



HAREKET BÜLTENİ



Zafer Bayramı Sanal Koşusu için Son Gün Bugün!

30 Ağustos Zafer Bayramı için düzenlenen Zafer Bayramı Sanal Koşusu katılımcılarını bekliyor.

27-30 Ağustos tarihleri arasında Rooners uygulaması ile katılabileceğiniz sanal koşuya kayıt yaptırmak için son gün bugün!

Kayıt ve detaylı bilgi için:

<https://sporistanbul/zafer-bayrami-sanal-kosusu/>



Bozcaada'da Farklı Bir Koşu Deneyimi: Run The Island Bozcaada

Bu yıl ikincisi düzenlenecek Bozcaada Koşusu 9-10 Eylül tarihlerinde tüm koşu severleri Bozcaada'ya bekliyor

Sadece asfaltta değil bağların arasından da geçerek Bozcaada güzelliklerini deneyimleyebileceğiniz koşuya 10K, 21K, çocuk yarışı ve 1500 metre yüzme yarışı parkurlarında katılabilirsiniz.

Kayıt ve detaylı bilgi için:

<https://www.runtheislandbozcaada.com/>



Turkcell Granfondo İzmir için Geri Sayım Başladı

Amatör sporcular için tasarlanmış bir yol bisikleti yarış türü olan Granfondo İzmir etabı bu yıl 4 Eylül tarihinde binlerce bisiklet tutkununu ağırlayacak.

57 km ve 105 km'lik parkurlarda düzenlenecek yarışa kayıt yaptırmak için:

<https://turkcellgranfondoserisi.com/Etkinlik/turkcell-granfondo-izmir>



5. Mor Pedal Kadın Bisiklet Festivali Başlıyor

Bisikletli kadın dayanışması olarak faaliyetlerini sürdüren Mor Pedal Derneği, bu yıl 5. kez kadın bisiklet festivalini düzenliyor.

26-29 Ağustos tarihleri arasında Muğla'da gerçekleşecek Kadın Bisiklet Festivali'ne katılmak için derneğin web sayfasında yer alan başvuru formunu doldurabilirsiniz;

<https://morpedal48.org/morpedal-bisiklet-festivali/>



Türkiye'de Bir İlk Eko Kulüp Menemen FK Projesi Başladı

Menemen Futbol Kulübü, "Eko kulüp Menemen FK" adını verdiği projede, yeni sezonda giyeceği formaları geri dönüştürülmüş malzemelerden üreterek ilk adımları attı.

Proje kapsamında Menemen FK, tesislerini kendi kendine yetebilen sistemle donatacak. Tesislerde elektrik, güneş enerjisi panelleriyle sağlanacak ve yağmur sarnıçları ile su geri dönüşüme kazandırılacak. Sıfır atık misyonu ile plastik ve kağıt kullanımı sıfır noktasına getirilecek. Proje ile Menemen FK'nın kıt kaynakları en verimli şekilde kullanan spor kulübü konumuna çıkarılması hedefleniyor.



Dünyanın En Bisiklet Dostu Şehri Utrecht

Hollanda'nın Utrecht kent, dünyanın en bisiklet dostu şehri seçildi. Dünya genelinde bisiklet altyapısı konusunda yatırım yapan 90 şehrin incelendiği çalışmada Türkiye'den sadece İstanbul 74. sırada listeye girdi.

Şehirlerin bisiklete binmek için çeşitli faktörlerin incelendiği listede, öncelikli olarak bisiklet kullanıcılarının yüzdesine bakıldı. Ardından bu kentlerdeki bisiklet yolu altyapısı, güvenliği ve kalitesi, bisiklet hırsızlığı ve kazaları ile ilgili suç dosyaları incelendi.

Ayrıca listeyi bisiklete binilebilecek derecede iyi havanın bulunduğu gün sayısı, arabasız gün etkinliği ve bisiklet kiralama noktaları gibi etkenler de etkiledi.



Fransa'dan Bisiklete 4000 Euro Teşvik

Fransa, çevreye duyarlılığını artırarak yeni bir hamlede bulunuyor ve vatandaşları elektrikli bisiklet kullanmaya teşvik ediyor.

Yeni kurallara göre maksimum 4000 Euro hibe ile kentsel bölgelerdeki düşük gelirli hanelerin bisikletli ulaşım geçişlerinin desteklenmesi hedefleniyor. Sıradan ve elektrikli bisikletlerin satın alınması için doğrudan destekler de 400 Euro'ya yükseltildi.

Hükümet, 2024 yılına kadar ülkenin yüzde 9'unun günlük ulaşım için bisiklet kullanmasını hedefliyor.



Yokuş Çıkmanın Etkisinden Faydalanın

Yokuş çıkmak kolesterolü düşürüyor. Yokuş inmek ise diyabet riskini azaltıyor. Araştırmacılara göre yokuş çıkmak kalp rahatsızlıklarıyla bağlantılı olan trigli serit ve kolesterol seviyesini düşürürken, yokuş inmek glikoz metabolizmasını geliştiriyor.

Açık hava yürüyüşlerinizde yokuş yukarı yürümeyi tercih edebilir, koşu bandında yürüyorsanız da bandın eğimini artırarak yükselebilirsiniz. Böylece daha çok efor harcayacaksınız ve daha çok kalori yakacaksınız.



Hindistanlı Bilim İnsanı Dünyanın Tüm Evlerine Bisikletlerle Elektrik Vermeyi Amaçlıyor

Hindistanlı bilim insanı Manoj Bhargawa, dünya çapında çok az veya hiç elektrige sahip olmayan milyonlarca eve güç sağlamak amacıyla sabit bir bisiklet icat etti.

Bir saatlik pedal çevirme ile evdeki ışıkların ve temel aletlerin bir gün boyunca çalışmasını sağlayacak bisiklet ile ilgili detaylar henüz açıklanmadı.

Test aşamasında olan bisiklet önümüzdeki yılın başlarında Hindistan'ın küçük köylerinde test edilecek ve sonra Hindistan genelinde 10.000 haneye dağıtılacak.

