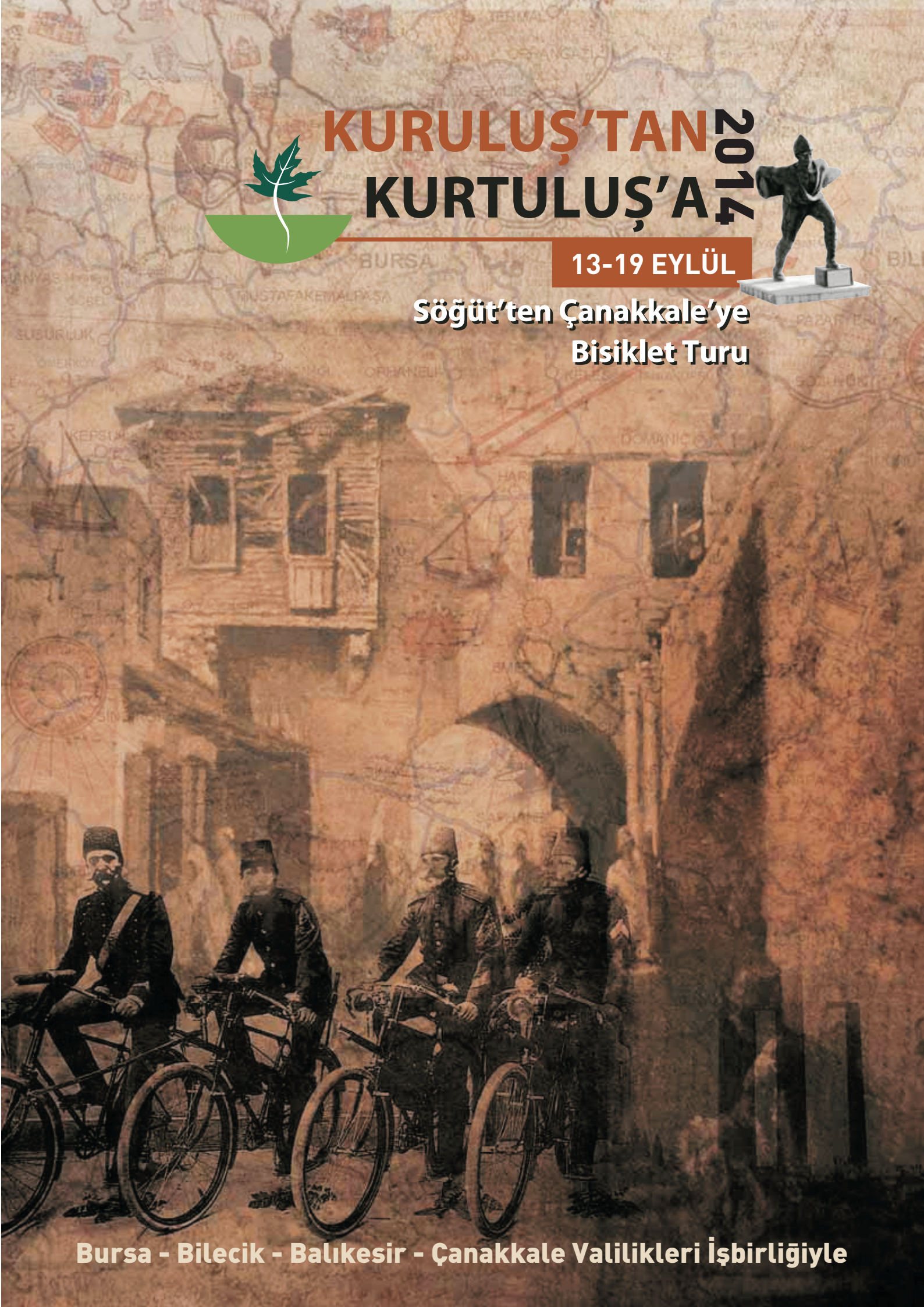
KURULUŞ'TAN KURTULUŞ'A 2014

13-19 EYLÜL

Söğüt'ten Çanakkale'ye Bisiklet Turu



Bursa - Bilecik - Balıkesir - Çanakkale Valilikleri İşbirliğiyle

KURULUŞ'TAN KURTULUŞ'A 2014

13-19 EYLÜL

Söğüt'ten Çanakkale'ye Bisiklet Turu

KATKILARIYLA
BİLECİK, BURSA, BALIKESİER, ÇANAKKALE
VALİLİKLERİ

Münir KARALOĞLU
Bursa Valisi

Değerli Dostlar;

Osmanlının başlangıç meridyeni olan Söğütten başlayıp ayak izlerini en sağlam şekilde bıraktığı Bilecik, İznik,Yenişehir, Bursa ve Balıkesir'den sonra Osmanlı ruhunun Türkiye Cumhuriyeti olarak dirildiği Çanakkale'ye kadar olan bir tarih yolculuğuna, pedallarla şahit olmak, tarihi yeniden yaşamak ve ataların yolunu takip etmek adına büyük bir heyecana yine hep birlikte şahit olacağız. Bu proje bizim için büyük bir mutluluk, büyük bir organizasyon. Çünkü , 600 yılı aşan ve yedi düvele hayat veren bir medeniyetin izlerini takip etmek onurların en büyüğü olsa gerektir.

Tarihin yön levhaları eşliğinde yapılacak olan "Kuruluştan Kurtuluşa Bisiklet Turu", Osmanlının ilk yurdu Söğütten başlayarak yine farklı inanç ve kültürlerin kavşak noktası İznik, ve sonrasında İmparatorluğun dibacesi, Bursa'dan yoluna devam edecektir. Bisikletçilerimiz, Balıkesir'in tarihine pedallarını çevirdikten sonra Osmanlının, Türkiye Cumhuriyeti olarak neşv ü nema bulduğu şehitler diyarı Çanakkale'de, bitiş ipini zafer duygularıyla göğüsleyeceklerdir. Artık geleneksel hale gelen bisiklet turumuz, sporun, tarihin, kültürün ve turizmin harmanlandığı bir tarih şenliği haline gelmektedir. Böylece bisiklet sporu, kuruluş ile kurtuluşun köprü vazifesini üstlenmiş olacak, tarihi ve kültürel serüvenimizi önce kendi gençliğimize sonra da tüm dünyaya tanıtmış olacaktır. Bursa Valiliği olarak bizler projeyi "vefa" açısından da önemsiyoruz. Çünkü kuruluş ve kurtuluşun göz kamaştıran seyrine şahit olan bu topraklarda ki tarihi canlı tutmak, ve unutturmamak, ceddimize karşı bir vefa borcudur. Bu duygularla yolumuzu aydınlatan tüm şehitlerimizi de rahmet ve minnetle yad etmek istiyorum.

Proje kapsamında , turnuva güzergahı beş bölümden oluşacaktır. 8 Eylül'de startını vereceğimiz turumuzun birinci etabı Söğüt'ten başlayacak, pedallar Bilecik, Yenişehir ve İznik arasında çevrilecektir. 2.Etabımız İznik, Gemlik ve Bursa-Tophane; 3.Etabımız Bursa'dan Mudanya istikameti ile Zeytinbağı ve Karacabey'de noktalanacaktır. 4. Etap Karacabey, Bandırma, Biga ile birlikte, 14 Eylül'de 5. ve son etabımız olan Çanakkale-Eceabat- Gelibolu'da 250 bin şehidimize selam verilerek, turnuvamız sona ermiş olacaktır.

Programa ülkemiz genelinden 150 bisiklet tutkunu davet edilecektir. Tarihin seyir terası bu organizasyonla, Bursa, Bilecik, Balıkesir ve Çanakkale Valilikleri olarak hedefimiz, bu anlamlı projeyi her yıl daha da artan bir heyecan ve tutku ile Uluslararası bir organizasyona dönüştürmektir. Turnuvaya maddi ve manevi destek olan, tarihin bilincinde elini taşın altına koyan herkese Bursa, Bilecik, Balıkesir ve Çanakkale Valilikleri olarak teşekkür ediyor, pedalların umuda, kardeşliğe, barışa, birlik ve beraberliğe dönmesini temenni ediyoruz.

Münir KARALOĞLU
Bursa Valisi

AÇILIŞ

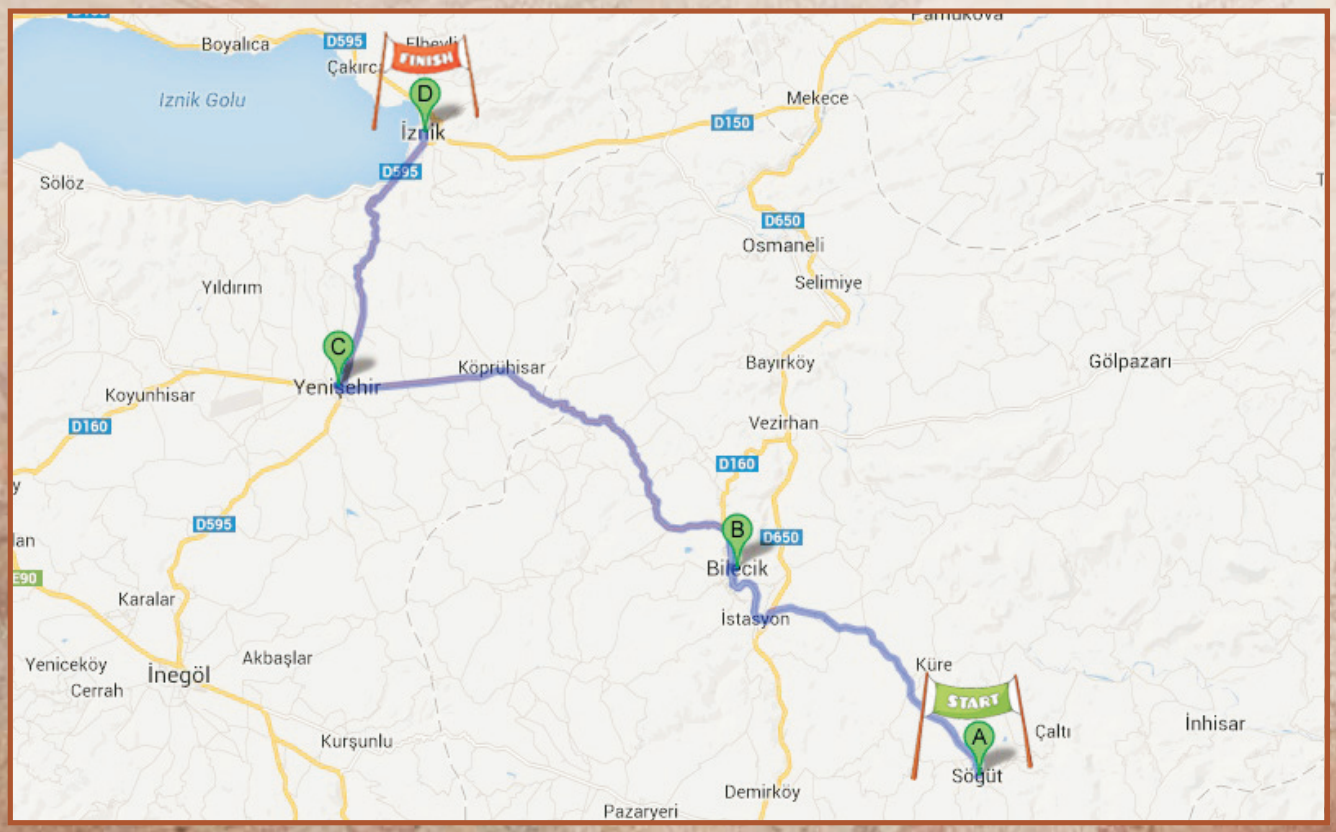
13 Eylül 2014 Cumartesi

15:00 - 18:00	Söğüt'e gelenlerin karşılanması
20:00	Konaklama

ETAP 1 (SÖĞÜT - BİLECİK - YENİŞEHİR - İZNİK) 90 Km

14 Eylül 2014 Pazar

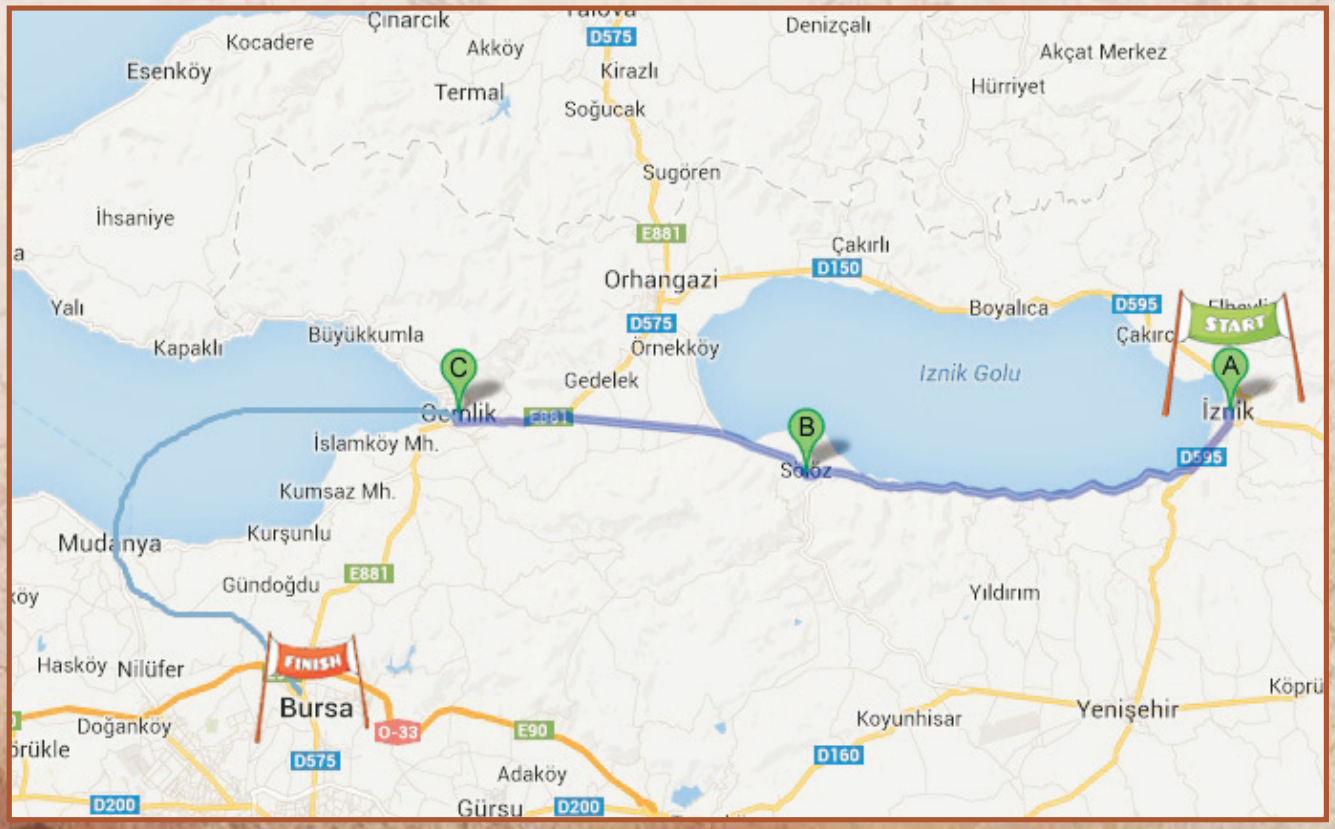
08.00 - 09.00	Kahvaltı
09.00 - 10.00	Kayıt ve Katılımcılarla Teknik Toplantı
10.00	Açılış Konuşmaları ve Start Verilmesi
11:00	Bilecik'e varış ve Mola
11:30	Bilecik'ten çıkış
14:00	Yenişehir'e varış ve öğlen yemeği
18.00 - 19.00	İznik Konaklama alanına yerleşme
19:00 - 20:30	İlçe Gezisi
20:30	Akşam yemeği



ETAP 2 (İZNİK - GEMLİK - MUDANYA - BURSA) 85 Km

15 Eylül 2014 Pazartesi

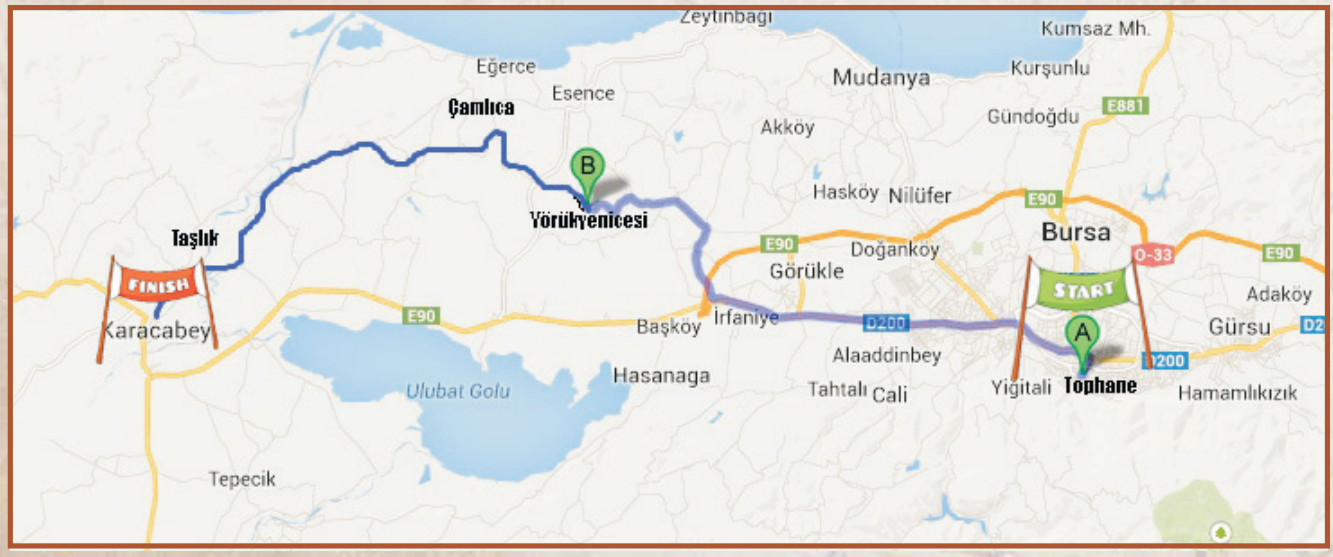
08.00 - 09.30	Kahvaltı ve Yola Çıkış Hazırlıkları
09:30	İznik'ten çıkış
09:30-13:00	Gemlik'e varış - Öğlen Yemeği
14:00	Gemi ile Mudanya'ya Hareket
14:00	Mudanya Mütareke Binası Ziyareti
18:00	Bursa'ya Varış - konaklama alanına gidiş
20:00	Akşam Yemeği



ETAP 3 (BURSA-YÖRÜKYENİCESİ-KARACABEY) 105 Km

16 Eylül 2014 Salı

08.00 - 09.00	Kahvaltı
10:00	Tophane'den çıkış
12.30	Yörükyenicesi köyüne varış - Öğlen yemeği
16:00	Karacabey'e varış
20:00	Akşam yemeği ve Konaklama

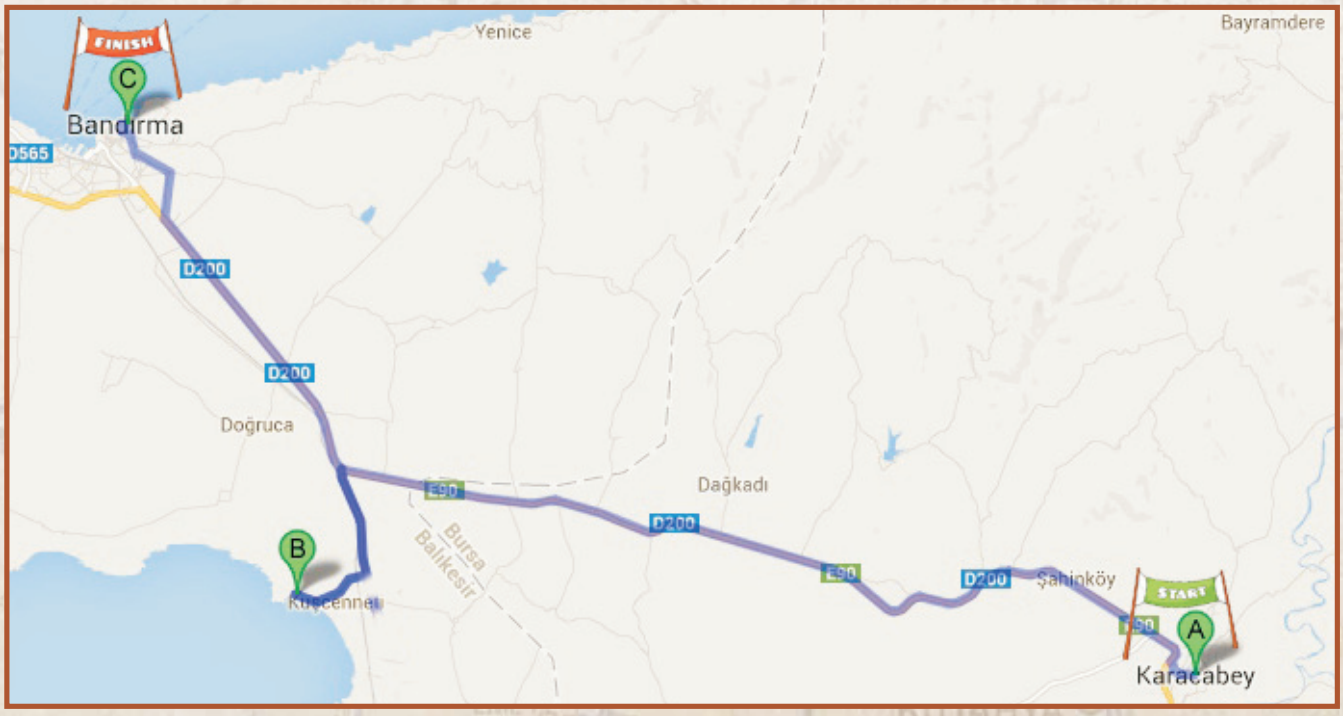


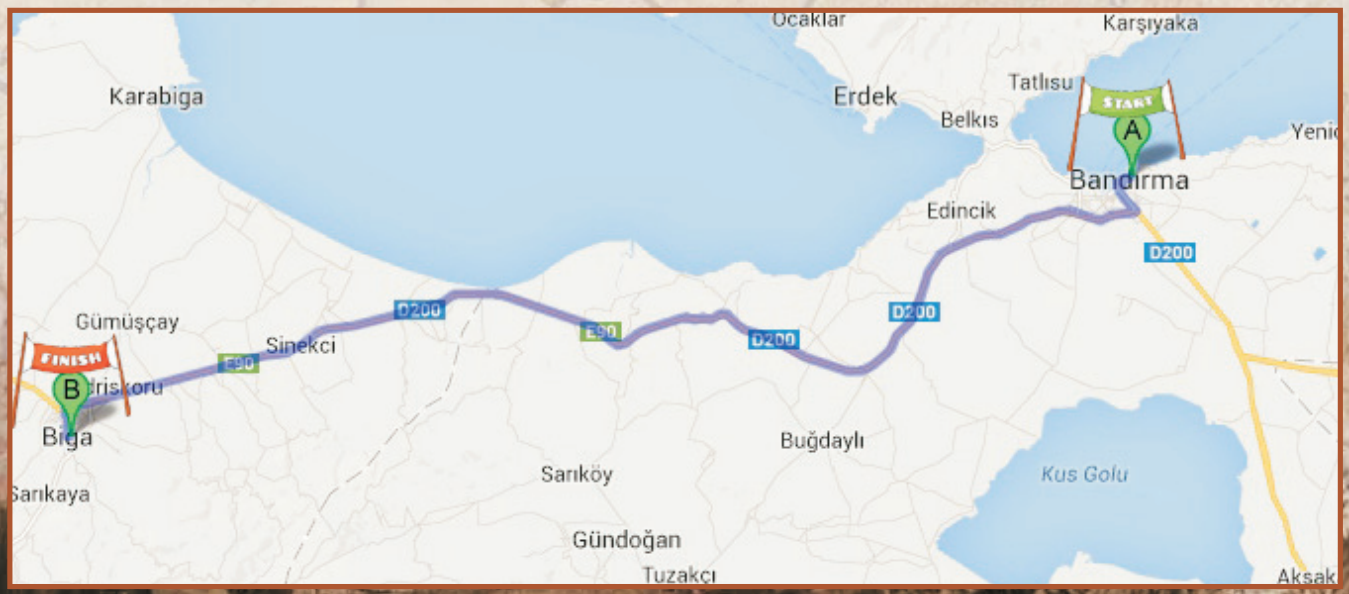
ETAP 4 (KARACABEY - KUŞ CENNETİ - BANDIRMA)

ETAP 5 (BANDIRMA - BİGA) 125 Km

17 Eylül 2014 Çarşamba

08.00 - 09.00	Kahvaltı
09:30	Karacabey'den çıkış
12.00	Kuşcennetine varış - Öğlen yemeği
13:30	Kuşcennetinden çıkış
16:00	Bandırma'ya varış
20:00	Biga'ya varış Akşam yemeği ve Konaklama

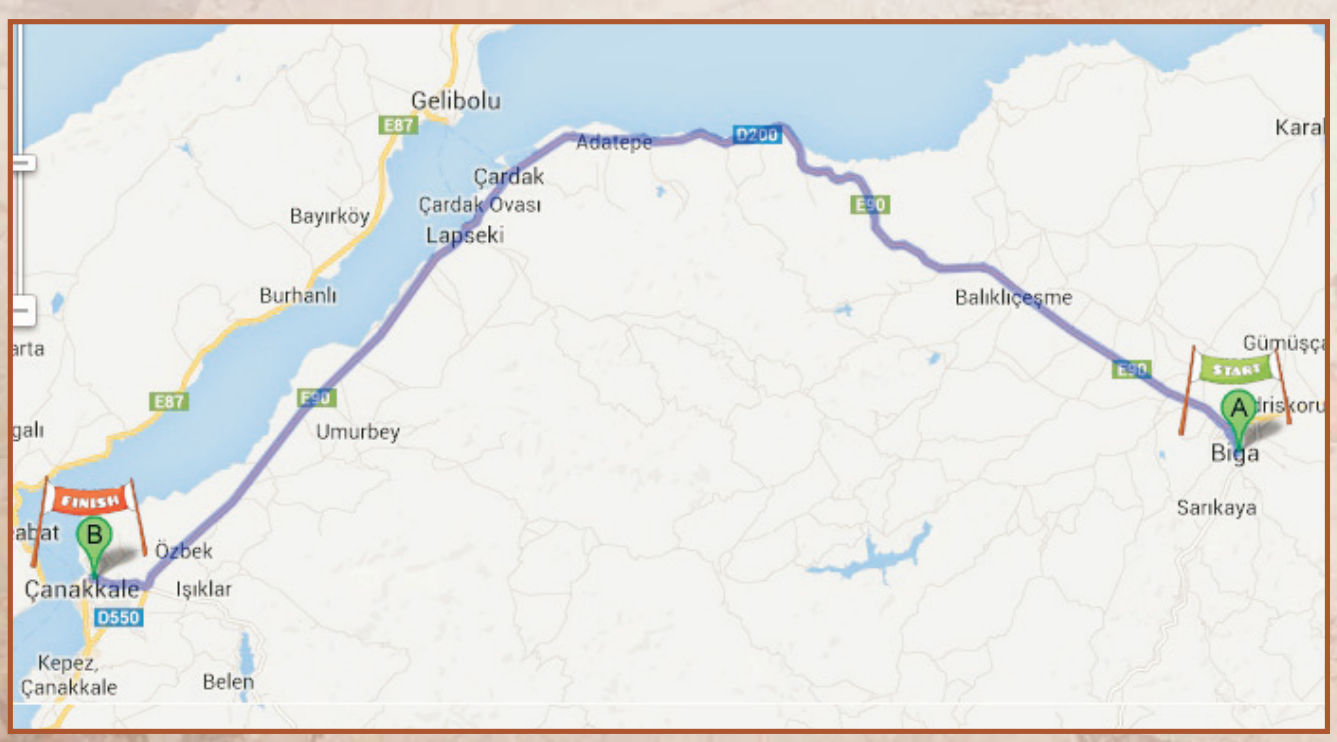




ETAP 7 (BİGA - ÇANAKKALE) 95 Km

18 Eylül 2014 Perşembe

08.00 - 09.00	Kahvaltı
09:30	Biga'dan çıkış
13.00	Öğlen yemeği (Lapseki)
18:00	Çanakkale'ye varış
20:00	Akşam Yemeği - Konaklama



KAPANIŞ

19 Eylül 2014 Cuma

08.00 - 09.00	Kahvaltı
09:30	Kent Gezisi (Şehitlik Ziyareti)
13.00	Kapanış töreni ve dağılış

ORGANİZASYON ÜST KURULU

Bursa Valisi	Münir KARALOĞLU
Bilecik Valisi	Ahmet Hamdi NAYİR
Balıkesir Valisi	Ahmet TURHAN
Çanakkale Valisi	Ahmet ÇINAR

ORGANİZASYON KOMİTESİ

Bursa Vali Yardımcısı	F. Cemal ÖZDEMİR
Bilecik Vali Yardımcısı	Süleyman DENİZ
Balıkesir Vali Yardımcısı	Nusret ŞAHİN
Çanakkale Vali Yardımcısı	Bekir Sıtkı DAĞ
Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü	Dr. Süleyman ŞAHİN
Bilecik Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü	Lütfi DOYUK
Balıkesir Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü	İlhan ASLAN
Çanakkale Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü	Nüammer USLU

ORGANİZASYON YÜRÜTME KURULU

Bursa Spor Şube Müdürü	Zekeriya ALTUNTAŞ
Bilecik Spor Şube Müdürü	Hüseyin Mete GÜNDOĞDU
Balıkesir Spor Şube Müdürü	Adem ÖZALP
Çanakkale Spor Şube Müdürü	Sedat BEKTAŞ
Bursa Bisiklet İl Temsilcisi	Ali BEYTEKİN
Bilecik Bisiklet İl Temsilcisi	Sevcan AKINCI
Balıkesir Bisiklet İl Temsilcisi	Turhan ERGİN
Çanakkale Bisiklet İl Temsilcisi	Murat VAROL

KURALLAR

- Herhangi bir sağlık sorunu olan katılımcı (tur sırasında oluşacak sorunlar dahil) bunu ilgililere bildirmek zorundadır. Aksi taktirde meydana gelecek olumsuz bir olaydan organizasyon sorumlu değildir.
- Görevli arkadaşlara uyulması ve 001 nolu arkadaşımızın katiyetle geçilmemesi gerekmektedir.
- Herhangi bir sebepten dolayı geride kalan katılımcı en yakınındaki arkadaşı ve ''Acil Tel'' numarasını arayarak haber vermelidir.
- Güvenlik açısından bisiklet sürerken mp3 player, radyo, vs. dinlenmemesini rica ederiz.
- Sürüş sırasında öndeki bisikletlinin solundan ve ''Soldayım!'' diye seslenerek uyarıp geçilecektir.
- Güzergah üzerindeki; taş, çukur, cam kırığı, logar gibi tehlikelerde arka grubu uyarmalıyız.
- Sürüş sırasında arkaya bakmak, sakalaşmak, ani fren yapmak, gidonu sebepsiz sağ-sola çevirmek gii riskli hareketlerden kaçınınız.
- Öndeki sürücü ile 1,5m fren boşluğu ve yolun sağı ile de 1m emniyet şeridi bırakılacaktır. Durmak için sağa yanaşırken işaret verilmesini rica ederiz.
- Tur bitiminde ferdi şehir gezilerinin sorumluluğu katılımcıya aittir.
- Sağlık nedeniyle ve onarılamayan bir arıza yüzünden bisiklet süremeyen katılımcılar destek aracına alınarak kamp yerine ulaştırılacaktır.
- Sabah kalkış, kahvaltı ve hareket saatlerine kesinlikle uyulması gerekmektedir.
- Kamp yerlerinde ateş yakılması yasaktır.

TAVSİYELER

• Aşırı sıcağa ve güneşe önlem; güneş kremi ve pudra. Turdan yarım saat önce 2 bardak su içilmeli ve ayrıca sürüş sıasında her 20 dakikada bir bardak sıvı alınmalıdır.

• Egzersiz kökenli astım; maske takılması, ventolin veya proventil gibi bronş açıcı ilaçlar alınması ve turdan 15 dakika önce sıvı alınması tavsiye edilir.

• Alt kol kası felci; eldiven takılması, antienflamatuar ilaçlar ve B vitamini alınması ile gidon tutuşun değiştirilmesi tavsiye edilir.

• Mide problemerine karşı; yağlı yiyeceklerden ve daha önce tatmadığınız besinlerden kaçınılmalıdır. Yağsız yoğurt, kabak çekirdeği tavsiye edilir.

• Kas kramplarına karşı; turdan yarım saat önce 1 muz + 1/2 limon suyu, 2 incir + 6-7 badem, 1-2 kuru kayısı alınabilir.

• Turdan önce vişne suyu, fındık, badem, ceviz; 1/2 lt. sıvı, 1 bardak ılık ballı-limolu su alınabilir. 5 dakika koşu, ip atlama ve dinamik germe yapılabilir. Tur sırasında yarım saate bir 1 bardak su ve ballı çay, saatte bir katı yiyecek alınmalı. Turdan sonra ilk yarım saatte sodalı ayran veya muzlu süt içilmeli. Enerji içecekleri izotonik olmalı. En iyi içecek yarı yarıya elma suyu+maden suyu veya ananas suyu+portakal suyu olarak tavsiye edilir. Yatmadan önce yeşil çay içilebilir.

• Masaj için susam yağı tavsiye edilir.

KATKILARIYLA
BİLECİK, BURSA, BALIKESİR, ÇANAKKALE
VALİLİKLERİ