



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

नोंदणी सुरु

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

मॅरेथॉन यशास्वीतेचा सर्वच क्रीडा संघटनांचा निर्धार

'नाशिक महामॅरेथॉन'चे काउंटडाउन सुरु

लोकमत न्यूज नेटवर्क

नाशिक : शहरातील नागरिकांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण व्हावी तसेच अंधलित क्रीडा प्रकाराला चालना मिळावी या हेतूने लोकमत वृत्तपत्र समूहातर्फे रविवार, दि. ८ ऑक्टोबर रोजी महामॅरेथॉन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले असून, नियोजनाच्या पार्श्वभूमीवर शुक्रवारी (दि. १) क्रीडा संघटकांच्या बैठकीचे लोकमत कार्यालयात आयोजन करण्यात आले होते.

चर्चेसाठी नाशिक क्रिकेट असोसिएशनचे अध्यक्ष विनोद शहा, आंतरराष्ट्रीय लॉन टेनिस प्रशिक्षक राकेश पाटील, जिल्हा बुद्धिबळ संघटनेचे सचिव मिलिंद कुलकर्णी, लॉन टेनिस प्रशिक्षक आदित्य राव, भारतीय क्रीडा प्राधिकरण जलतरण प्रशिक्षक शंकर मादगुंडी आणि स्कॅटिंग असोसिएशन ऑफ महाराष्ट्राचे सचिव ज्ञानेश्वर बुलंगे आदि उपस्थित होते. यावेळी 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धा यशास्वी होण्याच्या दृष्टीने चर्चा करण्यात आली.

एनडीसीएचे अध्यक्ष विनोद शहा यांनी जिल्हाने आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील स्पर्धेत यश संपादन करणारे खेळाडू दिले आहेत हे सांगताना शहा यांनी नाशिकसह जिल्ह्यातील प्रामाण भागातील धावपटू या स्पर्धेत नक्कीच चांगली कामगिरी करतील अशी आशा व्यक्त केली. राकेश पाटील यांनी धावपटूंचे महत्त्व अधोरेखित करत नाशिक महामॅरेथॉन स्पर्धेबाबत अधिकाधिक जनजागृती करण्याचे आवाहन केले. मिलिंद कुलकर्णी यांनी स्तुत्य उपक्रम असून, जागस क्लबच्या सदस्यांनी या उपक्रमात सहभागी व्हावे, असे आवाहन केले. आदित्य राव यांनी धावपटूंना सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होत असल्याने 'लोकमत'तर्फे उपलब्ध करून दिलेल्या व्यासपीठाचा उपयोग करून घ्यावा, असे आवाहन केले.



लोकमत वृत्तसमूहातर्फे आयोजित 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धा नियोजनप्रसंगी उपस्थित जिल्हा बुद्धिबळ संघटनेचे मिलिंद कुलकर्णी, लॉन टेनिस प्रशिक्षक आदित्य राव, क्रीडा प्राधिकरण जलतरण प्रशिक्षक शंकर मादगुंडी, आंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षक राकेश पाटील, एनडीसीएचे अध्यक्ष विनोद शहा आणि स्कॅटिंग असोसिएशनचे ज्ञानेश्वर बुलंगे.

बदललेल्या जीवनशैलीत धावण्याचा व्यायाम फायदेशीर आहे. परिश्रम तसेच व्यायाम न करता मानवी फुफ्फुसाचे स्पंदन तीस टक्के होते, याउलट व्यायाम केल्यास फुफ्फुसाचे स्पंदन-७० टक्के होत असल्याने आरोग्याच्या दृष्टीने ही चांगली बाब आहे. लोकमत वृत्तसमूह आयोजित स्पर्धा निरोगी वातावरणाचा संदेश देणार आहे.

- राकेश पाटील
आंतरराष्ट्रीय लॉन टेनिस प्रशिक्षक

लोकमततर्फे आयोजित महामॅरेथॉन स्पर्धा नाशिकच्या क्रीडा क्षेत्राच्या दृष्टीने महत्त्वाची बाब ठरणार आहे.

शरीरासाठी वेळ देणे शक्य होत नसल्याने नाशिककरांनी या महामॅरेथॉनच्या निमित्ताने धावण्याचा संकल्प करणे आवश्यक आहे. धावण्याचे फायदे लक्षात घेऊन नाशिककरांनी स्पर्धेत सहभागी व्हावे.

- विनोद शहा, अध्यक्ष, नाशिक जिल्हा क्रिकेट असोसिएशन

शंकर मादगुंडी यांनी निसर्गदत्त देणगी लाभलेल्या वातावरणात स्पर्धा होणार असल्याने जगभरातील विविध भागांतून येणाऱ्या धावपटूंचे जागतिक पातळीवर 'नाशिक महामॅरेथॉन'चा चांगला संदेश जाणार असल्याची आशा व्यक्त केली. स्कॅटिंग असोसिएशन ऑफ महाराष्ट्राचे सचिव ज्ञानेश्वर बुलंगे यांनी स्पर्धेकरांनी या स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन केले. बैठकीस लोकमतचे सहायक उपाध्यक्ष बी. बी. चांडक तसेच लोकमतचे निवासी संपादक किरण अग्रवाल उपस्थित होते.



'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेसाठी नोंदणी करताना सतीश इंजेक्टो प्लास्ट प्रा. लि., अंबड यांचा कर्मचारी वृंद.

उत्तम आरोग्यासाठी धावण्याचा व्यायाम आवश्यक आहे. मीदेखील दररोज तीन ते चार किमी सराव करतो, यामुळे काम करण्यासाठी नवी उमेद मिळते. प्रकृती स्वास्थ्यासाठी नियमित धावायला हवे तसेच या उपक्रमात सहभागी व्हावे.

- श्रीकांत नांदवर,
व्यवस्थापकीय संचालक
सतीश इंजेक्टो प्लास्ट प्रा. लि.

- १) आपल्या गुपलानी 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेसाठी सहभागी व्हायचे असल्यास '८९९५३५३०६' या क्रमांकावर फोन करा.
- २) स्पर्धेच्या नावनोंदणीसाठी www.mahamarathon.com/nashik या संकेतस्थळावर भेट द्या.
- ३) 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेबाबत आपणास असलेल्या विविध शंका तसेच सूचना आम्हाला asknashik@mahamarathon.com या मेल आयडीवर मेल करा.

मित्रांनो, लागले ना 'नाशिक महामॅरेथॉन'च्या तयारीला

नाशिक : मॅरेथॉनमध्ये धावणे ही एक कला असून, अति जलद, कुठलीही दुखापत होऊ न देता सतर्क राहून पूर्ण करणे याकरिता विशिष्ट गोष्टींकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. याबाबत तांत्रिक मुद्दे लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

फूट स्ट्राइक : पळताना नेहमी पाय उचलून परत जमिनीवर येतात तेव्हा पायाचा पूर्ण तळवा टेकणे आवश्यक आहे. फुबत टाच टेकवून किंवा पायांच्या करंगळीवर टेकवून धावणे हे धोकादायक ठरू शकते त्यामुळे मांड्यांमध्ये आणि पोटाच्यादरम्यान यंत्रणेमध्ये त्रास होऊ शकतात. मॅरेथॉन रेसमध्ये दर मिनिटाला १५० ते १६० पावले पडणे आवश्यक आहे.

धावण्याचा सराव हळूहळू अंतर वाढवून करणे आवश्यक आहे. साधारणतः दहा ते पंधरा टक्के अंतर दर आठवड्याला वाढवावे. धावण्याचा सराव मोकळ्या हवेत करणे केव्हाही चांगले. ट्रेड मिलरवर आपण धावत असलो तरी याप्रकारे धावताना आपण आपल्या पायांचे समोरच्या स्नायूंचा ढकलण्यासाठी



वापर करतो, याप्रक्रियेत मागच्या स्नायूंचा उपयोग होत नसल्याने ट्रेड मिलरवर धावणे टाळणे आवश्यक आहे. धावण्याच्या स्पर्धेत धावताना जास्त खाणे तसे जास्त पाणी पिलेले पळणे असे न केल्यास शरीरातील सोडिअम कमी होऊन उलट्या होणे, झटके येणे असे त्रास होऊ शकतात. स्पर्धा संपल्यानंतर पायात गोळे येणे, क्रॅम्प येणे तसेच पायांवर सूज येत असल्याने थंड बर्फाच्या पाण्यात साधारणतः २० मिनिटे पाय बुडवून ठेवावे. तसेच मॅरेथॉन संपल्यानंतर पिष्टमय पदार्थ, चॉकलेट, कॅंडबरी, इलेक्ट्रॉल पावडरचे सेवन करणे महत्त्वाचे ठरेल यासह प्रथिनेयुक्त आहार घेणेही आवश्यक आहे.

- डॉ. दीपक सोनवणी
फिटनेस आणि वेटलॉस एक्सपर्ट

- ◆ **लेग मोशन** : धावताना बॅक स्विंग करत तसेच पाय थोडेसे घासत पुढे पळणे आवश्यक आहे.
- ◆ **हील लिफ्ट** : एकदम सरळ, एका रेषेत कुबड न काढता धावणे आवश्यक आहे. धावताना मोकळेपणाने रवास घेणेदेखील आवश्यक आहे.
- ◆ **आर्म मोशन** : कुबड न काढता तसेच हात जास्त आतमध्ये न आणता आर्म स्विंग धावणे महत्त्वाचे आहे. धावताना खांदे आणि हात रिलॅक्स असणे आवश्यक आहे.

तुम्हाला माहीत आहे काय?

- ◆ मॅरेथॉनचे अंतर २६.२ मैल किंवा ४२ किमी असून, हे अंतर फुटबॉल मैदानाच्या ५०४ पटीने मोठे असते.
- ◆ इथोपियन धावपटू अंबेब बिकीला हा दोन वेळेस मॅरेथॉन जिंकलेला असून, त्याने दोन्हीही स्पर्धा अनवाणी धावून पूर्ण केल्या आहेत.
- ◆ ६५ किलो वजन असणारी व्यक्ती साधारणतः २६.०० कॅलरीज एका मॅरेथॉन स्पर्धेत खर्च करत असते.
- ◆ १०० वर्षे वयाचा फौजासिंग हा कॅनडात वास्तव्यास असून, त्याने आठ तास ११ मिनिटांत मॅरेथॉन स्पर्धा पूर्ण केलेली आहे.
- ◆ सगळ्यांत कमी वर्षे असलेला पाच वर्षे वयाचा भारतीय मुलगा ४८ वेळेस मॅरेथॉन स्पर्धेत धावला असून, ह्युमन राइट समूहातर्फे त्याच्यावर बंदी घालण्यात आली.
- ◆ स्रियांना १९८४ सालापर्यंत मॅरेथॉन रनिंगमध्ये बंदी होती. त्यानंतर पहिली मॅरेथॉन स्पर्धा सॅनो पुलसन हिने २ तास २४ मिनिटांत पूर्ण केली आहे.

FOOD & BEVERAGE PARTNER
Fruit-X
Fortune Foods

HOSPITALITY PARTNER
Express Inn
The Business Luxury Hotel - Nashik
www.expressinnindia.com
A Division of Shelar Properties Pvt. Ltd.

PRIDE PARTNER
FRAVASHI INTERNATIONAL ACADEMY

HEALTH PARTNER
SAPKAL KNOWLEDGE HUB
Apollo HOSPITALS
TOUCHING LIVES
NASHIK