

## خبر صحفي

أنشطة رياضية مختلفة وتمارين لياقة بدنية متنوّعة كل يوم اثنين تحضيراً للحدث الكبير

# 'ماراثون أدنوك أبوظبي' يطلق برنامجاً تدريبياً مجتمعياً مجاناً على مدى 12 أسبوعاً

- الدورات التدريبية الأسبوعية المجانية تبدأ من 10 سبتمبر الجاري في 'مدينة زايد الرياضية' وهي مخصّصة للراغبين بالمشاركة في الماراثون
- يقام 'ماراثون أدنوك أبوظبي' بدورته الأولى في 7 ديسمبر القادم

أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة - 11 سبتمبر 2018: تحضيراً لانطلاق 'ماراثون أدنوك أبوظبي' بدورته الأولى، والذي يشكّل جزءاً من الجهود المستمرة الرامية لتشجيع السكّان على اتباع نمط حياة صحي وأكثر نشاطاً في العاصمة الإماراتية، تم الإعلان عن سلسلة من برامج التدريب المجتمعية التي يجري تنظيمها قبيل انطلاق الماراثون والمفتوحة مجاناً أمام جميع الراغبين بالمشاركة في السباق، حيث تقدّم لهم فرصة التدرّب المسبّق تحضيراً للحدث الكبير والعمل على تعزيز قدراتهم البدنية أكثر. وتقام الدورات التدريبية المجانية بدعم من 'مجلس أبوظبي الرياضي' كل يوم اثنين في 'مدينة زايد الرياضية' بين الساعة 19:45 و 21:15 وستستمر لغاية 26 نوفمبر المقبل.

وسيمكن المشاركون في هذه الدورات التدريبية من صقل مهاراتهم في رياضة الجري وذلك من خلال الانخراط في سلسلة من الأنشطة البارزة تحت إشراف المدرب الشهير يوسف رشدي، عضو الجمعية الأمريكية للمسار والميدان (USATF) والحائز على ألقاب عدّة بطولات لمنافسات الجري الطويل من تنظيم الجمعية. كما سيشرف المدربون الآخرون على سير التدريبات التي يخوضها جميع المشاركين، والعمل معهم عن قرب لمساعدتهم في تعزيز قواهم العامة وزيادة المسافات التي يقطعونها كل أسبوع، وتقديم النصائح والإرشادات المتخصصة لهم حول التمارين الرياضية التي يمكنهم القيام بها بمفردهم في باقي أيام الأسبوع.

حول هذا، قال سعادة عارف حمد العواني، الأمين العام لـ'مجلس أبوظبي الرياضي': "نؤكّد عبر 'برنامج التدريب المجتمعي' على التزامنا العميق بتشجيع السكّان والزوّار على اتباع نمط حياة صحي أكثر. وقد جرى تصميم البرنامج الجديد بشكل مميز بحيث يلائم الرياضيين الهواة

والمحترفين على حد سواء وذلك من كافة الفئات العمرية وبغض النظر عن خلفياتهم. وعبر هذه الفعالية، يمكنهم جميعاً اللقاء معاً والمشاركة في مجموعة من الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية المتنوعة كجزء من تحضيراتهم لليوم الكبير الذي يقام في ديسمبر القادم بإذن الله.

ويتضمن البرنامج التدريبي الأسبوعي عدداً كبيراً من الأنشطة شاملة التدريبات البدنية العامة، الجري المتسارع، الجري الخفيف، الجري المتقطع، الجري الطويل، الجري المتدرج وتدرجات تسلق التلال.

يُعدّ 'ماراثون أدنوك أبوظبي' مناسبة رياضية دولية جديدة تقام على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة وهي تسهم بتعزيز مكانة العاصمة الإماراتية كرائدة في مجال تنظيم الفعاليات الرياضية البارزة على المستوى الإقليمي.

ويقام الماراثون فوق مسار يمتد لمسافة 42.195 كيلومتراً (26 ميلاً و385 ياردة) ويستعرض أبرز معالم مدينة أبوظبي أمام الجمهور العالمي، كما إن المشاركة فيه مفتوحة أمام الجميع. وسيجمع الحدث في مكان واحد مشاركين من مختلف الفئات من بينهم الرياضيين المحترفين والمنتدئين والهواة وآلاف الأشخاص الآخرين الراغبين بخوض غمار هذه التجربة الشيقة، بحيث يحظى الجميع بفرصة المشاركة في سلسلة من الفعاليات الرياضية شاملة السباقات الترفيهية التي تمتد لمسافات 2.5 كلم و5 كلم، وصولاً إلى سابق الـ 10 كلم والسباق الكامل على طول مسار الماراثون.

لمعرفة المزيد عن 'ماراثون أدنوك أبوظبي'، يمكن زيارة الموقع [www.adnocabudhabimarathon.com](http://www.adnocabudhabimarathon.com). كما باستطاعة الرياضيين متابعة الحدث والتفاعل مع مجرباته عبر منصّات التواصل الاجتماعي المختلفة ومن بينها:

- فيسبوك: ADNOC Abu Dhabi Marathon
- تويتر: @ADNOCADmarathon
- إنستغرام: adnocadmarathon

- انتهى -

الصورة الأولى: تقام الدورات التدريبية المجانية كل يوم اثنين في مدينة زايد الرياضية  
الصورة الثانية: الدورات التدريبية الأسبوعية المجانية تبدأ من 10 سبتمبر الجاري