



# HAREKET BÜLTENİ



## Hatay'da Barış için Halk Koşusu Düzenlenecek

Adımlarınızı Antakya'nın tarihi sokaklarında ve Asi Nehri kıyısında barış için atmaya ne dersiniz?

4 K ve 10 K parkurlarında 20 Mart'ta düzenlenecek olan Hatay Barış Koşusuna katılmak ve detaylı bilgi için yarış web sayfasını inceleyebilirsiniz.

<https://bariskosusu.com/2022/>



## Climbolic Efes Ultra Maratonu Yaklaşıyor

5. Efes Ultra Maratonu bu yıl "Medeniyetlerin Keşfi" temasıyla 19-20 Mart'ta düzenlenecek.

Dünya kültür mirası Efes Antik Kenti'ni koşarak keşfetmek istiyorsanız 5K,12K,23K,41K,61K ve 120K mesafelerinde altı farklı parkurda düzenlenen yarış tam size göre. Detaylı bilgi ve kayıt için;

<http://www.efesultra.org>



## Bambaşka Yarış Deneyimi: Beşiktaş Macerası

Bu yıl ilk kez düzenlenecek Beşiktaş Macerası, deneyim gerektirmeyen bir yarış etkinliği. Takım çalışması gerektiren etkinlikte size verilecek görevleri başarıyla tamamlamanız gerekiyor.

Tek parkurda düzenlenecek yarışa takım olarak katılabilir ve parkur boyunca dilediğiniz ulaşım aracını kullanabilirsiniz; Yarış hakkında bilgi almak için;

<https://www.oagrup.com/detaylar-ve-kay-t/macera-ekibi-besiktas>



## Köpeğinizle Aktif Olmak İstiyorsanız Canicross Tam Size Göre!

Canicross, köpek ve insanın birbirine bağlı olarak aynı takımda birlikte koştuğu bir spor dalı. Köpeğin önde koştuğu ve koşucunun sözlü komutlar vererek köpeği yönlendirdiği Canicross'ta, başlamak için ihtiyacınız olan malzemeler ise köpeğiniz için koşu takımı, bungee ipi, kemer ve bir çift spor ayakkabı.

### Köpeğinizle Canicross yapılabilir mi?

Köpeğin sınırlarına saygı duyduğunuz sürece, her cins, şekil ve büyüklükteki köpekle Canicross yapılabilir. Köpeğinizin veya sizin koşmaya engel bir sağlık sorunu olmadığı sürece, oldukça güvenli bir spor. Köpeğinizin bu aktivite için yeterince uygun olup olmadığından emin değilseniz veterinerine danışmanızı tavsiye ediyoruz.



## Bisiklet Tatili Başlıyor

Amatör yol bisikletçilerinin yoğun ilgi gösterdiği bisiklet tatili olarak bilinen Boostcamp'ın beşincisi Muğlanın Marmaris ilçesinde 23-27 Mart tarihlerinde gerçekleştirilecek.

150'den fazla yol bisikletçisinin katılacağı kampa, 5 gün boyunca deneyimli antrenör ve sporcuların rehberliğinde farklı hız ve mesafelerde sürüşler yapılacak.

Kampa katılmak için <https://boostcamplive.com/bckayit> adresini ziyaret edebilirsiniz.



## Bisiklet Dostu Sakarya'yı En İyi Anlatanlara 23 Nisan Hediyesi

Sakarya Büyükşehir Belediyesi, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve çocuk Bayramı kapsamında, okullarla ortak başlatılan 'Bisiklet Dostu Sakarya' temalı resim yarışması'nda, konuyu en iyi anlatan öğrencilere bisiklet ve kask hediye edecek.

Son yıllarda bisiklet dostu ünvanıyla ön plana çıkan sakarya ilinde yapılacak resim yarışması ile, tüm okullardaki 4. sınıf öğrencilerine bisiklet konusunda farkındalık yaratılması planlanıyor.



## Yeni Nesil Oyun ve Öğrenme Merkezi Üsküdar'da

Çocuğunuzun oyun oynarken hareket becerilerini geliştirebileceği yeni nesil öğrenme ve oyun merkezi Cocoon, Üsküdar NevÇarşısı AVM'de hizmet veriyor.

0-13 yaş grubu çocuklar ve aileleri için alanında uzman eğitimciler tarafından tasarlanan atölyelerin yer aldığı bu özel merkezde, çocukların becerilerini oyunla geliştirebilecekleri bütünsel öğretim programlarını temel alıyor.

Pazartesi hariç her gün hizmet veren Cocoon hakkında detaylı bilgi için sosyal medya hesaplarını takip edebilirsiniz.

[https://www.instagram.com/cocoon.ist/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/cocoon.ist/?utm_medium=copy_link)



## Pepsi'den Yüzde Yüz Geri Dönüştürülmüş Pet Şişe

İçecek markası PepsiCO, sektörde bir ilke imza attı. Pepsi, Yedigün ve Fruko 1 litre pet şişelerini yüzde 100 geri dönüştürülmüş plastikten üreten marka, plastik atık geri dönüşümünün önemi konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyor.

Önümüzdeki dönemde bu hedefi daha da yukarı çıkarmayı planlayan PepsiCO'nun, 2025 yılında Türkiye'de içecek kategorisindeki pet ambalajlarının tümü geri dönüştürülmüş plastik ambalajdan üretilecek.



## Engelli Vatandaşlar için Her Gün 12 KM Yürüyor

İstanbul Tuzla'da yaşayan Şaban Köse, 5 yıldır her sabah 12 kilometre yolu yürüyerek engelli ve yaşlı ihtiyaç sahiplerine tekerlekli sandalye almak için plastik şişe kapağı topluyor.

Her sabah spor yapmak amacıyla çıktığı yürüyüşte 1 saat boyunca plastik şişe kapağı toplayan Köse, ayrıca sahile atılan çöpleri de kategorilere ayırıp geri dönüşüm kutularına atıyor.

Tuzla Sahili'nde Köse'nin kapak topladığını bilen vatandaşlar, kendi topladıkları kapakları da ona teslim ediyor.

