



HAREKET BÜLTENİ



Geyik Koşuları İçin Geri Sayım Başladı!

2011 yılından bugüne her yıl patika koşusu olarak düzenlenen Geyik Koşuları bu yıl 12 Aralık'ta herkesi İstanbul Belgrad Ormanlarına bekliyor.

4K, 8K, 14K, 28K ve çocuklar için Bambi Koşuları'nın yanı sıra sanal olarak da katılabileceğiniz yarış ile ilgili tüm detaylara <https://www.geyikkosulari.com> adresinden ulaşabilirsiniz.



İster Bisiklete Bin, İster Koş: Ultimate Ümraniye

Ümraniye Belediyesi ve HİS Federasyonu tarafından düzenlenen Ultimate Ümraniye yarışları 28 Kasım Pazar günü yapılacaktır.

11K koşu ve 11K bisiklet yarışlarından oluşan Ultimate Ümraniye etkinliğinde parkurlardan birini seçebilir veya her iki yarışa da katılabilirsiniz.

23 Kasım'a kadar kayıt yaptırabileceğiniz yarış hakkında için detaylı bilgi için;

www.teamkronos.com/ultimate-umraniye/



Ankara'da Metro İstasyon- ları Bisiklet Parkı'na Kavuşuyor

Ankara'da bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması amacıyla metro istasyonlarında bisiklet parkı altyapıları kurulması için ilk pilot uygulama ANKARAY Dikimevi İstasyonu'nda yapıldı.

Kullanım yoğunluğu izlenerek yapılacak değerlendirme sonrasında, diğer metro istasyonlarında da Bisiklet Parkı'nın yapılması planlanıyor.



Gün İçinde Tesadüfen Aktif Olabilirsiniz

Fitness salonları, koşular, ağırlık çalışmaları gibi 'yapılandırılmış' egzersizleri sürdürmek te zorluk yaşayanlar için aktif olmanın başka bir yolu daha var: Tesadüfi Fiziksel Aktivite!

İşte Tesadüfi fiziksel aktiviteyi artırmak için bazı ipuçları;

- Televizyon izlerken sadece oturmayın.
- Ayakta çalışma masası kullanın.
- Öğle yemeği molalarını ve toplantılarınızı aktif hale getirin.
- Günlük sıkıcı görevlere kısa hareket patlamaları ekleyin.
- Hareket etmek için kendinize hatırlatıcılar ayarlayın.



Köpek Sahipleri Daha Çok Hareket Ediyor

İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre köpek sahipleri her hafta fazladan 200 dakika yürüyüş yapıyor!

Araştırmacılar, köpek sahibi olmanın ruhsal sağlığın yanında fiziksel sağlığa da iyi geldiğini belirtti.

Kaynak: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-41254-6>



Kanatlı Dostlarımıza Yemlik Yapımı

Kış ayları yaklaşırken çocuklarınızla birlikte doğada bulunan tüm canlılar için armağan bırakmaya 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 rulosunun etrafına bal ya da pekmezi sürün.
- 2-) Kapladığınız 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.

Bisikletlilere Söyleyecekleriniz Var mı?

Herkes için Bisiklet Podcast yayınlarına katılmak ister misiniz?

Kasım-Aralık 2021 aylarında yayınlanacak olan "Bisikletliye Bisikletlinin Notları" programında bisiklet binicilerine ve bisiklete yeni başlayanlara "Trafik, güvenlik, uyulması gereken kurallar ve pratik bilgiler" gibi konularda söylemek istediklerinizi ses kaydınızı yaparak gönderebilir ve programa katkı sağlayabilirsiniz.

Katılım için detaylı bilgi ve adımlara ulaşmak için:
www.herkesicinbisikletpodcast.com/bisikletliye-bisikletlinin-notlari/



Kadıköy'de Bisikletle Çevre Dostu Teslimat: Patronsuz Kurye

Kadıköy'de bisiklet tutkunlarının girişimiyle hayata geçen "Patronsuz Kurye" esnafla müşteriyi buluşturuyor. Aralarında pek çok farklı iş alanlarından kişilerin bulunduğu ekip, esnaflardan aldıkları paketleri adreslere bisiklet aracılığıyla ulaştırıyor.

Motosiklet ve otomobil yerine bisiklet kullanmayı tercih eden Patronsuz Kurye ekibi Kadıköy'ü çevre ve gürültü kirliliğinden kurtarmayı da amaç ediniyor.

Patronsuz Kurye'yi sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz

@patronsuzkurye

