



HAREKET BÜLTENİ



İzmir Maratonu, Yeniden!

İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenlenecek Maraton İzmir, 17 Nisan 2022 tarihinde koşulacak.

Türkiye'nin dört bir yanından sporcular ve sporseverler, Maraton İzmir için etkinlik alanı olarak belirlenen Kültürpark'ta, 14-17 Nisan tarihleri arasında konserler, etkinlikler ve söyleşilere katılabilecek.

Körfez hattı boyunca ilerleyen ve İzmir tarihinde düzenlenen en uzun koşu olma özelliği taşıyan yarışa, 42K ve 10K parkurları için kayıt yaptırabilirsiniz.

Detaylı bilgi ve kayıt için:
<https://www.maratonizmir.org>



Ankara'da Yarı Maraton Heyecanı

Ted Ankara Kolejliler Spor Kulübü tarafından 24 Nisan 2022 tarihinde düzenlenecek Ankara Meşale Yarı Maratonu, Gölbaşı ilçesi Mogan Gölü çevresinde koşulacak.

5K, 11K ve 21K parkurlarına 1 Nisan tarihinden itibaren kayıt yaptırabileceğiniz yarış hakkında detaylı bilgi almak için;

<https://mesalekosusu.com>



Alanya'ya Boydan Boya Bisiklet yolu

Alanya Belediyesi, yaklaşık 30 km'lik kesintisiz bisiklet yolu projesi kapsamında, Alanya Merkez ve Kargıcak Mahallesi arasındaki 21 km'lik alanda uygulamaya koyacağı araç, yaya ve bisiklet yolu çalışmasında sona geldi.

Çalışma tamamlandığında vatandaşlar Atatürk Anıtı ile Kargıcak Mahallesi arasında bisiklet yolunu kesintisiz olarak kullanabilecek.



Salgın Döneminde Amatör Bisikletçi Sayısı Arttı

Türkiye Bisiklet Federasyonu Başkanı Emin Müftüoğlu, koronavirüs salgını sürecinde bisiklette amatör sporcu sayısında artış gözlemlendiğini söyledi.

Amatör sporcu sayısı artışını özellikle yarışlar ve organizasyonlara katılan sporcu sayısı ve firmalara olan bisiklet talebinden gözlemlediklerini bildiren Müftüoğlu, çok sayıda kişinin COVID-19 salgınında bireysel ulaşımını bisikletle sağlamaya çalıştığını ve dünyanın birçok ülkesinde bisiklet talebinin karşılanamadığını belirtti.



Uzun Yol Bisikleti Tercih Ederken Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Şehirde bisiklet kullanan birçok insanın hayalleri arasında mutlaka uzun bir bisiklet yolculuğu vardır. Aslında bu hayali gerçeğe dönüştürmek o kadar zor değil. Sadece yolculuk öncesinde uzun ve planlı bir hazırlık sürecinden geçmek gerekiyor. İlk yapılması gereken ise yolculuk boyunca size eşlik edecek doğru bisikleti seçmek. Uzun bir yolculuk için bisiklet tercih ederken dikkat edilmesi gerekenleri sizler için sıraladık;

- Seçtiğiniz bisiklet ön ve arka bagaj taşımaya uygun olmalıdır.
- Uzun mesafeler için düz maşa, kısa mesafeler için amortisörlü maşa tercih edilebilir.
- Bisikletinizin modeli her türlü zeminde hybrid lastik kullanımına uygun olmalıdır.
- Kullanım biçiminize ve ağırlığınıza göre bisiklet alışımlı çelik veya alüminyum olabilir.
- Seleyi ve gidonu en rahat edeceğiniz biçimde seçmelisiniz.
- Uzun yol için kapalı göbek vites sistemi tercih etmelisiniz.
- Yedek parçasını kolay bulabileceğiniz fren sistemleri tercih etmelisiniz.
- Gideceğiniz rotaya göre jant, çamurluk ve aydınlatma sisteminizi özel olarak seçmelisiniz.

Garanti BBVA'dan Elektrikli Bisiklet Ürünlerine Özel Alışveriş Kredisi

Garanti BBVA, Alba Elektrikli Ulaşım Sistemleri ile gerçekleştirdiği iş birliği kapsamında müşterilerine elektrikli bisiklet ürünlerine özel alışveriş kredisi sunuyor. Sürdürülebilirlik ve enerji verimliliği odaklı hareket etmeyi amaçlayan banka, Alba'nın düşük karbon ayak izi, enerji verimliliği ve yeşil ulaşım temalarını benimseyerek ürettiği elektrikli bisiklet ürünlerine özel alışveriş kredisi sağlıyor.

Bu sayede müşteriler, elektrikli bisiklet alışverişlerinde Alba bayileri üzerinden POS cihazını kullanarak, cazip faiz oranları ve uygun ödemeye koşullarıyla yeni bir alışveriş kredisi imkanı elde edebilecekler.



İklim değişikliği Önümüzdeki Olimpiyatları Nasıl Etkileyecek?

Loughborough Üniversitesi Spor Ekoloji Grubu araştırmacıları, Pekin'de Şubat ayında düzenlenen kış olimpiyatları öncesinde iklim değişikliğinin kış olimpiyatlarını nasıl tehdit ettiğini konu alan bir rapor yayımladı.

Rapora göre, tarihte ilk defa bir kış olimpiyatı neredeyse tamamen yapay kara güvencesiyle gerçekleştirildi.

Kuzey yarımkürenin son 40 yılda %10 oranında bahar kar örtüsünü kaybettiğini belirten araştırmacılara göre, iklim değişikliği aynı seyrinde devam ederse gelecek 40 yıl içinde yapay kar yapımı da aradaki farkı kapatamayabilir.



Baharda Ormanın İyileştirici Gücünden Faydalanın

"Shinrin-Yoku" veya "Orman Banyosu", Japonya Hükümetinin 1982'de başlattığı ve dünyada gün geçtikçe popülerlik kazanan bir halk sağlığı uygulamasıdır.

Orman banyosu, basitçe doğada olmayı ve beş duyu ile tamamiyle orada bulunmayı içeriyor. Yani yapmanız gereken tek şey doğada bulunmak ve ağaçların arasında zaman geçirmek.

Yapılan araştırmalar, orman banyosu ile birlikte yavaş tempo yürüyüş, nefes egzersizleri, doğayı gözlemlemek gibi aktiviteleri uygulayanların hastalıklara karşı bağışıklığının daha yüksek olduğu, stres seviyesinin daha az ve çalışma hafızasının daha güçlü olduğunu gösteriyor.



Ortaokul öğrencilerine yönelik "Sürdürülebilir Gelecek: Yeşil Fikirler Yarışması" başlıyor!

Atıklar, su kaynakları ve temiz enerjiler başlıklarında çevrenizde tespit ettiğiniz sorunlar ve bu sorunlara dair çözüm fikirleriniz varsa, bu yarışma sizin için!

Fikriniz hangi aşamada olursa olsun, önemli olan size ait ve geliştirilebilir olması. Yarışmanın ödülleri ise her üç başlıkta seçilen en iyi fikirlere tablet bilgisayar ve 1 yıllık Vitamin eğitim destek paketi!

Ayrıca finale kalan 20 kişiye uzman eğitimci tarafından proje geliştirme eğitimi verilecek ve bu fikirler yaz aylarında İstanbul İklim Müzesi'nde sergilenme şansı bulacak.

Yarışmanın detayları ve online başvuru için:
<https://yesilfikirler.surdurulebilirgelecek.com/>

