नेपाल भूतपूर्व खेलाडी मञ्च २०५८
१९ औं सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन-२०८१ एवं साप्ताहिक/मासिक दौड कार्यक्रम
प्रेस विज्ञप्ती

आदरणीय पत्रकार ज्यूहरु,

आफ्नो युवा अवस्थामा खेलाडीको रुपमा यस क्षेत्र लगायत राष्ट्रकै प्रतिनिधित्व गरिसकेका कर्मयोगी पुराना खेलाडीहरु तथा राष्ट्रको खेलकुद विकासमा विशिष्ट योगदान पुऱ्याएका खेलप्रेमीहरुको साझा संस्था नेपाल भूतपर्व खेलाडी मञ्चको गठन वि.सं.२०५८ सालमा भएको हो। विविध खेलहरुसँग आवद्ध सदस्यहरुको संलग्नता रहेको मञ्चको प्रमुख उद्देश्य मुलुकको खेलकुद विकासमा सहयोग पुऱ्याउने र खेलकुदको महत्वबारे जनचेतना अभिवृद्धि गराई समग्र समाजमा खेल संस्कृतिको विकास गराउनु रहेको छ।

पोखरालाई दौड संस्कृतीको विकास गरि स्वस्थ्य र मानसिक रुपमा नागरिकहरुलाई सचेतना प्रदान गर्न यस मञ्चले आगामी योजना अनुरुप मासिक/साप्ताहिक दौड कार्यक्रमहरु अघि बढाउने कुरा सहस्र जानकारी गराउन चाहन्छौं। पोखरा महानगर पालिकाको आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को निति तथा कार्यक्रममा "स्वच्छ पोखरा स्वस्थ पोखरेली" को नारालाई आत्मसाथ गर्दै सुरु गरिएको यो दौड कार्यक्रम अन्तर्गत पहिलो पटक मासिक दौड यहि पौष २७ गते आयोजना हुँदैछ। जस अन्तर्गत ३ किमि र ५ किमि छात्र/छात्रा दौड हुनेछ। ३ किमि छात्र/छात्रा अन्तर्गत ८ देखि १२ वर्ष उमेर समूह (कक्षा ५ सम्म) र ५ किमि अन्तर्गत १३ देखि १६ वर्ष उमेर समूह (कक्षा १० सम्म)का विच हुनेछ। ३ कि.मि तर्फ ८ वर्ष उमेरका प्रतियोगिका हकमा अभिभावक सहित सहभागि हुनुपर्ने छ।

पौष २७ गते सुरु हुने मासिक दौड ५ किमि रंगशाला वाट सुरु भई एसओएस गेट, कृष्ण मन्दिर चोक, इन्द्र मार्ग हुँदै पूनः रंगशालामा आएर सम्पन्न हुने छ। जसका लागि दर्ता समेत खुल्ला गरिएको छ। यस दौडलाई प्रविधि मैत्री बनाउन 'चिप्स'को प्रयोग गरिने छ। ५ किमि दौडको लागि दर्तामा आउने पहिलो छात्रतर्फ ५० र छात्रातर्फ ५० गरि १०० जनाले चिप्सको प्रयोग गर्न पाउने छन्। अन्तिम दर्ता पौष २६ गते रहेको ३ किमि र ५ किमि दौड अभियानको रुपमा अघि सार्दै नेपाली युवा खेलाडीहरुको उत्पादनमा समेत महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने तथा दौडमार्फत बालबालिकाको मानसिक स्वास्थमा सकरात्मक प्रभाव पर्ने विश्वास लिएका छौं। पोखरा महानगरपालिका विभिन्न वडाहरुमा सञ्चालन हुने सो दौड प्रतियोगिता निकट भविष्यमा साप्ताहिक **(Park Run)** दौडको रुपमा आयोजना गरिने छ। प्रतियोगितामा विजेता पहिलो, दोस्रो, तेस्रो, चौथो र पाचौंलाई मेडल/प्रमाणपत्र एवं गिफ्ट ह्याम्पर प्रदान गरिने छ।

यसका साथै, विश्व परिवेशमा चर्चित शहरको नाममा आयोजना गरिने **CITY MARATHON** को अवधारणा अनुरुप नै यस सुन्दर पर्यटकीय नगरी पोखरालाई पनि खेलकुदको विश्व मानचित्रमा स्थापित गराई खेलकुद पर्यटन **(SPORTS TOURISM)** प्रवर्द्धन गर्न र वर्षको एक दिन यस प्रतियोगितालाई शहरकै उत्सवको रुपमा मनाई म्याराथन प्रतियोगिताको आयोजना हुँदै आईरहेको यहाँहरुलाई सर्वविदितै छ। फागुनको पहिलो साताको शनिवार पोखरा म्याराथन आयोजना हुने बमोजिम यो वर्ष फागुन ३ गते, शनिवार **"१९ औं सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन-२०८१"** लाई व्यवस्थित रुपमा संचालन गर्न २८ वटा विभिन्न उपसमिति गठन गरी तयारी अगाडी बढेको समेत यहाँहरुलाई जानकारी गराउन चाहन्छौं।

हामीले यो वर्ष सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन अन्तर्गत १४ वटा क्याटोगरीहरु हुने व्यहोरा समेत जानकारी गराउन चाहन्छौं। जस अन्तर्गत खुला म्याराथन ४२.१९५ किमि, गण्डकी प्रदेशस्तरीय खुला म्याराथन ४२.१९५ किमि दौड, २१.०९७ किमि हाफ म्याराथन महिला/पुरुष दौड, महिला/पुरुष १० किमि दौड, विद्यालयस्तरिय छात्र/छात्रा ५ किमि दौड, महिला/पुरुष ह्विल चियर तथा दृष्टिविहिन महिला/पुरुष दौड, ५० वर्ष भन्दा माथी ५ किमि भेट्रान्स महिला/पुरुष दौड हुनेछन् भने संगै वर्षको एक दिन दौडिन पर्छ भन्ने सन्देश दिन **'Run For Fun'** हुने समेत जानकारी गराउन चाहन्छौं।

पोखरामा नियमित अन्तर्राष्टिय हवाई उडानको लागि दौडौं

गत संस्करणहरुमा हामीले पोखरा म्याराथनमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने हेतु विभिन्न नारा दिदै जस्तै-'पोखराको लागि स्वास्थ्यका लागि', पोखरा रंगशालाको पर्खाल निर्माणका लागि 'पोखरा रंगशाला पर्खाल निर्माणका लागि दौडौं' तथा पोखरालाई हरियाली शहरको रुपमा विकास गर्न विभिन्न जनचेतना मुलक नाराका साथ गर्दै आएको व्यहोरा यहाँहरुलाई सर्वविदितै छ। खेलकुद मार्फत जनमानसमा चेतना जगाउन यस प्रकारका नाराहरुले सहयोग पुगेको जनाउँदै यस वर्ष पोखरामा नियमित अन्तर्राष्ट्रिय हवाई उडानका लागि नागरिकहरुको दवावको आवश्यक्तालाई मुल विषय बनाएका छौं। मित्र राष्ट्र चिन सरकारको सहयोगमा निर्मित पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल सञ्चालन भएको दुई वर्ष विति सक्दा पनि नियमित अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुन सकेको छैन। यसरी पोखराको समृद्धि, विकास र भविष्यसंग प्रत्यक्ष जोडिएको यो विमान स्थलमा अन्तर्राष्ट्रिय उडानको लागि सम्बन्धित सरोकारवाला हरुको ध्यानाकर्षण र दवाव दिन यस वर्ष हुने पोखरा म्याराथनमा मुल विषय बनाएका छौं। यसरी पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनको १९ औं संस्करणको लागि हामिले पोखरामा नियमित अन्तर्राष्ट्रिय हवाई उडानका लागि दौडौं भन्ने नारा तय गरिएको व्यहोरा अनुरोध गर्दछौं।

आदरणिय पत्रकार मित्रहरु हामीले विगत तीन वर्ष देखि पुरस्कार राशीमा बढोत्तरी गर्दै पोखरा म्याराथनमा सहभागि हुने धावकहरुलाई थप आकर्षण दिने प्रयास गरेको विषयमा यहाँहरु जानकार नै हुनुहुन्छ । खुल्ला ४२.१९५ किमि म्याराथनको नेपाली खेलकुदको इतिहासमा हामीले गत तीन वर्ष देखि प्रथम पुरस्कार नगद रु ५ लाख लाखलाई निरन्तरता दिदै द्वितिय लाई ३ लाख, तृतियलाई २ लाख र सान्त्वना स्वरुप चौथो देखि ८ जना सम्मलाई नगद ३० देखि १० हजार प्रदान गर्दैछौ । खुला म्याराथनतर्फ गण्डकी प्रदेशका खेलाडीहरुलाई प्रोत्सहान गर्न छुट्टै पुरस्कारको व्यवस्थालाई यस वर्ष समेत निरन्तरता दिएका छौ भने हाफ म्याराथनतर्फ पुरुषतर्फको इभेन्टलाई समेत यस वर्ष देखि थप जोडेका छौ ।

यसै गरी महिला हाफ म्याराथन, १० किमि पुरुष तथा महिला, ५ किमि छात्र/छात्र, ह्यिल चियर तथा दृष्टिविहिन पुरस्कार राशीमा समेत केही वृद्धि गरेका छौ । विगतमा खुला म्याराथनतर्फ चौथो सम्मका लागि नगद पुरस्कार दिदै आएकोमा यस वर्ष हामीले ८ औ स्थान सम्मका लागि नगद पुरस्कारको व्यवस्था गरेका छौ । जसमा पुरस्कार राशीमा मात्रै कुल २१ लाख ३४ हजार खर्च हुनेछ भने १९ औ संस्करणको पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनका लागि कुल खर्च १ करोड ८९ हजार खर्च हुने अनुमान गरेका छौ ।

नेपालमा आयोजना हुने विभिन्न म्याराथनहरु मध्ये पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई म्याराथनहरुको अन्तर्राष्ट्रिय छाता संस्था (Association Of International Marathon and Distance Race-AIMS) मा दर्ता रहेको र पोखरा म्याराथनको रुट समेत एम्सवाट प्रमाणिकरण भइसकेको छ । यसका साथै गण्डकी प्रदेश सरकार र पोखरा महानगर पालिकाले पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनको संरक्षकत्व प्रदान गरेका छन् ।

प्रविधी मैत्री

पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन नेपाली म्याराथनहरुको एक मात्र प्रविधि मैत्री म्याराथन हो । यस संस्थाले विगत दुई वर्ष देखि चिप्सको प्रयोग गर्दै आएका छौ । खुला म्याराथन र महिला हाफ म्याराथनमा चिप्सको प्रयोग गरी खेलाडीहरुको दौडको समयलाई निश्चित गरेको छ भने यसको प्रयोगले नेपाली र विदेशी धावकहरुलाई समेत हौसला तथा निर्णायकहरुलाई सहजता बनेको छ । यसका लागि धरान रनका परिकल्पनाकार तथा नेपाल रन युकेका अध्यक्ष श्री सन्तोष राई ज्यूले हामीलाई सहयोगको वातावरण बनाउनु भएको छ । हामी नेपाल रन यूके परिवारलाई यो सहयोगका लागि यहाँहरु मार्फत हार्दिक आभार समेत व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

पत्रकार ज्यूहरु

यस मञ्चले आफ्ना स्थापना कालदेखि आयोजना गर्दै आईरहेको **Pokhara Marathon** लाई विभिन्न संघ संस्था, समाजसेवी, खेलप्रेमी व्यक्तित्वहरुले प्रायोजन गर्दै आईरहेका छन् । विदेशी धावकहरुको आकर्षण बढाउन मुख्यरुपमा पुरस्कार राशीको वृद्धि नै हो । पोखरा म्याराथनको पुरस्कार प्रथम राशी १० लाख पुऱ्याउने लक्ष्यका साथ हामी अघि बढेका छौं । यसका लागि नेपाल सरकार, गण्डकी प्रदेश सरकार, पोखरा महानगर पालिका, प्रायोजक संघसंस्थाहरु र सरोकारवालाहरुको सहयोग र सहकार्यको खाँचो छ ।

यही क्रममा आफ्नै पोखरेली प्रतिष्ठित औद्योगिक प्रतिष्ठान लक्ष्मी ग्रुप अन्तर्गत सुजल डेरी प्रालिको मुख्य उत्पादन सफल दुधले वि.स.२०७२ देखि हालसम्म संस्थागत रुपमै मूख्य प्रायोजन गरी प्रतियोगितालाई भव्य रुपमा सफल पार्न भूमिका खेलेको छ भने थप आगामी वि.सं २०८३ सम्मका लागि यो सहकार्य जारी रहेको छ । सफल डेरी संगको खेलकुद विकासका लागि नेपाल भुतपूर्व खेलाडी मञ्च संगको यो यात्रा निरन्तर रहने कुरामा विश्वस्त रहँदै उहाँहरु प्रति पुनः एक पटक हार्दिक अभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

त्यसै गरी गण्डकी प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय गण्डकी प्रदेश, पोखरा महानगरपालिका, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद, नेपाल ओलम्पिक कमिटी, प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकी मुख्य सहयोगी संस्थाको रुपमा रहेका छन् । पोखरा म्याराथनको अन्तर्राष्ट्रिय पार्टनरको रुपमा पोखरेली मञ्च युके रहेको छ । यसका साथै नेपालको प्रतिष्ठित बैंक कृषि विकास बैंक बैकिङ पार्टनरको रुपमा रहने छ । स्पोर्टस वेयर एक्स-टेप, केल्मी, गैर आवाशिय नेपाली संघ (एनआरएनए आइसिसी), एनआरएनए यूके, एनआरएनए हडकड, रोटरी डिष्ट्रिक्ट ३२९२, ब्रिटिश कलेज, वि विल राइज फाउन्डेशन (ग्राण्ड मास्टर तुलसी गुरूङ), समाजसेवी तथा व्यवसायी पोखरा १६ अर्मला घर भई हाल युके निवासी श्री दुर्गा गुरुङ, नेपाल टुरिजम एण्ड होटल म्यानेजमेन्ट कलेज पोखरा १४, कुमुदिनी होम्स् मावि गैह्रापाटन पोखरा ४, भास्कर मेमोरियल मावि पोखरा ११, हिमेक्स नेपाल, हिमालयन कम्प्युटर सहयोगी संस्थाको रुपमा रहेका छन् ।

त्यसै गरी होटल पार्टनरको रुपमा माउन्ट कैलाश रिसोर्ट, पोखरा ग्राण्ड, होटल पिस प्लाजा, होटल इलिगेन्स एपेक्स विजनेस होटल काठमाण्डौ रहेका छन् भने बुमऱ्याङ रेष्टुरेन्ट र मुडलान रेष्टुरेन्ट एण्ड बार रेष्टुरेन्टको स्पमा रहेका छन् ।

यसै गरी तमु धि युके, सहारा युके, गोकर्ण कार्की (बाराही बेकरी), बगर भाई खलक यूकेका अध्यक्ष दिलरास गुरुङ, पोखरा ६ तथा हाल स्कटल्याण्ड निवासी समाजसेवी जोनी पहारी, चन्द्र प्रकाश गुरूङ अस्ट्रेलिया, बोस्टन न्यू ह्याम्पशायर नेपाली समाज अमेरिका, पोखरा पर्यटन परिषद, बुद्ध इएर (एयरलाइन्स पार्टनर) लगायतले सहयोग गर्ने संगै सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनको प्रवर्द्धकको रुपमा

पाल पर्यटन बोर्ड रहेको यहाँहरु समक्ष जानकारी गराउन चाहन्छौं । त्यसै गरी पोखरा म्याराथन सफल बनाउन फिजियो थेरापी एशोसियसन, एम्बुलेन्स चालक संघ, पोखराका विभिन्न अस्पतालहरु, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की लगायतको सहयोग रहने छ ।

हाल सम्म खेलाडी दर्ता विवरण

हाल सम्म स्वदेश तथा विदेश गरि ८९ जनाले अनलाईन दर्ता गरेका छन । जस मध्ये म्याराथनमा २४ विदेशी सहित ४६ जना, हाफ म्याराथन पुरुषतर्फ ७ विदेशीसहित १३ जना, हाफ म्याराथन महिला १ विदेशी सहित २ जना, १० किमि पुरुष १ विदेशीसहित १६ जना १० किमि महिला २ विदेशीसहित ५ जना, ५ किमि भेट्रान्स (५० वर्ष) पुरुष १ जना, ५ किमि छात्र ३ र ५ किमि छात्रा ३ जना दर्ता भै सकेको अनुरोध गर्दै दर्ता गर्न अन्तिम मिति २०८१ माघ २४ गते सम्म रहेको जानकारी दिन चाहन्छौं ।

अन्त्यमा भूतपूर्व खेलाडी मञ्चको कार्यक्रमलाई प्राथमिकताका साथ प्रचार-प्रसार गरी पोखरा म्याराथनको गरिमालाई माथी उठाउन तथा खेलकुद मार्फत पोखराको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न संगै मासिक र साप्ताहिक दौड मार्फत पोखराको खेलकुद विशेष गरि दौडको कार्यक्रम अन्तर्गत अभियानको रुपमा सुरू हुने यो ऐतिहासिक क्षणलाई सफल बनाउन यहाँहरुको महत्वपूर्ण भूमिका रहने विश्वास लिएका छौं । पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन संगै मञ्चका हरेक गतिविधिलाई सफल बनाउन यहाँहरुले गर्नुभएको सहयोगको उच्च सम्मान व्यक्त गर्दै पौष २७ गतेवाट सुरू हुने मासिक/साप्ताहीक दौडको महाअभियानमा यहाँहरुको साथ र सहयोग संगै २०८१ फागुन ३ गते शनिवारका दिन हुने १९ औं सस्करणको पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई प्रचार-प्रसार गरी सफल बनाइदिनु हुन सादर अनुरोध गर्दछौं ।

धन्यबाद । जय खेलकुद ।

मितिः २०८१/०९/२३ गते

दिल बहादुर गुरुङ
अध्यक्ष
नेपाल भतपर्व खेलाडी मञ्च

19th Pokhara Int'l Marathon 2081/2025

Prizes

S.N.	EVENTS	RANK	AMOUNT	REMARKS
1	42.195 KM Marathon	First	5,00,000/-	Medal + Certificate
2	42.195 KM Marathon	Second	3,00,000/-	Medal + Certificate
3	42.195 KM Marathon	Third	2,00,000/-	Medal + Certificate
4	42.195 KM Marathon	4th	50,000/-	Medal + Certificate
5	42.195 KM Marathon	5th	30,000/-	Medal + Certificate
6	42.195 KM Marathon	6th	20,000/-	Medal + Certificate
7	42.195 KM Marathon	7th	15,000/-	Medal + Certificate
8	42.195 KM Marathon	8th	10,000/-	Medal + Certificate
9	42.195 KM Marathon Gandaki	First	50,000/-	Medal + Certificate
10	42.195 KM Marathon Gandaki	Second	30,000/-	Medal + Certificate
11	42.195 KM Marathon Gandaki	Third	20,000/-	Medal + Certificate
12	42.195 KM Marathon Gandaki	4th	15,000/-	Medal + Certificate
13	42.195 KM Marathon Gandaki	5th	10,000/-	Medal + Certificate
14	42.195 KM Marathon Gandaki	6th	8,000/-	Medal + Certificate
15	42.195 KM Marathon Gandaki	7th	6,000/-	Medal + Certificate
16	42.195 KM Marathon Gandaki	8th	4,000/-	Medal + Certificate
17	21KM Half Marathon Woman	First	150,000/-	Medal + Certificate
18	Half Marathon Woman	Second	100,000/-	Medal + Certificate
19	Half Marathon Woman	Third	75,000/-	Medal + Certificate
20	Half Marathon Woman	4th	15,000/-	Medal + Certificate
21	Half Marathon Woman	5th	5,000/-	Medal + Certificate
22	21KM Half Marathon Man	First	75,000/-	Medal + Certificate
23	Half Marathon Man	Second	50,000/-	Medal + Certificate
24	Half Marathon Man	Third	30,000/-	Medal + Certificate
25	Half Marathon Man	4th	15,000/-	Medal + Certificate
26	Half Marathon Man	5th	5,000/-	Medal + Certificate
27	10KM Man	First	30,000/-	Medal + Certificate
28	10KM Man	Second	20,000/-	Medal + Certificate
29	10KM Man	Third	15,000/-	Medal + Certificate
30	10KM Woman	First	30,000/-	Medal + Certificate
31	10KM Woman	Second	20,000/-	Medal + Certificate
32	10KM Woman	Third	15,000/-	Medal + Certificate
33	5KM Boy	First	15,000/-	Medal + Certificate
34	5KM Boy	Second	10,000/-	Medal + Certificate
35	5KM Boy	Third	7,000/-	Medal + Certificate
36	5KM Girl	First	15,000/-	Medal + Certificate
37	5KM Girl	Second	10,000/-	Medal + Certificate
38	5KM Girl	Third	7,000/-	Medal + Certificate
39	5KM Veteran (50+ Man)	First	15,000/-	Medal + Certificate
40	5KM Veteran (50+ Man)	Second	10,000/-	Medal + Certificate
41	5KM Veteran (50+ Man)	Third	7,000/-	Medal + Certificate
42	5KM Veteran (50+ Woman)	First	15,000/-	Medal + Certificate
43	5KM Veteran (50+ Woman)	Second	10,000/-	Medal + Certificate
44	5KM Veteran (50+ Woman)	Third	7,000/-	Medal + Certificate

45	Wheelchair Race Man	First	10,000/-	Medal + Certificate
46	Wheelchair Race Man	Second	7,000/-	Medal + Certificate
47	Wheelchair Race Man	Third	5,000/-	Medal + Certificate
48	Wheelchair Race Woman	First	10,000/-	Medal + Certificate
49	Wheelchair Race Woman	Second	7,000/-	Medal + Certificate
50	Wheelchair Race Woman	Third	5,000/-	Medal + Certificate
51	Visually Impaired (Man)	First	10,000/-	Medal + Certificate
52	Visually Impaired (Man)	Second	7,000/-	Medal + Certificate
53	Visually Impaired (Man)	Third	5,000/	Medal + Certificate
54	Visually Impaired (Woman)	First	10,000/-	Medal + Certificate
56	Visually Impaired (Woman)	Second	7,000/-	Medal + Certificate
57	Visually Impaired (Woman)	Third	5,000/	Medal + Certificate
Total =			21,34000/-	