



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



Çocuk Maratonu Kayıtları Açıldı

N Kolay 43. İstanbul Maratonu kapsamında 6 Kasım 2021 Cumartesi günü Yenikapı Etkinlik Alanı'nda gerçekleştirilecek olan Çocuk Maratonu için kayıtlar açıldı. 4 Kasım 2021 tarihine kadar kayıtların açık olacağı etkinlikte toplamda 4 farklı yaş kategorisi bulunuyor.

Maratonla ilgili daha fazla bilgi almak ve bu tatlı rekabete kayıt olmak için;
<https://maraton.istanbul/cocuk-maratonu/>



Bebek 10K 31 Ekim'de Koşuluyor

Bebek Spor Festivali kapsamında düzenlenecek olan ödüllü koşu ve paten yarışları için kayıtlar devam ediyor. 29-30 Ekim tarihlerinde Bebek Parkı'nda kitlerin dağıtılacağı etkinlikte, 31 Ekim Pazar günü ise koşu ve paten yarışları yapılacak. Bebek Parkı'ndan Çırağan Sarayı'na kadar uzanan parkur, yarışmacılarını bekliyor!

Daha fazla bilgi ve kayıt için;
<https://www.bebek10k.com>



5. Bodrun Ultra Maratonu Kayıtları Devam Ediyor

20-21 Kasım 2021 tarihlerinde bu yıl 5.si düzenlenecek olan Bodrun Ultra Maratonu kayıtları 5 Kasım 2021 tarihine kadar devam ediyor. Etkinlik kapsamında toplam 4 farklı kategori koşucularını bekliyor;

- 6K Bodrun İyi Hisset
- 10K Halikarnas Koşusu
- 23K Heredit Koşusu
- 60K Bodrun Ultra

Daha fazla bilgi ve kayıt için;
<http://www.bodrun.org>



Bisikletlilere Güvenli Park Alanı

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), vatandaşların bisikletlerini güvenli park edebilmesi için kapalı bisiklet parkları kurmaya hazırlanıyor. İstanbulkart ile entegre şekilde çalışan kapalı ve korunaklı park yerleri, ilk etapta belirlenen öncelikli aktarma merkezlerinde açılacak. Park alanına en fazla 10 bisiklet park edilebilecek.

İBB Ulaşım Daire Başkanı Utku Cihan ayrıca bisikletlilerin ücretsiz faydalanabileceği 50 adet tamir ünitesinin de yakın zamanda uygulamaya geçirileceği müjdesini verdi.



Beyaz Kırlangıçlar Görev Başında

İzmir Emniyet Müdürlüğü bir ilke imza atarak bisiklet sürücülerinin, bisikletliler için ayrılan alanları daha rahat kullanmalarını, özellikle motosikletliler ve yayalar tarafından ihlal edilmesini önlemek amacıyla "Beyaz Kırlangıç" uygulamasını hayata geçirdi. Şehir içi yollar da dahil olmak üzere toplam 60 km'lik bisiklet yolunu her gün denetleyen 30 kişilik Beyaz Kırlangıçlar timi, yoğun saatlerde denetimleri de sıklaştırıyor.



Yuvam Dünya'dan İklim Dostu Yaşam Rehberi

Yuvam Dünya tarafından hazırlanan "İklim Dostu Yaşam Rehberi" yayınlandı. Gündelik yaşamımızda karbon ayak izimizi azaltmak için tüketimden ulaşım, evden ofise, bahçeden mutfaka birçok alanda bireysel olarak yapılabileceklerden oluşan rehber buradan ulaşabilirsiniz; <https://yuvamdunya.org/pages/iklim-dostu-yasam-rehberi>



Hareket Etmenin Keyfini Yürüyüş Toplantıları ile Yaşayın!

İş toplantılarınızı veya arkadaşlarınızla buluşmaları yürüterek yapmayı hiç düşündünüz mü?

Gün içinde kapalı alanlarda yaptığınız etkinlikleri sadece yürüterek yaparak hem enerji seviyenizi artırabilir, hem de açık havanın yardımıyla daha yaratıcı ve keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Yürüyüş toplantıları düzenlemek için birkaç ipucunu sizler için sıraladık:

- İş arkadaşlarınızla her hafta bir gün belirleyin ve herkesin yürüyüş için ayakkabı ve rahat giysiler giymelerini sağlayın.
- Toplantı zamanını aşmamak için yürüyüş mesafesini, rotayı ve süreyi belirleyin.
- Not almak için kolay taşınabilir telefon, tablet veya defter bulundurun.
- Yürüyüş yaparken tartışabileceğiniz bir gündem belirleyin. Örneğin beyin fırtınası yapmak veya problem çözmek olabilir.
- Yürürken mola vereceğiniz yerleri önceden planlayın.
- Hava durumunu mutlaka kontrol edin ve buna uygun kıyafetler tercih edin.
- Çevrenizde sokakların gürültülü ve kalabalık olmadığı saatleri tercih edin.
- Hava koşulları veya diğer faktörlere karşı yedek bir toplantı planı oluşturun.



Kanatlı Dostlarımıza Yemlik Yapımı

Kış ayları yaklaşıyor. Çevremizde ve doğada bulunan tüm canlılar beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için biraz daha fazla çaba gösterecekler. Siz de doğaya bir armağan hazırlamaya ne dersiniz?

İhtiyacınız olan malzemeler;

- Bal ya da pekmez
- Dil basacağı, dondurma çubuğu vb.
- Kuş yemi
- Tuvalet kağıdı rulosu
- İp

Nasıl Yapılır?
1- Bir dondurma çubuğu ya da dil basacağı kullanarak tuvalet kağıdı rulusunun etrafına bal ya da pekmezi sürün.
2- Kapladığımız ruloyu kuş yemine bulayın.
3- Rulonun içinden bir ip geçirin ve yukarıdan bağlayın.
4- Kuşların bulabileceği bir ağaç dalına ya da yüksek bir direğe asın.



Bisikletleriyle Yıllardır Dünyayı Gezen Sarıhan Ailesi ile Tanışın!

İnci ve Soner Sarıhan, bisikletin, doğanın büyüüne kapılmış, çocuğunu farklı şekilde yetiştirmeye çalışan, doğada kaliteli zaman geçirmenin önemine inanan, bisikletin bir ulaşım aracı olduğunun altını çizmek için yazan, çizen, üreten, elinden geldiği kadar çöp üretmeyen, kendi elektriğini güneşten elde etmenin projelerini çizen, masallara inanan, sıra dışı bir aile.

Bursa'nın İznik ilçesinde iki öğretmen olan İnci ve Soner Sarıhan Çifti, 2005 yılında ev, iş ve alışveriş arasında geçen yaşamı terketmeye karar verdikten sonra bugüne kadar 24 ülkede bisiklet sürmüşler. 2011 yılında henüz 22 aylık oğulları Tibet Çınar ile birlikte Hollanda'dan Türkiye'ye 54 günde 3486 km yolu bisikletle kat eden Sarıhan ailesinin devam eden daha birçok serüvenini yazdıkları "Minik Gezzin: Yolda Büyümek" kitabı ve sosyal medya hesapları @minikgezzin üzerinden takip edebilirsiniz.

