

Puglia'da Via Francigena - İtalya



## Neden doğa yürüyüşü?

- Antrenman yapmanın en iyi yollarından biridir (kas kütlelerini arttırmak, dengeyi geliştirmek, solunum problemleri riskini azaltmak vb.).
- Modunuzu değiştirir ve sizi mutlu eder.
- Anksiyete ve bunalım hissini azaltır.
- Arkadaşlıkları ve ilişkileri güçlendirir.
- Ücretsizdir.
- Herkese açık ve tüm yıl boyunca erişilebilir bir aktivitedir.

## Doğa yürüyüşüne nasıl hazırlanılır?

- Kendi limitinizi bilin.
- Parkur koşullarını ve haritayı kontrol edin.
- Başkalarıyla birlikte yürümeyi pratik edin.
- Yürüyüşe çıkacağınız bilgisini bir arkadaşınızla paylaşın.
- Yanınızda güvenlik ekipmanı bulundurun.
- Uygun ayakkabı ve kıyafet giyin.
- Yeterince yiyecek ve su bulundurun.
- Atıklarınızla ilgili sorumlu davranın.
- İşaretlenmiş yolları kullanın.
- Yaban hayatın farkında olun.

Ücretsiz etkinlikler ve yürüyüşler için  
[www.hike-project.eu](http://www.hike-project.eu) sitesine kaydolun

İrtibat:  
[hike.project.eu@gmail.com](mailto:hike.project.eu@gmail.com)



Erasmus Spor programı kapsamında AB tarafından finanse edilen HIKE projesi, tarihi rotalar boyunca yürüyüş yaparak sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için tasarlanmıştır.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüşler yalnızca yazarlara veya yazarlara aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu konuda sorumlu tutulamaz.



## Daha sağlıklı bir yaşam tarzı için doğa yürüyüşü

2024 Avrupa Spor Haftası için Yürüyüşler, Sportif ve Kültürel Etkinlikler

Formda kalmak için aktivitelerimize katılın!

HIKE ile ilgili tüm güncellemeleri takip edin!  
[www.hike-project.eu](http://www.hike-project.eu)



Etkinlikler, Eylül - Kasım 2024 tarihleri arasında İtalya'daki **Via Francigena**, Yunanistan'daki **Via Egnatia** ve Türkiye'deki **Hoşgörü Yolu** rotaları üzerinde düzenleniyor.

Etkinlikler, formda kalmak için yıl boyunca evrensel olarak erişilebilir bir aktivite olan YÜRÜYÜŞÜ'ü kutluyor.

Tarihi kaydedin!

## İtalya, Eylül 2024

### 12 Eylül Perşembe:

"Yürüyüş için Fiziksel Hazırlık" atölyesi, Bari

### 13 Eylül Cuma:

Bari - Mola di Bari (23 km) yürüyüşü + yoga dersi

### 14 Eylül Cumartesi:

Mola di Bari - Polignano a Mare (16 km) + kültürel ziyaret

### 15 Eylül Pazar:

Polignano a Mare - Monopoli (12 km) + spor balıkçılığı

### 27 Eylül Cuma:

Torre Canne - Ostuni (18 km) pedal destekli bisiklet

### 28 Eylül Cumartesi:

Torre Santa Sabina - Torre Guaceto (12 km), cazibe merkezlerine ziyaretler + yüzme ile Rezerv yürüyüş turu

### 29 Eylül Pazar:

Avrupa Spor Haftası ve "Gezi sırasında güvenlik" atölyesi vesilesiyle yürüyerek Punta del Serrone - Brindisi (7 km)

Via Francigena, en eski hac yollarından biridir. Canterbury'den (İngiltere) Roma'ya, Brindisi ve Santa Maria di Leuca'ya kadar uzanır ve Orta Çağ'dan beri Avrupa'nın kuzeyi ile güneyi arasında bir bağlantı olarak kullanılmıştır. Avrupa Via Francigena Yolları Birliği, rotanın korunması ve tanıtımı için Avrupa Konseyi tarafından onaylanmış bir kuruluştur. [www.viefrancigena.org](http://www.viefrancigena.org)



## Yunanistan, Ekim 2024:

### 11 Ekim Cuma:

tam tur (dairesel) yürüyüş Edessa Şelale Parkı - Ekklesiochori (11km) + atölye çalışması

### 12 Ekim Cumartesi:

Edessa Alta - Nisi (13 km), Agras yolunda yan aktivite

### 13 Ekim Pazar:

Nisi - Arnissa (16km), göl kenarında yan aktivite

### 18 Ekim Cuma:

Profitis Ilias'ta tam tur (dairesel) yürüyüş (17 km), yol boyunca yan aktiviteler

### 19 Ekim Cumartesi:

Profitis Ilias - Edessa (15 km), rota boyunca yan aktiviteler ve Edessa'da atölye çalışmaları

### 20 Ekim Pazar:

Antik Edessa'da şehir yürüyüşü (10 km) ve endüstriyel mirasın keşfi, ardından Edessa'da bir etkinlik

Via Egnatia, Roma'yı İstanbul'a bağlayan antik yoldur. Tüm Balkan yarımadasını geçerek dağ geçitlerinin, tarım arazilerinin, göllerin, nehirlerin ve denizin panoramik manzarasını sunmaktadır. Yürüyüşler, kültürel mirasın tanıtımına ve Yunanistan'ın çevresinin korunmasına adanmış bir sosyal kooperatif olan Paths of Greece tarafından düzenleniyor. [www.pathsofgreece.gr](http://www.pathsofgreece.gr)

PathsofGreece  
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Hoşgörü Yolu - Türkiye



## Türkiye, Kasım 2024:

### 1 Kasım Cuma:

İzmit şehir merkezindeki tarihi eserlerin etrafında yürüyüş ile yerel tarihçiler tarafından gerçekleştirilecek yan etkinlikler

### 2 Kasım Cumartesi:

Bahçecik Merkez; Amerikan Koleji ziyareti ardından Servetiye Siperler rotasından Servetiye köyünde Taş Cami - Kirazdere mevkii'nde sportif yan etkinlik

### 3 Kasım Pazar:

Beşkayalar Tabiat Parkı - Menekşe Yaylası'nda sportif yan etkinlik

### 8 Kasım Cuma:

Obelisk, Selvi anıt ağaç - Merdivenlikaya - İzmit merkez - Ayasofya Cami

### 9 Kasım Cumartesi:

Bizim köy projesi kapsamında köy ziyareti (Çobanoğlu köyü, Paşasuyu mesire alanı - Su kemerleri - Bıçkıdere Göleti

### 10 Kasım Pazar:

İzmit merkez sahil yolundan Başiskele (Naila cafe arkasında sportif yan etkinlik) + Kapanış Konferansı

Hoşgörü Yolu, 311 tarihli tarihi Hoşgörü Fermanı'nın izini sürüyor. İzmit merkezden başlayarak Beşkayalar Tabiat Parkı, İzmit Körfezi ve İzmit Gölü'nün eşsiz manzaraları üzerinde devam eden bir rotadır ve Kültür Rotaları Derneği bünyesinde temsil edilen uzun mesafe yürüyüş güzergahlarından biridir. [www.cultureroutesinturkey.com](http://www.cultureroutesinturkey.com)

Kültür  
Rotaları  
Derneği