



HAREKET BÜLTENİ

Dünya İçin Hareket Et



Bülten Sponsorumuz



Edirne Maratonu Yaklaşıyor

7. Uluslararası Edirne Yarı Maratonu, 8 Mayıs'ta koşmayı seven herkesi Edirne'ye davet ediyor.

Balkan ülkelerinin tamamını kapsayan yarışa 10K ve 21K parkurlarında katılabilirsiniz. Kayıt ve detaylı bilgi için tıklayın

<https://edirnemaratonu.com>



AKRA Gran Fondo Antalya Kayıtları Devam Ediyor

AKRA Gran Fondo Antalya, bu yıl 8 Mayıs'ta Antalya Kemer'den start alacak.

52K ve 104K olarak iki ayrı parkurdan oluşacak yarışı 2 Mayıs tarihine kadar kayıt olabilirsiniz. Detaylı bilgi için tıklayın

<https://akragranfondoantalya.org/en/about/granfondo>

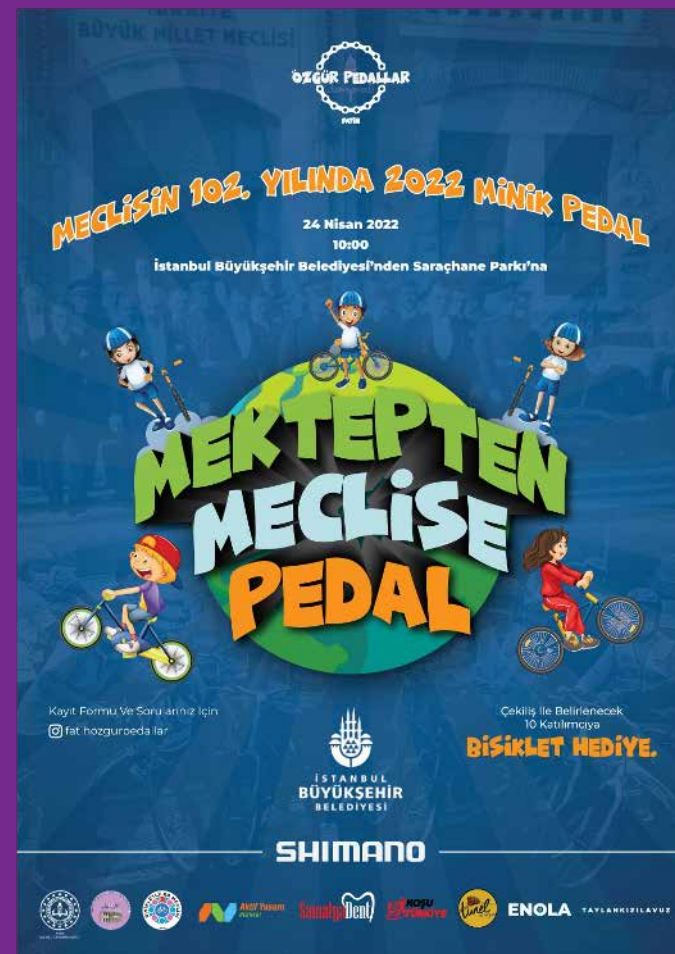


2000 Minik Pedal Yola Çıkıyor!

23 Nisan Ulusal Egemenlik Ve Çocuk Bayramı'nda, Fatih Özgür Pedallar tarafından düzenlenecek organizasyonda, ilkokul ve ortaokullarda 1000 öğrenci İstanbul'da bisiklet sürüşü yapacak.

“Mektepten Meclise Pedal” sloganıyla düzenlenecek farkındalık bisiklet turuna çocuklarınızı kayıt edebilir ve veliler olarak korteki bisikletinizle takip edebilirsiniz. 24 Nisan saat 10:00'da başlayacak olan etkinliğe kayıt yaptırmak için tıklayın

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegHDfjKYJDyOEC3VXiId72qOK7IW6HRlrXWIPSEcT9q9zG8w/viewform>



Altınbis Mobil Uygulaması Kullanıma Açıldı

Ankara Altındağ Belediyesi'nin, Başkent Millet Bahçesi'nde başlattığı bisiklet kiralama uygulaması, Altınbis uygulaması ile dijital ortama taşındı.

“Altınbis” isimli uygulama sayesinde, bisiklet kiralamak isteyenler kaç adet bisiklet olduğunu ve kaç tanesinin kiralanmaya müsait olduğunu cep telefonlarından görebilecek. Kiralama aşamasından sonra ise kullanım süresini ve bakiyesini yine cep telefonundan takip edebilecek. Uygulama, bisikleti kiralayan kişinin olası bir arıza durumunda cep telefonundan çevrimiçi olarak arıza bildirimini yapmasına da imkan tanıyor.

Altınbis uygulamasını, Google Play ve AppStore'dan ücretsiz olarak indirmek için tıklayın <http://www.altınbis.com>



Ramazan Ayında Egzersizi Aksatmayın!

Ramazan ayı boyunca gün içerisinde besin ve su tüketiminin olmaması ve uyku düzeninde bozulmalar, hareketsiz kalınan sürelerin artmasına sebep oluyor.

Düzenli egzersiz rutinine sahipseniz 4-5 haftalık sürede fiziksel aktiviteye devam etmeniz mümkün.

Bu konuda aktivitenin ne zaman ve hangi ölçüde yapılacağı büyük önem taşıyor.

Egzersizde kaybettiğiniz sıvı ve besinleri kısa süre sonra geri kazanmanız önemli. Bu yüzden iftardan önce yürüyüş gibi düşük ölçüde egzersiz ve iftardan yaklaşık 2 saat sonra dans veya evde kondisyon bisikleti gibi orta ölçüde egzersiz yapabilirsiniz.



Konya'da Bisikler Hediye Resim Yarışması

Konya Büyükşehir Belediyesi, ortaokul 7. sınıf öğrencilerine özel “Bisiklet Şehri Konya” temalı resim yarışması düzenliyor.

Konya'nın 31 ilçesinde bulunan tüm 7. sınıf öğrencilerinin katılabildiği yarışma sonucunda her ilçeden ilk 3'e giren öğrencilere toplamda 93 bisiklet ve kask hediye edilecek. Yarışmaya katılmak için resimlerin en geç 6 Mayıs tarihine kadar okul müdürlüklerine teslim edilmesi gerekiyor.



Mega Bloks ile Sürdürülebilir Bir Gelecek İnşa Edin

Mattel, ilk yeşil oyuncak serisini piyasaya sürdü. Seri kapsamında çıkan oyuncaklar karbon nötr sertifikalı ve çocukları sürdürülebilirlikle tanıştırmak için tasarlandı.

Mega Bloks Doğa Dostu Ev -Mega Bloks Doğa Dostu Çiftlik Seti gibi her doğa dostu blok seti en az yüzde 56'sı bitki bazlı malzemelerden, yüzde 26'sı ise Uluslararası Sürdürülebilirlik Karbon Sertifikasyonu sahibi biyo döngüsel plastiklerden üretiliyor.

Mattel, 2030 yılına kadar tüm ürünlerinde ve ambalajlarında yüzde 100 geri dönüştürülmüş, geri dönüştürülebilir veya biyo bazlı plastik malzemeler kullanmaya ilişkin kuramsal hedefine adım adım yaklaşmaya devam ediyor.



İtir Erhart “Koşardım- Bir Yaşamdan Notlar” Kitabı Çıktı!

İtir Erhart, Adım Adım Platformu ve Açık Açık Derneği'nin kurucusu ve sivil toplum alanında bir çok çalışması olan bir sosyal girişimci.

Hayatı Şikago'da bir otobüs durağında Team in Training'in “Maraton koşmak zor mu zannediyorsun, kemoterapiyi dene!” afişini gördüğü an değişen İtir Erhart, sosyal fayda için koşmaya başlamış.

İtir Erhart, Koşaradım/Bir Yaşamdan Notlar kitabında; aşk, koşu, sanat, eğitim, sosyal girişimcilik, kadın erkek ilişkilerine dair birçok konuya değiniyor. Günlük hayatın akışında yaşarken karşılaştığınız konuları farklı bir perspektiften görmenizi sağlayan bu kitap, birlikte gülmek üzerine düşündüğünüz ve adım atmak için harekete geçmenize güç verecek bir arkadaş niteliğinde...

