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

Nashik Maha Marathon 21km
A LOKMAT INITIATIVE
In Association with ISO

Registrations Open नोंदणी सुरु

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

महाराष्ट्र फायर अकॅडमी या अग्निशामक दल प्रशिक्षणार्थी जवानांनी 'नाशिक महामॅरेथॉन'मध्ये सहभाग नोंदविला. याप्रसंगी प्रशिक्षक यशवंत मोरे, विजय नागपुरे.

धावपळीच्या युगात खेळाला प्राधान्य देणे महत्त्वाचे आहे. शारीरिक आणि मानसिक सक्षमतेसाठी धावणे हा उत्तम व्यायाम आहे. मॅरेथॉनमध्ये शरीराच्या सर्व स्नायूंचा व्यायाम होतो. यातून मनाची क्षमता वाढते आणि काम करण्याचा उत्साह येतो. अग्निशामकसारख्या विभागात काम करताना शरीर आणि मन यांचे आरोग्य चांगले राहणे महत्त्वाचे असते. धावण्याचा खेळ त्यांच्यासाठी नक्कीच उपयुक्त ठरेल आणि नाशिककरांना चांगली सेवा जवान देऊ शकतील. सर्व देशांमध्ये आता मॅरेथॉनमधून मनोधर्य वाढविले जाते. त्यामुळे धावण्याचा व्यायाम केलाच पाहिजे. आम्ही अग्निशमन विभागाचे अधिकारी, कर्मचारी नाशिक महामॅरेथॉनमध्ये होण्यास इच्छुक आहोत.

-अनिल महाजन
मनपा, अग्निशामक दलप्रमुख

मिसेस इंटरनॅशनल सुंदरी किताबाची मानकरी नमिता कोहक यांनीही 'नाशिक महामॅरेथॉन'ला शुभेच्छा देत नाशिककरांना स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन केले.

महामॅरेथॉनचा वाजणार बिगुल : हजारो नाशिककर धावणार; झुंबा रंगणार

उद्या शहरात प्रोमो-रन

नाशिक : 'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेच्या निमित्ताने लोकमतच्या वतीने शहरात रविवार, दि. १७ रोजी प्रोमो-रनचे आयोजन करण्यात आले आहे. गोल्फ क्लब मैदान येथून सुरु होणाऱ्या या स्पर्धेने नाशिकमधील सर्वात मोठ्या हाफ मॅरेथॉन स्पर्धेचा बिगुल वाजणार आहे. येत्या ८ ऑक्टोबर रोजी रंगणाऱ्या नाशिक महामॅरेथॉन स्पर्धेच्या वातावरण निर्मितीसाठी नाशिककर प्रोमो-रनमध्ये धावणार आहेत. यामध्ये अनेक नामवंत ॲथेलेटिकपटूंचाही सहभाग असणार आहे.

ॲथेलेटिक्स खेळाला प्रोत्साहन मिळावे आणि आरोग्य संवर्धनाचा संदेश देण्यासाठी लोकमत वृत्तपत्र समूहाच्या वतीने ८ ऑक्टोबर रोजी महामॅरेथॉन स्पर्धेचे आयोजन केले आहे. या स्पर्धेची पूर्वतयारी आणि वातावरण निर्मितीसाठी रविवारी (दि. १७) प्रोमो-रन उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. ५ आणि १० किमी अंतराची ही स्पर्धा गोल्फ क्लब मैदान येथून सकाळी ६ वाजता सुरु होणार आहे. या स्पर्धेची जय्यत तयारी करण्यात आली असून, गोल्फ क्लब सज्ज झाले आहे. स्पर्धा सुरु होण्यापूर्वी संगीताच्या तालावर वार्मअप होणार असून, स्पर्धकांचा उत्साह वाढविण्यासाठी अनेक नामवंत सेलिब्रिटी प्रोमो-रनमध्ये सहभागी होणार आहेत.

प्रोमो-रन ५ कि.मी. मार्ग

गोल्फ क्लब मैदान, मायको सर्कल, जल संपदा भवन, शासकीय वसाहत, धामणकर चौक, लक्षिका हॉल, द फाईव्ह हॉटेल, ठक्कर डोम, एबीबी सर्कलला वळसा घालून सिबल हॉटेल, यामाहा शोरूम, वनविभाग कार्यालय, मायको सर्कल मार्गे गोल्फ क्लब मैदान.

Promo Run Route Map : *5 km*

प्रोमो-रन १० कि.मी. मार्ग

गोल्फ क्लब येथून त्र्यंबक रोडने प्रोमो-रनला सुरुवात. मायको सर्कल, एबीबी सर्कल, आयटीआय सिग्नल, महिंद्रा सर्कलला वळसा घालून दुसऱ्या बाजूने याच मागने गोल्फ क्लब येथे स्पर्धक पोहोचतील.

Promo Run Route Map : *10 KM*

◆ नाशिकमधील सर्वात मोठ्या स्पर्धेच्या वातावरण निर्मितीत अनेक व्यक्ती आणि संस्थांचा सहभाग असून, या मेगा इव्हेण्टसाठी नाशिककरांनी प्रोमो-रनमध्ये सहभागी होण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय दर्जाची ही स्पर्धा असल्याने प्रोमो-रनदेखील त्याच पद्धतीने होणार आहे. सर्व प्रकारच्या सुविधा आणि साधनांनी युक्त प्रोमो-रन राहणार आहे. नाशिक ॲथेलेटिक्सच्या मार्गदर्शनाखाली या दोन्ही प्रोमो-रन होणार आहेत. अनेक संस्था आणि व्यक्ती या मोहिमेत सहभागी झाले आहेत.

पवननगर येथील सूर्याज डायग्नोस्टिक्स हब येथील कर्मचाऱ्यांचा सहभाग निश्चित.

हॉटेल एसएसकेचे संचालक शैलेश कुटे, रंगोली कुटे, रॉनी लथ आणि कर्मचारीवर्ग.

सोशो लिगल अवेअरनेस ॲण्ड वेल्फेअर फोरमच्या सदस्यांनी 'नाशिक महामॅरेथॉन'मध्ये सहभाग नोंदविला.

नाशिक ढोल वाढविणार खेळाडूंचा उत्साह

◆ नाशिकमधील सर्वात मोठ्या हाफ मॅरेथॉन स्पर्धेच्या वातावरण निर्मितीसाठी रविवारी होत असलेल्या प्रोमो-रनमध्ये धावणाऱ्या खेळाडूंचा उत्साह वाढविण्यासाठी रंगारंग कार्यक्रम होणार आहे. गोल्फ क्लब मैदान येथे ढोल-ताशांच्या गजरात झुंबा डान्सने खेळाडूंचा उत्साह वाढविला जाणार आहे. याबरोबरच प्रोमो-रन मार्गावर ठिकठिकाणी नाशिक ढोल खेळाडूंचा उत्साह वाढविणार असून, ठिकठिकाणी चिअर डान्स कलावंत खेळाडूंना प्रोत्साहन देणार आहे.

दोन तास एकेरी वाहतूक

◆ गोल्फ क्लब ते महिंद्रा सर्कलपर्यंत सकाळी ८ ते ९ वाजेपर्यंत एका बाजूने एकेरी वाहतूक सुरु राहणार आहे, तर खेळाडू परतीच्या मार्गावर असताना ९ ते १० वाजेदरम्यान उजव्या बाजूने वाहतुतीला मार्ग खुला करुन दिला जाणार आहे. वाहतूक पोलीस शाखेने याबाबतचे नियोजन केले असून, प्रोमो-रन मार्गावरील उपमार्गावरुन मुख्य रस्त्यावर वाहने येऊ नये यासाठी वाहतूक पोलिसांचा बंदोबस्त राहणार आहे.

प्रवीण खाबिया, नाशिक सायकलिस्टचे अध्यक्ष

निखिल रुंठा, रुंठा ग्रुपचे संचालक

शुभंकर टकले, संचालक, टकले ज्वेलर्स

नाशिम महामॅरेथॉन स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन करताना विभागीय आयुक्त महेश झगडे, आयएमचे सचिव डॉ. हेमंत सोनवीस, किरण शिंदे, मंगेश थेटे, डॉ. जयंत फुलकर, डॉ. दिलीप गरुड.

शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी धावणे हा सर्वात उत्तम व्यायाम आहे. धावण्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजाराचा धोका कमी होतो. आपली निर्णय क्षमता, एकाग्रता, तंदुरुस्ती वाढते आणि याचा लाभ दैनंदिन कामकाजात होतो. आजकाल डॉक्टरही चालण्याचा सल्ला देतात तो याचमुळे. आरोग्याचा फिटनेस मंत्रा म्हणून धावणे महत्त्वाचे असून, योग्य प्रशिक्षकाचीही तितकीच आवश्यकता आहे. त्यामुळे आपणाला योग्य दिशा मिळते. आतापर्यंत ३८ हाफ मॅरेथॉन केल्या असून, एक ट्रायथलॉन स्पर्धा केली आहे. केवळ धावण्यातील मेडिटेशनमुळे हे शक्य झाले. फिटनेसचा हा संदेश सर्वत्र पोहचविण्यासाठी नाशिककरांनी महामॅरेथॉनमध्ये सहभागी व्हावे.

- महेंद्र छोरिया, समन्वयक, रिव्होल्युशन ग्रुप

'नाशिक महामॅरेथॉन' स्पर्धेत रिव्होल्युशन ग्रुपच्या सदस्यांनी सहभाग नोंदविला.

मॅरेथॉनसाठी हवा संतुलित आहार

मॅरेथॉन ट्रेनिंग करत असताना काय आहार घ्यायला पाहिजे, जेणेकरुन आपण मॅरेथॉन पूर्ण करु शकू याबद्दल प्रत्येक स्पर्धकास माहिती असणे गरजेचे आहे.

पिष्टमय(कार्बस्) वर फोकस करा :

जसे आहारात प्रथिने, चरबीयुक्त पदार्थ व पिष्टमय पदार्थांचा समावेश असला तरी (Carbs) पिष्टमय पदार्थांवर जास्त लक्ष केंद्रित करा.

मॅरेथॉन रनरला साधारणत: ७ ते १० ग्रॅम कार्बस् / दर किलो बॉडी वेट, ट्रेनिंग पिरियडमध्ये लागत असते. म्हणजे जर एखादी व्यक्ती ६० किलो वजनाची असेल तर त्या व्यक्तीस साधारणत: ५५० ते ६०० ग्रॅम्स कार्बस् मिळालेच पाहिजे. या कार्बस्मध्ये जास्त करुन कॉम्प्लेक्स कार्बस् पाहिजे. उदा. मल्टिग्रेन ब्रेड, पास्ता, ब्राउन राईस व रताळी इ.

ट्रेनिंगच्या एक तास अगोदर छोटे स्नॅक्स किंवा कॉम्प्लेक्स कार्बस् खाण्यात यावेत किंवा फळांचा स्मुदी (smoothy) (ज्यामध्ये दूध आणि केळी असावीत) प्यायला पाहिजे. जास्त सॉलिड फूड किंवा जास्त तळलेले पदार्थ ज्यामुळे पोटाला त्रास होईल असे पदार्थ टाळावेत.

ट्रेनिंग झाल्यानंतर जो आहार घ्याल तो समतोल असायला पाहिजे. सकाळी ओट्स आणि स्ट्रॉबेरी किंवा चेरी व त्याबरोबर दुधाचे स्मुदी फळापासून तयार केलेले किंवा भाज्यांची स्मुदी आणि ग्रीक दही (yoghurt)

दुपारचे जेवण हे गव्हाचा पास्ता. ज्यात भरपूर भाज्या व मोड आलेले धान्य किंवा ब्राउन राइस व भाज्यांचा असावा. जे नॉनव्हेज खातात त्यांनी फिश खाण्यास हरकत नाही. जर व्हेज असाल तर सोयाबीन किंवा टोफू खायला पाहिजे. आहाराबरोबर पाणी पिणे व शरीराला नीट हायड्रेटेड (hydrated) ठेवणे हे महत्त्वाचे आहे. जर २ टक्के शरीरातील पाणी कमी झाले तरीदेखील पळण्यावर व रिकव्हरीवर परिणाम होऊ शकतो.

नेहमी ट्रेनिंग करीत असताना पाण्याची बाटली जवळ पाहिजे. जर एक तासापेक्षा जास्त प्रॅक्टिस करणार असाल तर स्पोर्ट्स ड्रिंक, इलेक्ट्रॉल पावडर प्यायला पाहिजे. दर १५ ते २० मिनिटांनी साधारण १५० मि.लि. पाणी प्यायला पाहिजे.

जर आपण ६० किलो वजनाचे असाल तर तुम्हाला साधारणपणे ६० ग्रॅम प्रोटिन्स मिळायला पाहिजे. (प्रत्येक किलोस १ ग्रॅम प्रोटिन)

तसेच तुम्हाला चांगले फॅट्ससुद्धा मिळायला पाहिजे. हेल्दी फूड तुम्हाला पिनट बटर, शेंगदाणे, बदाम, ऑलिव्ह ऑईलमधून मिळू शकते.

असे करू नका : अचानकपणे आपला आहार कोणीतरी सांगितले म्हणून बदलू नका किंवा नवीन कुठलाही पदार्थ मॅरेथॉन रेस अगोदर खाऊ नका.

असे करा : रेसच्या अगोदर थोडेसे कार्बस् खा. रेसमध्ये कॅडबरी/पर्क खा आणि स्पोर्ट्स ड्रिंक प्या.

- डॉ. दीपक व्ही. सोनवणी
वेट लॉस व फिटनेस एक्सपर्ट

Associate Sponsors: HDFC WITH YOU, RIGHT THROUGH; SMBT Education | Health | Social; Pravashi International Academy; Deepak Builders & Developers
T-Shirt Partner: SANDIP UNIVERSITY
Food & Beverage Partner: Frut-X Fortune Foods
Hospitality Partner: Express Inn The Business Luxury Hotel - Nashik
Ethnic Partner: Laxmipati
Pride Partners: Sapkal Knowledge Hub
Health Partner: Apollo Hospitals Nashik
Goodie Bag Partner: Sula Vineyards; Visual Industries
Health Mapping Partner: IIFW
Partners: Reengle Group; SAN Computek | Infotek; Bank of Maharashtra; Kitchen Essentials; Enerzal
Official Energy Drink Partner
Sporting Accommodation Partner: istay sporty
Race Management: You Too Can Run
Health & Fitness Partner: Relax-Zeal; Colors Gym
Radio Partner: Radio City
Outdoor Partner: Sakshi Advertising
Supported By