

20.02.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

Începe numărătoarea inversă până la MARATONUL NISIPULUI

### De ce este recomandat să alergăm pe nisip?

**Alergarea pe nisip este recomandată de tot mai mulți specialiști din întreaga lume, întrucât scade considerabil presiunea la nivelul articulațiilor, sunt arse de 1,6 ori mai multe calorii în comparație cu alergarea pe o suprafață dură, iar procesul de tonifiere a musculaturii picioarelor este mai rapid.**

Totodată, experții de la Asociația Sportivă “SanaSport”, organizatorii celui mai mare eveniment de maraton pe nisip din Europa, afirmă că suprafața inegală a nisipului va activa partea superioară și inferioară a corpului, îmbunătățind pe termen lung coordonarea și echilibrul și ajută la ajustarea stilului de alergare.

Sfaturile specialiștilor au fost ascultate, iar numeroși de constănțeni și turiști au lasat asfaltul pentru câteva luni și și-au concentrat atenția pe alergarea pe plaja din stațiunea Mamaia, pregătindu-se asiduu pentru evenimentul internațional “Maratonul Nisipului”, care va avea loc în doar 5 săptămâni în Mamaia. Până în prezent, aproape 700 de concurenți români și străini au răspuns pozitiv acestei provocări, iar până la data startului, 26 martie 2017, organizatorii estimează că numărul participanților va trece de 1.000.

În funcție de pregătirea fizică, sportivii pot opta pentru una din următoarele curse: maraton individual pe distanța de 42 km, semi-maraton individual 21 km și cursa individuală de 10 km. Totodată, părinții au posibilitate de a alerga alături de copiii lor, pe o distanță de 1 km, în cadrul ineditei curse “Family Run”, eveniment realizat în parteneriat cu Asociația “Dăruiește Aripi”, care are ca scop promovarea sportului în familie și



## Asociația Sportivă SANASPORT

Sediu: Constanța, str Ion Alexandrescu nr.22A

Cod Identificare Sportivă: nr. 0001/26.02.2013

Cod înregistrare fiscală: 31314950

Banca: CEC BANK – AG. DELFINARIU Constanța

IBAN: RO68 CECE C001 9460 0650 9531

Telefon: 0726.743.444

strângerea de fonduri pentru renovarea Secției de Neonatologie a Spitalului Județean Constanța. Evenimentul internațional “Maratonul Nisipului”, fiind una dintre primele competiții sportive de anduranță din Europa care se desfășoară integral pe nisip, este și un mijloc inedit de promovare a sportului de masă și a litoralul românesc la nivel internațional, stațiunea Mamaia fiind de câțiva ani punct de atracție pentru sportivii internaționali.

“Alergarea pe nisip este, într-adevăr, mai solicitantă decât o alergare pe o suprafață dură, dar se pare că beneficiile sunt mai mari. În primul rând, multe dintre accidentările suferite în urma alergării pe o suprafață dură se întâmplă din cauza presiunii la care sunt supuse articulațiile. Pe nisip, timpul de coliziune se mărește atunci când aterizăm, reducând considerabil stresul pentru articulații. În al doilea rând, alergarea pe nisip ajută foarte mult la tonifierea musculaturii, deoarece nisipul de sub picioare se mișcă concomitent cu mișcările noastre, iar toți mușchii sunt puși în funcțiune. Întrucât alergarea pe nisip este de aproape 2 ori mai solicitantă decât cea pe asfalt, și presupune arderea unui număr de aproximativ 1,6 ori mai mare, îi sfătuim pe cei care vor participa la Maratonul Nisipului ca, în săptămâna premergătoare competiției, să-și adapteze meniul la aceste rigori, și să consume mai mulți carbohidrați”, declară Daniel Antonaru, președintele Asociației Sportive “SanaSport” și organizatorul Maratonului Nisipului.

Cei interesați se pot înscrie la evenimentul internațional “Maratonul Nisipului” din Mamaia pe website-ul evenimentului, [www.maratonulnisipului.ro](http://www.maratonulnisipului.ro).

### Persoană de contact

**Daniel ANTONARU**

Președinte

Asociația Sportivă SANASPORT

0726.743.444

[office@sanasport.ro](mailto:office@sanasport.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)



**Asociația Sportivă SANASPORT**

Sediu: Constanța, str Ion Alexandrescu nr.22A

Cod Identificare Sportivă: nr. 0001/26.02.2013

Cod înregistrare fiscală: 31314950

Banca: CEC BANK – AG. DELFINARIU Constanța

IBAN: RO68 CECE C001 9460 0650 9531

Telefon: 0726.743.444

