

हैं तय्यार हम...

Brought to you by

SAFFRON LANDMARKS

Aurangabad Maha Marathon

A LOKMAT INITIATIVE

21km

17 Dec 2017

Powered by

DHOOT TRANSMISSION

#MahaMarathon

/MahaMarathon

FISO

21km



सातत्यपूर्ण तयारी ठेवा



ऐतिहासिक सोहळ्यात सहभागी व्हा

२१ आणि १० कि.मी. अंतर धावू इच्छिणाऱ्या स्पर्धकांनी कसून तयारी करताना त्यामध्ये सातत्य राखणे खूप गरजेचे आहे. दरम्यानच्या काळात आजारी पडणार नाही याची काळजी घेणे गरजेचे आहे. मेर्यानपूर्वी चांगली झोप घ्या, सकस आहार घ्या. दररोज स्ट्रेचिंग, बॉडी फ्लेक्सिंग व्यायाम, शॉर्ट रन करा. शिवाय ज्यांना धावण्याची सवय किंवा फिटल नाही त्यांनी स्पर्धेत सहभागी होण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

- सय्यद रिझवान, अध्यक्ष, अल्टिमेट ट्रैनर

महामेर्यानच्या महासोहळ्याचे काऊंट डाऊन सुरू झाले असून, आता हा महासोहळा अवघ्या काही दिवसांवर येऊन ठेपला आहे. या सोहळ्याचे साक्षीदार होण्यासाठी औरंगाबादकर सज्ज झाले आहेत. फिटनेसबाबत जागृती करणारा आणि शहराला केंद्रस्थानी ठेवून आयोजित केलेला हा उपक्रम स्तुत्य आहे. अजूनही ज्यांनी नावनोंदणी केलेली नाही, त्यांनी त्वरा करा. या ऐतिहासिक सोहळ्यात सहभागी होण्याची संधी चुकवू नका.

-राजेश सातोनकर, संचालक वैदिका केंद्र अ‍ॅण्ड क्युअर



औरंगाबाद शहरातील नामांकित जाहिरात एजन्सी ग्रुप - (डावीकडून) बाळसाहेब शिंदे, मनोज पाटणी, गणेश देशमुख, मुकेश तिवारी, महावीर लुणिया, लहू छान शेळके, संजय अधाने, नीलेश क्षत्रिय, पवन पहाडे, संजय धीवर, राफे हाशमी, अजिंक्य उजळंबकर, मो. रहिम, मुकेश राजपूत.



आरोग्य सेविका ग्रुप महाराष्ट्र - (डावीकडून) निर्मला ब्रह्मराक्षस, चांदणी नवगिरे, अनिता साठे, शारदा खंडगळे, कविता पाटणकर, नेहा खरात, सृष्टी मिसाळ, करिष्मा सुरडकर, अरविनी तिडके, वृषाली सबनीस, सीमा माघाडे, वर्षा मिसाळ, जानकी दहीदेडे, (खाली बसलेले, डावीकडून) दीपा धोरात, वर्षा बनसोडे, गीता माळी, जया वाघमारे, आप्पाली सुरडकर.



आकर्षण ग्रुप - (डावीकडून) अमेर शेख, नसीब खान, गजनफर खान, वसीम राहा, मोहम्मद मोईन, शुभम डोंगरे, शेख मुक्तार, निर्भय अग्रवाल, संदीप अग्रवाल, अन्विता अग्रवाल, लता अग्रवाल, आर्यन अग्रवाल, सीमा पितळे, रितिका भोला.



औरंगाबाद मीडिया क्लब ग्रुप - (डावीकडून, असे असलेले) अनुप अग्रवाल, अमरजीत चौहान, अरविंद होजवाला, बी. एच. राजपूत, राजू परदेशी, सुधीर कोर्टीकर, सुभाष शेळके, दीपक पवार, संतोष लेनेकर, व्यंकटेश जोशी, नितीन जोशी, (खाली बसलेले) कमलेश चौधरी, रमेश कोंदलकर, किशोर देसले, संदीप सोनार, नामदेव शिंदे, राजेंद्र होळीवाले.

