



HAREKET BÜLTENİ



Toroslarda Yeni Bir Maceraya Var Mısınız?

24-26 Aralık tarihleri arasında düzenlenecek Antalya Ultra koşularına kayıtlar devam ediyor. Etkinlik kapsamında toplam 5 farklı kategori koşucularını bekliyor;

- Antalya Migros Çocuk Yarışı
- 5K Konyaaltı Parkuru
- 12K Deniz Parkuru
- 28K Göynük Parkuru
- 54K Toros Parkuru

Daha fazla bilgi ve kayıt için:
www.antalyaultra.org



İstanbul'u Koşuyorum Esenyurt Etabı

İBB Spor İstanbul tarafından düzenlenen İstanbulu Koşuyorum Esenyurt Etabı 28 Kasım'da koşulacak.

10 KM'lik parkurda düzenlenecek yarış hakkında daha fazla bilgi almak için Spor İstanbul web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

www.istanbulukosuyorum.istanbul/esenyurt-etabi/



“Yürü be İstanbul” Uygulaması ile Oyun ve Spor Bir Arada

İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin Ekim ayında yayımladığı 'Yürü be İstanbul' uygulaması ile açık alanda attığınız adımlar sayesinde size verilen görevlere katılarak rozet ve ödüller kazanabilirsiniz. Kazanılan puanlar uygulama içindeki indirim ve hediyelerden faydalanmak için kullanılabilir.

Uygulamayı indirmek için:
www.yurubeistanbul



AB ve UEFA'dan İklim Değişikliğine Karşı Farkındalık Kampanyası

Avrupa Birliği (AB) ile UEFA'nın iklim değişikliğiyle mücadele için hazırladığı reklam filminde çevrenin korunması ve günlük hayatta iklim değişikliğine neden olan alışkanlıkların değiştirilmesi için farkındalık oluşturulması amaçlanıyor.

Filmde Portekizli eski futbolcu Luis Figo, İtalyan kaleci Gianluigi Buffon ile Fransa Kadın Milli Futbol Takımının ikiz oyuncuları Delphine ve Estelle Cascarino oynuyor. Film, gelecek 3 yıl gösterimde olacak.

Reklam filmine ulaşmak için:
www.youtube.com/watch?v=S2fYTF03_B8



Yeşilçam Doğa Yürüyüş ve Bisiklet Yolu Açıldı!

Antalya Büyükşehir Belediyesi, Konyaaltı ilçesinde bulunan 1960 ve 1970'li yıllarda Yeşilçam filmlerinin çekildiği bölgeleri kapsayan 38 km'lik yürüyüş ve bisiklet parkuru oluşturdu. Ziyaretçiler rehber ihtiyacı duymadan yol boyunca yerleştirilmiş karekodlar yardımıyla ücretsiz olarak rotalarını kontrol etme imkanı sağlayacak.

Detaylı bilgi için:
www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3687/yesilcam-yolu-tamamlandi



Yağmurda Bisiklet Sürmek için Nasıl Hazırlık Yapılır?

Kış mevsimi bisiklete binmenize engel değil!

Tipki güneşli havalarda olduğu gibi, yağışlı havalarda da bisiklet kullanmak mümkün. Ancak dikkat etmek gereken bazı püf noktaları var. Yağışlı havalarda güvenli bir sürüş gerçekleştirmek için dikkat etmeniz gerekenleri, ETİ San Bisiklet Projesi kapsamında hazırlanan videoda Damla Can'dan dinleyebilirsiniz.

Videoya ulaşmak için:
www.youtube.com/watch?v=ia42euyUvw8



Karanlık Günlerde Mental Sağlığı Korumanın Yolları

Kış aylarının gelmesiyle birlikte gün ışığında geçirilen süre de oldukça azaldı. Özellikle karanlıkta geçirilen uzun vakitlerden kaynaklanan mental sorunların önüne geçmeniz ve gün ışığından daha fazla faydalanmanız için;

Yaşam alanlarınızı aydınlatın,

Egzersiz yapın,

Meditasyon yapın,

Sosyal planlar yapın,

Bir rutin oluşturun.



Konya Sokaklarından Amerika'ya Bir Başarı Hikayesi: Ahmet Örken

Türk bisikletinin “Altın Çocuğu” olarak anılan Ahmet Örken'le tanışın! Çocukluk hayallerini hiç bırakmayıp giydiği milli formayla Avrupa şampiyonlukları elde eden Ökten, 2022 yılında ABD'deki Wildlife Generation Pro Cycling takımında forma giyecek. Başarılı sporcunun en büyük hedefi ise Dünya ve Olimpiyat Şampiyonluğu!

Ahmet Örken'i sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

@ahmetorken

