official Energy Drink Partner: EnerGel

Official Accommodation Partner: Sandip University

Official Car Partner: Maruti Suzuki

Official Sports Partner: Maruti Suzuki

Official Partner: Maruti Suzuki

Official Partner: Maruti Suzuki

Official Partner: Maruti Suzuki