



Kolhapur Maha Marathon
A LOKMAT INITIATIVE
18 Feb. 2018
21km

'लोकमत'तर्फे आयोजन : जोरदार तयारी; कोल्हापूरकर धावणार

महामॅरेथॉन १८ फेब्रुवारीला

कुस्तीची जोपासणाऱ्या कोल्हापूरकरांसाठी 'लोकमत समूहा'तर्फे पहिल्यांदाच यावर्षी दि. १८ फेब्रुवारी रोजी महामॅरेथॉन घेण्यात येणार आहे.

'रन फॉर मायसेल्फ' अशी साद देत कोल्हापूरकरांसाठी आयोजित केलेल्या या महामॅरेथॉनसाठी नावनोंदणी सुरु आहे. पश्चिम महाराष्ट्रातील या सर्वात मोठ्या हाफ मॅरेथॉनमधील सहभागाबाबत नागरिक, धावपटू, खेळाडूंना मोठी उत्सुकता आहे.

औरंगाबाद आणि नाशिकमधील 'लोकमत महामॅरेथॉन'च्या प्रचंड यशानंतर कोल्हापूरमध्ये प्रथमच यंदा

ही महामॅरेथॉन रंगणार असून ती २१ किलोमीटर हाफ मॅरेथॉन, १० किलोमीटर पॉवर रन, ५ किलोमीटर फन रन आणि ३ किलोमीटर फॅमिली रन अशा गटांत असणार आहे. त्यातील विजेत्यांना मेडल आणि रोख रकमेच्या स्वरूपातील बक्षीस देऊन गौरविण्यात येणार आहे.

'लोकमत'ने या महामॅरेथॉनच्या माध्यमातून कोल्हापूरकरांसह पश्चिम महाराष्ट्रातील क्रीडाप्रेमींसाठी चांगली संधी उपलब्ध करून दिल्याची भावना विविध क्षेत्रातील मान्यवर, खेळाडू आणि नागरिकांनी व्यक्त केली आहे. शासकीय अधिकारी, नामवंत डॉक्टर्स, वकील, अभियंते, आदी या महामॅरेथॉनमध्ये सहभागी होणार आहेत.



शहराचा नकाशा असणारे मिळणार 'मेडल'
या मॅरेथॉनमधील १० आणि २१ किलोमीटरची स्पर्धा पूर्ण करण्याचा प्रत्येक धावपटूला कोल्हापूरचा नकाशा असलेले मेडल देण्यात येणार आहे. नाशिक आणि औरंगाबाद येथे झालेल्या मॅरेथॉनमधील धावपटूंना त्या-त्या शहराचा नकाशा असणारे मेडल दिली आहेत. धावपटूने औरंगाबाद, नाशिक, कोल्हापूर आणि नागपूरमधील मॅरेथॉन पूर्ण करून मिळविलेली मेडलस जुळविल्यास आपल्या 'महाराष्ट्रा'चा नकाशा बनणार आहे. या चार शहरांमधील मॅरेथॉन जिंकून हे मेडलस पटकाविणारा धावपटू हा 'महामॅरेथॉनर' ठरणार आहे.

महामॅरेथॉनमधील सहभागासाठी येथे करा नोंदणी
या महामॅरेथॉन स्पर्धेत सहभागासाठी नावनोंदणीला उत्साहात प्रारंभ झाला आहे. कोल्हापूरकरच्या क्रीडाप्रेमींचा त्याला उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. महामॅरेथॉनमध्ये सहभागी होण्याकरिता www.mahamarathon.com/ kolhapur या वेबसाईटसह लोकमत शहर कार्यालय, कोडा ओळ, लक्ष्मीपुरी, कोल्हापूर; मोबाईल नंबर ९८८१८६७६००, ९६०४६४४९४ वर नोंदणी करा, असा आवाहन संयोजकांनी केले आहे.

असा आहे मॅरेथॉनचा इतिहास...

- १ मॅरेथॉन म्हणजे अतिलांब पल्ल्याची, धावण्याची शर्यत किंवा धावणे. ह्या पूर्ण लांबीच्या शर्यतीचे अंतर असते ४२.१९५ कि.मी. किंवा २६ मैल ३८५ यार्ड. ह्या शर्यतीमध्ये सर्वसाधारणपणे रस्त्यावरूनच धावतात.
- २ प्राचीन काळी ग्रीस देशामधे मॅरेथॉन नावाचे एक गाव होते. तिथे इ.स.पू. ४९० च्या सुमारास एक लढाई झाली. ती जिंकल्यावर ग्रीकांनी परशियानांवर मिळविलेल्या विजयाची वार्ता सांगण्यासाठी एक सैनिक तिथपासून ते अथेन्सपर्यंत धावत गेला होता. ते अंतर होते ४२.१९५ किमी. ज्या गावी ही लढाई झाली त्या गावाचे नाव 'मॅरेथॉन'. ते पुढे स्पर्धेचे नाव झाले.
- ३ फायडीपिडीझ हा तो ग्रीक सैनिक. मॅरेथॉन ते अथेन्स हे सुमारे चाळीस किलोमीटरचे अंतर तो धावत गेला. जे अंतर तो सैनिक पळाला ते अंतर स्पर्धेसाठी अधिकृतरीत्या स्वीकारले गेले. दुर्दैवाने हा स्पर्धक पूर्ण सैनिकी वेशात होता. अवजड चिलखत आणि भलीमोठी तलवार, आदी गोष्टी घेऊन तो धावला होता. यात अतिश्रम होऊन तो पोहोचताच विजयाचा निरोप देऊन मरण पावला.
- ४ या असामान्य धावपटूच्या स्मरणार्थ अथेन्स येथे भरलेल्या पहिल्या ऑलिम्पिक स्पर्धेत (सन १८९६) मॅरेथॉन ते अथेन्स अशी धावण्याची शर्यत ठेवण्यात आली. या स्पर्धेलाच 'मॅरेथॉन स्पर्धा' असे म्हणतात.

अमेरिकेत अल्पावधीतच लोकप्रिय
एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटी सुरु झालेली मॅरेथॉन स्पर्धा हळूहळू इतकी लोकप्रिय झाली की, २००९ पर्यंत अवघ्या अमेरिकेतच सुमारे **4,65,000** स्पर्धकांनी ही स्पर्धा पूर्ण केली होती.

नव्या युगाची मॅरेथॉन
आधुनिक काळातील ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये या खेळाचा अंतांभार १८९६ पासून केला गेला; परंतु सुरुवातीच्या काळात स्पर्धेचे अंतर स्पर्धेच्या सोयीनुसार बदलत राही. सध्याचे पूर्ण मॅरेथॉनचे ४२.१९५ किमी हे अंतर १९२१ सालापासून प्रमाणित गेले गेले. या स्पर्धेचे अंतर १९२४ साली ४२.१९५ मीटर असे सर्वसमत करण्यात आले. तथापि, प्रत्यक्ष अंतराच्या बाबतीत नंतर सतत बदल होत गेले. शर्यतीची सुरुवात व शेवट फक्त मैदानातच होतो. उर्वरित अंतर धावपटूला रस्त्यावरून धावावे लागते. जगात ही स्पर्धा ऑलिम्पिकव्यतिरिक्तही जवळजवळ ५०० हून अधिक ठिकाणी घेतली जाते. नागपूर, मुंबई, ठाणे व पुणे येथेही या स्पर्धा आयोजित केल्या जातात.

इतिहास आधुनिक मॅरेथॉनचा

एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटी अथेन्स येथे भरविण्यात येत असलेल्या ऑलिम्पिक स्पर्धेसाठी संयोजकांना एक अशी स्पर्धा हवी होती, जी ग्रीक इतिहासाच्या दैवीयमान सुवर्णकाळाचे प्रतिनिधित्व करू शकेल आणि या कल्पनेतूनच मायकेल ब्रेल आणि पिर्रे डी कोबरटीन यांनी पहिली मॅरेथॉन स्पर्धा १० एप्रिल १८९६ रोजी भरविली. ही पहिली मॅरेथॉन एका सर्वसामान्य आणि पाणी वाढणाऱ्या स्परिडॉन लुईस या स्पर्धकाने जिंकली.

मॅरेथॉनमध्ये महिलांचा सहभाग
सुरुवातीच्या काळात मॅरेथॉन स्पर्धेत धावण्याची महिलांना परवानगी नव्हती. मात्र, १९५० नंतर महिलांना या स्पर्धेत थोडोथोडा भाग घेतल्याचा संदर्भ आहे. मात्र, त्याचाच परिणाम म्हणून १९६७ मध्ये कॅथरिन स्वीटझर या महिलेने महिलांसाठी असलेली स्पर्धा जिंकून मॅरेथॉनमधील महिलांच्या सहभागाचा मार्ग खुला करून दिला.

शंभरवर्षीय क्रीडापटू फौजासिंग
शंभरवर्षीय क्रीडापटू फौजासिंग या ब्रिटिश नागरिकाने १६ ऑक्टोबर २०११ मध्ये १० किलोमीटर मॅरेथॉन धावण्याची स्पर्धा एक तास बत्तीस मिनिटे व अठ्ठावीस सेकंदात पूर्ण जिंकून जागतिक विक्रम केला. त्याआधी ९२ वर्षीय ब्रिटिश महिलेने २०१० च्या होनोलूलू मॅरेथॉनमध्ये स्पर्धा पूर्ण करून वर्ल्ड रेकॉर्ड केले. प्रत्येक मॅरेथॉनमध्ये व्हीलचेअर विभागही असतोच. शारीरिकदृष्ट्या पाय वापरण्यास संपूर्ण सक्षम नसलेल्या धावपटूंनीही या स्पर्धा पूर्ण केल्या आहेत. आत्मविरवास आणि जिद्द याच्या जोरावर त्यांनी अपंगांवावर मात केली.

लेखन साहाय्य : संदीप आडनाईक, संतोष मिठारी, सचिन भोसले. **मांडणी** : सचिन ओतारी

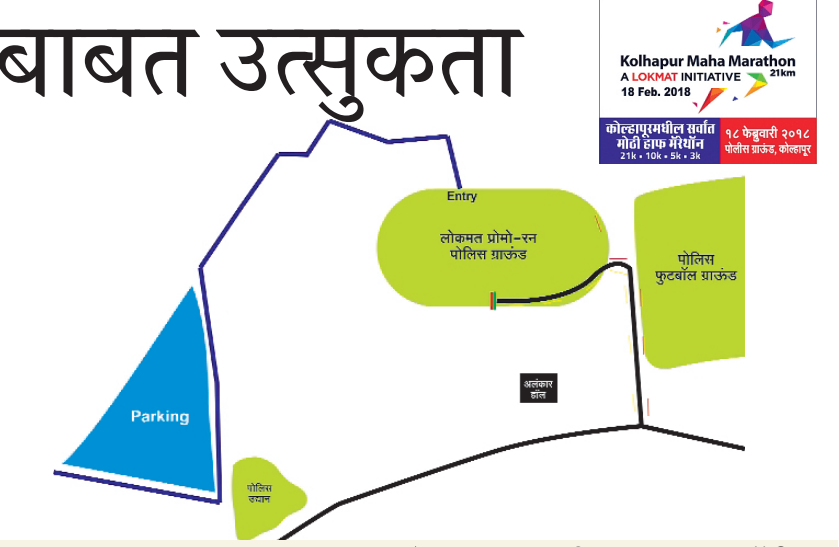
'प्रोमो-रन'बाबत उत्सुकता

'लोकमत'तर्फे १८ फेब्रुवारीला होणाऱ्या 'कोल्हापूर महामॅरेथॉन' स्पर्धेच्या निमित्ताने शहरात रविवारी (दि. २१ जानेवारी) 'प्रोमो-रन'चे आयोजन करण्यात आले आहे. याबद्दल कोल्हापूरकरांना प्रचंड उत्सुकता लागून राहिली आहे.

या महामॅरेथॉनसाठी कोल्हापूरकरांनी 'प्रोमो-रन'मध्ये सहभागी होण्याचे आवाहन संयोजकांतर्फे करण्यात आले आहे. पोलीस ग्राउंड येथून सुरु होणाऱ्या या ५ आणि १० किलोमीटर अंतराच्या या सर्वात मोठ्या हाफ मॅरेथॉन स्पर्धेत सहभागी होण्याची कोल्हापूरकरांना संधी मिळणार आहे.

महामॅरेथॉनच्या वातावरण निर्मितीसाठी झुंबा नृत्य आणि संगीताच्या तालावर वॉर्मअप होणार आहे. या 'प्रोमो-रन'मध्ये सहभागी होण्याची कोल्हापूरकरांना संधी मिळालेली आहे. या स्पर्धेची जोरदार तयारी सुरु आहे.

या सर्वात मोठ्या स्पर्धेच्या वातावरण निर्मितीत अनेक व्यक्ती आणि संस्थांचा सहभाग आहे. आंतरराष्ट्रीय-राष्ट्रीय दर्जाची ही महामॅरेथॉन आहे. त्यामुळे रविवारी होणारी 'प्रोमो-रन'देखील त्याच पद्धतीने होणार आहे. सर्व प्रकारच्या सुविधा, साधनांनी युक्त ही 'प्रोमो-रन' असणार आहे.



'प्रोमो-रन' म्हणजे महामॅरेथॉनची रंगीत तालीम
कोल्हापुरात दि. १८ फेब्रुवारीला होणाऱ्या महामॅरेथॉन स्पर्धेची रंगीत तालीम म्हणून रविवारी 'प्रोमो रन' होणार आहे. महामॅरेथॉन स्पर्धेच्या मार्गाची कोल्हापूरकर, स्पर्धकांना माहिती व्हावी यासाठी ही 'प्रोमो रन' आयोजित केली आहे.त्यामध्ये सहभागी होण्यासाठी वयाची अट नाही. मात्र, ५० रुपये सहभाग शुल्क (फी) भरणे आवश्यक आहे. या शुल्कामध्ये प्रत्येक स्पर्धकास बीप नंबर आणि नाष्टा दिला जाणार आहे. 'प्रोमो रन'साठी भरलेले सहभाग शुल्क हे महामॅरेथॉनमधील सहभागावेळी परत दिले जाणार आहे.

'महामॅरेथॉन'मध्ये धावले हजारो नाशिककर

◆ उसाह आणि जल्लोषपूर्ण वातावरणात 'लोकमत महामॅरेथॉन'मध्ये दि. ८ ऑक्टोबर २०१७ रोजी हजारो नाशिककरांसमवेत महाराष्ट्र, गुजरात आणि परदेशांतील धावपटू धावले. महामॅरेथॉनमधील २१ किलोमीटरच्या पुरुष गटात लेमलू मिक्वीस इमाटा यांनी प्रथम क्रमांक पटकविला.

◆ ज्येष्ठांच्या महिला प्रवर्गात अर्जेन्टिनाच्या लिना यांनी द्वितीय क्रमांक मिळविला. या महामॅरेथॉनमध्ये महाराष्ट्रातील विविध शहरांतील आणि गुजरातच्या अहमदाबाद, सूरत आदी शहर आणि परदेशांतूनही धावपटूंनी सहभाग घेतला होता. नाशिकमध्ये आता यावर्षी दि. ७ ऑक्टोबरला महामॅरेथॉन होणार आहे.



औरंगाबाद महामॅरेथॉन ठरली 'महाविक्रमी'
◆ 'मी धावलो शहरासाठी आणि शहर धावले माझ्यासाठी' या जनभावनेचा 'याचि देही, याची डोळ' अनुभव दि. १७ डिसेंबरला झालेल्या 'लोकमत महामॅरेथॉन'मध्ये आला. ही महामॅरेथॉन हजारो धावपटूंचा भरघोस प्रतिसाद, अतिशय नियोजनबद्ध आणि असीमित उत्साहात पार पडली. २१ किलोमीटर, १०, ५ आणि ३ किलोमीटर, वेटरन सॉक अशा विविध गटांत पार पडलेल्या या स्पर्धेत देश-विदेशांतील स्पर्धकांनी सहभागी होत बंधुभाव, एकता, आरोग्य आणि समानतेचा संदेश देत वॉड लांमवली. या महामॅरेथॉनमधील २१ किलोमीटरच्या खुल्या गटात पुरुषांमध्ये किशोर जाधव यांनी, तर महिलांमध्ये प्राजक्ता गोडबोले यांनी प्रथम क्रमांक पटकविला. महामॅरेथॉनच्या २१ किलोमीटर मार्गावर लोकांनी ठिकठिकाणी जमून धावपटूंचा उत्साह वाढविला. सलग दुसऱ्यावर्षी ही महामॅरेथॉन येथे घेण्यात आली.

नागपूरनंतर धावणार कोल्हापूरकर

◆ कला-क्रीडानगरी असलेल्या कोल्हापूरमध्ये दि. १८ फेब्रुवारीला येथील सर्वात मोठी हाफ मॅरेथॉन होणार आहे. यापूर्वी महाराष्ट्राची उपराजधानी असलेल्या नागपूरमध्ये दि. १९ फेब्रुवारीला महामॅरेथॉन होणार आहे. याठिकाणी 'लोकमत समूहा'तर्फे पहिल्यांदाच महामॅरेथॉन घेण्यात येणार आहे. त्यातील सहभागासाठी नावनोंदणीची प्रक्रिया सुरु आहे.

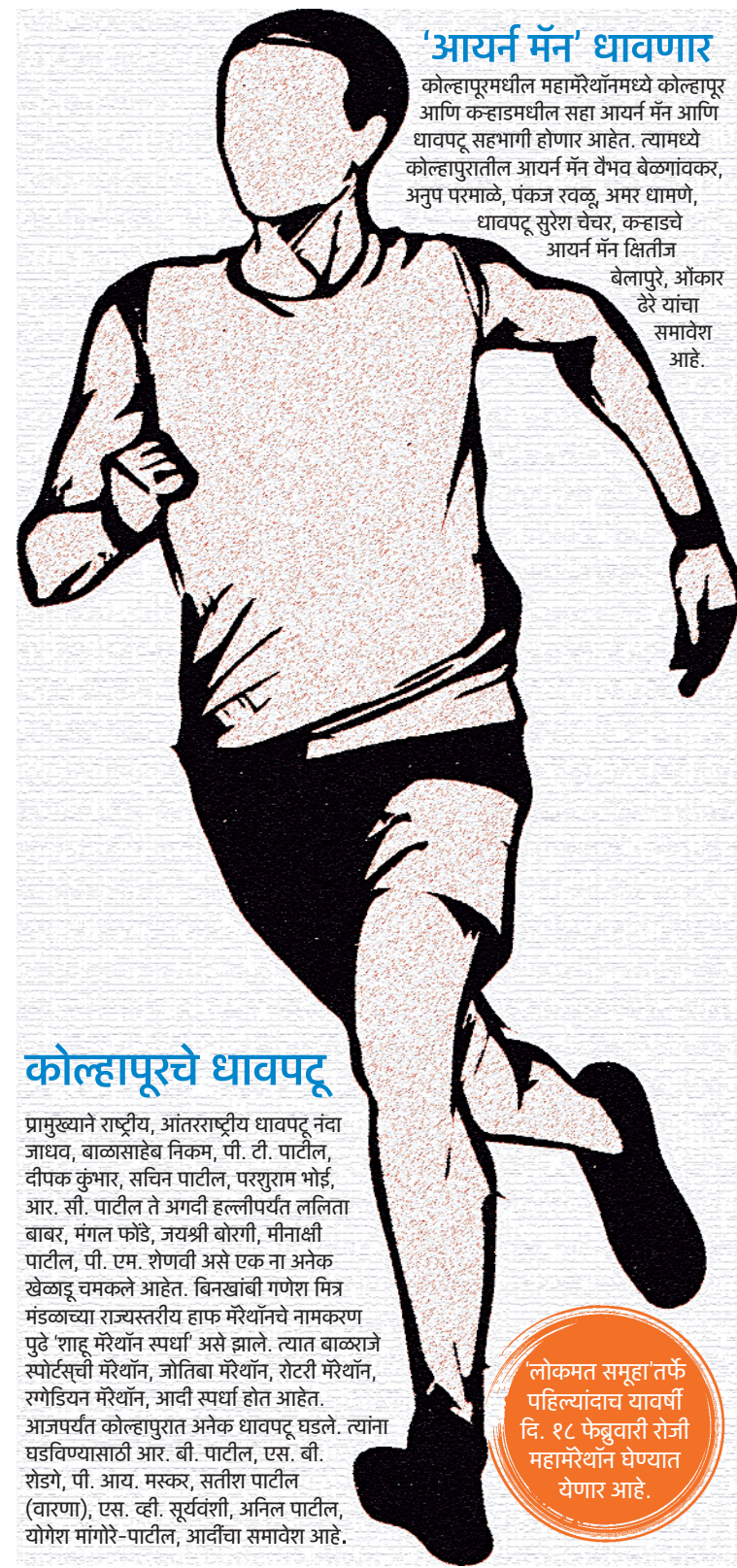


कोल्हापूरमधील सर्वात मोठी हाफ मॅरेथॉन

21k • 10k • 5k • 3k

१८ फेब्रुवारी २०१८

पोलीस ग्राऊंड, कोल्हापूर



'आयर्न मॅन' धावणार

कोल्हापूरमधील महामॅरेथॉनमध्ये कोल्हापूर आणि कऱ्हाडमधील सहा आयर्न मॅन आणि धावपटू सहभागी होणार आहेत. त्यामध्ये कोल्हापुरातील आयर्न मॅन वैभव बेळगांवकर, अनुप परमाळे, पंकज रवळ, अमर धामणे, धावपटू सुरेश चेचर, कऱ्हाडचे आयर्न मॅन क्षितीज बेलापुरे, ओंकार ढेरे यांचा समावेश आहे.

कोल्हापूरचे धावपटू

प्रामुख्याने राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय धावपटू नंदा जाधव, बाळासाहेब निकम, पी. टी. पाटील, दीपक कुंभार, सचिन पाटील, परशुराम भोई, आर. सी. पाटील ते अगदी हल्लीपर्यंत ललिता बाबर, मंगल फोंडे, जयश्री बोरणी, मीनाक्षी पाटील, पी. एम. शेणवी असे एक ना अनेक खेळाडू चमकले आहेत. बिनखांबी गणेश मित्र मंडळाच्या राज्यस्तरीय हाफ मॅरेथॉनचे नामकरण पुढे 'शाह मॅरेथॉन स्पर्धा' असे झाले. त्यात बाळराजे स्पोर्ट्सची मॅरेथॉन, जोतिबा मॅरेथॉन, रोहरी मॅरेथॉन, स्मॉडियन मॅरेथॉन, आदी स्पर्धा होत आहेत. आजपर्यंत कोल्हापुरात अनेक धावपटू घडले. त्यांना घडविण्यासाठी आर. बी. पाटील, एस. बी. शेडगे, पी. आय. मस्कर, सतीश पाटील (वारणा), एस. व्ही. सूर्यवंशी, अनिल पाटील, योगेश मांगरे-पाटील, आदींचा समावेश आहे.

'लोकमत समूहा'तर्फे पहिल्यांदाच यावर्षी दि. १८ फेब्रुवारी रोजी महामॅरेथॉन घेण्यात येणार आहे.

कोल्हापूरचे मॅरेथॉन

जागतिक खेळपटलावर होणाऱ्या बदलांमुळे कोल्हापुरातही शहर अमेच्युअर अथलेटिक्स असोसिएशनची स्थापना

1978

साली सखारामबापू खराडे यांच्या नेतृत्वाखाली झाली. यात हेमंत सरनाईक, एस. व्ही. सूर्यवंशी, ए. आर. पाटील, आदींचा सहभाग होता.

संघटनेमार्फत 1982

च्या एशियाडनंतर खऱ्या अर्थाने मैदानी खेळांकडे अधिक खेळाडू वळू लागले.

1986

साली असोसिएशनतर्फे पहिली जिल्हास्तरीय मॅरेथॉन स्पर्धा घेण्यात आली. त्यानंतर १९९६, २००१, २००३ अशा स्पर्धा घेण्यात आल्या.

कोल्हापुरात 1996

पासून आजपर्यंत बिनखांबी गणेश मित्र मंडळातर्फे अध्यक्ष किसन भोसले यांच्या नेतृत्वाखाली राज्यस्तरीय हाफ मॅरेथॉन स्पर्धा आयोजित केल्या जात आहेत. यातून कोल्हापूरसह राज्यभरातील अनेक खेळाडूंनी या स्पर्धा गाजविल्या.

मॅरेथॉनमध्ये सहभागी होण्यापूर्वी...

- १ देशभरातील अनेक शहरांमध्ये मॅरेथॉन स्पर्धा होतात. त्यांत भाग घेणारे धावपटूही काही महिने आधीपासूनच तयारी करतात. याबद्दल अनुभवी धावपटूंच्या या सूचनांचा अवलंब करा.
- २ आपल्याला किती अंतर धावायचे आहे ह्याचे लक्ष्य पक्के करणे आवश्यक आहे. असे केल्याने त्यासाठी किती मेहनत करायची आहे, याबाबत मनाची तयारी होते. नंतर त्या दृष्टीने शारीरिक तयारी करणेही शक्य होते. सराव करताना शरीरातील मुख्य स्नायू आणि कोअर एरियांमधील स्नायूंना पुरेसा व्यायाम मिळेल असे वेळापत्रक आखावे. स्ट्रेच ट्रेनिंग (वजनाच्या साहाय्याने स्नायूंना बळकटी आणण्याचे व्यायाम) साठी आठवड्यातून दोन दिवस तरी वेळ देणे आवश्यक आहे.
- ३ मॅरेथॉनपूर्वी ठरवा ते वीस आठवडे तयारीस सुरुवात करणे चांगले. आठवड्यातून एक दिवस विश्रांती घेणेही गरजेचे आहे.
- ४ तयारीदरम्यान आहाराकडे लक्ष देणेही गरजेचे आहे. आहारामध्ये भरपूर प्रथिने, जीवनसत्वे, कॅल्शियम आणि इतर आवश्यक पोषक तत्वे असलेले अन्नपदार्थ समाविष्ट करा. सोडा किंवा जास्त साखर असलेली पेये टाळा. रात्री खूप उशिरा जेवणे या पचण्यास जड पदार्थ रात्रीच्या वेळी खाणे टाळा. दिवसाची सुरुवात पोष्टिक न्याहाराने करा. त्यामुळे दिवसभर उत्साह टिकून राहील. आठवड्यातून तीन ते पाच दिवस धावणे आणि मधले दोन दिवस क्रॉस ट्रेनिंग किंवा योगासने असे वेळापत्रक ठेवावे.
- ५ मॅरेथॉनच्या तयारीवेळी आपल्या क्षमतेची जाणीव ठेवा. त्यानुसारच ध्येय निश्चित करा. शारीरिक क्षमतेच्या बाहेर जाऊन आटापिटा करून श्रम घेतल्यास नुकसानच अधिक असते. तयारीदरम्यान रनिंग इव्हेंट्स असल्यास त्यातही भाग घ्यावा; म्हणजे अंदाज येतो. धावताना अतिदगळ किंवा अतिदुड कपडे असू नयेत. घाम शोषला जाईल असे असावेत. शूज चांगल्या प्रतीचे असावेत.
- ६ मॅरेथॉनच्या तयारीवेळी आपल्या क्षमतेची जाणीव ठेवा. त्यानुसारच ध्येय निश्चित करा. शारीरिक क्षमतेच्या बाहेर जाऊन आटापिटा करून श्रम घेतल्यास नुकसानच अधिक असते. तयारीदरम्यान रनिंग इव्हेंट्स असल्यास त्यातही भाग घ्यावा; म्हणजे अंदाज येतो. धावताना अतिदगळ किंवा अतिदुड कपडे असू नयेत. घाम शोषला जाईल असे असावेत. शूज चांगल्या प्रतीचे असावेत.