



HAREKET BÜLTENİ



Tarihi Sokaklarda Kermes Koşusu

86. Uluslararası Bergama Kermesi kapsamında Unesco Dünya Mirası Bergama'nın tarihi sokaklarında bu yıl ilki yapılacak olan Kermes Koşusu 25 Haziran'da düzenlenecek.

Katılım için başvurunun gerekmediği 1K Halk Koşusu'nun yanında 5 KM'lik parkurda yapılacak yarışa kayıt olmak ve detaylı bilgi almak isterseniz www.bergama.bel.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.



Gökyüzüne Doğru Koşmaya Hazır Mısınız?

Uluslararası Erciyes Ultra Sky Trail Dağ Maratonu 1-2 Temmuz'da altıncı kez koşulacak.

4.5K parkurunda 3350 metreye kadar tırmanabilir veya 12K, 25K, 45K ve 64K patika koşularından size uygun parkuru seçebilirsiniz.

Detaylı bilgi ve kayıt için tıklayın

<https://skyerciyes.com>



İzmit Çarşısı Bisiklet Kurye Projesi Başlıyor

İzmit içerisinde çevreye dostu uygulamalar geliştiren İzmit Çarşısı, yerel işbirliklerini güçlendirecek ve karbon emisyonlarını azaltacak Bisiklet Kurye Ağı Projesi başlatıyor.

Türetim İktisadi Derneği, Good4trust.org ve İzmir Belediyesi iş birliğiyle hayata geçirilecek proje, İzmit Çarşısı içinde verilen siparişlerde kısa mesafelere teslimat paketlerinin bisiklet ile ulaşmasını amaçlıyor. Projenin uygulanacağı bölgedeki bisiklet yollarının yapımı ve yol güvenliği öncelikli olacak ve proje süresince kullanıcıların tecrübesi doğrultusunda geliştirilecek.



Sakarya Bisiklet Yolu Ağı 22 Kilometre Daha Uzatılacak

Sakarya'da bisiklet kullanımını yaygınlaştırma çalışmaları kapsamında 22 kilometrelik yeni bisiklet yolu vatandaşlarla buluşturulacak.

Büyükşehir Belediyesinden yapılan açıklamaya göre Ayçiçeği Bisiklet Vadisi'nden Vagon Kiraathanesi'nin bulunduğu bölgeye kadarki kısmı tamamlanan bisiklet yolu projesinin 2. ve 3. etabı için çalışmalara başlanıyor.

Kiraathane ile Arifiye Göl Park arasında yer alan yaklaşık 8 kilometrelik etap ve buradan Kocaeli sınırına ulaşacak 14 kilometrelik etap ile bisiklet yolu ağı genişletilecek.



Gün İçinde Tesadüfen Aktif Olabilirsiniz

Fitness, koşu, ağırlık çalışmaları gibi 'yapılandırılmış' egzersizleri sürdürmekte zorluk yaşayanlar için aktif olmanın başka bir yolu: 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.



Yaz Aylarında Bisiklet için En Uygun Rota: Adalar

İstanbul'un Kartal ile Maltepe sahillerinin karşısında sıralanan Adalar ilçesi, bahar aylarından itibaren İstanbulluların akınına uğruyor.

Kentte yaşayan birçok kişinin keyifle pedal çevirdiği Adalar bisiklet güzergâhı, dört kilometrelik Kınalı, dört buçuk kilometrelik Burgaz, yedi kilometrelik Heybeli ve 12 kilometrelik Büyükkada parkurlarından oluşmakta. Tüm rotayı bir gün içerisinde tamamlayabilmek için erkenden yola çıkmak ve adalar arasındaki vapur-motor seferlerini takip etmek gerekiyor.



Trafiğin olmaması ve manzaralarla dolu bir yolculuk sunmasından dolayı hafta sonu bisiklete binmek isteyenler için Adalar turunu tavsiye ediyoruz.

Bisiklet Şehri Konya Fotoğraf Yarışması

Konya Büyükşehir Belediyesi tarafından "Bisiklet Şehri Konya" temalı fotoğraf yarışması düzenleniyor.

Bisikleti fotoğraf sanatıyla buluşturmayı amaçlayan yarışma ile Konya'da var olan bisiklet kültürünü daha artırarak farkındalık oluşturulacak.

Dereceye girenlere para ödülü verilecek fotoğraf yarışmasına 19 Ağustos tarihine kadar "bisiklet.konya.bel.tr" adresinden kayıt olabilir ve detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.



12 Yıldır Bisikletle Türkiye'yi Geziyorlar: Pedal Pedal Anadolu

12 yıldır bisikletle Türkiye'yi gezen Ayşe (49) ve Adnan (61) Barım Çifti, sosyal medyadan tanıştıkları bisiklet kulübü üyeleri ile iletişime geçerek konaklama konusunda destek alıyor. "Pedal Pedal Anadolu" sloganı ile yola çıkan Barım çifti, bisikletlerine astıkları "Ulaşım, sağlıkta gürültüsüz yaşam, otopark sorunu, iklim değişikliği, temiz dünya için çözüm bisiklet ve çocuklarımızın geleceği için arabadan inelim, bisiklete binelim" yazısıyla bisiklet kullanımını çoğaltmak, şehir içi trafik yoğunluğunu azaltmak, aynı zamanda teknolojinin esiri olan çocukları eski kültürlerine biraz olsun döndürmeyi amaçlıyorlar.

İzmir'den yeni bir tura başlayan Barım Çifti, Karadeniz illerini geçtikten sonra 25 Haziran'da davetli oldukları Keşan Festivali'nde olacaklar ve sonrasında turlarını tekrar İzmir'de bitirecekler.

