

İNCELEME

BİSAN MITHRA DISC

bikepedia

HAZİRAN 2021 | SAYI: 29

İNCELEME

GARMİN VARİA

YAŞAM

GRANFONDO UZUN ROTA BEYKOZ

SAĞLIK

BİSİKLETÇİLERDE KAS KRAMPLARI

SAĞLIK

RAMPAYI NASIL ÇIKARSIN?

KARİYERİNE PEDALLA

DİYETİSYENİN ÖNERİSİ

FISTIK EZMESİ MELEK Mİ? ŞEYTAN MI?

ÜCRETSİZ


BİSAN ile
devrim yaratmaya
hazır mısınız?
PYTHON
Bisan 2021 modellerimizi
yakından görmek için;
/bisanofficial
BİSAN


BIRDAM
MINION DHF
AURON
SIXXUN

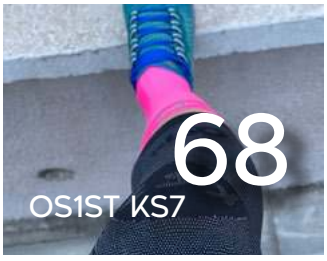
İÇİNDEKİLER

HAZİRAN 2021


56 Garmin Varia


50 Giro d'Italia 2021


Bisan Mithra Disc 10


68 OS1ST KS7


76 Life on Concept


GranFondo Bodrum 38

BİSİKLETLİ YAŞAM

KARİYERİNE PEDALLA

82 Bisiklet sporunun iş hayatına ve liderliğe katkıları.

STUNEO

106 Etkinlikleriniz için video oluşturmaya ne dersiniz?

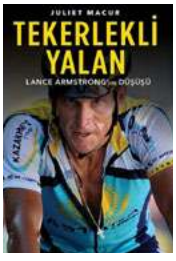

28 AFAD 19 Mayıs Sürüşü

GRANFONDO İSTANBUL

88 Merakla beklediğiniz Gran-Fondo İstanbul Beykoz uzun rotasını sizler için analiz ettik.

AYŞE ÇAKIR

112 Kadın Milli Takım antrenörü Ayşe Çakır ile çok özel söyleşi sizlerle...



KİTAPLIK

Tekerlekli Yalan

94

bike pedia

SAĞLIK ve BESLENME

RAMPAYI NASIL ÇIKMALI?

18 Pedalların üzerinde dans etmek. Kulağa hoş geliyor değil mi? Peki bunun performansa etkisi nasıl ? Sporcu Kalp Doktoru sizin için yazdı.





FISTIK EZMESİ MELEK Mİ? ŞEYTAN MI?

62 Bisikletlinin vazgeçilmezi fıstık ezmesi, dost mu? Düşman mı ?


T.C. GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ
uzun parkur 82KM
kısa parkur 40KM
TURKCELL GRANFONDO İSTANBUL
30 MAYIS 2021
BEKLENEN YARIŞ İSTANBUL'DA
KAYITLAR AÇILDI
REGISTRATIONS ARE OPEN
Organizasyon 1000 sporcu ile sınırlıdır !
532 111 05 32
/turkcellgranfondo
www.turkcellgranfondoserisi.com
Beykoz Belediyesi
TURKCELL
BİSAN
selfident.com
bike pedia
78 even

BİSİKLET SÜREN DERGİYE

HOŞGELDİNİZ

HAZİRAN 2021 | SAYI: **29**







PEDALLARKEN

Bisikletliler için yılın en anlamlı ayındayız. Tüm dünyada Dünya Bisiklet Günü eş zamanlı olarak 3 Haziran'da kutlanıyor. Öncelikle tüm Bike Pedia okuyucularının Dünya Bisiklet Günü'nü kutluyoruz.

Yine dopdolu bir sayının sizi beklediği Haziran sayısında, geçen ay gerçekleşen GranFondo Bodrum yarışını sizlere aktarırken, bu ay için sizlerin de merakla beklediği GranFondo İstanbul rotasını anlatıyoruz.

Bisiklet incelemesinde ise, bu ay Bisan'ın çok iddialı tırmanış bisikleti Mithra'yı misafir ediyoruz. Peki Mithra ile rampaları ayakta mı, yoksa oturarak mı çıkarsınız? Sizce hangisinde daha iyi performans sergileyebilirsiniz? Merak edilen bir konuyu, sporcu kalp doktoru sevgili hocamız sizler için kaleme aldı. Bu keyifli yazıya mutlaka göz atın. Çünkü GranFondo İstanbul rotasında sizi oldukça "tatlı" rampalar bekliyor.

Şimdi kahveniz hazırsa, sayfaları çevirmeye başlayabilirsiniz. Keyifli okumalar, bisikletli günler diliyoruz.

Mustafa Kemal KARA
Genel Yayın Yönetmeni

Genel Yayın Yönetmeni
Mustafa Kemal KARA

Ürün İnceleme Uzmanı
Serin ÜÇER

Sanat ve İçerik Yönetmeni
Tanju TAŞÇILAR

Genel Koordinatör
Züleyha DİKBAŞ

Sportif Editör
Tufan SAĞNAK

Katkıda Bulunanlar
Deniz ZÜNBÜLCAN, Dr. Deniz AYTEKİN, Hakan ARSLAN, Umut ŞENER, Kenan CAVNAR, Cevahir PİLPİL, Şeyma ÖZTÜRK, Mehmet Can BALCI

Kapak Fotoğrafı
Mustafa Kemal KARA

bikepedia.com.tr
info@bikepedia.com.tr
bike.pedia
bikepedia.com.tr
bike_pedia

bikepedia dergisi süreli bir yayındır. Ayda bir yayınlanır. Basın ahlak yasası ilkelerine uymayı taahhüt eder.

Bike Pedia bir fikirizm markasıdır.


Yokuşları bir de
Reload
ile çıkmayı deneyin!
BİSAN
Bisan 2021 modellerimizi
yakından görmek için;
/bisanofficial

3 HAZİRAN

DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ KUTLU OLSUN



MUSTAFA KEMAL KARA


bikepedia.com.tr
bikepedia



İNCELEME

SERİN ÜÇER

BİSAN MITHRA DISC

Ruhu tırmanmak, rengi büyüleyici olan Mithra ile sürüş keyfi, gerçekten bambaşka.

Sizler için, Bisan'ın 2021 yılında piyasaya çıkarttığı, diğer yol bisikletlerinden ayrılan çizgisiyle, Mithra Disc modelini inceliyoruz.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Karbon Kadro

Shimano 9100 Dura Ace Grup Set

52-36
Aynakol

11-30
Ruble

PRO
Gidon ve Gidon Boğazı

Fulcrum Wind 55
Jant Seti

Michelin PRO4
25mm Lastik

Ağırlık
8,12

Geçtiğimiz aylarda Bisan Reload'ın incelemesini yapmıştık. Safkan yarışçı olan bu modelin ardından Bisan Mithra modelini merak etmiştik. Bunun sebebi ise Mithra'nın vaat ettiği konforlu ve verimli sürüştü. Bu ay Bisan Mithra Disc modelini inceliyoruz. Test bisikletinde satışta olan donanım yerine Shimano 9100 Dura Ace vites seti ve Fulcrum Wind 55 jant seti bulunuyor. Bu yüzden incelemede özellikle kadro ve sürüş üzerine duracağız. Şimdi kısaca test bisikletindeki donanıma bakalım.

Grupsetin tüm parçaları Shimano'nun mekanik amiral gemisi Dura Ace 9100'den oluşuyor. 52-36 oranında aynakol 11-30 oranındaki 11'li kaset ile çalışıyor. Fren sistemi ön ve arkada 160mm rotorlar ile Dura Ace kaliperlerden oluşuyor. Hidrolik fren sistemi mineral yağ ile çalışıyor. Fulcrum Wind 55 jant seti adeta havayı yararak ilerlemeyi sağlıyor. Tamamı karbon fiber-



den üretilen çemberler rulmanlı göbekler ile görevini yerine getiriyor. Sokma mil uyumlu olan jant seti kadroya esneme olmaksızın monte ediliyor.

Sokma mil demişken kadroya da değinelim. Tamamı karbon fiberden imal edilen kadro oldukça şık bir tasarıma sahip. Devasa alt boru rijitliğe katkıda bulunuyor. PressFit orta göbek ve entegre kablo yolları tasarımı tamamlıyor. Maşanın da tamamının karbon fiber olduğunu belirtmemizde fayda var. Sele borusu, gidon, gidon boynu ve sele gibi parçalarda Shimano'nun PRO markası tercih edilmiş.



Kadro geometrisi güncel aero modellerden esintiler taşıyor. Hava direnci düşünülerek yere paralele yakın tasarlanan üst boru bunun ispatı. Bu yüzden üst boru ve sele borusu ölçüleri birbirine epey yakın. Lastiklerde Michelin markası tercih edilmiş. Bisikletin normal satış modellerinde ise Shimano Ultegra R8000 ve Shimano






mithra
BISAN
DURANCE



105 R7000 serisini tercih edebilirsiniz. Jant seti olarak Fulcrum Racing 4 DB modeli geliyor. Test bisikletimizin ağırlığı 8 kg civarında çıktı.

Peki Bisan Mithra Disc nasıl bir bisiklet?

Yol bisikleti üzerinde uzun mesafeler kat etmek ve yorulmak istemiyorsanız Bisan Mithra tam size göre bir bisiklet. Geometri olarak görece daha dik oturduğunuz tasarım özellikle alın borusunda dikkat çekiyor. Aynı zamanda ön ve arka bacaklardaki ufak esnemeler yoldan gelen titreşimleri filtrelemeye yarıyor. Shimano grup set işlevini yerine kusursuz getiriyor. Kullanmaya ilk başladığımızda hissiz olan frenler rotor ve balata birbirine alışınca mükemmel bir tutuşa sahip oldu.

Jant setinin derin profili rüzgarsız günlerde büyük rahatlık sağlasa da yan rüzgarlarda sizi uyarıyor. Bu sallantılardan çok etkileniyorsanız daha düşük profilli jant seti tercih edebilirsiniz. Bisan Mithra Disc sürüş olarak oldukça sessiz bir bisiklet. Kadronun titreşimleri sönümlemesi ve kabloların herhangi bir tıkırtı yap-





maması bunda büyük rol oynuyor. Aynı zamanda üst borunun yüksek olması ve sele borusunun standart olması "Bikepacking" için de güzel bir altyapı sunuyor.

Son olarak bisikletin rengi konusuna değinelim. Testimiz sırasında Bisan Mithra Disc'i nerede bırakırsak bırakalım bisiklet ile ilgili insanlar yanımıza gelip Bisan Mithra Disc hakkındaki görüşlerimizi sordu. Özellikle renginden ve dış görünüşünden etkilendiklerini söylediler. Gerçekten bu mor renk inanılmaz şekilde dikkat çekiyor. Aynı zamanda tek renk olmasına ve özel desene sahip olmamasına rağmen çok kaliteli bir görünüş sunuyor.

Bisan Mithra Disc ile yerli yol bisikletleri içindeki büyük bir boşluğu doldurmuş diyebiliriz. Aynı zamanda bu segmentin içinde farklı disiplinlere de dokunmaya başlanmış olması yapılan yatırımları ve rekabeti gösteriyor. Tüm bunlar ülkemizdeki bisiklet kültürünün ne kadar ilerlediğini yansıtıyor. Bisan'ı bu konuda tebrik etmemiz gerektiğini düşünüyoruz.


Bianchi



DR.DENİZ AYTEKİN
Kardiyoloji Uzmanı
Spor Fizyolojisi Doktoru

Rampayı Oturarak mı? Ayakta mı? Nasıl Çıkmalı?

Fransa Bisiklet Turu, 1989 senesi, bisiklet sporunun sesi olarak tanınan Phil Liggett, Norveçli bir bisiklet sporcusu için şunları söyleyecekti;

Pedalların üzerinde dans ediyor,
En utanmaz şekilde...

Dag Otto Lauritzen, gerçekten tırmanışlardaki kendine has, ayakta sürüş tarzı ile bu 'övgüleri' hakediyordu.

İki yıl önce, 1987 'nin Bastil Gününde Pirenelerin meşhur Luz-Ardiden etabını kazanan Norveçli, 1980 'de geçirdiği paraşüt kazası sonrası mesleğini bırakarak bisiklet sporuna yönelmiş bir asker. Kazadan sadece dört yıl sonra 1984 Los Angeles Yaz Olimpiyatları erkek yol yarışında bronz madalya kazanan Lauritzen bu çok önemli başarıya imza atmıştır. 1987 'de Fransa Turunda etap kazanan ilk Norveçli olmasının yanı sıra 1993 İspanya Bisiklet Turunun on beşinci etabını kazanmıştır. Pedal

Dansçısı unvanı ile toplam sekiz Fransa Turu koşan Lauritzen, 1994 'te emekli olmuştur. Lauritzen kayıtlara geçen ilk pedal dansçısı olsa da bu sürüş tarzının geçmişi bisikletin geçmişi kadar eski. Özellikle kas kütlesinden fakir 'küçük' bisikletçilerin dağlardaki dansını bugün bile izlemek mümkün. 2017 sezonu sonrası emekliliğe ayrılan El Pistolero (Alberto Contador), Süpermen lakaplı Miguel Angel Lopez ve Britanyalı ikizler Adam ve Simon Yates pedal dansçılarına güzel örnekler.



Zaman içinde bisiklet sporunu ilgilendiren iki gelişme büyük turlardaki dengeleri değiştirdi,

İlki, vites sistemlerinde oldu. 1973 yılında Shimano firmasının Dura-Ace grup setinde küçük ayna kolda 42 yerine 39 dişli kullanması ile beraber kas kütlesi fazla, iri sporcuların dağlarda pedal dansçıları ile savaşabilmesinin önü açıldı. Artık oturduk-

ları yerde patates ezer gibi dağları aşabileceklerdi.

İkinci gelişme ise ilk olarak 1989 Fransa Turunda, Greg Le Mond tarafından kullanılan triatlon barının gidona eklenmesiydi. Uzun, bireysel zamana karşı etaplarında, rüzgâr direnci nedeniyle dezavantajlı durumda olan kaslı, iri sporcular artık daha



avantajlı hale geçecekti. Günümüzde bireysel zamana karşı etapları kısalıyor. Ancak rulör yönü de olan 'iri' genel klasmancıların avantajı devam etmekte. Chris Froome, Tom Dumoulin gibi zamana karşı canavarları, kazandıkları büyük turlarda bu avantaja sahip sporculara örnek olabilir.

Yazımızın temel sorusuna dönecek olursak; güncel bilgiler ışığında tırmanışlar nasıl yapılmalı? Oturarak mı yoksa ayakta mı?

Konuyu inceleyen ilk çalışmalardan biri 1996 yılında Tanaka ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. %4 eğim, 20 km/saat hız ve %10 eğim 12 km/saat hızda yarışmacı bisikletçiler incelenmiştir.

- Düşük eğim, yüksek hızda ayakta sürmenin kalp hızı ve oksijen tüketimini arttırdığını,

- Yüksek eğim, düşük hızda ise oturarak veya ayakta sürmenin oksijen tüketimi açısından fark oluşturmadığını bulmuşlardır.

- Hissedilen yorgunluk derecesi (Borg Skalası) açısından ise yüksek eğimde ayakta süren gurubun daha düşük değerler ifade ettiği gözlenmiştir.

VO2max düzeyinin %45-75 'i düzeylerinde yapılan tırmanışlarda oturarak sürüşün, ayakta sürüşe göre O2 kullanımı açısından %10 oranında daha verimli olduğu yapılan birçok çalışmada gösterilmiştir (Ryschon

& StrayGundersen, 1991; Swain & Wilcox, 1992; Tanaka, Bassett, Best, & Baker, 1996).

- Submaksimal, yani düşük-orta şiddette yapılan tırmanışların oturarak yapılması daha verimli olabilir.

Millet, G. P. ve arkadaşlarının 2002 yılında yaptıkları çalışmada ise benzer submaksimal iş yüklerinde (maksimal güç çıktısının %75'i), ayakta sürmenin kalp hızı ve dakika solunum hacmini arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca 30sn maksimum sprintte ise ayakta sürmenin daha yüksek güç çıktısı oluşturduğu gözlenmiştir.

Norveç Spor Bilimleri Okulunda, Hansen E. A. ve ekibi tarafından 2008 yılında yapılan çalışmada ise %10 eğimde, dört farklı VO2max düzeyinde, oturarak ve ayakta yapılan sürüşler karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak;

- VO2max sırasında saptanan güç çıktısının (Wmax) %86 'sına denk gelen yüklerde, iki sürüş pozisyonunda tükenme zamanı benzer bulunmuştur.

- En yüksek güç çıktısı, ayakta yapılan sürüşlerde gözlenmiştir. Wmax 'ın %165 'i düzeyinde yapılan bu çok sert sürüşlerde ayakta tırmanış daha avantajlı bulunmuştur.
Sporcuların çoğu, Wmax 'ın %94 'ü şiddetinde seleden ayağa kalkma ihtiyacı göstermiştir.





Ayakta sürüşte, biyomekanik avantaj nedeniyle güç çıktısı artmaktadır. Gövde ağırlığının kullanılması ve üst gövde kaslarının harekete dahil edilmesi buna sebep olabilir.

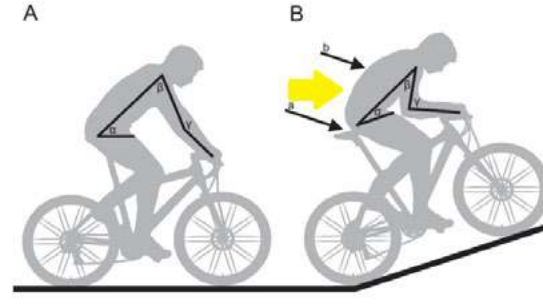
Ancak ayakta sürüşte, kas aktivasyonu (gövde, üst ekstremiteler) fazla olduğu için artan O2 ihtiyacı, erken tükenmeye neden olabilir. Bu nedenle submaksimal şiddette yapılan tırmanışlarda oturarak sürüşe devam etmek tercih edilebilir.

Bu çalışmada, pedal kadans sayısına müdahale edilmemiştir. Oturarak veya ayakta sürüşte, egzersiz şiddeti arttıkça pedal kadansının 15-17/dakika arttığı gözlenmiştir. Başka bir değişle elit atletlerin artan iş yükü karşısında pedal kadansını arttırdığı izlenmiştir.

Ayakta ve oturarak sürüşün biyomekanik farklılıkları da sürüş tercihlerinde önemli bir unsur olarak gözükmektedir.

Artan eğim ile beraber, sporcunun kalça açısının daralması sonucunda, alt bel bölgesine binen yük artmaktadır. Sonuç olarak bu, bisiklet sporunun en sık yaralanmalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çözüm için selenin 10-15 derece aşağı eğilmesi faydalı olabilir. Böylece leğen kemiği (pelvis) öne doğru açılanacak ve alt bel bölgesinin artan yükünün azaltılmasına yardımcı olacaktır.

Tırmanışlarda, gidonun boynuz kısımlarından tutulması (droplara göre) alt bel bölgesine binen yükleri azaltabilir.



	OTURARAK TIRMANIŞ	AYAKTA TIRMANIŞ
AVANTAJ	• Düşük-orta şiddet tırmanışlarda, O2 tüketimi açısından ekonomik, • Rüzgâr direnci düşük, • Uzun tırmanışlarda, yüksek kadans ile beraber ideal reçete olabilir.	• Daha yüksek güç çıktısı sağlanır (üst gövdenin harekete katılımı, vücut ağırlığının kullanılması ile), • Maksimal ve üstü iş yüklerinde daha verimli, • Bel bölgesine binen yük düşük, • Vücut ağırlık merkezini öne taşıyarak tırmanışa katkı sağlar, • Kalça, diz ve ayak bileğinde hareket genişliği artar.
DEZAVANTAJ	• Bel bölgesine binen yük yüksek, • Maksimal ve üzeri şiddetteki tırmanışlarda verimsiz.	• Düşük-orta şiddet sürüşlerde, O2 tüketimi açısından verimsiz (üst gövde ve kor bölge aktivasyonu fazla), • Rüzgâr direnci yüksek, • Vücut ağırlık merkezi önde olacağı için ıslak zeminde arka tekerlekte tutuş kaybı olabilir.
ÖNERİ	• Selenin 10-15 derece öne eğilmesi faydalı olabilir, • Uzun mesafeli, submaksimal sürüşlerde oturarak ve ayakta tırmanışlar dönüşümlü olarak yapılabilir	• Sert tırmanışlarda yapılacak ataklarda önerilebilir, • Bel bölgesini esneterek rahatlatabilir, • Pedal kadans sayısının arttırılması önerilir, • Uzun mesafeli, submaksimal sürüşlerde oturarak ve ayakta tırmanışlar dönüşümlü olarak yapılabilir





Pedal dansının temel ilkeleri;

1. Zamanlama her şeydir. Bacaklar laktat ile dolmadan, doğru zamanda ayağa kalkıp tempoyu arttırmalı. Böylece hem rakipleri zorlayıp hem de farklı kas gruplarını kullanarak laktat birikimi azaltılabilir.
2. Bir klasikçinin Arnavut kaldırımlarını ezerek pedalladığı sürüşleri unutun! Pedal dansı yumuşak, yüksek kadanslı ve ahenkli olmalıdır.
3. Momentum kazanımı esastır. Tükenme noktasını beklemeden, uygun anda pedal dansına başlayarak moment kazanımı hedeflenmeli. Doğru zamanda ayağa kalkıp, ağırlık merkezini öne taşıyarak, dansa başlanmalı.
4. Kadans sayısının yüksek tutulup, gereksiz vücut salınımının engellenebilmesi için gövde (core) kuvveti çok önemlidir. Vücut ağırlık merkezini önde ve kararlı tutabilmek, üretilen gücün verimini arttıracaktır. Bu nedenle, core egzersizleri ihmal edilmemelidir.
5. Ayakta tırmanış tekniğinde, kadans sayısının düşürülmemesi gereklidir.

Dag Otto Lauritzen 'in askeri bir paraşütçü olarak başlayan kariyerinin, 1980 'de geçirdiği paraşüt kazası sonrası, romantik kabul edilebilecek değişimini yazıya başlarken belirtmiştim. Lauritzen 'in ilham verici bu hikayesi, dağların bir başka kralını hatırlatıyor. Bu yeni kral, geleneksel bir pedal dansçısı değil. Eski bir kayakla atlamacı. 2007 yılında, kayakla uçmanın Alpe d'Huez 'i diyebileceğimiz Planica 'da antrenman sırasında geçirdiği kaza sonrası bisiklet sporuna başlayan bir sporcu. İlk bisikletine 21 yaşında sahip olan Primož Roglič...



177 cm boyu ve 65 kg ağırlığı ile bir pedal dansçısı olamayacak kadar 'ağır', çelik gibi sinirlere sahip, bireysel zamana karşı etaplarında ve uzun tırmanışlarda oturarak pedallayabilen bir Slovenyalı. Pedal dansçısı olmak yerine, modern bisiklet sporunun en iyi genel klasmancılarından biri olmayı hedeflemiş bir makine adeta.

Rogla, tırmanışları ile ünlü İspanya bisiklet turunu 2019 ve 2020 de üst üste iki kez kazandı. Paris-Nice Yarışı 2021 yılı edisyonunun sondan bir önceki etabında bitişe metreler kala, ayakta yaptığı atakla Gino Mäder 'i geçerek liderliğini sürdürdü. İsviçreli, yarıştan sonra 'yanımdan bir uçak geçti sandım' diyecekti.

Bu patlayıcı atak ile kazanılan etap, modern tırmanış stratejisinin güzel bir örneği olarak değerlendirilebilir. Uzun tırmanışlarda selede kal, ihtiyacın olduğu anda ayağa kalk ve saldır...

Dağ yollarında özgürce pedallayalım... 🚲

REFERANSLAR:

1. Hirofumi Tanaka, David R. Bassett Jr., Shane K. Best, and Kenny R. Baker Jr.. Seated Versus Standing Cycling in Competitive Road Cyclists: Uphill Climbing and Maximal Oxygen Uptake. Canadian Journal of Applied Physiology. 21(2): 149-154. https://doi.org/10.1139/h96-013
2. Millet, G. P., Tronche, C., Fuster, N., & Candau, R. (2002). Level ground and uphill cycling efficiency in seated and standing positions. Medicine and science in sports and exercise, 34(10), 1645–1652. https://doi.org/10.1097/00005768-200210000-00017
3. Duc, S., Bertucci, W., Pernin, J. N., & Grappe, F. (2008). Muscular activity during uphill cycling: effect of slope, posture, hand grip position and constrained bicycle lateral sways. Journal of electromyography and kinesiology : official journal of the International Society of Electrophysiological Kinesiology, 18(1), 116–127. https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2006.09.007
4. Hansen, E. A., & Waldeland, H. (2008). Seated versus standing position for maximization of performance during intense uphill cycling. Journal of sports sciences, 26(9), 977–984. https://doi.org/10.1080/02640410801910277
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Dag_Otto_Lauritzen
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Primož_Roglič
7. https://www.theindianpaper.com/paris-nice-mader-impressed-by-roglic-i-saw-a-plane-pass/
8. Ryschon, T. W., & Stray-Gundersen, J. (1991). The effect of body position on the energy cost of cycling. Medicine and Science in Sports and Exercise, 23, 949–953.
9. Swain, D. P., & Wilcox, J. P. (1992). Effect of cadence on the economy of uphill cycling. Medicine and Science in Sports and Exercise, 24, 1123–1127.
10. Tanaka, H., Bassett, D. R. J., Best, S. K. J., & Baker, K. R. J. (1996). Seated versus standing cycling in competitive road cyclists: Uphill climbing and maximal oxygen uptake. Canadian Journal of Applied Physiology, 21, 149–154.

V2 max Türkiye

DOKTOR BENİ BAŞTAN YARAT!



DR. **DENİZ AYTEKİN**, SPOR BİLİMCİ **HAKAN ARSLAN** VE DİYETİSYEN **DENİZ ZÜNBÜLCAN** İLE SINIRLARIMIZI ZORLAMAYA HAZIRIZ.

İLERLEME, HEDEFLER, YAPILMASI GEREKENLER NEDİR VE DAHA İYİ NASIL YAPILABİLİR?

HAZİRAN SAYISINDAN İTİBAREN BU KEYİFLİ YAZI DİZİSİ SİZLERLE OLACAK.

TAKİPTE KALIN



VLOG1



AFA

Gönü


AFAD
llüsü

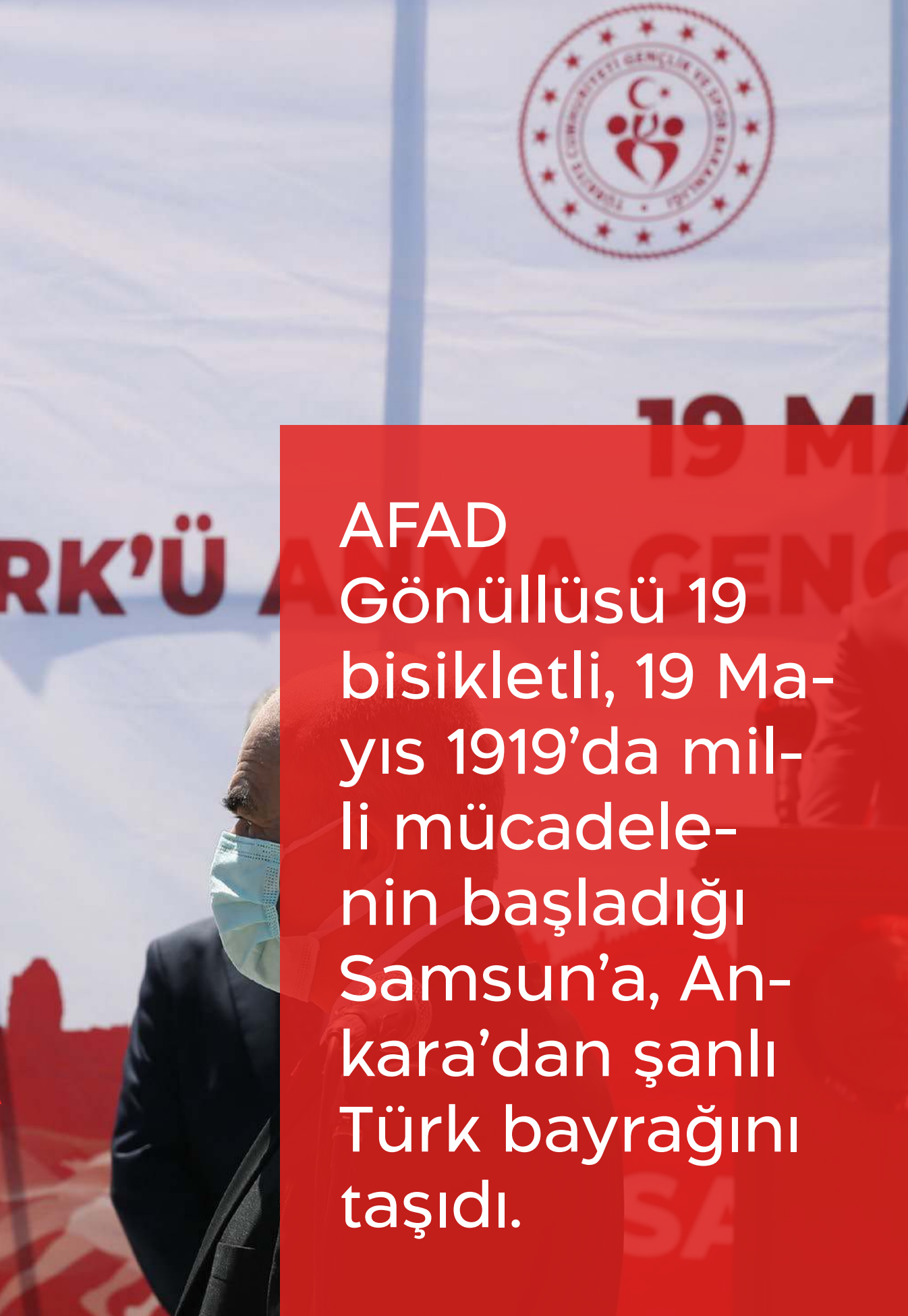
YAŞAM



MEHMET CAN BALCI

ÖNDER GÖDEZ - TUNCAY IŞIK

19 MAYIS'TA ATA'YA ANLAMLI SÜRÜŞ



AFAD Gönüllüsü 19 bisikletli, 19 Mayıs 1919'da milli mücadelenin başladığı Samsun'a, Ankara'dan şanlı Türk bayrağını taşıdı.



Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün milli mücadeleyi başlattığı 19 Mayıs'ta Samsun'a ulaşmak ve 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı etkinliklerine katılmak için 19 bisiklet aşığı 17 Mayıs sabahı saat 9.30'da Ankara'dan Samsun'a yola çıktı.

Aynı zamanda AFAD gönüllüsü de olan 19 bisikletçi, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nda gençlerimizi, "Haydi Gençlik, AFAD Gönüllüsü Ol" sloganıyla AFAD gönüllüsü olmaya davet etti.

AFAD Gönüllüleri, Samsun'da düzenlenen etkinlikte AFAD başkan vekili Sn.Hamza Taşdelen'den aldıkları şanlı bayrağımızı Samsun Valisi Sn.Zülkif Dağlı'ya teslim etti.

Bisikletçilerden Mehmet Can Balcı, gerçekleştirdiği sürüşü ve hislerini Bike Pedia için kaleme aldı.

410 Kilometre, 4000 metre irtifa kazanımı, sele üstünde dolu dolu harcanan 10 saat, Bursa, İstanbul, Ankara ve tabii ki İzmir'den katılan tükenmek bilmeyen tamı tamına "19" yürek... Pandemi sürecinde



yapılan yoğun mesai, haftalar süren gerekli izin çalışmaları, hassas lojistik hesaplamalar, sıfır zaman kaybı, ortak hareket, ortak kuvvet, ortak bilinç Ankara-Çorum-Samsun arasında yol alan bir hız treni, bozkıra yakışan yoldaşlık duygusu ve bir ömre yetecek kadar gurur...

Bahar coşkusuyla kalplerimize biriken umut, damarlarımızdaki asil kan, tükenmeyen enerjimiz, kırılmayan direncimiz ve Ankara'dan aldığımız bayrağımızla bir 19 Mayıs sabahı ebedi şefimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü karşılamak için Samsun'a geldik. Kişisel olarak A'dan Z'ye bu kadar profesyonel çalışan ve bu kadar güçlü pedalı bir araya getiren AFAD ekibinde yer almaktan onur duydum. Hayatımın en anlamlı sürüşlerinden biriydi, tüm farklılıklarımıza rağmen birlikte çok güzeldik.

Bunun için çok yoğun mesai harcayan arkadaşlarıma, Afad Spor Kulübü üyelerine, tüm kamu çalışanlarına, kamu görevlilerimize ve zarif düşüncesi ve tüm desteği için Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'na teşekkür ederim.


AFAD
İL AFET ve ACİL D
AFET ve ACİL DURU

T.C.
N VALİLİĞİ
URUM MÜDÜRLÜĞÜ
M YÖNETİM MERKEZİ







BİLİNÇLENİN

» İkaz ve Alarm İşaretlerini Biliyor musun? «

- İkaz ve alarm işaretlerini öğren!
- Afet ve acil durum çantanı hazırla!
- Aile afet ve acil durum planını yap!
- Nükleer serpinti durumu için potansiyel sığınak yerlerini tespit et! (Binaların bodrum katlarında bulunan sığınaklar, metro veya tünel ve benzeri yerler)
- Ayrıntılı bilgi için; www.afad.gov.tr

AFAD

afadbaskanlik







Bisiklet Satış ve Servis

Berin Taşan Sk. NO: 80/A Karşıyaka/İZMİR - 0 (551) 696 0323

KESS BİSİKLET

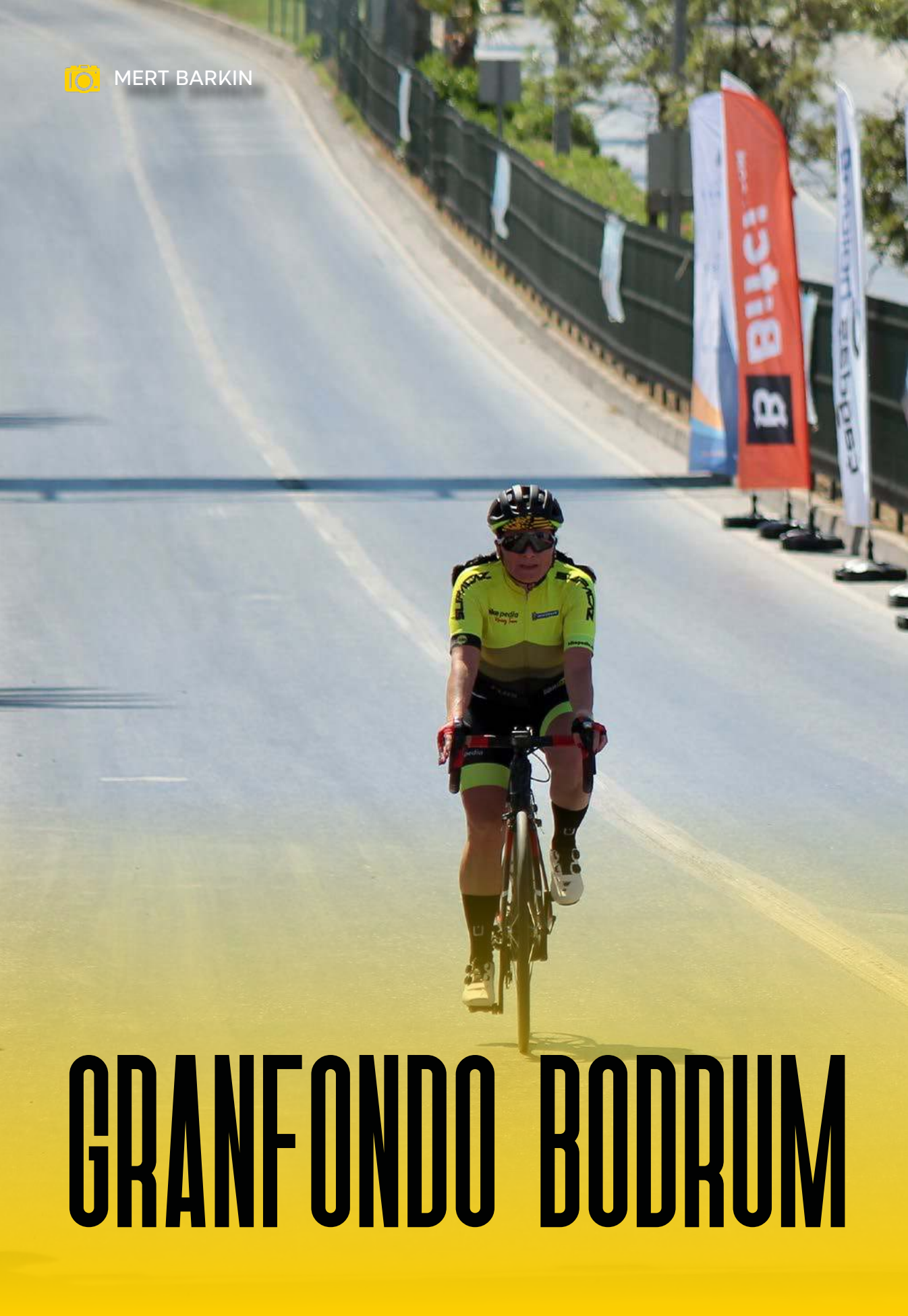
YAŞAM



23 Mayıs'ta yapılması planlanan Bodrum Halikarnas Gran Fondo tüm bisiklet severleri heyecanlandırdı. Aylardır pandemi koşullarında yarışamayan, hedefsizlikten motivasyon düşüklüğü yaşayan bisiklet severler için tünelin ucundaki ışık Halikarnas'ta göründü. Bike Pedia ekibi olarak hemen expo alanındaki ve yarış başlangıç noktasındaki yerimizi aldık.

ZÜLEYHA DİKBAŞ


TURKEY
BODRUM
GRANFONDO
BİLNET
OKULLARI
BODRUM
BİSAN
İKARNAS GRANFONDO
LASMAN BİRİNCİSİ
Huawei
MediaPad
Bodrum Güçbirliği Derneği
Bodrum'un Gücüne Bilişiniz



GRANFONDO BODRUM



Etkinlik Türkiye Bisiklet Federasyonu Muğla İl Temsilcisi İlker Cömert tarafından organize edildi. Pandemiye rağmen büyük bir kitleyi bir araya getiren bu değerli etkinlik ve ev sahipliği için öncelikle kendisine teşekkür ederiz.

Bike Pedia olarak 21 Mayıs Cuma günü Bodrum'da bulunup, rotayı gözlerimizle görmek istedik. Aslında Ozan Yavuz Youtube kanalında detaylı bir şekilde anlatmış ve Bike Pedia Instagram canlı yayınımızda İlker Bey tüm detayları vermiş olsa da yavaş tempolu bir keşif turu yaptık. Rota çok hoşumuza gitti ve yarış için nabzımız biraz daha yükseldi.

22 Mayıs'ta expo alanında yerimizi aldık. Tüm gün boyunca ziyaretçiler bizi yalnız bırakmadı. Türkiye'de bir ilk olan yarış rehberi etiketlerini çadırımı-



za gelen tüm bisiklet severlere hediye ettik. Bu rehberde yarışçılar tırmanışların başlangıç kilometrelerini ve ne kadar süreceğini görmekteydi. Bunun yanında beslenme noktaları ve süpürge arabasına yakalanabilecekleri kilometre bilgileri de etiket üzerine işaretlenmişti. Bu rehber ile, yarışta olan sporcular en azından sürpriz bir rampa ile karşılaşmayacaktı. Sonrasında da geri bildirim aldığımız ve çok kullanışlı bulunan etiketlerin beğenilmesi bizi de mutlu etti.

23 Mayıs saat 8:00'de uzun etap başlama düdüğü çaldı, 15 dakika sonra ise kısa etap pedal çevirmeye başladı. Yaklaşık 2 km kontrollü çıkış ile devam edildi, Oasis alışveriş merkezi önünde yarışçılar için zaman işlemeye başladı. İlk değerlendirmemize göre uzun



ve kısa etap çıkışları arasındaki süre 30 dakika olsa daha ferah bir çıkış olabilirdi. Zaten Oasis'e gelene kadar yol genellikle çok dar olduğundan gereksiz düşme tehlikesi yaşandı, sporcular kaldırımlara çıktı. Gerçek başlangıç noktasından sonra her şey mükemmeldi, rota tek kelime ile enfesti. 1000 metreden fazla tırmandık ve 57 km yol kat ettik ama tadı damağımızda kaldı. İnişli çıkışlı olan rota zaman zaman orman içinden, zaman zaman deniz kenarından devam etti. Hava çok ısınmadan sürüşler tamamlandı.

Çok rüzgâr beklentisi olmasına rağmen, herkesin dilekleri duyulmuş olacak ki, neredeyse hiç rüzgâr yoktu, bu bakımından yarış çok yıpratıcı olmadı. İyileştirme noktası olarak, su noktası daha fazla olabilirdi. İstasyon vardı ama sonradan yazılanlara göre istasyonu görmeyenler ve susuz kalanlar olmuş. Bu geribildirimlerin bir sonraki organizasyonda dikkate alınacağından şüphemiz yok. Yollar mükemmel bir şekilde kapatılmıştı, araç görmedik diyebilirim. Birçok kılcal yol olmasına rağmen, kontrol noktaları iyi tutulmuştu. Yolların bomboş olmasının, sol şeritten bisiklet sürmenin ve yolun tamamını kullanabilmenin keyfini çıkardık diyebilirim.

Bike Pedia yarış takımı olarak 5 kere kürsüye çıktık. Yaptığımız antrenmanların ödüllerini toplamak bizi çok mutlu etti.



Yarışta pedal çeviren takım arkadaşlarımız, Anıl Emene, Talha Demiral, Tanju Taşçılar, Sevcan Alper, Marc Duperron, Özkan Balaban, Serin Üçer, Mustafa Karakaşlı, Erdem Atasagun, M. Varol Aşıbol, Cem Fidan, Sencer Kan, Yağız Atıcı, Mustafa Kemal Kara ve bendeniz oldu.

Madalyalarımız;

Kadınlar Genel Klasman 1.liği. Sevcan Alper aynı zamanda 35-39 Yaş kategorisi 1.si oldu.

Kadınlar Genel Klasman 2.liği. Züleyha Dikbaş aynı zamanda 40-44 Yaş kategorisi 1.si oldu.

60-64 Yaş kategorisi 3.sü Tanju Taşcılar oldu.

Peloton İstanbul forması ile pedal çeviren sportif editörümüz Tufan Sağnak 40-44 yaş kategorisi 3.sü oldu.

Ayrıca pedal dostumuz Mustafa Akgün Eşpedal Bisiklet Derneği adına bizim formamızı giydi. Bike İzmir bisiklet sevdalıları Erkan Yener, Tayyar Uçar, Sertan Türközü, Günay Acar, Sefa Acar, Mustafa Özev ve Lütfü Uzun ise kendi kategorilerinde gönüllerin şampiyonu oldular. Her zaman dostluk kazandı.

Bike Pedia'nın kürsü hediyeleri için Kipeo Türkiye ve VO2max Türkiye'ye ayrıca ev sahibi Bilnet Okulları Bodrum Halikarnas Gran Fondo'ya organizasyon için teşekkür ediyoruz. 2022'de maskesiz bir etkinlikte tekrar yarışabilmeyi diliyoruz. 🚲




BODRUM
GRANFONDO
BODRUM
BELEDİYE




bikepedia.com.tr
bike pedia
bike pedia




bikepedia.com.tr
bike pedia


bike pedia
bike pedia


bikepedia.com.tr
bike pedia

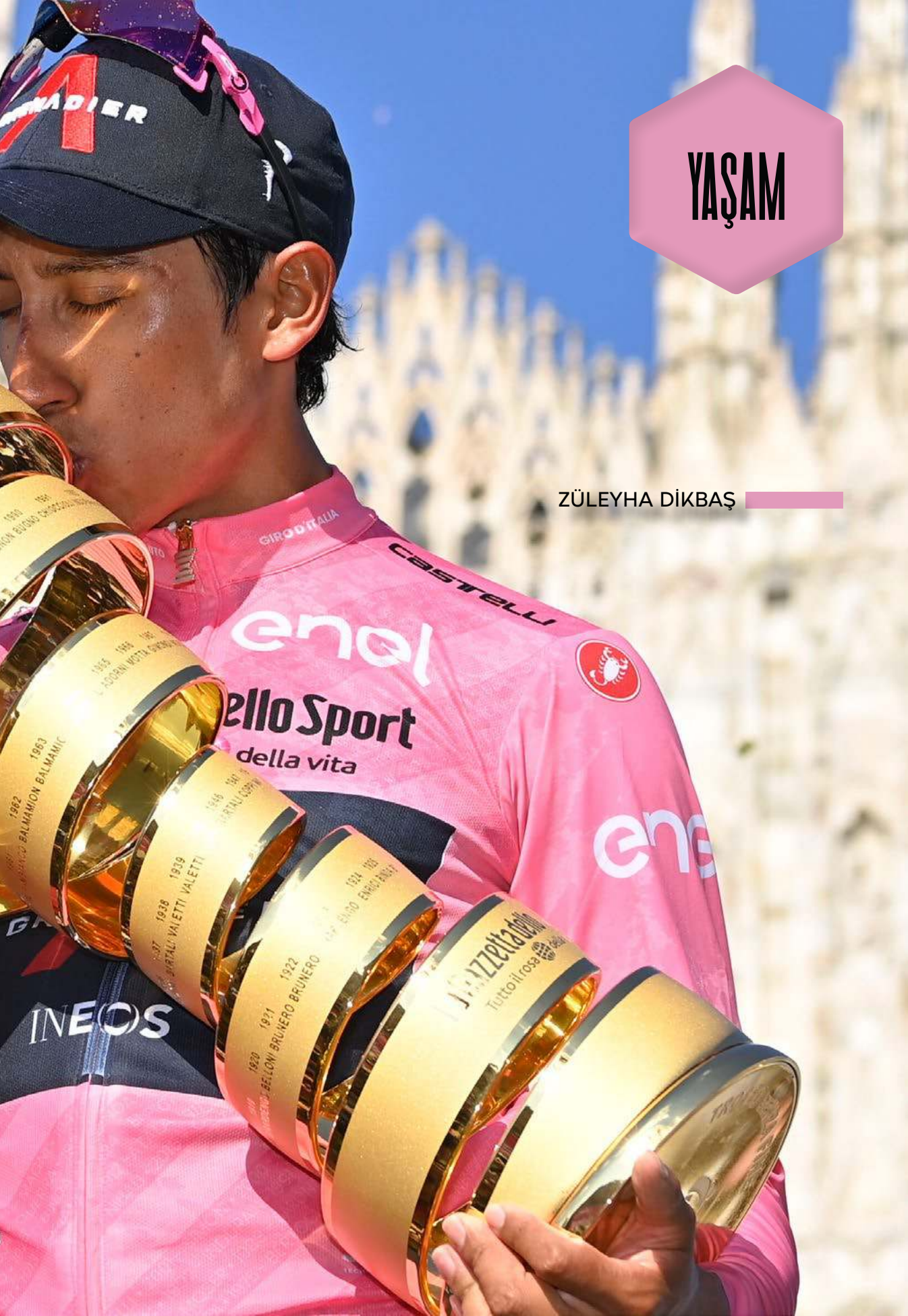

TURKEY
BODRUM
GRANFONDO
BODRUM
BELEDİYESİ


Bitci.com






Giro d'Italia
1984
1985
1986
VISENTINI RC
AGENZIA NAZIONALE TURISMO



YAŞAM

ZÜLEYHA DİKBAŞ



Giro d'Italia her yıl İtalya'da düzenlenen çok etaplı bir bisiklet yarışıdır. İtalya turu olmasına rağmen başka ülkelerden de rotası geçebilir veya başlayabilir. Yarışın hayata geçişinin amacı ise bambaşkadır. İlk kez 1909 yılında La Gazzetta dello Sport gazetesinin satışlarını artırmak için düzenlendi ve halen o gazetenin sahibinin bir yan kuruluşu tarafından yönetilmektedir. Yarış iki dünya savaşı haricinde, 1909'dan beri her yıl düzenlenmektedir. Hatta 2020'de Covid-19 pandemisine rağmen yarış gerçekleşmişti. Giro seneden seneye popülerlik kazandıkça mesafesi uzayıp ve İtalyanlar'ın yanında dünyanın her yerinden katılan bisikletçilerle genişledi. Giro bir



UCI Dünya Turu etkinliğidir. Bu da yarışan takımların çoğunluğunun UCI World Team olduğu anlamına gelir.

Tour de France ve Vuelta a España ile birlikte Giro, bisikletin üç haftalık prestijli "Büyük Tur"larından biridir. Giro genellikle Mayıs ayında yapılır. Bazen Haziran başlarına kadar devam eder. Rota her yıl değişirken, en az iki kez zamana karşı ve Dolomitler de dahil olmak üzere Alpler'den bir geçişle yarışın formatı genelde aynı kalır. İki veya üç dinlenme günü içeren 23 veya 24 günlük bir süre boyunca 21 etaptan oluşur.
En düşük toplam süreye sahip bisikletçi genel klasmanın lideridir ve pembe mayoyu giyer. Genel klasman en değerli klasman iken, etap galibiyetleri de prestijlidir. Sprint puan klasmanı, dağların kralı klasmanı, genel klasmanda en iyi sıralarda olan 25 yaşın altındaki bisikletçiler için genç bisikletçi klasmanı ve takımlar klasmanı da bulunmaktadır.

Sezonun ilk büyük turu Giro'nun 104.sü Milano'da son bulan bireysel zamana karşı etabı ile tamamlandı. 21 gün süren yolculuğun son etabında dünya ITT şampiyonu Filippo Ganna yarış esnasında patlayan lastiğine karşın, F1 ekiplerini kıskandıracak hızda bir bisiklet



değişimiyle yarışa döndü ve 12” farkla liderlik koltuğuna oturmayı başardı. Ganna’nın süresine oldukça yaklaşan Rémi Cavagna da fazla hızlı girdiği viraj sonucunda kaza yapmasına karşın etap sonu podyumunda ikinci olarak yerini aldı.

Damiano Caruso, Egan Bernal’den sonra 1’29” farkla ikinci olurken, Simon Yates 4’15” derecesiyle genel sıralamada üçüncülüğünü korudu. Egan Bernal genel klasmandaki ilk 3 bisikletçinin en hızlısı olarak 104. Giro d’Italia’yı 1. olarak tamamladı. Aleksandr Vlaso (Astana - Premier Tech) dördüncü kalırken, Daniel Felipe Martinez (INEOS Grenadiers) ve Joao Almeida (Deceuninck - Quick Step) genel sıralamada sırasıyla beşinci ve altıncı sıraya yükseldiler.

Genel Klasman Kazananları:

1 – Egan Bernal ((INEOS Grenadiers)
2 – Damiano Caruso (Bahrain Victorious)
3 – Simon Yates (Team BikeExchange)

Mayo Kazananları:

Genel klasman liderliğini ifade eden Pembe mayo: Egan Bernal (Ineos Grenadiers)

Sprint liderliğini ifade eden Sık-



lamen mayo: Peter Sagan (Bora-Hansgrohe)

Dağların kralı liderliğini ifade eden Mavi mayo: Geoffrey Bouchard (AG2R Citroen Team)

En iyi genç bisikletçi liderini ifade eden Beyaz mayo: Egan Bernal (Ineos Grenadiers)

Giro d'Italia 2021'in ardından akılda kalanlar:

• Filippo Ganna, Giro d'Italia'da (2020'de 3, 2021'de 2) arka arkaya toplam beş kez zamana karşı etabı kazanan ilk sporcu oldu.

• Bu yıl Giro'da 7 İtalyan sporcu etap galibiyeti aldı. Bundan önce 2015'te 9 İtalyan sporcu etap kazamıştı.

• Egan Bernal, 1993'te Miguel Indurain'den sonra, Giro'yu 1 numaralı sırt numarası ile kazanan ilk bisikletçi oldu.

• Egan Bernal, 1994'te Evgeni Berzin, 2014'te Nairo Quintana ve 2020'de Tao Geoghegan Hart'tan sonra hem pembe hem de beyaz mayoyu kazanan dördüncü bisikletçi oldu.


Garmin
Varia



İNCELEME

SERİN ÜÇER

Geçtiğimiz ay Garmin Edge 830 incelemesi yapmıştık. Bu ay ise güvenlik aksesuarları olan Garmin Varia UT800 akıllı ön ışık ve Garmin Varia RTL510 radar arka ışığı inceliyoruz.

Bu iki ürün Garmin Edge cihazları ve mobil cihazlar ile uyum içinde çalışabiliyorlar. Özellikle Garmin Varia RTL510 radar ışığının inanılmaz derecede faydalı olduğunun altını çizmek istiyoruz. Peki neden mi? Hemen başlıyoruz.

Garmin Varia RTL510 bisikletinizin arkasına ışık olarak takabileceğiniz ama aslında ışığın dışında radar işlevi gören hayati bir aksesuar. Cihazın üst kısmında kırmızı ışık yer alıyor. İşin sihirli kısmı ise alt kısımda gerçekleşiyor. RTL510'u akıllı cihazınıza bağladıktan sonra uyarı tipini seçiyorsunuz. Garmin Edge cihazlarda ekranın solunda ya da sağında uyarı kısmı çıkıyor. Wahoo cihazlarda yine aynı şekilde bildirim ekranın kenarından yapılıyor. Telefonlarda ise sesli ve titreşimli bildirim alabiliyorsunuz.

Cihaz şöyle çalışıyor: Yolda seyrederken ya da dururken arkanızı 140 metreye kadar tarayan Garmin Varia RTL510 eğer bir araç görürse ekra-



na bildirim düşüyor. Ekranda aracın size ne kadar mesafede olduğunu görebiliyorsunuz ve aynı zamanda sesli bildirim alıyorsunuz. Araç geçip gittikten sonra eğer radarda başka bir araç yoksa temiz bildirimi alıyorsunuz.

Arkadan yaklaşan aracın hızına göre bildirim şekli değişiyor. Eğer çok hızlı gelen bir araç varsa bildirim kırmızı renk ile gösteriliyor. Aynı zamanda arkanızda aracı gören Garmin Varia RTL510 ışığın çalışma şeklini de değiştirip sizi dikkat çekecek hale getiriyor. Garmin'den bekleneceği üzere kusursuz çalışan sisteme sonuna kadar güvenebilirsiniz. Cihazın pil ömrü yanıp sönen ışık modunda 15 saatken sabit ışık modunda 6 saate kadar düşüyor.

Garmin Varia UT800 ise bisikletinizin önüne ya da kaskınıza takabileceğiniz akıllı ve bir o kadar da parlak bir aydınlatıcı. 800 lümene kadar ışık verebilen cihazın 5 farklı modu var. Bunlar 200 lümen, 400 lümen, 800 lümen, gece flaşı ve gündüz flaşı. Garmin Varia UT800'in üstündeki

düğme ile bu modlar arasından seçim yapabiliyorsunuz. Bisikletinize ya da kaskınıza GoPro bağlantısı ile bağlayabileceğiniz cihaz yaklaşık 140 gram ağırlığında.



Peki akıllı mod ne işe yarıyor?

Garmin Varia UT800'ü Garmin cihazınıza tanıtıp akıllı kullanım seçeneğini çalıştırdığınızda ışık şiddeti hızınıza göre belirleniyor. Işık siz hızlandıkça parlaklaşıyor, yavaşladıkça sönükleşiyor. Tam güçte 1,5 saate kadar ışık verebilen cihaz otomatik modda da yaklaşık 2,5 saate kadar çalışabiliyor. Eğer kötü yan olarak düşünebilirse tek bir kusuru var cihazın. O da otomatik moddayken elle müdahale edemiyor oluşunuz. Ama bunun kusur olarak görülemeyeceğini düşünüyoruz. Son olarak Garmin Varia UT800'ün inanılmaz bir kalitede üretildiğini söyleyelim. Alüminyum gövde elinize aldığınızda çok sağlam olduğu hissini veriyor.



Peki fiyatlar ne kadar? Garmin Varia UT800 2.000 TL dolaylarında bir etikete sahipken Garmin Varia RTL510 Radar ise 2.700TL civarında bir fiyata Baytekin tarafından Türkiye'ye getiriliyor.



BİSİKLET SÜREN DERGİ



MUSTAFA KEMAL KARA

Fıstık Ezmesi Melek mi? Şeytan mı?



DENİZ ZÜNBÜLCAN
Diyetisyen ve Beslenme Uzmanı

Fıstık kadar, son zamanlarda fıstık ezmesi de dikkatleri üzerine çekiyor. Özellikle de spor yapan kişiler beslenme programlarına oldukça fazla miktarlarda fıstık ezmesi ekleyebiliyor. Peki, fıstık ezmesi gerçekten bu kadar yenilmesi gereken bir besin mi? Faydaları nelerdir veya dikkatli olunmasını gerektiren sebepler var mıdır? Gelin hep beraber ayrıntılara bakalım!

Fıstık ezmesi faydaları nelerdir?

Hem karbonhidrat hem protein hem de yağ kaynağı olması sebebiyle enerji dengesi faydalı bir kuruyemiştir.

Bir şey eklenmemiş fıstık ezmesi düşük miktarda karbonhidrat içerdiği için tercih edilebilir.

Fıstık ezmesindeki yağ asitleri doymamış yağ asitlerinden yüksektir bu nedenle tercih edilebilir.

Fıstık ezmesinin protein içeriği de yüksek olduğu için özellikle sporcular tarafından tercih edilebilir.

denizzunbulcan.com.tr
dytdenizzunbulcan

B3, B6, E, B7 Vitamini, magnezyum, bakır, demir, potasyum, çinko minerallerini içermektedir. Yani vitamin ve minerallerden de zengin bir içeriği vardır.

Neden dikkatli olalım?

Yağ içeriği dolayısıyla da kalorisi çok yüksektir. Bu nedenle özellikle kilo vermek isteyen kişilerin kontrollü olması gereken bir besindir. 100 gram fıstık ezmesi yaklaşık 590 kaloriyken içeriğinin yaklaşık yarısı yağdır.



Omega-6 yağ içeriği de yüksek bir besindir. Omega-6 yağ asidi ise diyette daha kontrollü alınması gereken bir yağ asididir. Yapılan çalışmalar fazla alındığı zaman bazı iltihabi ve kronik hastalıkların riskinin artabileceğini kanıtlamıştır.

Yer fıstığı alerjisi en yaygın alerji tiplerindendir. Bu nedenle mutlaka alerjinizin olup olmadığını kontrol etmelisiniz.

Besin maddelerinin emilimini engelleyen ve beslenme değerini düşüren fitik asidi içermekte-

dir. Fitik asit sindirim sisteminden demir ve çinko emilimini engeller. Bu nedenle, fıstığın fazla yenilmesi özellikle de yeterli ve dengeli beslenmiyorsanız bu minerallerin zaman içinde eksikliklerinin görülmesine neden olabilir.

Hasattan sonra fıstıklar uygun şekilde kurutulmaz ve saklama esnasında sıcaklık, nem değerlerine dikkat edilmezse aflatoksin küfü ile kontamine olabilir. Ciddi aflatoksin zehirlenmesi karaciğer yetmezliği ve karaciğer kanserine bile neden olabilir. Bu nedenle güvenilir ürünler kullanılmalıdır.



Besin ögeleri nelerdir?

2 yemek kaşığı yaklaşık 32 gram fıstık ezmesinin değerleri aşağıdaki gibidir:

Kalori: 188 kcal
Karbonhidrat: 7 gram
Lif: 3 gram
Yağ: 16 gram
Doymuş yağ: 3 gram
Protein: 8 gram

Sağlıklı Fıstık Ezmesi Tarifi

Malzemeler:
½ kg tuzsuz fıstık
150 ml süt
2 yemek kaşığı pekmez
2 yemek kaşığı tahin

Yapılışı: Fıstıkları tavada yağı çıkarana kadar kavurun. Rondoya koyun ve üzerine diğer malzemeleri ekleyip rondoyu karışım kıvam alana kadar çalıştırın. Afiyet olsun.

Ne kadar yiyelim?

Yenilmesi gereken miktar kişinin antrenmanına, enerji ihtiyacına göre değişkenlik göstermekle beraber dikkat edilmesi gereken konularda da bahsettiğimiz gibi kontrollü kullanılmasında fayda vardır. Özellikle güvenilir bir yerden alınması ve her gün her gün yüksek miktarlarda yenilmemesine dikkat edilebilir.



Hayalindeki bedene kavuşmanı kolaylaştıran ajanda şimdi satışta!

Daha sağlıklı, daha keyifli ve daha formda bir hayat için siparişini hemen ver, kendini izle ve fit kal.


BİSİKLET SÜ
DERGİ
bike pedia
Racing Team
LIFE IS BIKE


REN
bike pedia
ZÜLEYHA DİKBAŞ

İNCELEME

MUSTAFA KEMAL KARA

FootBalance

OS1ST KS7

Performans Diz Koruyucu

Gençlik dönemimden hatta çocukluğumdan başlayan spor hayatımın büyük kısmını futbol oluşturuyordu. Tabii başarı hırsımız çocukçaydı, darbelerden korkmuyor ve hiçbir hareketi yapmaktan kaçınmıyorduk. Maalesef bunun bedelini ön çapraz bağımı koparak ödedim. Bu kaza profesyonel futbol hayatımın bitmesine sebep oldu. Ancak hayatımda her zaman spor var oldu. Basketbol, koşu derken şimdi yoğun olarak bisiklet sporu yapıyorum ve dizim elverdiğince koşmaya çalışıyorum. Çapraz bağlarım bisiklet sporuma engel olmazken, koşu branşına bir



türlü izin vermedi. Birçok diz desteği ve ayakkabı çeşidi denedim ama kendime uygun bir ürün bulamadım, derken bir ürünle tanıştım: OS1ST KS7 Performans Diz Koruyucu

Hatırlarsanız geçen sayılarımızda Footbalance ürünleri hakkında hem Instagram'da canlı yayın yapmış hem de dergimizde firmanın ürünlerini yazmıştık. Bu bilgileri alırken en çok muzdarip olduğum konu olan dizim konusunu Hasan Basri Işık Bey ile değerlendirme imkânım oldu. O da bana bugün size deneyimimi aktaracağım ürünü tavsiye etti.



Öncelikle, hali hazırda kullandığım dizlikten farklı olarak ilk ayrıştığı özelliği hafifliği oldu. Yokmuşçasına yumuşak bir kumaş ancak verdiği baskı ile rahatlama hissini anında alıyorsunuz. İlk denediğim koşularımda havalar daha serin olduğu için içlik içine giymiştim, rahatlıkla kullandım, herhangi bir kabarıklık yapmadı, varlığı beni rahatsız etmedi. Dolayısı ile günlük kullanım için de oldukça rahat olduğunu belirtebilirim.

Footbalance web sitesinden edindiğim bilgiler, dizliğin zaten uzmanlar tarafından yapıldığını belli ediyor. 7 ayrı bölgede sıkıştırma yapan, ingilizcesi ile "Compression Zone Technology" denilen tescilli bir özellik var. OS1ST markalarının tümünde bu teknolojinin kullanıldığını öğrendim. Yani dirsek, bilek, bacak, kol için de ihtiyacınız olan ürünlerde bu teknoloji var. Daha da ilginci kalf koruyucu bir ürün var, bir bisiklet sporcusu olarak bu ürün de bizlere zaman zaman faydalı olacaktır.

İlk günler, dizliğimi denerken çok





yüksek tempo ve uzun mesafe koşmadım. Sonuçta birbirimize alışma ve tanışma antrenmanımız oldu. Ancak bu ilk denemelerden sonra baktım ki her şey yolunda hem mesafeyi hem de tempomu artırıp, biraz korkarak ve akşama oluşacak ağrıyı bekleyerek antrenmanımı yaptım. Çapraz bağım olmadığı için boşta olan diz kapağımı destekleyerek sabitlediğini hissettim. Akşama ise her şey yolundaydı, beklediğim ağrı gelmedi ve oldukça rahat bir gece geçirdim.

Özetle, senelerdir bir parçam olan bu ağrıdan sanırım kurtuldum ve artık düzenli bir şekilde koşmaya başlayabilirim. Bu ürün, hareketli yaşam süren bireylerin kas veya eklemlerinde oluşan ağrıların hafifletilmesini, kan dolaşımının hızlandırılmasını ve problemli noktadaki gerginliğin azaltılmasını hedefleyen kişiler için uygundur. Ancak tabii şu var, her tıbbi üründe olduğu gibi, bu tür ürünlerin kullanımı doktor ve fizyoterapist yönlendirmesi ile olmalı ve kendinize en uygun ürünü seçerek ilerlemelisiniz.

Hepinize dilediğiniz sporu özgürce yapabileceğiniz, sağlıklı günler dilerim.


bisiklet
Türkiye'nin Bisiklet Alışveriş Merkezi
avm
bisiklet.avm
bisikletavm.com


bikepedia.
bikepedia.
EPLUS
EPLUS


B+PLUS
bikepedia.com.tr
bikepedia

LIFE^ON CONCEPT



BİSİKLET SPORCULARINDA GÖRÜLEN KAS KRAMPLARI

ŞEYMA ÖZTÜRK


SAĞLIK



Gerek yarış, gerekse antrenman sonrasında birçok kez kas krampı yaşamışızdır. Peki kas kramplarını genellikle hangi dönemlerde daha sık hissedersiniz? Ya da altta yatan hangi sebepler bu krampları tetikleyebilir? Aslında bunun hem beslenme kısmı hem de fiziksel aktivitelerimiz ile doğrudan bağlantısı var. Bu yazıda daha çok fiziksel aktivitelerimizden bahsedeceğim.

Vücudumuzun her aktivite sonrası mutlaka bir toparlanma süreci var. Özellikle antrenman yoğunluğunu arttırdığımız, üst üste yarışlara katıldığımız dönemlerde çoğunlukla vücudumuza gereken dinlenme süresini veremediğimiz zamanlar oluyor. Böyle durumlarda yüklenmeye devam ettiğimizde zaten gergin olan kas gruplarımıza daha da fazla yüklenip ihtiyacı olan esnekliği vermediğimizde ani bir yüklenme anında kramplar karşımıza çıkıyor.

Yine bazı kas gruplarının tekrarlı olarak daha fazla çalışmasına bağlı kuvvet asimetrileri meydana gelebilir ve buna bağlı yine ani kramplarla karşılaşabiliriz.

Özellikle bizlerin de katıldığı birçok yarış sonrası recovery etkinliklerinde birçok sporcunun statik stretching yaparak kas krampı yaşadığını gözlemledik. Bundan son birkaç yıla kadar egzersizlerden sonra statik esneklik çalışmaları önerilse de artık pratikte bunu çok fazla tercih etmiyoruz. Çünkü zaten uzun süreli yarış sırasında yoğun bir şekilde gerilmiş olan kas grubunda bazı mikro yırtıklar da meydana geliyor. Özellikle antrenman sonrası yapılan uzun statik esneklik çalışmaları zaten çok gergin olan kas aniden gergin pozisyona alınıyor, bu mikro yırtıklar daha da artıyor ve ani kas krampları görülüyor. Önemli olan böyle bir durumda vücudun alıştığı fizyolojik sınırı agresif hareketlerle zorlamamak.

Kas kramplarının önüne geçebilmek için:

- Gerek antrenman sırası, gerekse antrenman sonrasında yeterli sıvı alımını sağlanmalı.

- Mutlaka antrenman yada yarış öncesi uygun ısınma egzersizleri ile tekrarlı aktiviteye katılacak kas grupları aktiviteye hazırlanmalı. Bunun için özellikle bacak kaslarının dinamik esnekliği ile birlikte, ayak bileği, kalça, omurga ve boyun eklemlerinin mobilite çalışmaları yapılmalı.

- Antrenman ya da yarış sonrası soğuma egzersizleri ile birlikte gergin olan dokuların gevşeme süreci başlatılmalı.

- Branşa ve kişiye özgü hem düzeltici hem de koruyucu stabilizasyon egzersizleri haftalık antrenman programlarına eklenmeli.

- Vücutta biriktikçe yorgunluk ve kas spazmı olarak karşımıza çıkan laktik asitin hızlı bir şekilde vücuttan uzaklaşmasını sağlamak için antrenman sonunda kısa sürüşler yapılmalı, vücudun toparlanma süreci aktif olarak başlatılmalı.

- Antrenman ya da yarış sonrası yapılacak soğuk uygulamalar yapılarak doku toparlanmasına başlanmalı.

- Vücudumuzun sınırlarını iyi bilmeli ve yorgun olduğunda ona toparlanması için gereken süreyi vermeliyiz.



3 HAZİRAN

DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ

KUTLU OLSUN


TANJU TAŞÇILAR



YAŞAM

KENAN CAVNAR - CEVAHİR PİLPİL

Quick-Step, “The Wolfpack” ve Kazanan Takımlar

Kendilerine “Wolfpack” yani “Kurt Sürüsü” diyorlar. Tour de France (Fransa Bisiklet Turu), Giro d’Italia (İtalya Bisiklet Turu) veya Vuelta a España’ı (İspanya Bisiklet Turu) hiç kazanmadılar. Buna rağmen Deceuninck – Quick-Step dünyadaki en başarılı ve tutarlı bisiklet takımı. Öyle ki Uluslararası Bisiklet Birliği (UCI) dünya sıralamasında uzun bir süredir zirvede bulunuyorlar.

Bisiklet sporundaki en büyük yıllık bütçeye yaklaşık 35 milyon £ ile sahip olmasına rağmen, son üç sezonda iki Fransa Turu ve bir İtalya Turu kazanan Team Ineos, UCI’ın yıl sonu sıralamasında Deceuninck – Quick-Step’in ardından sırasıyla ikinci ve dördüncü oldu. Geçtiğimiz yıllarda Vuelta’yı kazanan Jumbo-Visma, üç büyük turun her birinde genel klasmanda podyuma çıkan tek takım olurken Deceuninck – Quick-Step’i deviremedi. Son olarak, üç kez dünya şampiyonu olan Peter Sagan’ın takımı Bora-Hansgrohe, dikkat çekici galibiyet sayısına rağmen hem 2018 hem de 2019’da üçüncü oldu.

Bisikletin fiziksel olarak dünyanın en zorlu sporlarından birisi olduğu



düşünüldüğünde, Deceuninck – Quick-Step nasıl ve neden dünyanın bir numaralı bisiklet takımı olmuş olabilir? Bunu anlamak için takımın geçmişten bugüne gelişimine bakalım.

Deceuninck - Quick-Step bisiklet takımının kökleri takımın ilk sezonu olan 2003'te Quick Step-Davitamon adı altında atılır. Takımın kurucusu ve genel menajeri Patrick Lefevere'dir. 1955'te Moorsdele'de (Belçika) doğan Patrick Lefevere, 70'li ve 80'li yıllarda profesyonel bisikletçi olarak yarışır. 1978 yılında Kuurne-Brüksel-Kuurne'yi ve İspanya Bisiklet Turu'nun (Vuelta a España) 4. etabını kazanır. Profesyonel bisiklet yaşamı sonrasında sportif direktör olarak çalışmaya başlar. Quick-Step öncesinde son olarak 90'ların ünlü bisiklet takımı Mapei'de önce takım spor direktörlüğü, sonra da genel menajerlik yapar.

Lefevere, Mapei'nin dağılması sonrasında yeni takımının ilk sponsoru Quick-Step ile anlaşmasını yaparken, Mapei'den birçok bisikletçi ile de sözleşme yapar. Sadece bisikletçileri değil Mapei'de beraber çalıştığı takım spor direktörlerini, takım pazarlama yöneticisini ve takım doktorunu, idari ve idari olmayan ekibin bir kısmını da yeni takımında yanına alır. Quick-Step'in temelleri böylece atılır.

Takım, 2003'ten 2010'a kadar 280'den fazla zafer ve 16 klasik yarış kazanır. Bu süre boyunca Paolo Bettini, Tom Boonen ve Michael Rogers takım içinde öne çıkan bisikletçilerdir.
Takım, 2010 yılının sonunda Çek

işadamı Zdenek Bakala tarafından devralınır. Lefevere genel menajerlik görevine devam eder. 2011 yılı yeniden yapılanma ve hazırlıklarla geçer. 2012 yılında Omega Pharma - Quick-Step ismini alan takım olağanüstü bir sezon geçirir. Toplam 60 zafer kazanır. Tom Boonen bu sezona damgasını vurur. "Tornado Tom" lakaplı bisikletçi, bisiklet tarihinde aynı yıl E3 Harelbeke, Gent – Wevelgem, Flanders Turu ve Paris – Roubaix'i kazanan ilk bisikletçi olur. Kariyerinde iki kez Flanders Turu / Paris-Roubaix dublesi yapan ilk bisikletçi olması ile beraber, toplamda 4 kez Paris-Roubaix kazanması ile Roger De Vlaeminck'in bu alandaki rekoruna ortak olur. 2012 yılında takıma katılan Tony Martin ile Dünya Bireysel Zamana Karşı (ITT) ve Dünya Takım Zamana Karşı (TTT) Şampiyonalarını kazanan takım sene sonu geldiğinde UCI Dünya Bisiklet Takım sıralamasında birinci sıradadır. Quick Step efsanesi yazılmaya başlamıştır.



2013, Mark Cavendish'in takım formasıyla ilk senesidir. Team Sky sonrası başarılarına burada da devam eder. Kariyerindeki 100. zafere burada ulaşır. Tony Martin'in zamana karşı birincilikleri, Matteo Trentin ve Zdenek Stybar'ın büyük tur etap birincilikleri de dahil toplam 63 zafer kazanılır. Bu zaferler 18 farklı bisikletçi arasında dağılmaktadır. Bu da takım içindeki yetenek derinliğinin diğer takımlardan ne kadar farklı olduğunu gösterir. Bu derinlik sonraki yıllarda da devam eder.

Takım 2014 – 2020 yılları arasında her yıl farklı kadrolar ile yarışır. Bu yıllar boyunca takımdaki bisikletçilerin büyük bir bölümü yarış kazanır (Örneğin takımdaki 15 sürücü 2019 yılında en az bir yarış kazanmıştır). Tek bir şampiyonları yoktur. Başladıkları her yarışta kazanabilecek dört veya beş bisikletçileri vardır. Çoğu takımın belirli yarış veya etap için sadece bir şampiyonu ya da galibi

varken Patrick Lefevere'in bütünüyle şampiyon bir kadrosu vardır. Deceuninck - Quick-Step'i rakiplerinden ayıran en önemli özelliklerden biri budur.

Bu başarı Patrick Lefevere'e sorulduğunda şöyle diyecektir: "Kadromuzun gücü, takımın o yarıştaki en güçlü yarışçısının hizmetindedir. Başarıyı getiren, uyumlu bir ekibin işbirliğidir. Bu ekip Wolfpack'tir. Birlikte hareket eden ve birlikte yaşayan bir ailedir. İsimler önemli değildir. Önemli olan bitiş çizgisini geçtiğimizde pişmanlık duymamak ve her şeyimizi orada verdiğimizi bilmektir".

Lefevere'in takım için kullandığı "Wolfpack" ifadesinin hikayesi ilginçtir. Brian Holm (Takım Spor Direktörü) 2012 yılında takıma geldiğinde bazı maillerde şaka yollu "Wolfpack" ifadesini kullanmaya başlar. Bu ifade takımdaki bisikletçiler tarafından da sevilir. Seneler içinde "Wolfpack" ifadesi takım içinde kullanılmaya devam eder. 2017'de Bob Jungels İtalya Bisiklet Turu (Giro d'Italia) boyunca bu ifadeyi kullanır. Bundan sonra da Alessandro Tegner (Takım Pazarlama Direktörü) şapkaların üzerine bastırır. O günden sonra "Wolfpack" ifadesi / mottosu takımın hem markasını hem de yarış



felsefesini anlatmak için kullanılır. Takım tarafından tasarlanan logo takım otobüsü ve formaların üzerine basılır.

Quick-Step, "Kurt Sürüsü" fikrini benimsemiştir. Takım bir ekip olarak yarışır ve zaferlerini toplu olarak kutlar. "Wolfpack" ifadesinin çok güçlü bir imajı olduğu düşünülebilir. Ama bu ifade takımın sadece nasıl yarış kazandığını değil takım otobüsü içinde inşa ettiği değerleri ve ruhu da yansıtır. Takımın tanınmış domestik ve kaptanlarından Iljo Keisse'nin ifadesiyle, "Yolda ve yol dışında hem yarış hem de davranış şeklimizdir. Birbirimiz için mücadele ederiz.



“Giro d’Italia sırasında düşen takım arkadaşlarını varış noktasına taşıyan takım ruhu”

Takım içinde arkadaşının kazanması için kendini feda etmeyecek kimse yoktur. Tek hedef vardır: Kazanmak”.

2013-2015 arasında takım için yarışan ve 44 zafer kazanan Mark Cavendish 2021 sezonu ile takıma geri döner. İlk seferden sadece 5 bisikletçi takımda olmasına rağmen takımın temelde aynı takım olduğunu ve felsefesinin değişmediğini söyleyecektir. “Tekerleği yeniden icat etmeye çalışmıyorlar. Sadece dışarı çıkıp yarışıyorlar ve yarışın tadını çıkarıyorlar. Ne kadar güç ürettiklerine bakmıyorlar. Sadece bitiş çizgisini önce geçmek için birlikte çalışıyor ve sonunda eğlenmeye bakıyorlar. Orada inanılmaz bir takım ruhu var”.

Takım ruhu, takımın felsefesi, kadronun derinliği ve uzun yıllardan beri beraber çalışan, artık bir aile olmuş takımın geri kalan tüm üyeleri ile Deceuninck - Quick-Step, kurulduğu günden bu yana hiç büyük tur kazanmamasına rağmen 800’den fazla UCI zaferi elde etmiştir. 2020’de kazandığı 39 UCI zaferi sonrasında, arka arkaya dokuz yıl boyunca (2012-2020 arası) dünyanın en çok zafer kazanan en başarılı bisiklet takımıdır.

Quick-Step takımındaki bisikletçilerin her biri birer yıldız ve yarışı kazanabilecek güçte olmalarına rağmen yarışın gidişatına göre işbirliği yaparak, takım için en iyi kararı verirler.

Kaçış grubunun peşinden koşulacak mı? Yeterince enerjileri var mı? Hava durumu, yararlanmalar ve en önemlisi o anda takımdaki bisikletçilerin gücü. Yarışa ve gidişata göre "Alfa"yı değiştirmekten çekinmezler. Çünkü kazanan takım inşa etmenin ilk kuralı egoları yok eden bir anlayışa sahip olmak, her durumda "Ben" yerine "Biz" diyebilmektir.

O halde soru şudur: Liderler, farklı özellikleri, kişilikleri, yetenekleri olan ekip üyelerinden yüksek performanslı bir çalışma kültürü nasıl oluştururlar?

Bir amaca koşarken birbirini sürekli destekleyen, birinin tutkuları için çalışan ve mutluluklarını birlikte paylaşan takımları oluşturmak, organizasyonun tüm üyelerini ortak bir amaç veya hedef için çalışacak şekilde geliştirmekten geçer. Liderlik, bir numaralı noktada olmak ve başkalarını arkanızda taşımakla ilgili değildir. Ekibinizi etkili kullanmak, ekibinize güvenmek, kendi gelişimlerini desteklemek ve hedefi görünür kılmakla ilgilidir.

İşbirliği, kazanan takım olabilmenin diğer bir koşuludur. Ekibin her üyesinin güçlü yönünden faydalanmayı amaçlar. Unvan ve rolden bağımsız, güçlü çalışanları bir araya getirmek ekibin kolektif gücünü daha hızlı bir şekilde yükseltir. "Bir ekip olarak çalışıyoruz, biri başarısız olursa hepimiz başarısız oluruz. Biri başarılı olursa, hepimiz başarırız".

Patrick Lefevere ve onun gibi kazanan takımları inşa edebilen liderlerin oluşturdukları bu kültür, ekibin becerilerinin tamamlayıcı olmasından mı, yoksa birbirilerini önemsediklerden mi başarı üretir? Kazanan takımların yapısında her ikisi de olmalıdır. Bir yandan kendi işini ve görevini yaparken bir yandan da diğer ekip üyelerinin çabalarını destekleyerek ekibe nasıl katkıda bulunabileceğini düşünen bir yapının doğal olarak çalışma hızı ve performansı da artacaktır.

Ortak amaca sahip olma, kazanmaya odaklanma, her koşulda yardımlaşma, süreci izleme ve güçlü üyeye destek vererek onun hızına ayak uydurma... Lefevere'nin kazanan takım hikayesinin ana fikri budur ve bu hikayede ekibin her üyesi ne zaman lider, ne zaman takipçi olacağını iyi bilir.

Hayatın pelotonunda dilediğiniz yerde olmanız dileğiyle... 🚲



TURKCELL GRANFONDO İSTANBUL

UZUN ROTA

BEYKOZ ROTASI

Beykoz ilçesi sınırları içinde gerçekleşecek olan Turkcell Granfondo İstanbul'un uzun parkuru, 82.1 kilometrede 1506 metre irtifa kazanımı ile katılımcılara oldukça çetin ve bir o kadar da eğlenceli bir rota sunuyor. İstanbul'un bu bisiklet cenneti bölgesinde ilk defa düzenlenecek olan gran fondonun yarış direktörü Ali Gülcan. Parkur tasarımı ise Mutlu Erçevik'e ait. Boğaz sahilindeki Beykoz Belediyesi önünde başlayıp yine aynı yerde sonlanan rota, Beykoz'un meşhur tırmanışlarının neredeyse tamamını geçiyor. Ancak bu sizi hiç endişelendirmesin çünkü rotanın tamamı ormanlar ve ağaçlar arasında akan sıcak asfalt yollara sahip. Türkiye'deki gran fondo rotalarının en güzellerinden birisi olan bu parkuru, Peloton İstanbul ekibiyle adım adım keşfe çıktık ve bisiklet üzerinden, tam da parkurdayken göreceğiniz açılardan fotoğrafladık.

1- Parkura Beykoz Belediyesi önünden Boğaz'ı solumuza alarak başlıyoruz. Görkemli ağaçların gölgesi altından geçiyoruz. Buradan ilk tırmanışın başlangıcına kadar devam eden yaklaşık iki kilometrelik düz bir bölüm var. Yuşa Tepesi ve Anadolu Kavağı tabelalarını takip ederek ilk tırmanışın eteğine ulaşıyoruz.



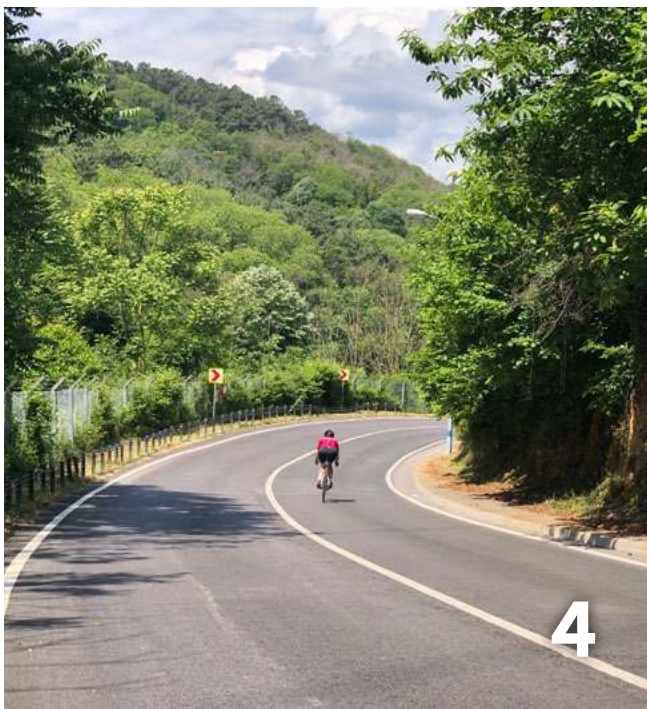
YAŞAM

TUFAN SAĞNAK

2- İlk tırmanışımız olan Yuşa Tepesi rampası fazla zaman geçmeden, bir sola dönüşün ardından tüm sertliğiyle karşımıza çıkıyor. Üç basamaktan oluşan bu tırmanış yaklaşık 3,5 kilometre uzunluğunda ve %4 ortalama eğime sahip.

3- Aralarda azalan eğimlerle nefes aldırsa da zaman zaman %14'e ulaşan bölümleriyle katılımcılara güzel bir hoş geldin mesajı veriyor. Sol tarafımıza askeri bölgeyi, sağ tarafımıza ise çam ağaçlarını alarak Anadolu Kavağı tabelasını takip ederek sona doğru hafifleyen tırmanışı sürdürüyoruz.

4- Her tırmanışın bir inişi de vardır elbet. Boğazın uç noktasındaki şirin kasaba olan Anadolu Kavağı'na inmek için Macar Tabya adı verilen rampaya yöneliyoruz. Ancak buradan aşağı dalışa geçmeden önce, ilk tırmanışın verdiği yüksek nabız ve telaşı biraz bastırmak ve odaklanmayı korumak oldukça önemli. Çünkü 1.5 kilometre uzunluğunda ve %10 eğime sahip olan bu inişte bisikletler çok yüksek süratlere rahatlıkla çıkabiliyor.



5- İnişteki hafif kıvrımlar fazla sorun oluşturmasa da dik inişin sonunda karşımıza ansızın bir duvar çıkıyor. Bu kritik noktada iyice yavaşlayıp, 90 derecelik keskin bir dönüşle sağa kıvrılmamız gerekli. Burada tüm katılımcıları dikkatli ve sakin olmak konusunda tekrar uyarmak isteriz.



5



6- Bu dönüşün ardından Anadolu Kavağı'nın eşsiz boğaz manzarasını kısa bir süre için izleme şansımız olacak.


6


7

7- Kısa bir süre için diyoruz, çünkü Kavak içindeki kısa bir parke bölümü geçer geçmez bizi parkurun ikinci önemli tırmanışı olan Yoros Kalesi rampası karşılayacak.



9

8- Deniz seviyesinden 200 metre yükseldiğimiz tırmanışın ilk bölümü yaklaşık 2.5 kilometre uzunluğunda ve eğim ortalaması %9.2. Burada yer yer %17'ye ulaşan bölümler var.

Tırmanışı tamamladıktan sonra bu defa Anadolu Feneri'ne doğru yaklaşık yedi kilometrelik yumuşak bir inişimiz var. Bu inişte eğim düşük olduğu için pedal çevirmek hem sürati korumak, hem de bacakları yumuşatmak için faydalı olabilir.

9- Anadolu Feneri'ne ulaştıktan sonra sağa doğru Kaynarca tabelasını takip ederek tekrar deniz kenarına iniyoruz.

10- Bahçelerin arasından Kaynarca'ya doğru 4.5 kilometre kadar hafif hafif irtifa alarak ilerlediğimiz bu bölümde derece kovalayan katılımcılardan sıkı bir tempo beklenebilir.

11- Kaynarca'yı geçtikten sonra parkurun üçüncü tırmanışının sert bölümü başlıyor. 1.7 kilometre uzunluğunda ve ortalama %6,5 eğime sahip bu tırmanış da yer yer sert eğimler içeriyor.

12- Tırmanışı tamamladıktan sonra dar bir yolda, oldukça hızlı ve dik bir iniş bizi bekliyor. Bu inişte de çok dikkatli olmak gerekli çünkü hemen bitiminde 90 derecelik keskin bir dönüşle bu kez sola, Riva yönüne kıvrılmamız gerekecek.

13- Bundan sonra Riva'ya doğru inen geniş ve hızlı bir yol bizi bekliyor. 6,5 kilometrelik bu geniş ve rüzgâra açık inişte grup halinde ilerlemek sürücülerin faydasına olacak.


13

14- İnişte oluşturulan ittifakları dağıtabilecek minik bir rampanın ardından karşımıza Paşamandıra / Öğümce ayrımı çıkıyor. Buradan sağa doğru dönerek parkurun en uzun düz bölümüne başlıyoruz. Özellikle zamana karşı antrenmanı yapanların favorisi olan ve sekiz kilometreyi geçen bu bölümde değişimlerle grup halinde ilerlemek faydalı olacak. Ayrıca bu bölümde dar ve kıvrımlı bir köy geçişi bulunuyor, dikkatli olmak gerekli.



14


16

15- Düzlüğün sonunda, parkurun 44. kilometresinde, Çayağzı Deresi üzerindeki köprüyü aşıp parkurun dördüncü tırmanışı olan Kılıçlı rampasına başlıyoruz. 2.4 kilometre uzunluğunda ve %6 ortalama eğime sahip bu kıvrımlı tırmanış diğerlerine oranla daha stabil bir şekilde yükseldiği için sabit bir tempoyla rahatlıkla aşılabiliyor.

16- Aynı yönde devam ederek tepede kurulu olan Kılıçlı köyünün içinden geçiyoruz ve takip eden hızlı bir inişle “İshaklı Köyü’ne Hoşgeldiniz” tabelasını görüyoruz Bu tabeladan sağa sapıyoruz.

17- Buradan sonra yapmamız gereken Cumhuriyet ve Polonezköy tabelalarını takip etmek olacak. Cumhuriyet Köyü içinden geçen düz yolda Polonezköy tırmanışlarına hazırlanma fırsatı bulacağız. Bu bölüm beslenip depoları doldurmak için de güzel bir fırsat olabilir.

18- Yüksek bir ormanın içinden geçen Polonezköy yolu, arada kısa bir iniş bulunan arka arkaya iki tırmanıştan oluşuyor. Cumhuriyet-Polonezköy arasındaki ilk bölüm yaklaşık altı kilometre uzunluğunda ve %3.5 ortalama eğime sahip. Ardından iki kilometre boyunca hızlı ve virajlı bir iniş geliyor. Hemen ardından başlayan ikinci tırmanış bölümü ise biraz daha sert ve acımasız. Parkurun 64. kilometresinde olduğumuz düşünüldüğünde bu noktada dayanıklılık ve irade gücü biraz ağır basmaya başlayacak.





19- Polonezköy tırmanışlarını aştıktan sonra yavaş yavaş irtifa almaya devam ederek karşımıza çıkan Zerzavatçı tabelasını takip ediyoruz. Bu işaret bizi parkurun son tırmanışına götürecek. Sağa doğru bir dönüşle Zerzavatçı mahallesine doğru iniyoruz. Üç kilometre kadar indikten sonra sola doğru, Kavacık yönüne doğru kıvrılıyoruz ve son tırmanışa başlıyoruz.

Bacaklarınızda kalan son enerji kırıntılarını da bitirmek üzere parkura eklendiği her halinden belli olan bu son tırmanış yaklaşık dört kilometre uzunlukta ve %4.5 ortalama eğime sahip.



21

20- Tırmanışı bitirdiğimizde karşımıza çıkan trafik ışıklı ayrımda Karlıtepe tabelasını takip ederek sağa doğru yöneliyoruz. Hafif bir eğimle irtifa almaya devam edeceğiz ve ardından Beykoz'a doğru inişe geçeceğiz.

21- Karlıtepe inişi üzerinde durmak gerekiyor. Burası yüksek eğimli ve oldukça süratli bir iniş. Yol geniş olsa da parkurun sonundaki yorgunluk ve konsantrasyon kaybını düşünerek çok dikkatli ve temkinli olmak gerekli.



22

22- İnişin bitiminde sola sapıyoruz ve dönel kavşaktan Beykoz Korusu'na doğru tekrar sola giriyoruz.



23- Karşımıza Beykoz Korusu'nun enfes inişi çıkıyor ve yüksek ağaçların altından inmeye devam ediyoruz.

24- İnişin bitiminde yol daralıyor ve mahalle arasına iniyoruz. Bu noktada da dikkatli olmakta fayda var. Dar sokak bizi Beykoz sahiline çıkarıyor ve sola, Beykoz Belediyesi'nin önüne ulaşan finiş düzlüğüne doğru dönüyoruz.



25- Finiş düzlüğündeki hafifçe yükseltilmiş yaya geçidine dikkat ederek kontrollü bir şekilde finiş çizgisini geçiyoruz ve bu harika parkuru tamamlamanın mutluluğunu arkadaşlarımızla paylaşıyoruz. Şimdiden tebrikler!

TURKCELL GRANFONDO İSTANBUL




MUSTAFA KEMAL KARA
3 HAZİRAN
DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ
KUTLU OLSUN


30
MICHELIN



KİTABIN KÜNYESİ

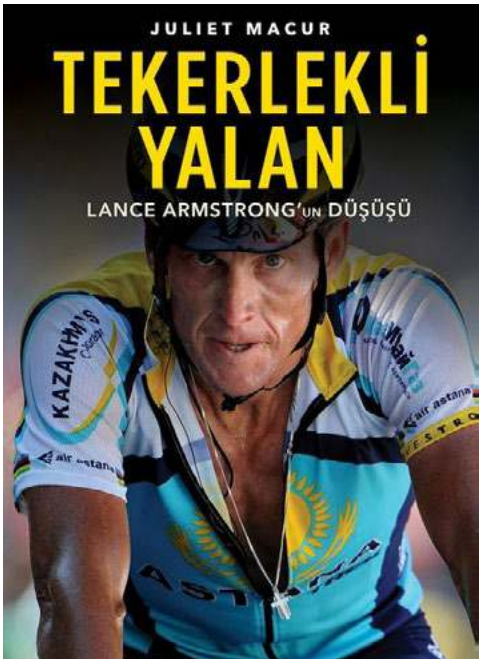
ADI: Tekerlekli Yalan

YAZARI: JULIET Macur

YAYINEVİ: DOMİNGO

BİRİNCİ BASKI: 2014

SAYFA SAYISI: 394



Doksanlı yılların sonu, insanların kanseri yenmiş bir bisiklet sürücüsünün küllerinden doğuşunu hayranlıkla izleyeceği günlere gebeydi. Adı daha çok ayın yüzeyine ayak basan ilk insanı çağrıştırarak ilgi çekse de kendi epik öyküsünü yazarak ilerliyordu. Bu süreç bittiğinde takvim yaprakları yeni bin yıla devrilip ilerlediğinde turların en büyüğünü, tüm bisiklet sporcularının hayallerini süsleyen "TUR"u yani Fransa Bisiklet Turu'nu üst üste yedi defa kazanıp yeni bir rekor kırmıştı. Gelmiş geçmiş en efsane bisiklet sporcusuydu fakat içinde bir türlü tamamlanmayı bilmeyen eksiklik onu rahat bırakmıyordu. Kendini de geçmeliydi!

Azıcık haddimizi aşarak S.Freud'cu bir



KİTAPLIK

UMUT ŞENER

LANCE ARMSTRONG'UN DÜŞÜŞÜ

bilinçaltı analizi ile Lance Armstrong'a bakamazsak, sanırım onun davranışlarını analiz etmek mümkün olmayacaktır. Juliet Macur bir gazateci titizliği ile 2004'te peşine düşüp 2013'te noktaladığı araştırmasını 10. yılında kitaba dönüştürüp bütün detayları ile okuyucusuna sunmuş.

Bir bilinçaltı çağrışımı yapabilmek için L.Armstrong'u anlatmaya doğum hikayesi ile başlıyor. Biyolojik babanın asla kabul edilmeyen soyadı, soyadı alınan babanın, annesinin ikinci evliliğini gerçekleştirdiği alkolik bir erkek olması vb. kitabın girişi için S.Freud'u bize hatırlatıyor demek hiç de haksız olmayacaktır.

Lance Armstrong'un yarış kariyeri ve hırsı, elinden alınmış mutluluğa ulaşabilmek için her yolu deneyen bir insan hikayesi. Bu mutluluk arayışı başarıya odaklanmış bir hırsa bürünmüş ve oraya giden her yol mübah. Sporcu için "günah"ların en büyüğü doping de buna dahil.
Genç olan okurlar bu efsane ismin günahlarını merak etmiştir. Öncelikle belirtmek gerekir ki bu kitap bir aklama öyküsü değil. Daha ziyade bir tür belgesel. Tam olarak olanı biteni olabildiği ölçüde ve her tarafla görüşme yaparak aktarma çabası. Yine de yazarımız kitabının notalarının arasına öfkeyi yerleştirmiş diyebiliriz.

L.Armstrong doping yaptığını itiraf ettiğinde büyük bir servetin sahibi, efsanevi bir sporcu ve kanser hastası milyonlarca insan için umut kaynağı



idi. Futbolda D.A.Maradona, basketbolda Michael Jordan, teniste Roger Federer, atletizmde Hüseyin Bolt ne idiyse bisiklet için de L.Armstrong oydu ve doping itirafı sonrası herkesin sırtını döndüğü bir anti kahramana dönüştü.

Kitap bu efsanevi ismin bir günah keçisine dönüşümünü anlatırken tarafsız kalamamış ve bir ulusun gururunu kırdığı ve birçok Amerikalı çocuğun hayallerini yıktığı için henüz küllenmemiş bir kızgınlığı yazarın sayfalarından taşarken görebilirsiniz.

"Zihnin kendi mantığı vardır ama başkalarının onu görmesine pek izin vermez"(Bernard Devato). Yazarımız L.Armstrong'un kendi mantığını anlatması için onunla uzun yıllar sürekli görüşmeler yapıyor fakat hep aynı yalanın ardına sıkıca tahkim edilmiş bir cevap alıyor: "Beden benim bedenim ve bedenime canım ne çekerse yapabilirim... Herkes ne kullandığımı soruyor... Günde altı saat kan ter içinde bisikletimi kullanıyorum" (L.Armstrong Tekerlekli Yalan sf:1).

Henri Pelissier, Londres'a "Fransa Bisiklet Turu nasıldır, hiç biriniz bilmiyorsunuz" dedi. "Şehit olmak gibi bir şeydir... Hatta Çarmıha Gerliş'in on dört aşaması varken, burada onbeş etap var" (Age sf: 46). Fransa Bisiklet Turu 118 yıllık tarihinde hep çok zorlu bir yarış oldu. Alpler ve Pireneler bu zorlu tur sürecinde defalarca aşıldı, aşılıyor. L.Armstrong tam da bu zorluğa sırtını dayayarak doping kullanımını kendi dünyasında meşrulaştırmış. Dahası tüm takımların bunu kullandığını düşünüyor ve bu nedenle yarış içinde adaletsizlik yaratmadığı fikri ile vicdanına su serpiyor. L.Armstrong'u bu fikre götüren nedir bilemiyorum fakat insanın "gördüklerine değil düşündüklerine inanır" fikrini çağrıştırıyor. L.Armstrong'un bu düşünceye inandığı su götürmez bir gerçek.

Doping olarak kullanılan temel maddelerin kanser olmasına neden olması ihtimaline rağmen bu düşünceye o kadar inanmıştır ki; kanser tedavisi sonrasında dopingden vazgeçmek şöyle dursun daha da sistematik hale getirdiğini görüyoruz. L.Armstrong bu süreçte sadece kendisini değil bütün takımı da bu bataklığın içine çekmiştir. Takımında bulunan hemen herkes doping kullanır ve kullanmakla alakalı tereddüt edenler hemen aforoz edilip takımdan kovulur. Henüz L.Armstrong dünyaca duyulmuş bir yarışçı değilken doksanların ilk yarısında birçok bisikletçi kullandıkları ilaçlar neticesinde büyük turlarda hayatını kaybeder. Tüm bu ölümler, dopingi kullanan sporcular için tek bir işe yarar, "yakalanmadan nasıl kullanılır"ı anlamaya.

1998'den başlayarak 2006 da dahil dokuz Fransa Bisiklet Turu şampiyonluğunun -ki yedisi zaten L.Armstrong'undur- tümünün dopingli çıkması ve ünvanlarının geri alınması yaygın doping kullanımının kanıtı gibidir. Dopingi tespit edebilmek açısından yasaklı maddelerinin sıralanması yeterli değildir, bunların idrarda ve kanda nasıl tespit edilebileceği önemli bir sorundur ve bu nedenle köstebeklere ihtiyaç vardır.

L.Armstrong'un yalanının ifşası bulunan bir köstebeğin itirafları ile başlar. L.Armstrong takımı içinde büyük bir korku imparatorluğu kurmuştur ve azıcık tökezlediğinde fırsatı kollayan herkes hesap defterini çıkarır. "Williams için Landis'e yardım etmek" bir kazan-kazan durumuydu. İddiaya göre eSoles'un Lance Armstrong Vakfı'yla yaptığını düşündüğü anlaşmanın bozulmasının öcünü alma peşindeydi...

Vaughters, Landis'in sesindeki karanlığı fark etmiş: "içimden ya intihar etmek" demiş Landis, "ya da hepsini anlatmak geliyor" (Age sf: 273). Kısacası takım içinde veya sponsorluk



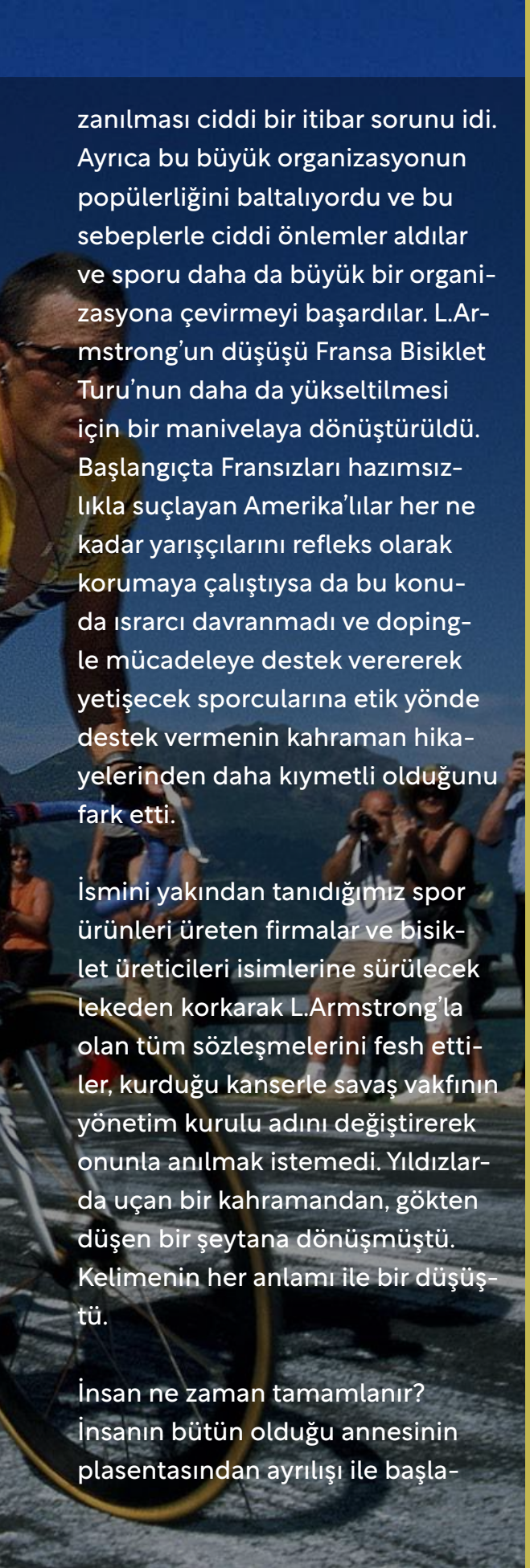
anlaşmalarında itilaf içinde kaldığı, ezdiği kim varsa biriktirdiklerini dökmeyi bekliyordu ve itiraflar başlayınca gerisi çorap söküğü gibi gelmişti.

L.Armstrong'un epik bir kahramandan iğrenç bir yalancıya dönüşümü ve "süpermen" tahtından, kalbi kelepçeli bir hırsız koğuşuna düşüşünün anlatıldığı kitapta postmodern peri masalına yakışan bir son bizi bekliyor. Modernizmin masallarında mutlu sonlar vardır, postmodern bu masalda ise mutlu son değil ancak bir teselli söz konusu olabilir. "Soruşturma sonunda dopingle ilgili denetimler artmış, yöntemler gelişmiş ve sporu kuralları içinde etik değerlere dikkat ederek yapanlar, yarışanlar daha çok öne çıkmış ve zaferler kazanmıştır". Umut edelim ki bugünün bisiklet yarışçıları için de beş yıl sonra farklı cümleler kurmayız.

Doping her şeyden önce incelikli bir katildir. Galatasarayı'ın unutturulmuş efsanelerinden Metin Kurt, sohbetlerinin kitaplaştırıldığı Gladyatör'de şöyle bir olayı anlatır: Altay'da oynadığı dönemde maç öncesi kendisine verilen bir hapın ne olduğunu anlamaz ve içmez. Bu hap bir tür doping hapıdır ve maçtan birkaç saat öncesi alınması durumunda performansı artıran maça başlarken alındığı durumlarda ise kalp krizi ile ölümlere sebep olan bir etkiye sahiptir. Kazanmak kadar kaybetmenin de olası sonuçlardan biri olduğunu anlamadığınızda süper egonuz, egonuzu döver ve o noktada kişi olarak siz bile kendinize yani benliğinize değer vermezsiniz. Nitekim L.Armstrong da testis kanseri olmasına bu kanser beynine sıçramış olmasına ve yaşama ihtimali %40 olmasına rağmen pelotona döner dönmez testesteron temelli doping ilaçlarını ve kan takviyelerini kullanmaya başlar.

Turların en büyüğü Fransa Bisiklet Turu'nun tek bir etabını kazanmak bile bütün bisikletçilerin hayalini süslerken bu turu 7 kere üst üste kazanmış L.Armstrong'un zihninin çalışma biçimini anlamak açısından kanser sonrasında tedaviye ihtiyacı olan çocuklara destek amacıyla yapılan yarışta bile çocuklarla yaptığı yarışı kaybetmemek için son düzlükte pedala asıldığını görenler o günlerde hayret etmiş ama arkasındaki sınır tanımaz karakteri ve kazanmak için her yolu mubah gören kişiliği ayırt edememişti.

Fransızlar açısından turların 9 yıl boyunca dopingli sporcularca ka-



zanılması ciddi bir itibar sorunu idi. Ayrıca bu büyük organizasyonun popülerliğini baltalıyordu ve bu sebeplerle ciddi önlemler aldılar ve sporu daha da büyük bir organizasyona çevirmeyi başardılar. L.Armstrong'un düşüşü Fransa Bisiklet Turu'nun daha da yükseltilmesi için bir manivelaya dönüştürüldü. Başlangıçta Fransızları hazımsızlıkla suçlayan Amerika'lılar her ne kadar yarışçılarını refleks olarak korumaya çalıştıysa da bu konuda ısrarcı davranmadı ve dopingle mücadeleye destek verererek yetişecek sporcularına etik yönde destek vermenin kahraman hikayelerinden daha kıymetli olduğunu fark etti.

İsmini yakından tanıdığımız spor ürünleri üreten firmalar ve bisiklet üreticileri isimlerine sürülecek lekeden korkarak L.Armstrong'la olan tüm sözleşmelerini fesh ettiler, kurduğu kanserle savaş vakfının yönetim kurulu adını değiştirerek onunla anılmak istemedi. Yıldızlarda uçan bir kahramandan, gökten düşen bir şeytana dönüşmüştü. Kelimenin her anlamı ile bir düşüştü.

İnsan ne zaman tamamlanır? İnsanın bütün olduğu annesinin plasentasından ayrılışı ile başlayan eksiklik hissi yani doğumu yıllar içinde tamamlanma arzusu ile çabalamaya dönüşür. L.Armstrong'daki eksiklik hissi onunla birlikte büyüdü. Serveti ve itibarı arttıkça "ben"deki eksiklik tamamlanmak şöyle dursun daha da büyüdü. Bir türlü tamamlanmayan eksiklik, Konya Ovasında yer altı sularının tükenişi ile birlikte çöken dev obruklar gibi büyük bir oyukla birlikte çöktü. L.Armstrong kendini bile yutan bir karadeliğe dönüşmüştü. Kritik soru: İnsan ne zaman tamamlanır? İnsan aslında ölünce tamamlanır. Peki insan ne zaman ölür. İnsan sevdiklerinin gözünden düştüğünde ölür. Bu boyutuyla L.Armstrong düşüşüyle birlikte artık tamamlanmıştı.

L.Armstrong'un sürecini 10 yıl boyunca ısrarla takip eden gazeteci Juliet Macur dedektif titizliğinde çalışarak, geçmişe dair tüm ilişkileri detaylı bir şekilde kurcalayarak okurlarına aktarmış. Büyük sabır, fikri takip ve emek ile oluşmuş bu kitabı derinden bir huzursuzluk ile okuyacaksınız. Mukayaseli okuma ve L.Armstrong'un tam olarak neler yaptığını kavrayabilmek için kendi yazdığı kitapları da okumanızı tavsiye ederiz: Her Saniye Değerlidir. Yaşama Çevrilen Pedal.


MUSTAFA KEMAL KARA
3 HAZİRAN
DÜNYA BİSİKLET GÜNÜ
KUTLU OLSUN



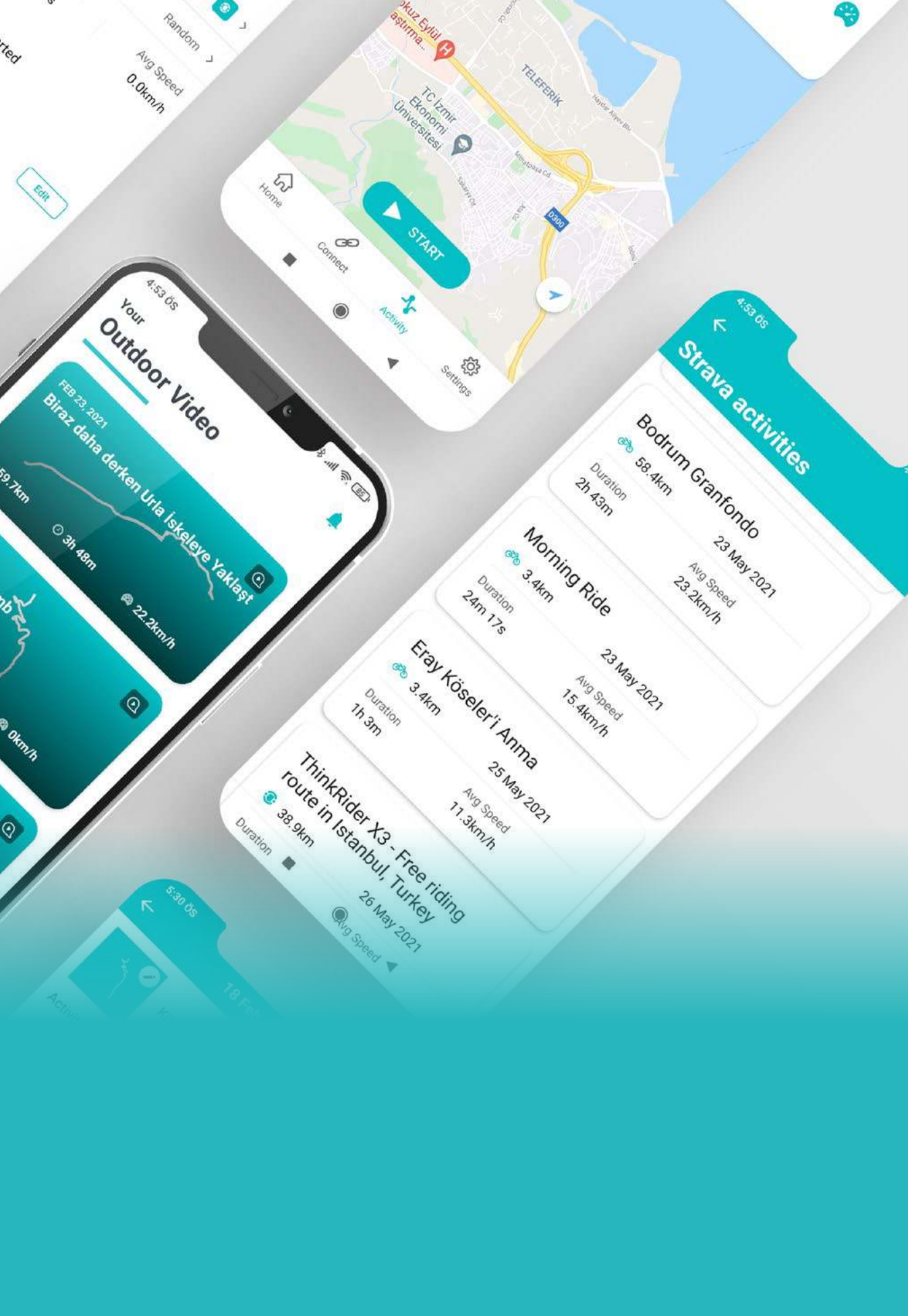
İNCELEME

TANJU TAŞÇILAR



Stuneo

Etkinliklerinizin Videosunu Oluşturun


Random
Avg Speed
0.0km/h
Edit
TELEFERİK
TC İzmir Ekonomi Üniversitesi
Home
Connect
Activity
Settings
START
Your
Outdoor Video
FEB 23, 2021
Biraz daha derken Urla İskeleye Yaklaşt
59.7km
3h 48m
22.2km/h
4:53 ÖS
Strava activities
Bodrum Granfondo
58.4km
Duration
2h 43m
23 May 2021
Morning Ride
3.4km
Duration
24m 17s
Avg Speed
23.2km/h
23 May 2021
Eray Köseler'i Anma
3.4km
Duration
1h 3m
Avg Speed
15.4km/h
25 May 2021
ThinkRider X3 - Free riding route in Istanbul, Turkey
38.9km
Duration
Avg Speed
11.3km/h
26 May 2021
5:30 ÖS



Bisikletliler birkaç yıl önce paylaşımlarda geçilen yerlerin kuşbakışı videolarını gördüklerinde hayranlıkla izlemişler ve bunun Relive adında bir uygulama ile gerçekleştiğini öğrenip kullanmaya başlamışlardı. Bir süre sonra bu uygulamaya grup olarak sürüşlerdeki katılımcıların toplu olarak gösterimi de eklenmişti.

İşte bu aşamada Strava verilerini kullanan bu uygulamaya Strava tarafından kırmızı kart gösterildi. Artık Strava verileri doğrudan uygulama tarafından kullanılamadığı için sadece kullanıcının kendisi görünür oluyordu.

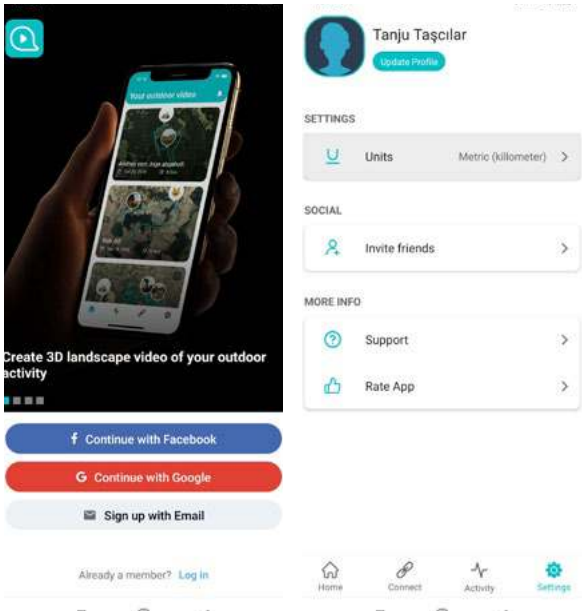
Her ne kadar Strava dışındaki diğer takip uygulamaları desteği sürdürseler de işin "parıltısı" kaçmıştı. Ayrıca Relive her ne kadar bir kısım özellikleri ücretsiz olsa da, mesela etkinliğinizi yeniden oluşturmanız veya var olan videonuzu düzenlemeniz ücrete tabi idi.

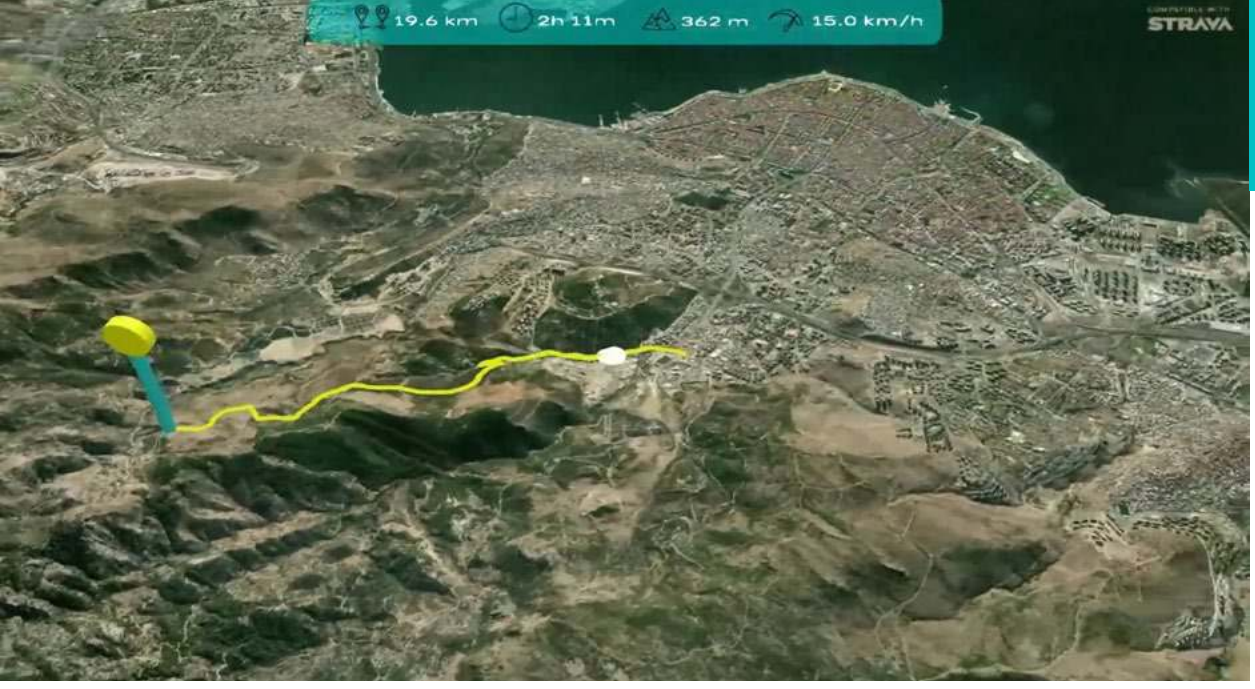
Stuneo aynı Relive gibi videolar oluşturan ama tamamen ücretsiz ve kısıtlamasız bir uygu-



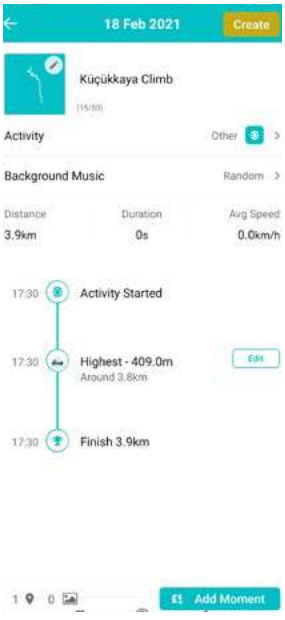
lama olarak karşımıza çıkıyor. Stuneo'da Strava'ya bağlanıp istediğiniz etkinliğinizi videoya çevirebiliyor, resimler ekleyebiliyor, yorumlar ekleyebiliyor ve daha önemlisi yeniden düzenleyebiliyorsunuz. Uygulamanın geliştirilmesi aktif olarak sürdürülüyor. Karşılaşılan hatalar düzeltiliyor ve yeni özellikler eklenebiliyor. Arabirimi henüz Türkçe değil.

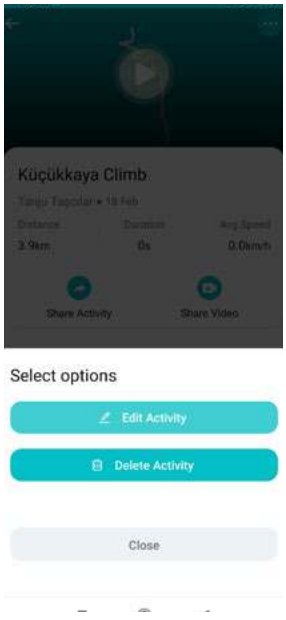
Uygulamayı kullanmak için e-mail ile vaya Facebook hesabınız ile kayıt olmanız gerekiyor. Uygulama ekranının en altında 4 sayfa girişi bulunuyor: "Home-Ana Sayfa", "Connect-Bağlantı", "Activity-Etkinlik" ve "Settings-Ayarlar".

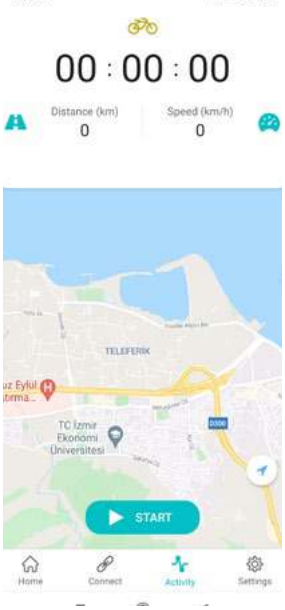


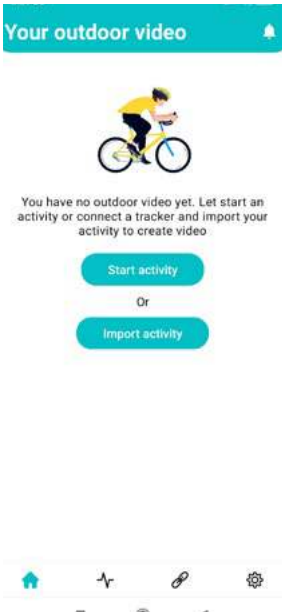


Ana sayfada oluşturduğunuz videolar için bir liste yer almakta. Oluşturduğunuz videolar bir süre sonra arşivlenmekte. Bu nedenle oluşturduktan sonra videoyu indirip saklamanız önerilir. İsterseniz seçtiğiniz etkinlik kaydını düzenleyebiliyorsunuz. Paylaşım Facebook veya Instagram hesabınıza ya-





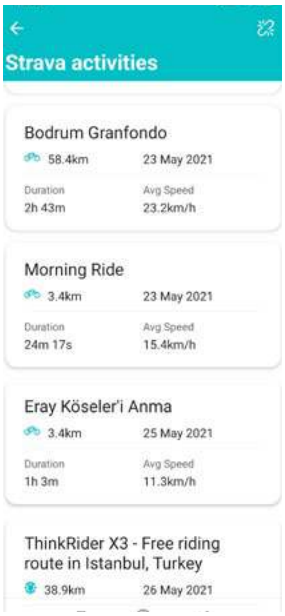




pılabildiği gibi video linki “Copy Link” ile alınarak tarayıcınızdan doğrudan videonun sayfasına ulaşabiliyorsunuz.

Bağlantı sayfasından Strava bağlantısını sağlayabilirsiniz. İlk girişte Strava için şifre isteyen sayfaya gelecektir. Burada Strava şifrenizi girdikten sonra veri alma işlemlerinizi yapabilirsi-





niz. Bağlantı sonrasında Strava seçeneği üzerine tıkladığınızda çıkan "Strava Activities" sayfasındaki listeden istediğiniz etkinliği seçip veri alabiliyor ve video oluşturabiliyorsunuz.

Etkinlik sayfası Strava'dan veri almak yerine doğrudan sürüş yaparak oluşturacağınız verileri kullanmak için var. Bunun için "konum" özelliğinin açık olması gerekir. Bu özellik kullanılırken bazı telefonlarda sorun yaşayabilirsiniz. Bilinen diğer uygulamalar ile etkinlik kaydınızı yapıp Strava bağlantısı ile verilerinizi kullanmanız önerilir.

Ayarlar sayfası yine oldukça basit. "Units" ile metre ya da mil seçeneğini kullanmayı ayarlayabilirsiniz. "Update Profile" seçeneği kendi bilgilerinizi güncellemeye yarar.





Şu anda sadece Strava'ya bağlanıp veri alabiliyor veya .gpx dosyasını telefonunuzda bir yere kopyalamanız gerekiyor. Sonrası çok kolay.





AYŞE ÇAKIR

Ayşe Hanım öncelikle söyleşimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz, Nisan 2020'de yaptığımız söyleşide sizi tanımış ve başarı hikayelerinizi dinlemiştik. Bu tarihten itibaren hayatınızda birçok gelişme oldu. Bu gelişmelerden bahsetmek ister misiniz?

Öncelikle merhaba, bende sizlere teşekkür ederim.

Milli takım antrenörü olmak bana sürpriz oldu. Sezon hazırlık kampımız olacaktı geçen sene kadınlar milli takım antrenörlüğünü yapan



YAŞAM

ZÜLEYHA DİKBAŞ

Haziran sayımızda eski Milli Bisikletçi yeni Kadınlar Milli Takım Antrenörü Ayşe Çakır Şeker ile yaptığımız söyleşide, başarılarını, hedeflerini ve hayallerini konuşacağız. Kendisine yeni görevinde başarılar diliyor, kadın bisikletçilerimizle bayrağımızı en iyi şekilde taşıyacağınıza inanıyoruz.

sayın Soner Çiçekoğlu hocam ile kampa katılacak sporcuların listesini hazırlıyorduk. Ben de Soner hocanın yanında yardımcı antrenör olarak bulunacaktım öyle planlamıştık bu sezon için. Fakat kampa 2 haftalık bir süre varken teknik kurul başkanımız sayın İrfan Türetgen bir akşam üstü beni arayıp bu sezon kadınlar milli takım antrenörü sensin dedi.

Tabii çok şaşırdım daha dün akşam Soner Hoca ile liste yapıyorduk. Bu haber üzerine baş antrenör olmak hem gurur verici hem de çok heyecanlandırıcı bir haber olmuştu. Milli

takım antrörlüğü bana da büyük bir süpriz oldu. Genç yaşımda benim için büyük bir sorumluluk ve çok gurur verici bir olay. Böyle bir görevin içinde olduğum için çok mutluyum. Buradan da bana bu görevi veren herkese çok teşekkürlerimi iletiyorum.

Kadın millilerimizin yeni antrenörü olarak, öncelikle size başarılar diliyoruz. Bu yolculukta yapmak istedikleriniz, değiştirmek ve daha iyi yapabiliriz dedikleriniz nelerdir?

Çok teşekkür ederim.

Hayallerimden biri milli takım antrenörlüğü yapmak, beni örnek alan yıldız genç kardeşlerimle beraber her kamp yarış ortamlarında sohbetlerimiz içinde hayallerimiz arasında olan Avrupa'da dünyada en iyi yerlerde yarış bitirmek, en iyi yerlere gelmek, en iyisini yapmak vardı.
Bu hayalleri spor hayatım boyunca benden yaşça küçük olan benimle yaşıt olan benden büyük olan tüm sporcu arkadaşlarımla her zaman konuştuk üzerinde durduk. Bir gün antrenör olursam sizler için elimden gelenin en iyisini yapacağım bu kurduğumuz hayalleri gerçekleştireceğiz diyordum. Şimdi hayalleri beraber kurduğumuz tüm sporcu arkadaşlarımın antrenörüyüm.



İşte şimdi bu yolculukta bu sohbetlerimizi hayallerimizi uygulamaya başlama zamanı değil mi? Bu yolculukta yapmak istediğim yıllardır her kadın sporcunun başarabileceği hayallerin çok uzakta olmadığını onlara kanıtlamak istiyorum. Çünkü kadının bu dünya üzerinde başaramayacağı hiçbirşey yok.

Değişmesi gereken çok şey var... En önemlisi Türk bisiklet camiasındaki kadınların da var olduğunu ve başarabildiklerini görmelerini çok istiyorum. Çok yetenekli genç sporcularımız var. Benim gibi erken yaşta spor hayatlarını bitirmeleri istemiyorum. Daha iyi yapabileceğimiz çok şey



var ama bunlar desteksiz olmuyor maalesef.

Şubat 2021 sayımızda, son yapılan milli takım kampı ile ilgili kapsamlı bir yazı hazırlamıştık. Bu kampların sporcular için faydalarını konuşmuş ve görüşlerinizi almıştık. Sezon arasında planlanan kamplar hangi tarihlerde olacak? Özellikle irtifa kampları ihtiyaçlarından bahsedilmişti, katılacağınız yarışlara bağlı tabi ki ancak bir planınız olacak mı?

Sezon içinde 2 tane kampımız oldu maalesef şu an kısıtlamalar ve pandemiden dolayı önümüzü göremiyoruz. Ülkemizde planda programda çok şey var fakat pandemi tüm planlarımızı bozdu. Öncelikli hedefimiz olan bu sene Eylül ayında düzenlenecek olan İslam Oyunları öncesi uzun bir kamp programımız vardı, yüksek irtifada, maalesef pandemiden dolayı planlanan yarış 2022 yılına alınınca bizim de programımız değişiklik gösterdi. Ama takvimimizde olan kamp programımız ve yarışlarımız var. Tabii ki; pandemi sebebi ile kısıtlamalar ve ertelemeler söz konusu olmadıkça uygulamayı planlıyoruz.

Kadınların bu spora ilgisini ve bu alanda kadınlara verilen desteği nasıl buluyorsunuz? Kadınların bu alanda daha fazla sayıda olması için teşvik edici aksiyonlar neler olurdu?

Maalesef bisiklet sporunda ülkemizde kadın sporcu sayımız çok az. Aslında ilgi olarak her sezon başında yapılan yarışma başlarında kadın sayısı fazla. Severek isteyerek başladıkları sporda sezon sonunu getiremiyorlar. Sebebi ise imkânsızlık yeterince desteğin olmamasık. Bence birçok branşta olduğu gibi, bisiklet sporunda da bir sporcunun gelecek kaygısı yaşamaması, beslenmesini yedek malzemesini düşünmemesi, başladığı sporu severek başarısıyla devam ettirmesi lazım.



Ama maalesef çok yetenekli, kendi imkanlarıyla bu zamana gelen kadın sporcularımız dahi en başarılı dönemlerde sporu bırakmak zorunda kalıyorlar. Ülkemizin her şehrinde erkeklere düzenlenen büyük turlar gibi yarışmalar düzenlenebilir, kadın sporculara da. Kadın bisikletinin de ülkemizde var olduğunun bilinmesi ve daha çok teşvik olmaları için kadınlar için de büyük organizasyonlar yapılabilir.

Genç kadın bisikletçiler milli sporcu olmak isterlerse ne yapmalılar?

En önemli unsur çok çalışmak kendilerini geliştirmek bisiklet sporunu öğrenmek. Bununla beraber tabii ki; federasyonumuzun düzenlediği yarışmalara katılıp dereceye girmeleri kendilerinin başarılı olduğunu kanıtlamaları milli takım seçmeleri kriterlerine girmeleri lazım.

Geçen seneden beri devam eden pandemiden milli takımımız nasıl etkilendi? Özellikle Nisan ve Mayıs aylarını içeren tam kapanma döneminde milli takım sporcularının antrenmanları devam edebiliyor, ancak son dönemde maskesiz bisiklete binen bir milli sporcumuza ceza yazıldığını okuduk, bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Tabii ki olumsuz etkileri oldu maalesef, yarışamadılar, kısıtlamaların başladığı ilk zamanlar antrenman yapamadılar, psikolojik olarak çöküntü yaşadılar. Milli formayı giyip ülkeyi temsil eden sporcuya ceza yazılma durumu gerçekten çok üzücü bir durum halbuki yazan görevli de bisiklete binen sporcu da aynı ülke için görev yapıyor, emek veriyor gerçekten çok üzücü... Kısa zamanda herşey normale döner diye ümit ediyorum...

Eklemek istediğiniz başka bir konu var mı?

Hayır, teşekkür ederim

Teşekkür ediyoruz. Tekerinize taş değmesin.


BÜYÜK
FİKİRLER
İÇİN
POZİTİF
DÜŞÜNCEYE
VARDIR İHTİYAÇ
fikirizm
Hayalleri Yaratır


Biz tezatı severiz!
aşk bizim için Bisan
Elektrikli Koleksiyonundan;
ENVIOUS
MINION DHF
MAXXIS



BİSAN

Bisan 2021 modellerimizi
yakından görmek için;
/bisanofficial

KIPEO

CYCLING TEAM WEAR




KPEO

fikirizm
Hayalleri Yaratır

Size Nasıl Yardımcı Olalım?



www.fikirizm.com