

«انطلاق البرنامج المجتمعي ل «ماراثون أدنوك أبوظبي»



انطلق البرنامج المجتمعي التدريبي المصاحب ل «ماراثون أدنوك أبوظبي»، الذي يمتد ل 12 أسبوعاً حتى 26 نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل، وذلك تمهيداً للمشاركة المجتمعية في الماراثون الذي سيقام في 7 ديسمبر/ كانون الأول. يأتي البرنامج ضمن الجهود المتواصلة بين مجلس أبوظبي الرياضي وشركة أبوظبي الوطنية للبترول (أدنوك) لتعزيز نمط الحياة الصحية في المجتمع، وإتاحة الفرصة للمشاركين في الماراثون الاستعداد بالشكل الصحيح لخوض منافسات مختلف فئاته، خصوصاً في السباقات المجتمعية التي تقام لمسافات 10 كم، 5 كم، 2.5 كم. ويقدم البرنامج المجتمعي التدريبي من قبل المدرب يوسف رشدي عضو الاتحاد الأمريكي لألعاب المضمار والحائز على العديد من الألقاب، إضافة إلى مجموعة من المدربين الآخرين الذين سيقومون بإرشاد وتوجيه كافة المشاركين خلال التمارين الأسبوعية حول مهارات بناء القوة العامة لأجل زيادة مسافة الجري كل أسبوع، ويشمل البرنامج مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية المتنوعة والركض لمسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة.

من جانبه أكد عارف حمد العواني، الأمين العام لمجلس أبوظبي الرياضي على أن المجلس ملتزم بتشجيع نمط وأسلوب الحياة الصحية لدى سكان وزوار مختلف مناطق العاصمة أبوظبي، مبيناً أن البرنامج مخصص للهواة وللمحترفين على حد سواء، وكذلك لمختلف الفئات والأعمار.

