

Türkiye’de Gerçekleştirilen Patika Koşu Organizasyonları ve Paydaşları

Evrım Büyükelhan¹

Özet

Patika Koşuları (Ultra Trail), tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla popülerliği artan bir açık hava rekreasyon faaliyetidir. Uluslararası Patika Koşuları Birliği (ITRA) kuralları çerçevesinde oluşturan patika koşularına ait parkurlar, zorluk dereceleri ve yükseklik farklarına göre puanlanmaktadır. Ülkemizde Türkiye Atletizm Federasyonu özel yarışmalar statüsünde gerçekleştirilen patika koşuları özel spor organizasyon firmaları tarafından hayata geçirilmektedir. Her meslek grubundan trail koşularına gönül vermiş katılımcılara hitap eden patika koşularında para ödülü yer almamaktadır. Ödül sistemi nedeniyle aktif sporculardan çok orta yaş katılımcılara hitap eden bir organizasyon halini almış olan patika koşuları her meslek grubundan kişinin katıldığı rekreasyonel bir aktivite özelliği taşımaktadır. Antalya (Konyaaltı, Alanya, Kemer), İzmir (Selçuk), Bursa, Nevşehir (Ürgüp), Muğla (Milas) ve Sakarya (Sapanca) başta olmak üzere kitle turizmine hitap eden bölgelerin sezon sonu ve sezon başı tarihlerinde gerçekleştirilen spor turizmine ve rekreasyona hitap eden bir organizasyon olan patika koşuları, aynı zamanda herhangi bir turizm geliri olmayan birçok destinasyonda yapılan bir spor organizasyonu özelliği taşımaktadır. Katılımcıların kendilerini keşfetmelerine, sınırlarını aşmalarına ve doğa ile iç içe bir zaman geçirmelerinin amaçlandığı bu tür organizasyonlarda “doğada ayak izinden başka iz bırakma” sloganı öne çıkmaktadır.

GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla popülerliği artan Patika Koşuları (ultra trail) her yaştan ve her meslekten katılımcıya hitap eden bir açık hava rekreasyonudur. Çevreye ve doğaya saygının esas olduğu bir aktivite olan patika koşularında “doğada ayak izinden başka bir iz bırakma” sloganı öne çıkmaktadır. Türkiye Atletizm Federasyonu özel yarışmalar

1 Milli Eğitim Bakanlığı, evrimboyukelhan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5289-6625

statüsünde gerçekleştirilen patika koşuları özel spor organizatörleri ve bu organizasyona destek veren resmi ve özel paydaşlar ile hayata geçmektedir (Böyükelhan, E. & Gümüşgül, O., 2023). Patika koşularının parkur uzunlukları ve zorluk dereceleri uluslararası standartlardaki kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Uluslararası Patika Koşuları Birliği (ITRA) kuralları çerçevesinde gerçekleştirilen parkur zorlukları her yaştan kişiye hitap eden parkur seçeneklerinin oluşmasını sağlamaktadır. ITRA kurallarına bakıldığında patika koşularında kullanılan yolların maksimum %20’lik kesiminin asfalt yollardan oluştuğu görülmektedir (ITRA, 2023). Doğanın içinde gerçekleşen bir organizasyon olan patika koşuları birkaç km’lik kısa parkurlardan oluşabileceği gibi ülkemizde yapılan 100 mil gibi mesafelerdeki parkurlardan da oluşabilir (Çalışkan, 2018) Başlangıç ve bitiş noktası arasındaki yükselti farklarının olabileceği parkur koşuları ormanlarda, çöllerde ve/veya kırsallarda farklı parkurlarından oluşabilmektedir. Patika koşularına katılan kişilerin amaçları en uzun mesafeyi koşmaktan ziyade doğada olmak ve bir organizasyonun parçası olmaktır (Böyükelhan, E. & Gümüşgül, O., 2023; Koçyiğit ve Üret, 2022; Çetin ve Özman, 2019:179). Patika koşularının faydaları ile açık hava rekreasyonunun faydalarının örtüştüğü belirtilebilir. Bu faydaları şu şekilde ifade edebiliriz; doğa ile bütünleşmek, fiziksel baskılardan doğan psikolojiden uzaklaşmak, iş yaşamındaki sosyal baskılardan kurtulmak, meydan okuma, başarılı olma duygusunu yaşama, özgürlük düşüncesi, risk alma ve keşfetme vb. (Üstün ve ark., 2022).

Patika koşuları farklı bilim alanlarından birçok bilim insanını konu ile ilgili çalışmalar yapmaya yönlendirmiştir (Zach vd, 2017: 303). Dayanıklılık koşularına katılan kişilerin beslenme alışkanlıkları ve buna bağlı olarak kardiovasküler değişiklikleri en çok araştırma konularından birini oluşturmaktadır (Martinez ve diğ., 2017:7). Aynı şekilde psikososyal alanda yapılan çalışmalara bakıldığında serbest/boş zaman kavramları ile birlikte fiziksel aktivitelerin faydaları ifade edilmektedir (Üstün ve ark., 2016; Ekinci ve Özdilek, 2017; Gümüşgül O., Gümüşgül C., 2019;Gümüşgül ve ark., 2020; Pekel ve ark., 2023).

1.Patika Koşuları ve Paydaş Bilgileri

Tablo 1 ‘de Türkiye’de düzenlenen patika koşuları ve bu organizasyonların lokasyon bilgileri yer almaktadır. Patika koşularını, organizasyondaki parkur zorluklarını ve bu organizasyonlara destek veren resmi ve özel destekçileri belirttiğimiz bu kitap bölümünde ultra trail organizasyonlarının parkur haritaları da yer almaktadır. Ultra trail organizasyonlarının her biri her sene aynı tarihlerde yapılan ve yüzlerce katılımcıyı organizasyonlara çekmeyi

başaran özel statüdeki organizasyonlardır. TAF 2023, 2022 ve 2021 yılı faaliyet takviminde “ultra trail” ve “ultra maraton” kelimeleri ile yer almış olan Patika koşuları tablo 1’de gösterilmiştir. Patika koşularına ait bazı organizasyonların parkur haritaları ve paydaşları kitap bölümünde yer almaktadır.

Tablo 1. Ülkemizde Yapılan Patika Koşuları ve Lokasyon Bilgileri

Organizasyonlar	Lokasyon
St. Paul Ultra Trail	Antalya/Manavgat
Merrel Alanya Ultra	Antalya/Alanya
Efes Ultra Maratonu	İzmir/Selçuk
Latmos Ultra	Muğla/Milas
Nif Ultra Trail	İzmir
İzник Ultra Maratonu	İzник
Şahinyurdu Ultra Trail	Bursa
Tahtalı Run to Sky	Antalya/Kemer
Terapi Ultra Trail	İzmir
Yesemek Ultra Trail	Gaziantep/İslahiye
Gebze Ultra Trail	Kocaeli/Gebze
Spx Dağyenice Ultra Maratonu	Bursa
Sapanca Ultra Maratonu	Sakarya/Sapanca
Mersin Kilikya Ultra Maratonu	Mersin
Uludağ Premium Ultra Trail	Bursa
Merrel Belgrad Ultra Trail	İstanbul
Kyzikos Ultra Maratonu	Balıkesir/Erdek
Aladağlar Sky Trail Patika Koşusu	Niğde
Runfire Salt Lake Ultra Trail	Şereflikoçhisar
Kaçkar Ultra Maratonu	Rize/Çamlıhemşin
BoltXtreme Trail	Bolu
Varda Ultra Trail	Adana
Frig Ultra Maratonu	Afyonkarahisar
Kilikya Ultra Maratonu	Mersin
Kar Spor İda Ultra	Balıkesir/Edremit
Tantalos Ultra Trail	İzmir
Bodrum Ultra Maratonu	Bodrum
Antalya Ultra Trail	Antalya
Salamon Cappadocia Ultra Trail	Nevşehir/Ürgüp

Kaynak: Taf, 2023

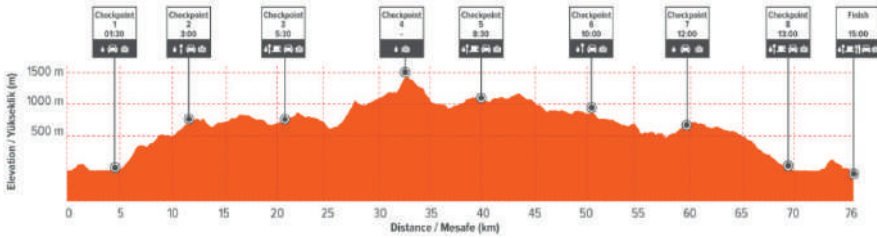
1.1. Merrell Alanya Ultra Trail

Merrell markasının isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail gelenekten geleceğe ‘Yörüklerin İzinde, Torosların Zirvesine’ sloganiyla

gerçekleştirilen uluslararası bir patika koşusudur. Antalya ilinin Alanya ilçesinde gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail, kültürel ve tarihi izler taşıyan bir spor organizasyonudur. Organizasyonda 76 km’lik Alanya Ultra Trail, 48 km’lik Toros Dağ Maratonu, 28 km’lik Keykubat Dağ Koşusu ve 15K Alaiye yarışması yer almaktadır. Organizasyonda yer alan dört farklı parkurla ilgili bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

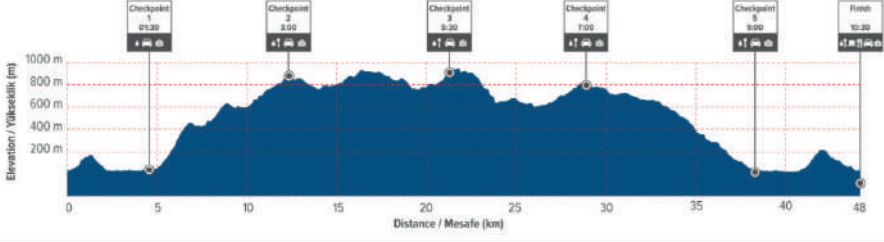
Merrell Alanya Ultra Trail, 76 K ‘lık bir parkuru bulunan bu yarışmada sekiz checkpoint (kontrol noktası) bulunmaktadır (Resim 1-2). Toplamda 3720 m’lik bir yükseklik farkının olduğu yarışma iniş ve çıkışların olduğu zorlu bir parkurla birlikte Alanya’ya kuşbakışı bakabileceğiniz güzel manzaralarda sunmaktadır. Merrell Alanya Ultra Trail, şehrin sembolü olan İskele Meydanı’ndan başlayarak Kale surlarından geçilen ve sonrasında Damlatış Mağarası ve muz tarlalarının arasından geçerek tarihi kervan yolları, Yörük yolları ve parkurları ile Torosların zirvesine ulaşmaktadır. Merrell Alanya Ultra Trail (76 K) etabını tamamlayan katılımcılar Dört (4) ITRA Puanı kazanmaktadır.

Resim 1. Merrell Alanya Ultra Trail 76K Parkur Bilgileri



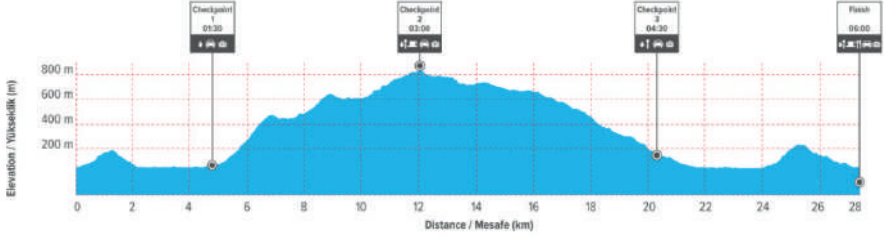
Taurus Mountain Marathon (TMM 48 K) etabında beş checkpoint bulunmaktadır (Resim 1) Toplamda 2690 m ‘lik bir yükseklik farkının olduğu yarışma iniş ve çıkışların olduğu zorlu bir parkura sahiptir. İskele Meydanı’ndan başlayan etkinlik, Alanya Kalesi’nin surlarını, Damlatış Mağarası’nı, muz bahçelerini geride bırakarak, tarihi kervan yollarından muhteşem manzaralar eşliğinde koşulan uzun mesafe patika koşusudur. Kızıllalan mevkiinde 21. km’ye ulaşıldığında patikalardan, toprak yollardan, tarihi kervan yollarından, Cleopatra Plajı’nın dünyaca ünlü kumsalından, Alanya Kalesi’nden ilerleyerek başladığı nokta olan Kızılkule’de son bulmaktadır. Taurus Mountain Marathon (48 K) etabını tamamlayan katılımcılar Üç (3) ITRA Puanı kazanmaktadır.

Resim 2. Merrell Alanya Ultra Trail TMM 48K Parkur Bilgileri



Keykubat Mountain Run (28 K) etabında üç checkpoint bulunmaktadır (Resim 2) KMR (28 K) yarışı toplamda 1600 m'lik yükseklik farkının olduğu bir patika koşusudur. İskele Meydanı'ndan başlayıp Alanya Kalesi'nin Surlarını, Damlatış Mağarası'nı, muz bahçelerini geride bıraktıktan sonra, Toroslara doğru kısa ama etkili bir tırmanış sonrasında, eşsiz manzara ve doğal güzellikler eşliğinde İskele Meydanı'nda bitmektedir. Keykubat Mountain Run (28 K) yarışmasını tamamlayan katılımcılar Bir (1) ITRA Puanı kazanmaktadır.

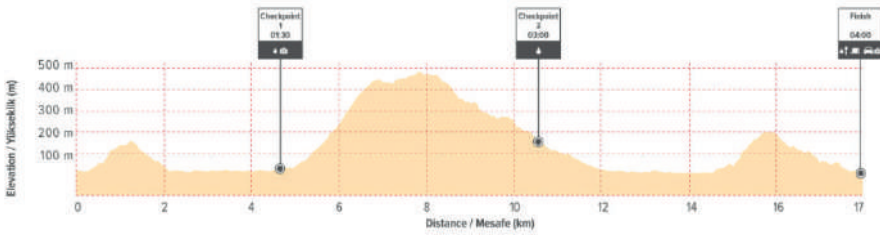
Resim 3. Merrell Alanya Ultra Trail KMR 28K Parkur Bilgileri



Alaiye Short Trail (17) patika koşularına yeni başlamış olan katılımcılara yönelik bir yarışmadır. AST (17 K) yarışmasında iki (2) checkpoint noktası ve toplamda 945 m'lik bir yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 4).

İskele Meydanı'ndan başlayıp Alanya Kalesi'nin Surlarını, Damlatış Mağarası'nı, muz bahçelerini geride bıraktıktan sonra, Toroslara doğru kısa bir tırmanış sonrasında, eşsiz manzara ve doğal güzellikler eşliğinde İskele Meydanı'nda bitmektedir.

Resim 4. Merrell Alanya Ultra Trail AST 17K Parkur Bilgileri



Alanya Ultra Trail web sayfası (<https://www.alanyaultra.com/tr/home>) üzerinden edindiğimiz bilgilere baktığımızda öncelikle 3 dilde (Türkçe, İngilizce ve Rusça) hazırlanmış bir web ara yüzünü görmekteyiz. Web sayfası içinde katılımcıların kolaylıkla ulaşabileceği konaklama, ulaşım ve organizasyonla ilgili bilgilendirmeler ve telefon numaraları mevcuttur. Avrupa Dağ Koşuları ve Dünya Dağ Koşularında birçok derecesi bulunan Ahmet Arslan'ın ile Argeus Travel & Events organizasyonunda ve Merrell isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail, bir turizm kenti olan Alanya'nın tüm doğasını yansıtan aynı zamanda ilçenin birçok spor branşında olduğu gibi patika koşularında da söz sahibi olmasını sağlayan spor turizmine önemli bir katkı sunmuş uluslararası bir trail organizasyonudur. Web sayfasında destekçiler bölümüne bakıldığında “Merrell” markası isim sponsoru ve bir turizm acentası olan “touristica” ortak sponsor olarak görülmektedir. “Alanya Teleferik”, “Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı (ALTAV)”, “Alanya Turistik İşletmeciler Derneği (ALTİD) gibi Alanya turizmini tanıtmayı amaç edinmiş bölgesel sivil toplum kuruluşları ve işletmeleri, birçok spor organizasyonuna sporcu beslenmesi konusunda destek veren “ZÜBER” ve sporcuların yarışma sonrası sağlıklarının korunmasını amaç edinmiş olan ve toparlanma sürelerinin kısalmasına katkı sunan sporculara yönelik fizyoterapi alanında Türkiye’de birçok spor organizasyonuna sponsor olan “PT_ACADEMİ” ve ayrıca bölgesel bir süt ürünleri markası olan ve “Yörükoğlu” markasını sponsorlar arasında görmekteyiz. Kurumsal destekçilere bakıldığında “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Antalya Valiliği”, “Alanya Kaymakamlığı”, “Alanya Belediyesi”, “Atletizm Federasyonu”, “Türkiye Turizm Tanıtım ve Geliştirme Ajansı (TGA)” ve “goturkiye.com” u görmekteyiz. Ayrıca “YESİDO” ve “Park Orman Restaurant” gibi bölgesel markaları da Alanya Ultra Trail organizasyonunun destekçileri arasındadır (Merrell Alanya Ultra, 2023).

Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri Alanya Ultra Trail web sayfasında (<https://www.alanyaultra.com/tr/>

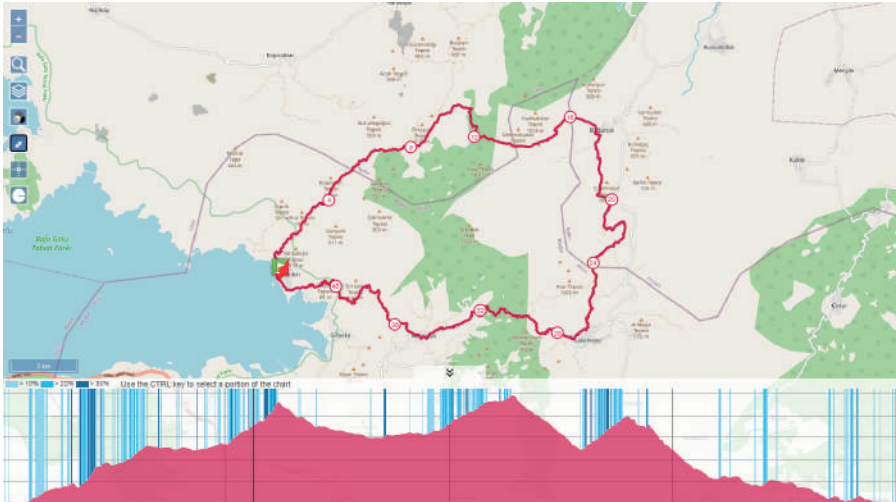
home) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

1.2. Latmos Ultra Trail

Kaya oluşumları ile insana farklı bir diyarda olduğunun hissini yaşatan Latmos, Anadolu'nun kutsal olarak sayılan dağlarından biridir. Fıstık çamlarından oluşmuş orman bitki örtüsü, dağ kekikleri, karabaş otu, laleler, portakal bahçeleri ve zeytin bahçelerinden oluşan harika bir atmosferde koşmanızı sağlayan Latmos Ultra Trail her kesimden katılımcıya hitap eden üç (3) farklı parkuru ile patika koşularına gönül vermiş insanları çeken bir organizasyondur.

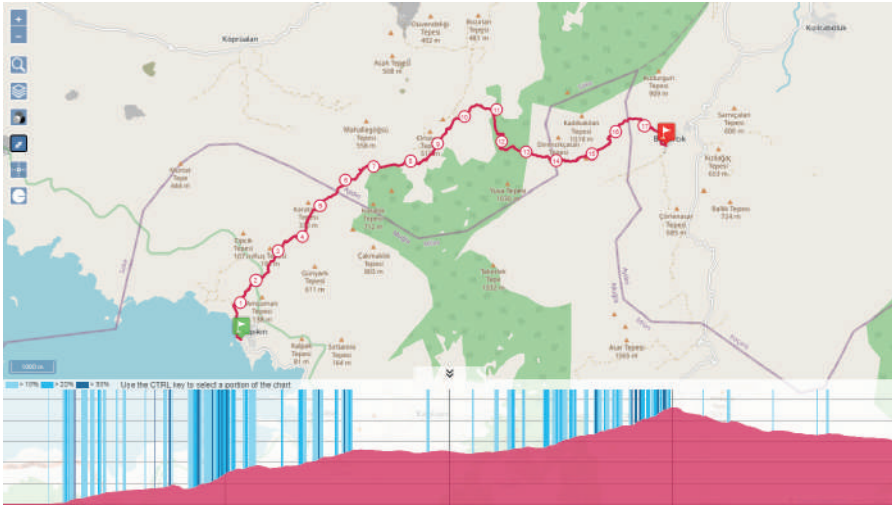
Latmos Ultra Marathon (45 K), zorlu parkur yapısı ve bölgenin iklim şartlarının zorluğu ile katılımcılara heyecanlı anlar sunan bir patika koşusudur. Harikalar Diyarı olarak isimlendirilen Latmos, efsanelere konu olmuş Latmos Dağında gerçekleştirilmektedir. Bafa Gölü kıyısında bulunan Kapıkırı Köyü'nde başlayan organizasyon, katılımcıların tarihi kilit taş parkurlarda, fıstık çamlarının görkeminde ve ilginç kaya şekilleri arasında adımladıkları zorlu parkurlarda 2150m'lik yükseklik farkı ile mücadele ettikleri bir patika koşusudur. Latmos Ultra Marathon (45 K) parkuru zorlu parkur yapısından dolayı üç (3) checkpoint ile hizmet vermektedir (Tablo..). Checkpoint sayısının azlığından dolayı katılımcılar yeme-içme ihtiyaçları gibi lojistik malzemeleri çoğunlukla sırt çantalarında bulundurmalıdır (Latmos Ultra, 2023).

Resim 5. Latmos Ultra Trail 45K Parkur Haritası



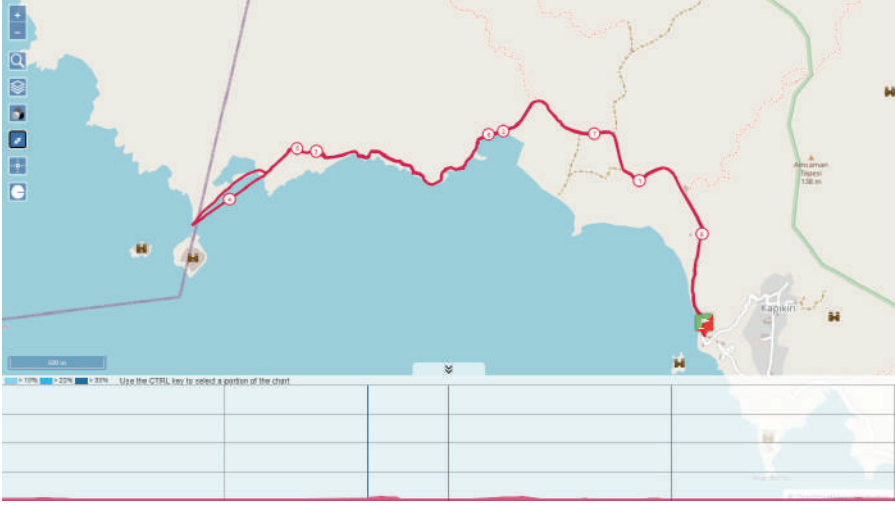
Latmos Short Trail (17 K), Kapıkırı köyünden başlayan patika koşusu, zorlu yeryüzü şekillerinden dolayı organizasyon ekibinin checkpoint hizmeti veremediği bir yarışmadır. 17 km zorlu parkurda katılımcılar lojistik ihtiyaçlarını kendi sırt çantalarında taşımaları gerekmektedir. Harika bir doğanın için ama bir o kadar da zorlayıcı bir parkurda singletrack (tek başına) koşmanın ve zorlayıcı iklimle mücadele etmenin gerekli olduğu parkur trail koşuları için kısa bir mesafe olarak kabul edilmektedir. Patika koşularına yeni başlayanlara hitap eden bu parkur yarışmanın zorluklarını içerse de rekreasyonel bir etkinlik olarak katılımcıların unutulmaz anlar yaşamasına imkan vermektedir. Latmos Short Trail parkuru 1200 m’lik bir yükseklik farkının olduğu bir organizasyondur (Resim 5).

Resim 6. Latmos Short Trail 17K Parkur Haritası



Latmos Lake Trail (10 K), Kapıkırı Köyü’nde başlayan Bafa Gölünün etrafında koşulan ve 390 m’lik bir yükseklik farkının olduğu bir organizasyondur. İlk defa patika koşusu koşacak olan katılımcılara ve ailesiyle birlikte koşmak isteyenlere hitap eden organizasyon 7’den 70’e her yaş grubuna hitap eden bir parkur koşusudur.

Resim 7. Latmos Ultra Trail Latmos Lake Trail 10 K Parkur Haritası



“Limit Sensin” ın farklı destinasyonlarda gerçekleştirdiği spor organizasyonları içinde en küçük olan Latmos Ultra Trail 2022 yılı itibari ile T.C. Muğla Belediyesi isim sponsorluğunda gerçekleştirilmeye başlamıştır. “Garmin” markası ise organizasyonun ortak sponsorudur. “Zamanda Yolculuk” sloganıyla gerçekleştirilen Latmos Ultra Trail’in web sayfasına (<http://latmosultra.org/>) baktığımızda organizasyonla ilgili konaklama, ulaşım ve iletişim bilgilerinin olduğunu ve bölgeye özel araç ile gelmek isteyenler için konum bilgileri ve “Google Maps” üzerinden harita bilgilerinin olduğunu görmekteyiz. Destekçilere baktığımızda ise organizasyonun küçük olması nedeni ile destekçi sayılarının az olduğunu belirtebiliriz. “Jantsa”, “BHL Bodrum Havlu”, “arnica” ve organizasyonu gerçekleştiren “Limit Sensin” markalarının bu organizasyonun gerçekleştirilmesinde destekçi olduklarını görmekteyiz.

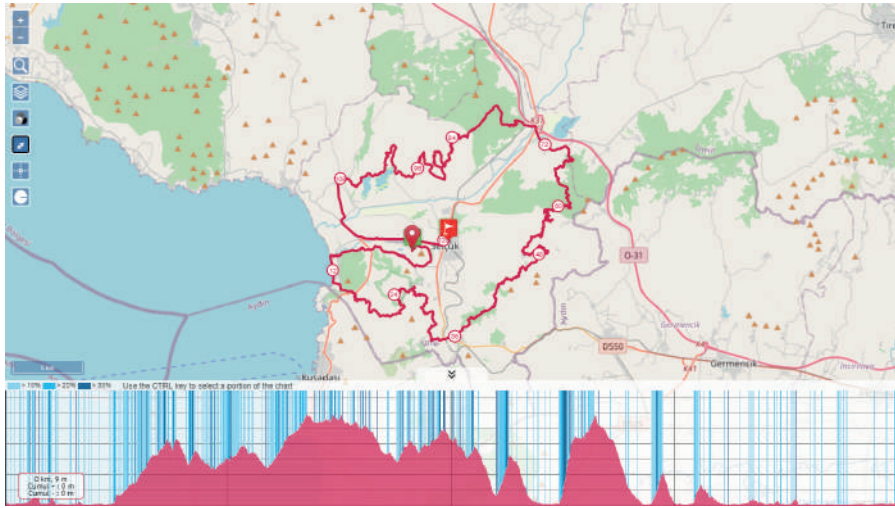
Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Latmos Ultra Marathon web sayfasında (Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Latmos Ultra Marathon web sayfasında (<http://latmosultra.org/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler (Latmos Ultra, 2023).

1.3. Efes Ultra Trail

“Dünya Kültür Mirası’nı Koşarak Keşfet” sloganıyla İzmir/Efes’te gerçekleştirilen organizasyon her yıl mart ayının ikinci haftasında düzenlenmektedir. Organizasyonda 120K Ephesus Ultra Trail, 61K Ephesus Medium Trail, 42K Ephesus Short Trail, 23K Virgin Mary Trail, 12K Artemis Trail ve 5K St. Jean Race olmak üzere altı farklı parkurda yarışmalar gerçekleştirilmiştir. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi’nde yer alan Efes Antik Kenti içinde başlayan organizasyon Efes’in patikalarında gerçekleştirilen bir deneyim sunmaktadır.

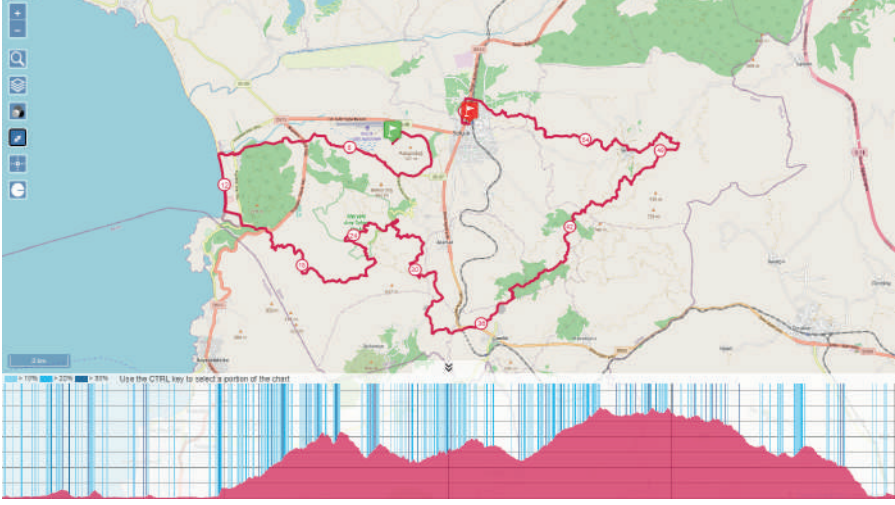
120K Ephesus Ultra Trail 120 k parkurunda on iki (12) checkpoint ve 4740 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 8). Cut-off süresi 24 saat olan yarışma katılımcıların doğa ile olduğu kadar kendileriyle de mücadele ettikleri ve kendi sınırlarını keşfettikleri bir patika koşusudur. 120K Ephesus Ultra Trail tamamlayan katılımcılar 5 ITRA puanı kazanmaktadır (Efes Ultra, 2023).

Resim 8. Efes Ultra Trail 120K Parkur Haritası



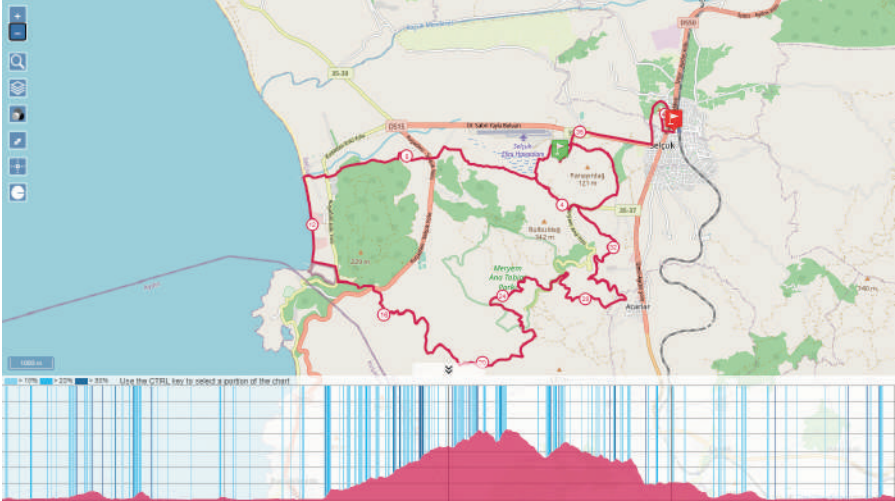
61K Ephesus Medium Trail parkurunda beş (5) checkpoint ve 2610 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 9). Cutt-Off süresi 10 saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar 3 ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar etkinlik süresince asfalt zeminlerde koştuğu gibi patikalarda koşmaktadır. Richmond, Arvalya, Meryem Ana, Çamlık ve Şirince kontrol noktalarından geçen katılımcılar Corpuza’da yarışmayı bitirmektedir.

Resim 9. Efes Ultra Trail Ephesus Medium Trail 61K Parkur Haritası



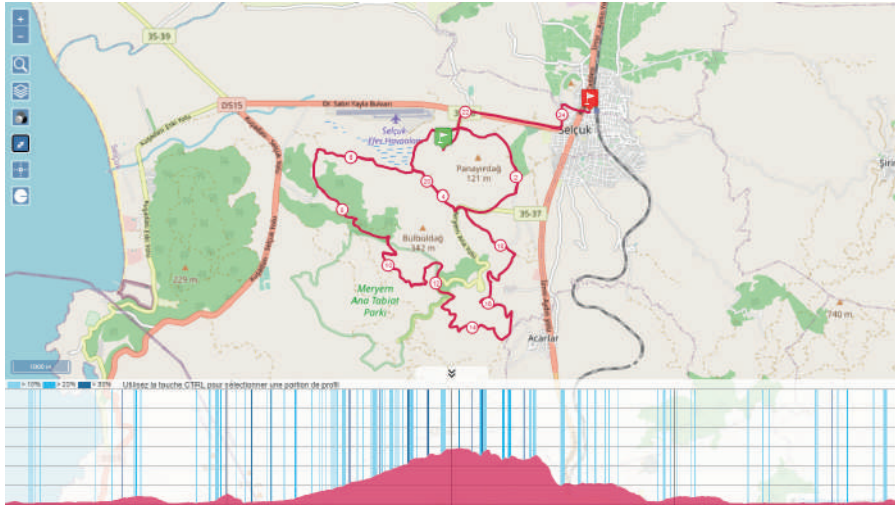
42K Ephesus Short Trail parkurunda dört (4) checkpoint ve 1470 m'lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 10). Cutt-Off süresi 7 saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar 1 ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar Richmond, Arvalya, Meryem Ana ve Efes Üst Kapı kontrol noktalarından geçerek Corpuza'da yarışmayı bitirmektedir.

Resim 10. Efes Ultra Trail Ephesus Short Trail 42K Parkur Haritası



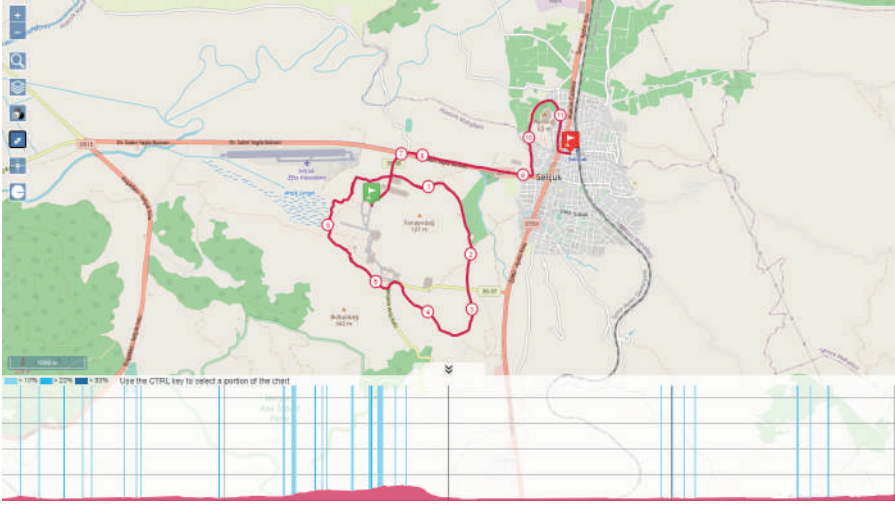
23K Virgin Mary Trail parkurunda üç (3) checkpoint ve 840 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 11). Etkinliğin cutt-off süresi 5 saattir. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar Ayrım, Meryem Ana Çıkış ve Efes Üst Kapı kontrol noktalarından geçerek Corpuza’da yarışmayı bitirmektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılara puan verilmemektedir.

Resim 11. Efes Ultra Trail Virgin Mary Trail 23K Parkur Haritası



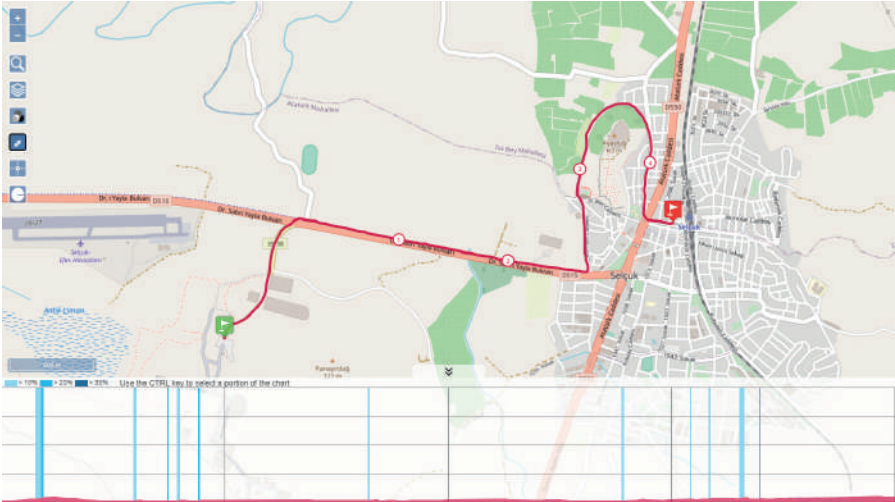
12K Artemis Trail organizasyonu dünyanın yedi harikasından biri olan Artemis tapınağından adını almıştır. Cutt-off süresi bulunmayan etkinlik, Efes Antik Kenti alt kapısından başlayarak 12 km’lik parkuru ile patika koşularına yeni başlayanlara hitap eden bir organizasyondur. Artemis Trail (12K), bir (1) kontrol noktası bulunan 160 m’lik yükseklik kazanımı olan bir yarışmadır (Resim 12). Efes Courpuza meydanında sona ermektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılara puan verilmemektedir.

Resim 12. Efes Ultra Trail Artemis Trail 12K Parkur Haritası



5K St. Jean Race, her yaş grubundan katılımcıyı patika koşularına çekmeyi amaçlayan bir organizasyondur. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde bulunan Antik Dönemin Merkezi olarak kabul edilen St. John Bazilikası'ndan adını alan organizasyon Efes Antik Kenti alt kapısından başlayarak Efes Courpuza meydanında son bulmaktadır. ITRA uyesi olan organizasyonda katılımcılar puan alamamaktadır.

Resim 13. Efes Ultra Trail St. Jean Race 5K Parkur Haritası



“Limit Sensin” markasında CLİMBOLİC isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Efes Ultra Trail “Dünya Mirasını Koşarak Keşfet” sloganıyla düzenlenmektedir. Efes Ultra Trail’in web sayfasına (<http://efesultra.org/index.asp>) baktığımızda organizasyonla ilgili konaklama, ulaşım ve iletişim bilgilerinin olduğunu ve bölgeye özel araç ile gelmek isteyenler için konum bilgileri ve “Google Maps” üzerinden harita bilgilerinin olduğunu görmekteyiz. Destekçilere baktığımızda ise “Limit Sensin”, “BHL Bodrum Havlu”, “arnica”, “SPX”, “Jantsa” ve “GARMIN” markalarının organizasyonun ana sponsorları olduğunu görmekteyiz. “Compressport”, “WUP SPORT”, “HERBY”, “Decathlon”, “AYGAZ”, “PÜRSU”, “WOOLANA”, “ELİT”, “POLİSAN”, “AVŞAR”, “MEDİFİZ”, “KALLİNOS CAFE”, “CİCİ”, “BUEGROS”, “CAMDAN BAKIM”, “ZÜBER”, “SOFRA GRUP”, “NUTSALL”, “JIMMY KEY”, “Ephesus Hitit Hotel”, “ŞİŞGÜZAR” ve “Artemis Restaurant” markalarını co-sponsorlar arasında görmekteyiz. Kurumsal sponsorlara baktığımızda ise “İzmir Belediyesi”, “T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı”, “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Selçuk Belediyesi” ve “Selçuk Kaymakamlığı”nı görmekteyiz.

Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri Efes Ultra Trail web sayfasında (<http://efesultra.org/index.asp>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

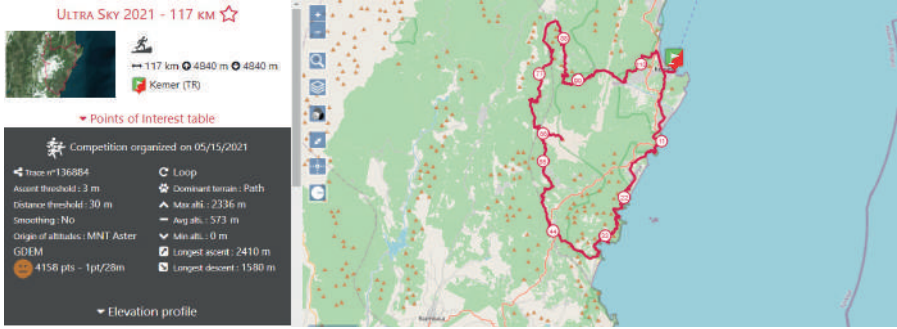
1.4. Tahtalı Run to Sky

2013 yılında Antalya’da kurulan Rossist Event organizasyon firmasının etkinliği olan “Tahtalı Run to Sky” Türkiye’nin deniz seviyesinden 2365 m yükseklik kazanımı olan ilk skyrunning yarışı olarak kabul edilmektedir. Doğa sporları ve alternatif turizm etkinlikleri gerçekleştiren Rossist Event organizasyon firması birçok ulusal ve uluslararası etkinliğe imza atmaktadır. Birçok spor organizasyonuna ev sahipliği yapan Antalya özellikle son dönemlerde alternatif turizm etkinlikleri ile şehre katma değer katan bir konumda bulunmaktadır. Hem şehir merkezi hem de ilçelerinde gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası spor etkinlikleri ile Antalya şehri turizm kaynaklarını sürdürülebilir bir turizm aracı olarak kullanabilen bir şehir konumundadır. Rossist Event, Antalya şehrinin doğal güzelliklerinden faydalanarak etkinlik turizmüne spor turizmini eklemeyi başarmış bir organizasyon firmasıdır. Kemer ilçesinin Olimpos ve Çıralı beldelerinde deniz seviyesinde başlayan organizasyon Tahtalı Dağı’nın zirvesi olan 2365 m’de son bulmaktadır. Tahtalı Run to Sky markasının gerçekleştirmiş olduğu etkinlikte birbirinden farklı zorluk seviyesinde dört (4) farklı mesafede yarışma

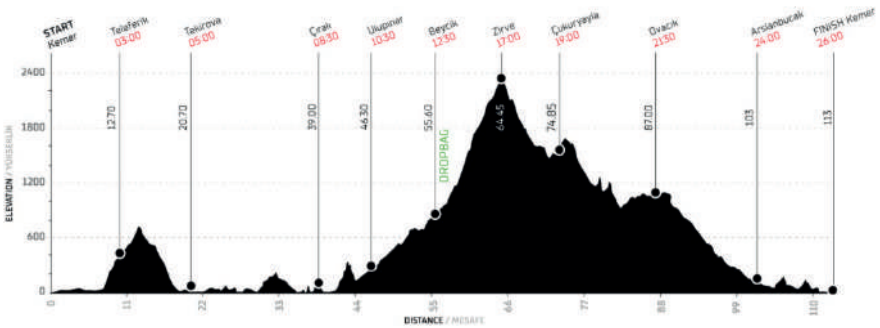
düzenlenmektedir. Her seviyeden katılımcıya hitap eden organizasyon, kendi sınırlarını keşfetmek isteyen katılımcıların her sene olimpos sahilinden Tahtalı Dağının zirvesine olan yolculuk gerçekleştirmektedirler. Organizasyon gerçekleştirilen yarışmalar şu şekildedir.

Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K, yarışması Türkiye’de gerçekleştirilen 100 km’nin üstünde gerçekleştirilen Skyrunning yarışmasıdır. Kemer ilçesinin eşsiz güzel dağ parkurları, yaylaları ve koylarının çevresinde koşulan Ultra Sky yarışı, 113 km uzunluğunda ve 5450 metre irtifa kazanımına sahiptir. Kemer’de start alan yarışma dokuz (9) kontrol noktası (checkpoint) ve yirmi altı (26) saatlik cut-off süresi ile katılımcılara hizmet vermektedir. 113K ‘lık Tahtalı Ultra Sky (TUS) parkurunu tamamlayan katılımcılar beş (5) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Yarışma ile ilgili yükselti bilgileri (Resim 14) ve CP bilgileri aşağıda gösterilmiştir (Tahtalı Run To Sky, 2023).

Resim 14 Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K Parkur Haritası



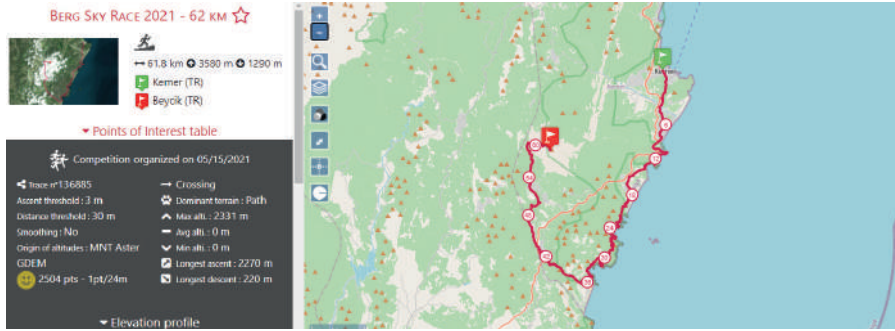
Resim 15 Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K Parkur Yükselti Bilgileri



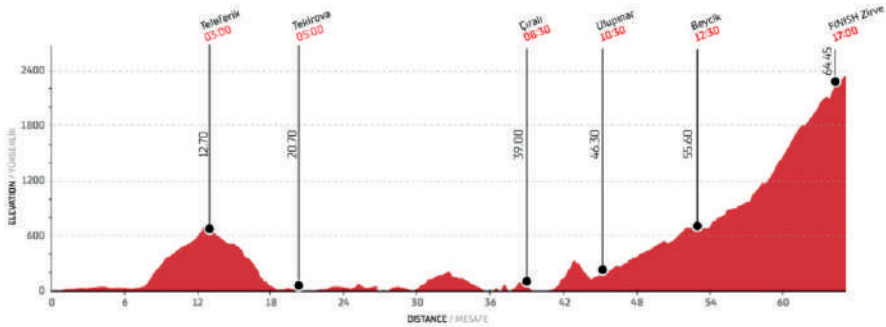
Berg Sky Race (BSR) 63K, 2365 metre yüksekliğindeki Tahtalı Dağı çevresinde koşulan ve Tahtalı Dağı zirvesinde sona eren Avrupa ve Türkiye'nin en zorlu parkurlarından bir tanesidir. Kemer ilçesinin eşsiz

güzel dağ parkurları, yaylaları ve koylarının çevresinde koşulan Berg Sky Race, 65 km uzunluğunda ve 4300 metre irtifa kazanımına sahiptir (<https://www.tahtaliruntosky.com/event/berg-sky-race>). Yarışmada beş (5) kontrol noktası (CP) bulunmaktadır. Katılımcılar, Berg Sky Race (BSR) 63K yarışmasına (Atletizm, Triatlon, Bisiklet, Dağcılık Federasyondan çıkartılan vizesi geçerli sporcu lisansı ile veya sağlık raporları ile yarışmaya katılabilirler. Yarışmayı tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 16. Berg Sky Race (BSR) 63K Parkur Haritaları

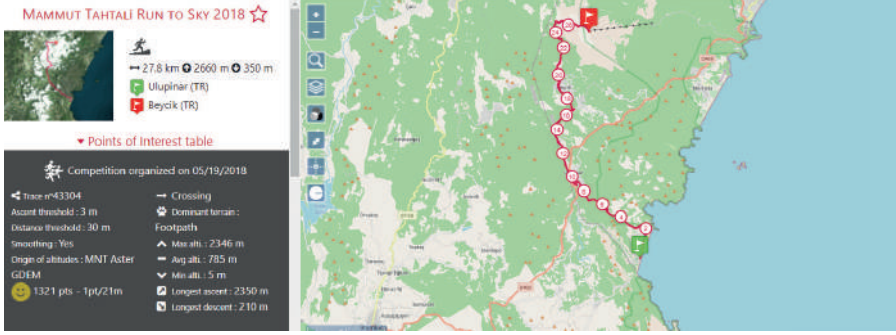


Resim 17. Berg Sky Race (BSR) 63K Parkur Yükselteleri

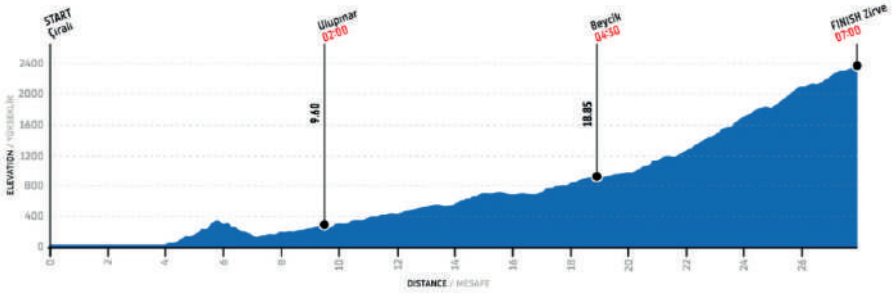


Tahtalı Run to Sky (TRS) 27K, 2365 metre yüksekliğindeki Tahtalı Dağı zirvesine deniz kenarından koşulan Türkiye’nin ilk Skyrunning yarışıdır. Kemer ilçesine bağlı Çıralı kasabasında deniz seviyesinden başlayan yarış 27 Km mesafe ve 2650 metre irtifa kazanımına sahiptir. Cut-off süresi yedi (7) saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar iki (2) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. İki (2) kontrol noktası bulunan yarışmada katılımcılar kısmi yeterlilik esasına göre yarışmaktadır.

Resim 18. Tahtalı Run to Sky (27K) Parkur Haritası

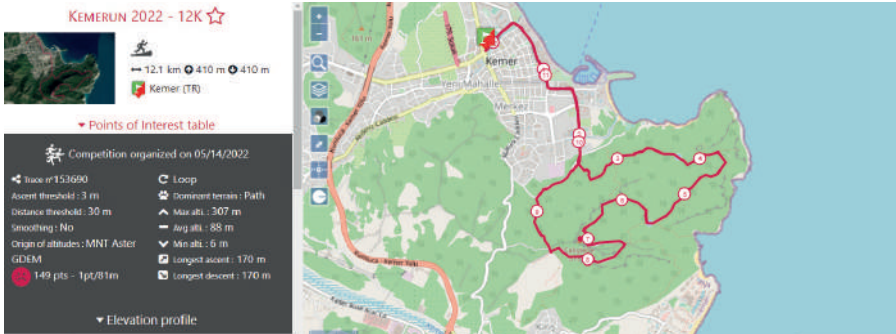


Resim 19. Tahtalı Run to Sky (27K) Parkur Yükselteleri



KemeRun (KMR) 12K, Kemer şehir merkezinden başlayarak Çalıştepe'ye doğru koşulan bir patika koşusudur. Kemer şehir merkezinin en güzel noktalarını koşarak keşfetme imkanına sahip parkurda tüm katılımcıların koşabileceği bir patika yarışıdır. Kemer şehir merkezinden başlayan yarış 12 km mesafe ve 400 metre irtifa kazanımına sahiptir. Cut-Off süresi iki (2) saat olan yarışma patika koşularına yeni başlamış her yaş seviyesinden katılımcıya hitap etmektedir.

Resim 20. KemeRun (KMR) 12K Parkur Haritası



Resim 21. KemeRun (KMR) 12K Parkur Yükselteleri



Türkiye'nin ilk skyrunning yarış organizasyonu olan Tahtalı Run to Sky “Corendon Airlines” sponsorluğunda gerçekleştirilen ve birçok sponsorun destek verdiği bir spor organizasyonudur (<https://www.tahtaliruntosky.com/#supporters>). Co-Sponsorlara baktığımızda “Olimpos Teleferik”, “FordStore-Bilaller”, “Kemer Barut Collection” ve “Antalya Airport” gibi bölge turizmine katkı sunan büyük markaların olduğunu görmekteyiz. Kurumsal partnerlere baktığımızda “Kemer Yöresi Tanıtım Vakfı” ve “Kemer Turistik Otelciler ve İşletmeciler Birliği (KETOB)” gibi bölge tanıtımını amaç edinmiş sivil toplum kuruluşlarını ve “Kemer Belediyesi” ni görmekteyiz.”touristica”, “effect”, “ZÜBER”, “Yörüköğlu” markaları ise sponsorlar arasında yer almaktadır. Spor organizasyonlarının olmaz ise olmazlarından olan sağlık organizasyonlarında ise bölgesel bir hastane olan “Özel Yaşam Hastanesi” ni sağlık sponsoru olarak organizasyonda görmekteyiz. İçecek sponsoru ise “Ceysu” dur. Spor organizasyonlarının başarısını partnerlerinin gücü oluşturmaktadır. Tahtalı Run to Sky organizasyonuna bakıldığında spor etkinlikleri alanında uzmanlığını kanıtlamış bir marka olan “Argeus Travel & Event” i organizasyona destek veren partnerler arasında görmekteyiz. Ayrıca “Yediiletişim Tourism Today” ve “ON Comination” markaları da destek veren partnerler arasındadır. Resmi destekçilere baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “T.C. Kemer Kaymakamlığı”, “Antalya Büyükşehir Belediyesi”, “Türkiye Atletizm Federasyonu” ve “Beydağları Sahil Milli Parkı” nı görmekteyiz.

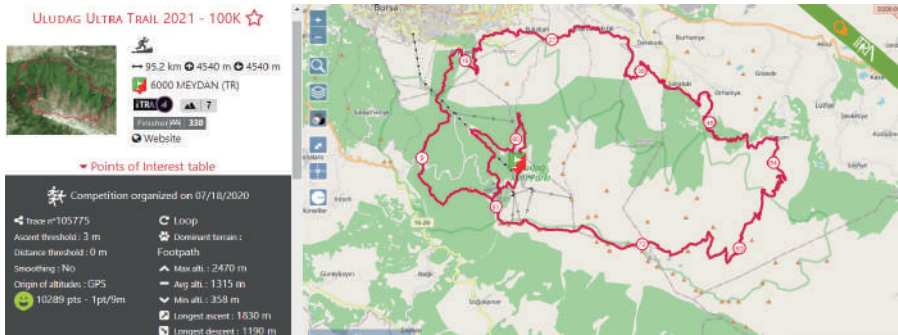
Tahtalı Run to Sky organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Rossist Event organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://www.tahtaliruntosky.com/event/tahtali-run-to-sky>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

1.5. Uludağ Premium Ultra Trail

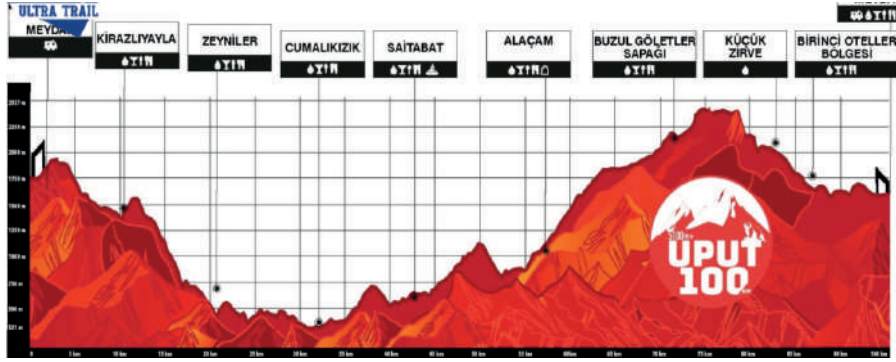
Her yıl temmuz ayında gerçekleştirilen   Uludağ Premium Ultra Trail   patika koşusu, Uludağ ve çevresinin muhteşem doğası ve yerel dokusu ile teknik yapısını birleştirerek tüm koşuculara unutamayacakları bir yarış sunmayı amaçlamaktadır. 100K, 66K, 30K, 16K ve 6K etapları ile her seviyeden yerli ve yabancı sporcuyu ağırlayan etkinlikte koşucular, Zeyniler, Cumalıkızık, Kürekli Şelalesi, Saitabat Şelalesi, Buzul Göletler, Uludağ Zirve, Softaboğan Şelalesi, Bakacak, Kurbağakaya ve Sarıalan gibi Bursa'nın önemli ve değerli lokasyonlarından geçerek hem zorlu hem de keyifli bir yarış tecrübe etmektedir. Mint Organizasyon LTD. ŞTİ.'nin kurucu olduğu "Uludağ Premium Ultra Trail" etapları hakkındaki detaylı bilgilere aşağıda yer alan etap bilgilerinden bakabilirsiniz.

Uludağ Premium Ultra Trail 100K, Yaklaşık uzunluğu 103 km ve 5100 m yükseklik kazanımı olan Uludağ Premium Ultra Trail, %60 patika, %30 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Uludağ bölgesinin en güzel doğa dokusu ve manzaraları içinde geçen yarış, 2000 m üzerinde değişkenlik gösteren arazi yapısı ile teknik özelliği yüksek bir parkurdur. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış sırasıyla Cennet Tepe, Kirazlı Yayla, Sarıalan, Tonoz Yayla, Zeyniler Köyü, Cumalıkızık, Kürekli Şelalesi, Saitabat Şelalesi, Alaçam, Buzul Göletler bölgesinden Uludağ küçük zirve yaptıktan sonra tekrar Cennet Tepe üzerinden oteller bölgesinde finişe ulaşacaktır. Sekiz (8) CP noktası ile hizmet veren yarışmada Cut-Off süresi 25 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonu tamamlayan katılımcılar dört (4) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır (Uludağ Ultra, 2023).

Resim 22. Uludağ Premium Ultra Trail 100K Parkur Haritası

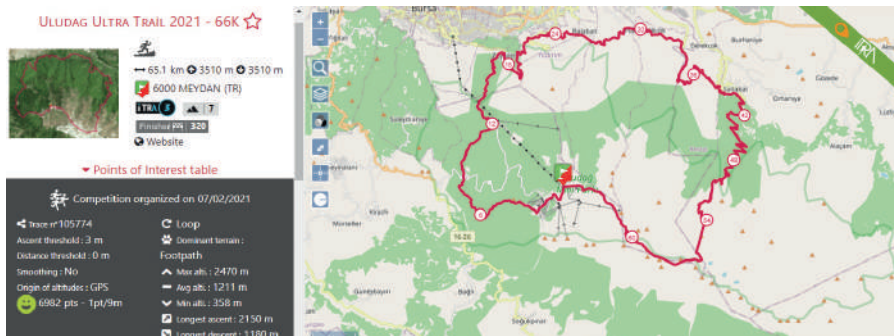


Resim 23. Uludağ Premium Ultra Trail 100K Parkur Yükselti Bilgisi



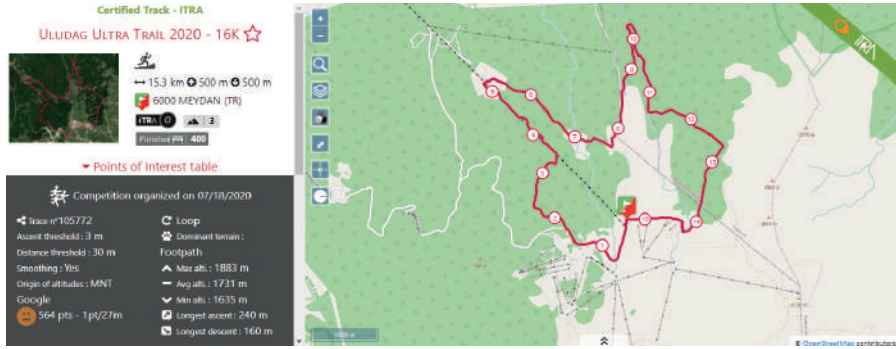
Uludağ Premium Advanced 66K, yaklaşık uzunluğu 66 km ve 3600 m yükseklik kazanımı olan yarışma, %60 patika, %30 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Teknik özelliği yüksek olup koşucuların performansını test edecek zorlukta bir parkurdur. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış sırasıyla Cennet Tepe, Kirazlı Yayla, Sarıalan, Tonoz Yayla, Zeyniler Köyü, Cumalıkızık, Kürekli Şelalesi, Saitabat Şelalesi, buzul göletler bölgesinden Uludağ küçük zirve yaptıktan sonra tekrar Cennet Tepe üzerinden oteller bölgesinde finişe ulaşacaktır. 2000m üzerinde değişen arazi yapısı ve single track geçişleri bulunan teknik bir parkurdur. Cut-Off süresi 17 saat olan yarışmayı bitiren katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanacaktır.

Resim 24. Uludağ Premium Advanced 66K Parkur Haritası

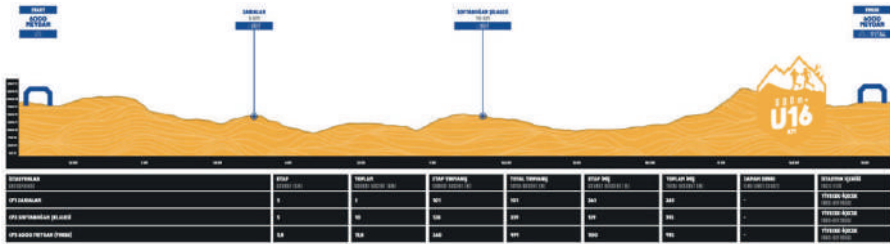


Uludağ Premium Ultra Trail 16K, Yaklaşık uzunluğu 16 km ve 500 m yükseklik kazanımı olan parkurun, %20 patika, %70 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Teknik özelliği yüksek olup koşucuların performansını test edecek zorlukta bir parkurdur. Mesafe olarak kısa ancak yarış genelinin 2000 metrenin üzerinde geçmesinden dolayı hissedilen zorluk seviyesi yüksek olacaktır. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış 1. Oteller Bölgesi üzerinden Sarıalan, Kurbağakaya ve Softaboğan Şelalesinden geçerek Oteller bölgesinden finişe ulaşacaktır. Tamamı 2000m üzerinde geçen, Patika, single track ve teknik işaretlemelerin dikkatle takip edilmesi gereken teknik bir parkurdur. ITRA üyesi olan organizasyonda Uludağ Premium Ultra Trail 16K parkurunu tamamlayan katılımcılar için ITRA puanı verilmemektedir.

Resim 28. Uludağ Premium Ultra Trail 16K Parkur Haritası

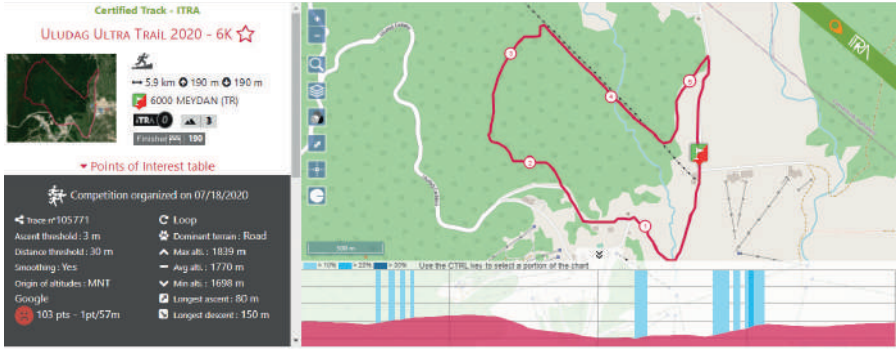


Resim 29. Uludağ Premium Ultra Trail 16K Parkur Yükselti Bilgisi



Uludağ Premium Ultra Trail 6K, yaklaşık uzunluğu 6 km'dir ve 210 m yükseklik kazanımı vardır. Mesafe olarak kısa ancak yarış genelinin 2000 metrenin üzerinde geçmesinden dolayı patika, single track ve teknik işaretlemelerin dikkatle takip edilmesi gereken teknik bir parkurdur. Bu nedenle hissedilen zorluk seviyesi yüksektir. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış 1. Oteller Bölgesi üzerinden Kurbağakaya tekrar oteller bölgesine ulaşarak son bulmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar bu etap için puan kazanmamaktadır.

Resim 30. Uludağ Premium Ultra Trail 6K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgisi



ITRA üyesi olan “Uludağ Premium Ultra Trail” farklı zorluktaki etapları ile her seviyeden katılımcının bu organizasyona dahil olması için çalışmalar yürütmektedir. “Uludağ Premium” markasının isim sponsorluğunda gerçekleştirilen organizasyona yerli ve yabancı katılımcılar iştirak etmektedir. Bu organizasyonun ana sponsorlarına baktığımızda yerel bir yönetim organı olan “Bursa Büyükşehir Belediyesi” ni görmekteyiz. Ayrıca “Bursa Teleferik” gibi şehir turizmine artı değer katan bir firmanın bu organizasyona destek vermesi de oldukça önemli. “Climbolic”, “Doğuş Oto” ve “Bitci” markaları da organizasyonun ana sponsorları arasında bulunmaktadır. Co-sponsorlar ise “Yankı Yemek ve Catering”, DOCA Textile Tech”, “POWER APP”, “Almira Hotel Bursa”, Limak Enerji Uludağ Elektrik” ZÜBER” ve “MAV Tasarım Ajansı”dır. Resmi destekçilere baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “T.C. Bursa Valiliği”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü” ve “anda Arama ve Kurtarma” yı görmekteyiz.

Uludağ Premium Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda ulaşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce ve Türkçe olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://uludagultra.com>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

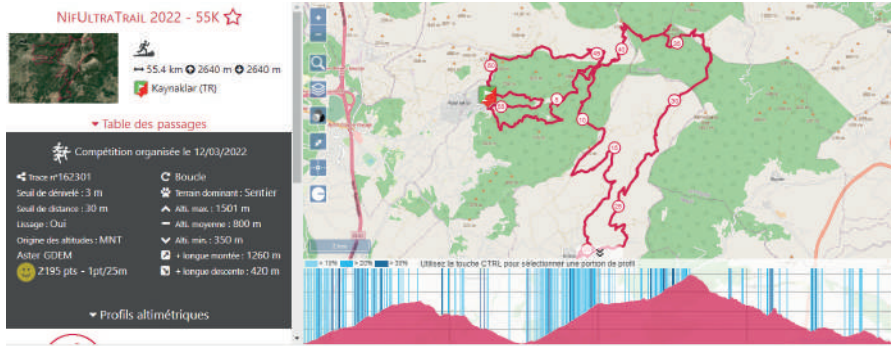
1.6.Nif Ultra Trail

İzmir Körfezi'nin doğusunda Vişneli Köyü'nde yer alan, İzmir'in Kemalpaşa ilçesine hakim ve Bozdağlar dağ silsilesinin en batıya uzanan ucunu

oluşturan Antik Çağ'da Olimpos adını taşımış 19 dağdan biri olan 1.510 m yüksekliğindeki Nif Dağı ve çevresinde gerçekleştirilen organizasyon dört (4) farklı parkurdan oluşmaktadır. 55K, 40K, 20K ve 10K parkurlarından oluşan organizasyon ITRA üyesidir (Nif Ultra, 2023).

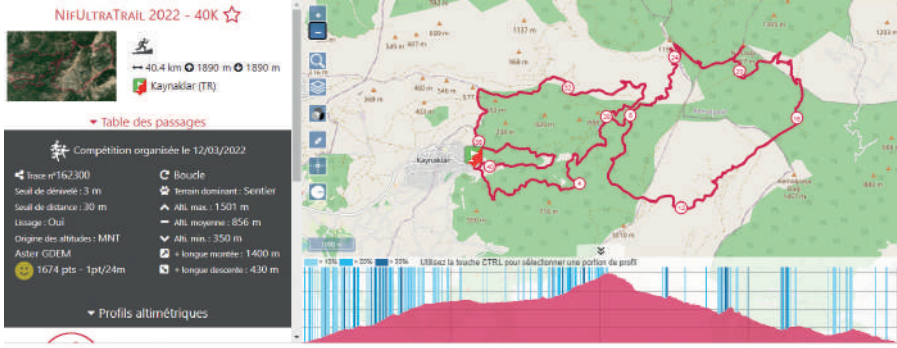
Nif Ultra Trail 55K, parkur toplam 54 km uzunluğunda ve 2400 m+ tırmanış içeren Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Kırıklar köyü, Karlık düzlüğü, Nif Dağı zirve, Gökdere Kanyonu, Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Nif Ultra Trail 55K parkur güzergahı üzerinde 7. km, 21. Km, 29. Km, 37. km ve 44. km'de birer CP noktası bulunmaktadır. CP noktaları katılımcıların sürelerinin kontrol edildiği ve yiyecek-içecek vd. ihtiyaçlarını karşıladıkları kontrol noktalarıdır. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 10,5 saattir.

Resim 31. Nif Ultra Trail 55K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



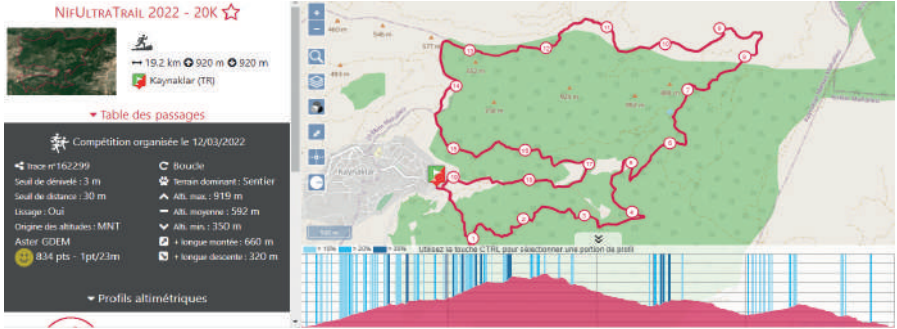
Nif Ultra Trail 40K parkuru dağ patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Kaynaklar bölgesinden başlayan organizasyon toplamda 38 km uzunluğunda ve 1600 m+ tırmanış içermektedir. Organizasyon Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Karlık düzlüğü, Nif Dağı zirve, Gökdere Kanyonu ve Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Parkur güzergahı üzerinde 7. km, 16. km, 21. km ve 27. Km olmak üzere dört (4) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7,5 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar iki (2) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 32. Nif Ultra Trail 40K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



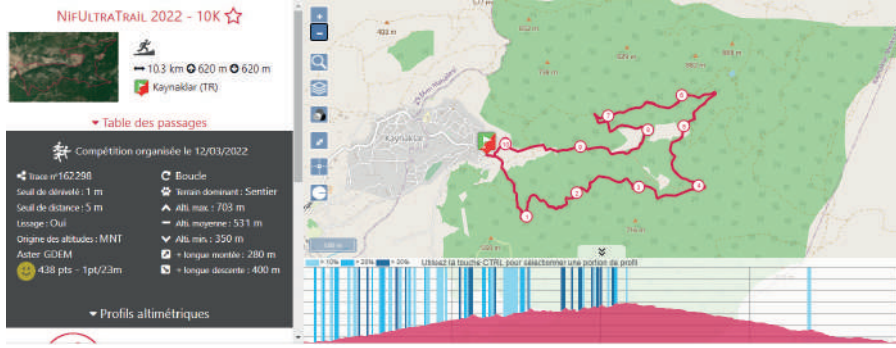
Nif Ultra Trail 20K, Parkur toplam 19,2 km uzunluğunda, 750 m+ tırmanışta ve patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Gökdere Kanyonu, Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Parkur güzergahı üzerinde 7. km'de bir adet CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7,5 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 20K parkurunu tamamlayan katılımcılar bir (1) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 33. Nif Ultra Trail 20K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



Nif Ultra Trail 10K parkuru toplam 10 km uzunluğunda ve 350 m+ tırmanış içeren Kaynaklar, Gürlek Şelalesi ve Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Organizasyon parkurunun ilk kısmı orman yolundan, kalan kısım patikadan geçmektedir. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenecektir. 10k Parkur güzergahı üzerinde 6.km'de 1 adet su noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 10K parkurunu tamamlayan katılımcılara ITRA puanı verilmemektedir.

Resim 34. Nif Ultra Trail 10K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



Run to Peak İzmir Trail ekibinin organize ettiği yarışmalar “İzmir’in Dağlarında Yarışlar Başlar” sloganıyla gerçekleştirilmektedir. İzmir merkez ve yakın çevresinde düzenleyen organizasyonlarda “bir olacağız, birlikte, koşuya ve İzmir’imize renk katıp, değerine değer katacağız” sözleri ile etkinlik turizmüne dahil olan ekip üç (3) farklı destinasyonda gerçekleştirdiği üç (3) organizasyon ile trail turizmüne adım atmıştır. Run to Peak İzmir Trail ekibinin gerçekleştirdiği organizasyonlar şu şekildedir:

- Nif Trail Koşusu
- Terapi Trail Koşusu
- Tantalos Trail Koşusu

Run to Peak İzmir Trail ekibinin organizasyonları ile ilgili detaylara web sayfalarından (<https://izmirtrail.com/>) öğrenmek için baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “İzmir Valiliği”, “İzmir Büyükşehir Belediyesi”, “Buca Belediyesi” ve “T.C. Buca Kaymaklığı”nın destekçiler arasında olduğunu görmekteyiz.

ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar dahil oldukları yarışmalara göre ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

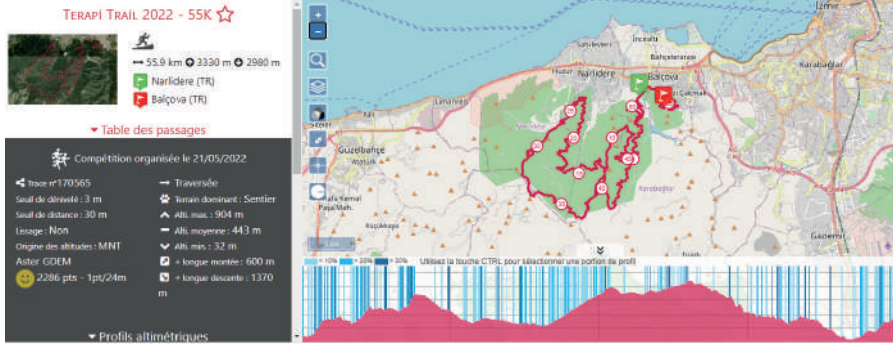
Nif Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda ulaşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce, Almanca, Arapça, Türkçe, Fransızca ve Rusça olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://nifultratrail.com/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

1.7.Terapi Trail

İzmir/Balçova'da gerçekleştirilen Terapi Trail koşusu Balçova Terapi Ormanında doğa yürüyüşçüleri, doğa koşucuları, macera severler, bisiklet ve enduro kros motosiklet tutkunlarının kullandıkları parkurlarda düzenlenmektedir. Organizasyon her seviyeden katılımcıya hitap eden 55k, 28k ve 10K parkurlarından oluşmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyon organizasyonların parkur zorluğuna göre farklı ITRA puanlarının alındığı bir etkinliktir (Terapi Ultra, 2023).

Çatalkaya 55K parkuru toplamda 55 km uzunluğunda ve 3000 m+ tırmanış içeren bir güzergaha sahiptir. Parkur Terapi Orman Giriş Takı, Manastır Üst Yolu, Çatalkaya Vadi, Narlıdere Terapi Orman Girişi, Çatalkaya Zirve, Radar-Balçova Terapi Ormanı ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yoldadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenecektir. Çatalkaya 55K parkurunda katılımcıların ihtiyaçları için hazırlanmış 5 adet CP noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı kazanmaktadır. Organizasyonda Cut-Off süresi 10 saattir.

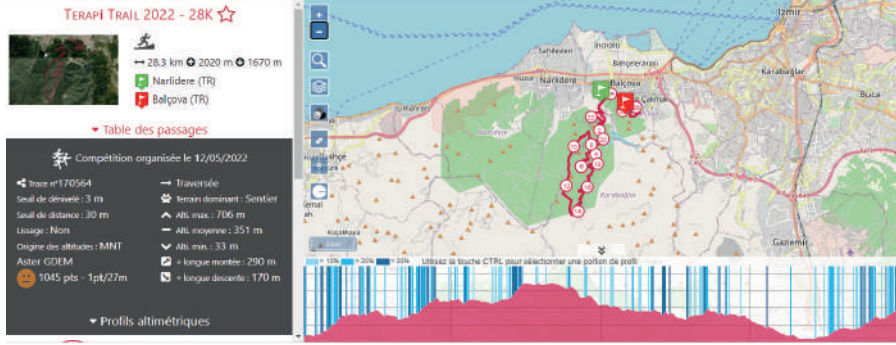
Resim 35.Terapi Ultra Trail Çatalkaya 55K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



Behzat 28K parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Balçova Terapi Orman Giriş Takı'nda başlayan organizasyon Teleferik İşletme Tesisleri 'de son bulmaktadır. 28 km uzunluğunda ve 1850 m+ tırmanış olan parkur Terapi Orman Giriş Takı, Manastır Üst Yolu, Radar, Balçova Terapi Ormanı Terapi Giriş Takı ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yollarda gerçekleşmektedir. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Terapi Ultra Trail Behzat 28K parkur güzergahı üzerinde 5. Km, 11. km

ve 24. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar Behzat 28K parkurunu tamamlamaları durumunda bir (1) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 36. Terapi Ultra Trail Behzat 28K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



Teleferik 10K parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşan bir güzergaha sahiptir. Organizasyonun başlangıç ve bitiş noktası Balçova Teleferik İşletme Tesisleri’dir. Toplam uzunluğu 10 km olan parkurda 350 m’lik bir yükseklik farkı oluşmaktadır. Parkur, Teleferik İşletme Tesisleri, Koma Deresi ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yoldadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar parkur mesafesinin kısa ve zorluk derecesinin düşük olmasından dolayı puan kazanmamaktadır.

Run to Peak İzmir Trail ekibinin organizasyonları ile ilgili detaylara web sayfalarından (<https://izmirtrail.com/>) öğrenmek için baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “İzmir Valiliği”, “İzmir Büyükşehir Belediyesi”, “Buca Belediyesi” ve “T.C. Buca Kaymakamlığı”nın destekçiler arasında olduğunu görmekteyiz.

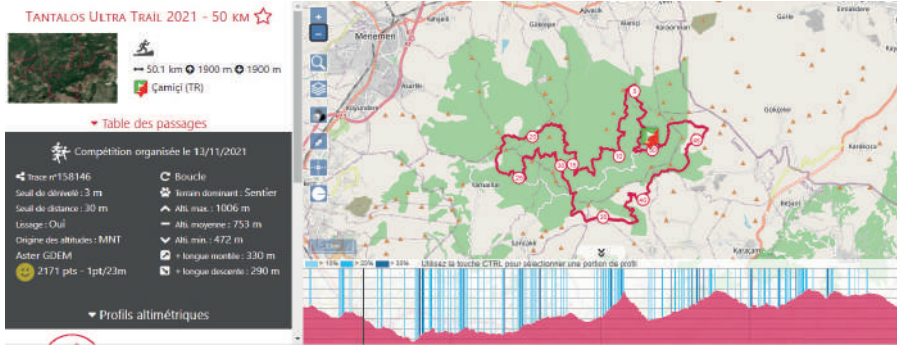
Terapi Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda ulaşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce, Almanca, Arapça, Türkçe, Fransızca ve Rusça olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://terapiultratrail.com/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

1.8.Tantalos Trail

Doğal bir krater gölünün bulunduğu İzmir Karagöl Tabiat Parkı'nda gerçekleştirilen Tantalos Trail organizasyonu "İzmir'in Dağlarında Yarışlar Başlar" sloganıyla İzmir Trail – Run to Peak ekibinin şehirdeki üçüncü organizasyonudur. ITRA üyesi olmayan bir organizasyon olan Tantalos Trail beş farklı parkurla (50K, 38K, 24K, 15K ve 5K) patika koşularına gönül vermiş kişileri organizasyonlarla İzmir'in birbirinden güzel doğasına davet etmektedir. Hafta sonu antrenmanları ile başlayan bölgedeki koşular bu bölgeyi tanımak isteyen, yeni bir atmosferde koşmak isteyen ve özellikle patika koşularına yeni başlamak isteyenlere uygun parkurlar sunmaktadır.

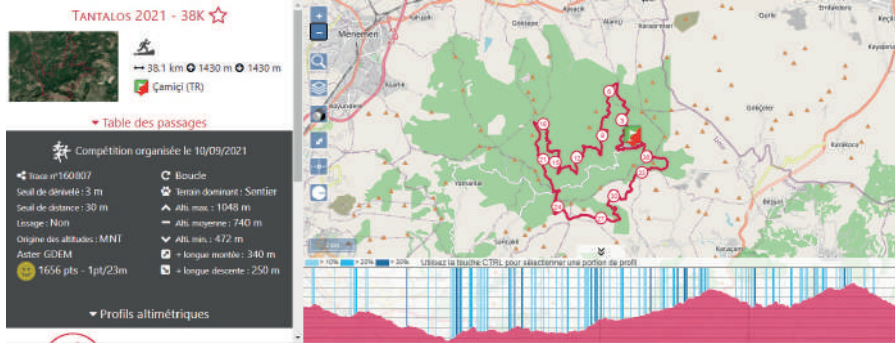
Tantalos Trail 50K parkurunun toplam uzunluğu 50.1 km ve 1900 m'lik bir tırmanış içermektedir. Dağ, ormanyolları ve patikalarından oluşan koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 50k parkur güzergahı üzerinde 11. Km, 21. km ve 31. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 9,5 saattir.

Resim 37. Tantalos Trail 50K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



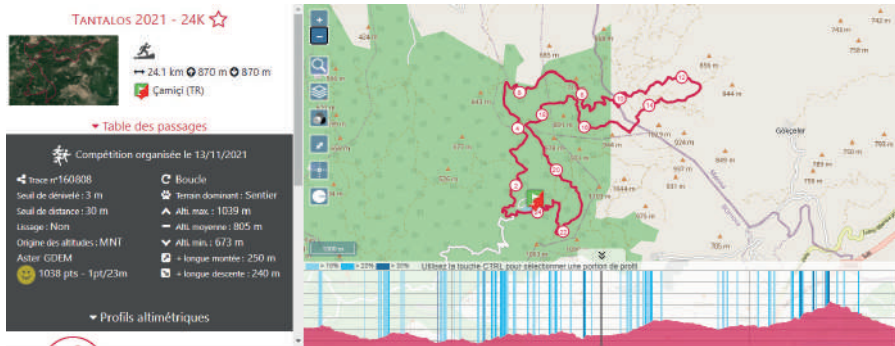
Tantalos Trail 38K parkurunun toplam uzunluğu 38.1 km ve 1430 m'lik bir tırmanış içermektedir. Dağ, ormanyolları ve patikalarından oluşan koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 38K parkur güzergahı üzerinde 5. Km, 19. km ve 28. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7 saattir (Tantalos Ultra, 2023).

Resim 38. Tantalos Trail 38K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



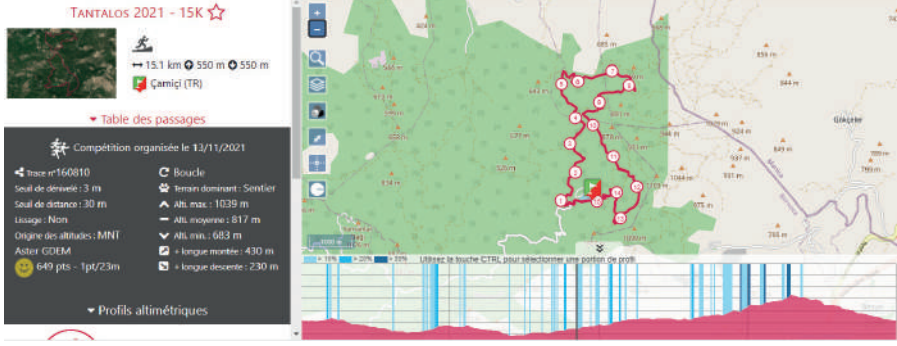
Tantalos Trail 24K parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Karagöl Mesire alanından başlayan organizasyonda Cut-Off süresi 5 saattir. Parkurun toplam uzunluğu 24.1 km ve 870 m'lik bir tırmanıştan oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 24K parkur güzergahı üzerinde 5. km ve 17. km olmak üzere iki (2) CP noktası bulunmaktadır.

Resim 39. Tantalos Trail 24K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



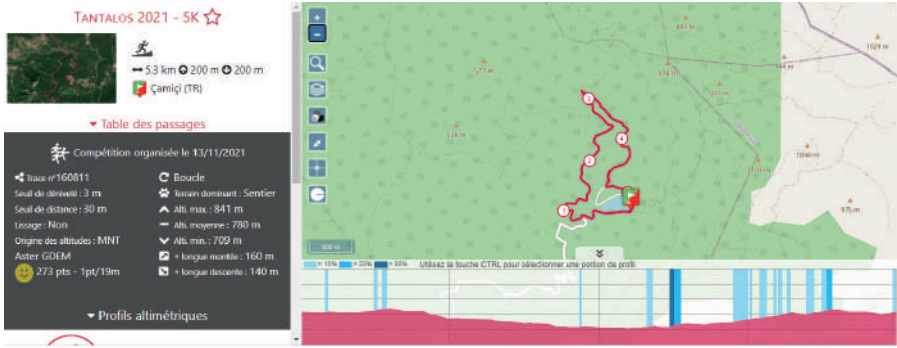
Tantalos Trail 15K parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Karagöl Mesire alanından başlayan organizasyonda Cut-Off süresi 3 saattir. Parkurun toplam uzunluğu 15.1 km ve 550 m'lik bir tırmanıştan oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 15K parkur güzergahı üzerinde 5. km ve 8. km olmak üzere iki (2) CP noktası bulunmaktadır. Mesafesi ve eğimlerinin azlığı nedeniyle özellikle bir haftasonu etkinliği olarak koşulabilecek bu parkur yeni başlayanlara hitap etmektedir.

Resim 40. Tantalos Trail 15K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



Tantalos 5K, dağ, patika ve orman yollarında 5.3 km ve 200 m'lik bir tırmanıştan oluşan organizasyon Karagöl Mesire alanında gerçekleştirilmektedir. Mesafesinin kısa olması ve parkur eğimlerinin az olması nedeniyle özellikle bir haftasonu koşusu olarak yapılabilecek bu etkinlik her seviyeden ve yaştan katılımcıya hitap etmektedir.

Resim 41. Tantalos Trail 5K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



Kaynakça

- Böyükelhan, E., & Gümüşgül, O. (2023). *Ultra Trail Organization Stakeholders and Sustainable Tourism In Turkey SWOT Analysis*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub116>
- Böyükelhan, E., Gümüşgül, O., Bişgin, H., (2022). Rekreatyonel Bir Etkinlik Olarak Ultra Trail Organizasyonlarına Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(2): 179-190, 2022.
- Çalışkan, A. (2018). “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Katılımcıların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi.
- Çetin, A. & Özman, C. (2019). Koşucuların Ultra-Maraton Etkinliklerine Katılmalarındaki Motivasyonel Boyutlar ve Bu Boyutların Onların Yaşam Doyumları Ve Başarılarıyla Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17 (2), 177-187. DOI:10.33689/spormetre.531348
- Efes Ultra (2023) <http://efesultra.org/> (Erişim Tarihi: 01/05/2023)
- Ekinci, N.E. ve Özdilek, Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tez, Kütahya
- ITRA (2023). <https://itra.run/About/DiscoverTrailRunning> (Erişim Tarihi: 08/05/2023)
- Koçyiğit, B., ve Üret, D. (2022). The Relationship Between Academic Achievement And Recreation Awareness Levels Of Sports Sciences Students: The Example Of The Mediterranean Region, Synesis, 14(2); 162-173.
- Latmos Ultra (2023). <http://latmosultra.org/> (Erişim Tarihi: 03/02/2023)
- Martinez, S., Aguilo, A., Lozano, L., & Tauler, P. (2017). “Use of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs among Participants in a Mountain Ultramarathon Event”, Mpdi Journal Sports, cilt 5, sayı 11, ss. 2-9.
- Merrel Alanya Ultra (2023) <https://www.alanyaultra.com/tr/home> (Erişim Tarihi: 08/03/2023)
- Nif Ultra (2023). <https://nifultratrail.com/> (Erişim Tarihi: 03/01/2023)
- Pekel, A., Kaya, A. & Demirci, S. (2023). The Relationship between Students’ Life Satisfaction and Leisure Attitudes (Research on Students of Physical Education and Sports), Journal of Pharmaceutical Negative Results, (14);3, 1183-1190.
- Taf, (2023). TAF-Faaliyet Takvimi (Erişim Tarihi: 12/12/2022)

- Tahtalı Run to Sky (2023). <https://www.tahtaliruntosky.com/event/berg-sky-race> (Erişim Tarihi: 05/01/2023)
- Tantalos Ultra, (2023). Tantalos Ultra Trail 2023 (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Terapi Ultra (2023). <https://terapiultratrail.com/> (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Uludağ Ultra (2023). <https://tuludagultra.com> (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Üstün, Ü. D., Gümüşgöl, O., Işık, U., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma, *İ Ü Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.
- Zach, S., Xia, Y., & Zeev, A. (2017). "Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS)", *Journal of Sport and Health Science*, cilt 2 , sayı 2 , ss. 302-310.