



### Maratonul DHL Ștafeta Carpaților îndeamnă la o pregătire asumată și temeinică înainte de participarea la o competiție sportivă

- **Informarea, alimentația sănătoasă, hidratarea și un echipament sportiv adecvat sunt elemente esențiale în pregătirea pentru o competiție sportivă**
- **Rigoarea și disciplina stau la baza practicării sportului**
- **Marii noștri sportivi, persoanele publice și specialiștii din sănătate susțin importanța informării despre obligațiile în sport**

**București, 15 iunie:** Mai sunt două zile până la startul celei de-a opta ediții a Maratonului DHL Ștafeta Carpaților! Participanții sunt pregătiți să se alinieze la linia de start și îi încurajăm să se pregătească responsabil, să fie informați și să cunoască toți factorii legați de participarea la competiție. Responsabilitatea în sport este un factor cheie, care ne ajută să fim conștienți de riscurile la care ne expunem, de problemele care pot apărea în timpul unui antrenament și e necesar să cunoaștem modurile în care le putem evita. Rigurozitatea este esențială atunci când facem sport, trebuie să ținem cont de niște parametri bine delimitați și să urmăm cu strictețe sfaturile experților.

#### **Ambasadorii Maratonului DHL Ștafeta Carpaților ne povestesc cum se pregătesc pentru o competiție sportivă**

Maratonul DHL Ștafeta Carpaților susține responsabilitatea în sport și îi îndeamnă, astfel, pe toți participanții, să se pregătească responsabil înainte de participarea la o competiție sportivă.

Pe 17 iunie, la Poiana Brașov, ambasadorii Maratonului DHL Ștafeta Carpaților vor fi alături de sutele de alergători și vor începe cursa cu gândul la cauza pe care o susținem – sportivii paralimpici români. Ambasadorii maratonului, Gabriela Szabo, Constantina Diță, Sonia Argint Ionescu, Carmen Brumă și Daniel Kearvell, Managing Director DHL Express România, fac echipă la proba de ștafetă, în timp ce Dragoș Bucurenci și Șerban Damian vor alerga la proba de Semimaraton.

Alături de ei, Andreea Răducan, Monica Roșu, Miodrag Belodedici, Eli Roman, Adi Hădean, Ileana Badiu, Andrei Roșu și George Baltă susțin toți participanții și îi aplaudă pentru curaj și determinare!

Ambasadorii DHL știu cât de mult contează regulile în sport, pun mare preț pe un stil de viață sănătos, se bazează pe rigurozitate și cred că sportul impune disciplină. Așadar, și ei se pregătesc temeinic pentru cursa de sâmbătă, 17 iunie.

“Aștept cu bucurie să iau startul în cursa de ștafetă la Maratonul DHL. M-am pregătit pentru acest eveniment, chiar dacă m-am accidentat acum o săptămână la genunchi. Voi alerga alături de colegii mei de la Adecco România pentru a susține programul nostru de CSR, Win4Youth. Invit toți iubitorii de sport și mișcare să vină în număr cât mai mare alături de noi și să ne susțină!”, a declarat **Gabriela Szabo**.

**Sonia Argint Ionescu** ne-a mărturisit: “Ține minte tot timpul că nu ai nimic de dovedit. Activitatea fizică trebuie să fie o plăcere și trebuie să-ți aducă beneficii, nu probleme de sănătate. Așa că, atunci când simți că ai o zi proastă din punct de vedere fizic, că ești hiper obosit, ia o pauză. Chiar



dacă planul de antrenament îți spune că astăzi ai de alergat 10km ca să poți scoate nu știu ce timp fabulos la cursă, iar tu simți că nu poți, ascultă-ți organismul. Poate îți revii mai târziu. Sau amână alergarea pentru a doua zi. Și odihnește-te. Vei vedea că organismul știe exact de ce are nevoie și trebuie să-l ascuți”.

“În cei 3 ani de cand sunt ambasador al Maratonului DHL am avut ocazia să alerg atât proba de semimaraton, cât și maraton ștafetă. Am realizat că alergarea montană e mai dificilă și necesită antrenament specific. Cred că orice alergare pe o distanță lungă trebuie abordată cu responsabilitate, discernământ, antrenament specific și echipament adecvat. Entuziasmul și voința sunt ingrediente importante, dar, din păcate, nu sunt de ajuns”, a declarat **Carmen Brumă**.

“Participarea la Maratonul DHL, proba de ștafetă, îmi oferă o satisfacție enormă. Nu pot spune că sunt un alergător de cursă lungă, însă de fiecare dată când am participat, am descoperit un resort puternic: determinarea. Iar asta vine din energia pe care o simți când ești pe traseu cu alți alergători, motivația de a preda ștafeta colegilor de echipă și puterea pe care o ai atunci când faci un gest de bine, atât ție, cât și sportivilor paralimpici, pe care îi ajuți participând. Încep pregătirile cu câteva luni înainte, îmi dozez efortul și îmi ascult organismul, iar această rețetă a funcționat de fiecare dată”, a declarat **Daniel Kearvell**, Managing Director DHL Express România.

**Dragoș Bucurenci** ne-a spus: ”Am învățat că e mai important să-ți încarci bateriile și să-ți odihnești organismul pentru competiție decât să te antrenezi până în ultimul moment. Am avut șansa să fac câteva antrenamente weekend-ul trecut cu Tibi Ușeriu la Tășuleasa și am plecat cu o mulțime de sfaturi care mă vor ajuta la primul meu semimaraton montan. Pe lângă orele de somn și lipidele pe care încerc să le acumulez, mă ocup să fac rost de tot ce voi avea nevoie în timpul și după finalul cursei: electroliți, magneziu, gheață, bună dispoziție”.

“În sport, ca și în viață, echilibrul este important. A-ți solicita organismul mai mult decât poate duce în acel moment este un act de iresponsabilitate. Antrenorul meu mă sfătuiește întotdeauna să mă hidratez corespunzător, să iau micul dejun înainte de antrenamentele de dimineață și să îmi ascult corpul, nesolicitându-l mai mult decât poate duce în momentul antrenamentului”, a mărturisit **Ileana Badiu**.

**Monica Roșu** ne-a declarat: “E important să ne cunoaștem limitele și să le acceptăm. O cursă de maraton vine cu entuziasm mare, dar e bine să fim ponderați. Alergarea montană presupune muncă multă, antrenament regulat și, cu siguranță, e foarte diferită față de cea din oraș sau de la sală”.

### **Informare, precauție și disciplină**

Alergarea este o activitate la îndemâna oricui, dar pe cât de simplă pare, pe atât poate fi de complicată, dacă nu urmăm câțiva pași importanți. Este necesar să acordăm acestui tip de mișcare timp suficient și să ne tratăm corpul cu grijă, astfel încât să nu îl expunem niciunui tip de accidentări. Precauția este, așadar, esențială și în acest caz. Asta deoarece majoritatea accidentărilor apar din lipsă de informare, dintr-o stare de sănătate precară, din utilizarea unui echipament neadecvat și practicarea unui antrenament care nu se pliază pe tipul de activitate desfășurată.

**Hidratarea și alimentația corespunzătoare sunt importante în pregătirea pentru o cursă lungă**  
Maratonul DHL Ștafeta Carpaților a pregătit câteva sfaturi deloc de neglijat pentru toți cei care, pe 17 iunie, spun un DA hotărât spre o viață sănătoasă, activă și sunt pregătiți să alerge în Poiana Brașov pentru un scop măreț: o doză în plus de curaj în inimile sportivilor noștri paralimpici și un vis românesc care să continue frumos: reprezentarea României cu succes la evenimentele



internaționale paralimpice.

Specialiștii ne recomandă să acordăm atenția cuvenită pregătirii pentru o cursă. E important, deci, să avem un echipament sportiv în concordanță cu tipul activității pe care o vom desfășura, să cunoaștem foarte bine regulile de siguranță și pe cele ale desfășurării competiției. Totodată, hidratarea continuă atât în timpul cursei, cât și după terminarea ei, este esențială. În plus, sunt recomandate pauze în timpul antrenamentelor, pentru a preveni posibilele accidente.

Pentru a atinge performanțele pe care ni le dorim, e nevoie de o sănătate de fier. Asigurați-vă că aveți avizul medical pentru a putea participa și nu alergați cu răni sau inflamații.

Alimentația este un punct cheie atunci când ne pregătim pentru o cursă lungă. Mușchii au nevoie de proteine! În cazul unei diete vegane sau vegetariene, asigurați-vă că aceasta include nutrienții necesari, care să vă ajute să obțineți rezultate competiționale dorite! Țineți cont și de carbohidrați! Ei sunt combustibilul cel mai important la alergarea pe distanțe lungi. Vorbim aici de carbohidrații de calitate superioară și grăsimile „bune”: polinesaturate și mononesaturate.

Cu temele făcute, cu grijă la hidratare, la alimentație, la un echipament adecvat și cu toate informațiile luate la cunoștință, ne vedem la start, pe 17 iunie, în Poiana Brașov, să ne dăm o lecție de sănătate curată, să ne bucurăm de munte și să oferim zâmbete nu doar susținătorilor noștri, ci și sportivilor paralimpici români. Să fim acolo pentru noi, dar și pentru ei. Să alergăm pentru spiritul nostru energic și activ, dar și pentru visul lor.

Maratonul DHL Ștafeta Carpaților va cuprinde trei categorii de probe - Ștafetă (7km x 6 persoane), Semimaraton (21km) și Maraton (42,195 km) și se va desfășura atât pe traseu montan, cât și pe șosea, pe ruta Predeal – Pârâul Rece – Râșnov – Poiana Brașov. Din 2005 și până acum, evenimentul se bucură de această caracteristică unică - traseul spectaculos, care îl face special între acțiunile de gen din România.

*Dacă vrei să miști lumea, începe cu tine!*

Mulțumim partenerilor noștri: Aqua Carpatica, Adecco, BUFF & Rosignol, Easy Plast, Generali, Lensa, Medlife, Tymbark, RoClubMaraton, Smile Experts, Super Fit, Terapie prin mișcare, Nike Running Club, Polach, Super Petreceri, Vora Invest, Well Solutions, WorldClass, Semi Maraton Iași, Bucharest 10K.

Parteneri strategici: Federația Română de Fotbal, Primăria Municipiului Brașov, Camera de Comerț și Industrie Brașov.

Parteneri media: Kiss FM, Men's Health, National Geographic, Adevarul, Click! Sănătate, Easy Engineering, Auto Build, Libertatea, Romania-Insider.com, Running Mag, Sănătatea de azi, CSR Media, 36fit.com, DoingBusiness.ro.

Toate detaliile legate de eveniment sunt disponibile pe site-ul [www.maratondhl.ro](http://www.maratondhl.ro).

### **Despre Maratonul DHL Ștafeta Carpaților**

Maratonul DHL Ștafeta Carpaților este un eveniment aflat la a opta ediție, devenind unul dintre cele mai populare evenimente de acest gen din România, cu un număr de participanți în continuă creștere. Prima ediție a avut loc în 2005, iar de atunci, Maratonul DHL Ștafeta Carpaților s-a impus



ca un eveniment de notorietate, numărul alergătorilor fiind de peste 5,200, în timp ce mai mult de 420 de companii importante și-au aliniat propriile echipe la start. Maratonul DHL este considerat cel mai bun eveniment de acest gen, datorită elementelor specifice, precum: traseu, detalii de organizare, componenta de caritate și de promovare a sportului în rândul tinerilor. Fondurile strânse depășesc 112,000 euro și au fost donate de-a lungul timpului mai multor ONG-uri: Fundația Hospice Casa Speranței, Asociația Noi Orizonturi - Familia, Fundația Light Into Europe, Salvați Copiii România și Comitetul Național Paralimpic.

#### - Încheiere -

Puteți găsi mai multe informații pe pagina dedicată evenimentului <http://maratondhl.ro/>

#### **Media Contact:**

DHL Express

Nume: Luana Dumitrescu

Telefon: +40 21 222 1 777

**E-mail:** [luana.dumitrescu@dhl.com](mailto:luana.dumitrescu@dhl.com)

Nume: Alina Bratu

Telefon: + 40 722 221 164

**E-mail:** [alina.bratu@wefflermark.com](mailto:alina.bratu@wefflermark.com)

**DHL** – The logistics company for the world

**DHL** is the leading global brand in the logistics industry. Our DHL family of divisions offer an unrivalled portfolio of logistics services ranging from national and international parcel delivery, e-commerce shipping and fulfillment solutions, international express, road, air and ocean transport to industrial supply chain management. With about 340,000 employees in more than 220 countries and territories worldwide, DHL connects people and businesses securely and reliably, enabling global trade flows. With specialized solutions for growth markets and industries including technology, life sciences and healthcare, energy, automotive and retail, a proven commitment to corporate responsibility and an unrivalled presence in developing markets, DHL is decisively positioned as “The logistics company for the world”.

DHL is part of Deutsche Post DHL Group. The Group generated revenues of more than 59 billion euro in 2015.