



# YAŞAM TARZI VE SAĞLIK

TORİNO ÜNİVERSİTESİ II. DÜZEY MASTER PROGRAMI  
SÖZLEŞMELİ PROFESÖRÜ DR. GIANFRANCO TRAPANI



**LET'S RUN**  
*together*



# HAKKIMIZDA

Sanremo Maratonu Organizasyon Komitesi, Sanremo ve Liguria'da iki büyük koşu etkinliğini düzenlemekten sorumludur: Her Aralık ayında SANREMO MARATONU – maraton | yarı maraton | 10K | 5K | Köpek Kořusu | Aile Kořusu – ve her Haziran ayında RUN FOR THE WHALES SANREMO (SANREMO BALINALAR İÇİN KOŞU) – yarı maraton | 10K | Aile Kořusu.



LET'S RUN  
together

# SPORUN FAYDALARI

- DAHA FAZLA ARKADAŞ
- DAHA AZ STRES
- UYGUN REKABET RUHU
- DAHA GÜÇLÜ KALP VE KASLAR
- DAHA İYİ METABOLİZ
- YENİLGİ VE ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA



# SPORUN FAYDALARI

## SAĞLIK VE ZİNDELİK: GEÇMİŞTEN GELEN BİR HİKAYE

"Eğer her bireye doğru miktarda beslenme ve egzersiz verebilseydik, "ne çok az ne de çok fazla," sağlığa giden en güvenli yolu bulurduk."

(Hipokrat, M.Ö. 460–377)

## SPOR VE DİN, GELENEKLER VE GÖRENEKLER

"Sporun potansiyeli, onu bireyin genel gelişimi için önemli bir araç ve daha insancıl bir toplum inşa etmek için son derece yararlı bir unsur haline getirir."

(Papa II. Jean Paul)



---

# HAREKETSİZ YAŞAM TARZININ SOSYAL MALİYETLERİ

2020 ile 2030 yılları arasında yaklaşık 500 milyon kişi, fiziksel hareketsizlik nedeniyle kalp hastalığı, obezite, diyabet veya diğer bulaşıcı olmayan hastalıklara (NCD) yakalanacak ve bu durumun yıllık maliyeti 27 milyar dolar olacaktır.

Hareketsiz yaşam tarzı, çeşitli bulaşıcı olmayan hastalıklardan (NCD) sorumludur:

- **10–16%: KANSERLER (MEME VE KOLON) VE TİP 2 DİYABET**
- **22%: KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR**
- **KAS-İSKELET SİSTEMİ BOZUKLUKLARI**
- **YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON)**
- **METABOLİK SENDROM**
- **OBEZİTE**
- **DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI**



---

**LET'S RUN**  
*together*

# HAREKETSİZ YAŞAM TARZININ SOSYAL MALİYETLERİ

**Kaynak: Quotidiano Sanità,  
03/03/2024**

Dünya genelinde 1 milyardan fazla insan,  
yani her 8 kişiden 1'i obezite ile  
yaşamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verileri,  
2022-The Lancet'te yayımlanmıştır

1990 yılından bu yana, yetişkinlerde obezite oranı iki kattan fazla artmış, 5-19 yaş arası çocuk ve ergenlerde ise dört katına çıkmıştır.

*"Obziteyi kontrol altına almak için belirlenen küresel hedeflere yeniden ulaşabilmek, hükümetlerin ve toplumların kanıta dayalı politikalarla desteklenen ortak çabasını gerektirir. Ancak aynı zamanda, ürünlerinin sağlık üzerindeki etkilerinden sorumlu olması gereken özek sektörün iş birliği de şarttır."* (Dünya Sağlık Örgütü Genel Direktörü)



**OBEZİTEYİ ÖNLEMEN VE YÖNETMEK ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE KADAR DENGELİ BESLENME, DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE YETERLİ BAKIM İLE MÜMKÜNDÜR**



**LET'S RUN  
together**

# SAĞLIK İÇİN SPORUN ÖNEMİ

- **Fiziksel faydalar:** dayanıklılığın artması, kas gücü, koordinasyon ve çevikliğin gelişmesi
- **Psikolojik faydalar:** stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi ve özgüvenin artması
- **Sosyal gelişim:** iş birliği, liderlik, ve adil oyun becerilerinin öğrenilmesi



# OKULLARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYİ TEŞVİK ETMEK

- Yapılandırılmış Beden Eğitimi dersleri ile fiziksel aktiviteyi günlük rutinelere entegre etmek
- Boş zamanlarda çeşitli spor ve hareket fırsatları sunmak



---

# ERGENLİKTE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR VE ÇÖZÜMLER

- Ergenlik döneminde yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimler
- Sağlıklı davranışları teşvik etmek için rol modeller, eğitim programları ve sağlıklı gıda seçeneklerine erişim sağlamak



LET'S RUN  
together



# KRONİK HASTALIKLARI ÖNLEMEN



- Kardiyovasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet ve diğer obeziteye bağlı durumların riskini azaltmak
- Sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yoluyla önlem konusunda eğitim vermek



# OKULLAR, AİLELER VE TOPLULUKLARARASINDA DAKİ İŞBİRLİĞİ



- Sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemek için okullar, aileler, yerel kurumlar ve spor kuruluşları arasında işbirlikleri kurmak
- Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeye elverişli ortamların teşvik edilmesine toplumu dahil etmek



# NE KADAR SIKLIKLA SPOR YAPMAK GEREKİR

WHO (DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ): GÜNDE EN AZ 60 DAKİKA

Sadece rekabetçi sporlar değil: yürüyün, oynayın, dans edin



  
LET'S RUN  
together

# ÇOCUKLUKTAN İTİBAREN YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

Sadece spor yapma saatlerinizi artırmakla kalmayın

## Hareket etmek spor yapmak değildir

- Oyunlar
- Açık hava etkinlikleri
- Dağlarda, denizde, göllerde, kırsalda yürüyüşler

**ÇOCUKLARIN VE ERGENLERİN GÜNLÜK ALIŞKANLIKLARINI DEĞİŞTİRİN**

  
**LET'S RUN**  
together



## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



# ... ÇOCUKLAR İÇİN – MOTOR AKTIVİTE PİRAMİDİ

- Her gün okula yürüyerek gitmek
- Haftada en az 4-5 gün açık havada fiziksel aktivite yapmak
- 3-4 organize seans, takım oyunları
- Haftada en az bir kez açık havada aktivite yapmak
- Günde 1 saatten fazla televizyon ve video oyunu oynamamak



**LET'S RUN  
together**

## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



# ... YÖNETİCİLER İÇİN – MOTOR AKTİVİTE PİRAMİDİ

- Çocuk dostu şehirler
- Düzenli alanlar
- Daha erişilebilir kamuya açık yeşil alanlar
- Okula yürüyerek güvenli bir şekilde ulaşımı sağlamak için belediye girişimleri



**LET'S RUN**  
*together*



---

# ... EBEVEYNLER İÇİN – MOTOR AKTİVİTE PİRAMİDİ

- Onları sık sık dışarı çıkarın.
- Oynarken düşseler de endişelenmeyin
- Hareketsiz oyuncaklar yerine fiziksel aktivite gerektiren hediyeler verin



---

**LET'S RUN**  
*together*

# SPOR ALANINDA ÇOCUK HAKLARI



SPOR YAPMAK

EĞLENMEK VE  
OYNAMAK

KENDİ  
SEVİYESİNDEKİ  
RAKİPLERLE  
REKABET ETMEK

UYGUN  
YARIŞMALARA  
KATILMAK

SAĞLIKLI BİR  
ORTAMIN TADINI  
ÇIKARMAK

SAYGILI MUAMELE  
GÖRMEK

GÜVENLİK  
KURALLARINA  
UYMAK

YETERİNCE  
DİNLENMEK

YETKİN KİŞİLERDEN  
EĞİTİM ALMAK

ŞAMPİYON  
OLMAMAK  
HAKKINA SAHİP  
OLMAK

---

# HER YAŞ GRUBUNA UYGUN SPORLAR

## YARIŞMALARA BAŞLAMA YAŞI

3 Yaş

**YÜZME**

8 yaş

4 Yaş

**KAYAK**

11 yaş

5 Yaş

**ARTİSTİK/ RİTMİK JİMNASTİK, ATLETİZM**

8 yaş, 12 yaş

6 Yaş

**FUTBOL, RAGBİ**

12 yaş

7-8 Yaş

**VOLEYBOL, BASKETBOL, DÖVÜŞ SANATLARI**

10 yaş, 11 yaş, 12 yaş

8 Yaş

**TENİS, ESKRİM, BİSİKLET**

8 yaş, 10 yaş, 13 yaş



**LET'S RUN**  
*together*

---

# SPOR İÇİN NE KADAR ZAMAN AYIRMALI

## 3-4 yaş

- 3 saat eğlenceli fiziksel aktivite
- Gün aşırı veya haftada 5 gün, en az 1 saat motor aktivite

## 5-17 yaş

- Haftada 5 gün, 1 saat orta veya yoğun fiziksel aktivite
- Haftada en az 3 kez ağırlık egzersizleri



# GÜVENLİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

- Sporcu sağlık kontrolü yaptırın
- Stres yapmadan ve sonuç peşinde koşmadan başlayın
- Size uygun sporu seçin

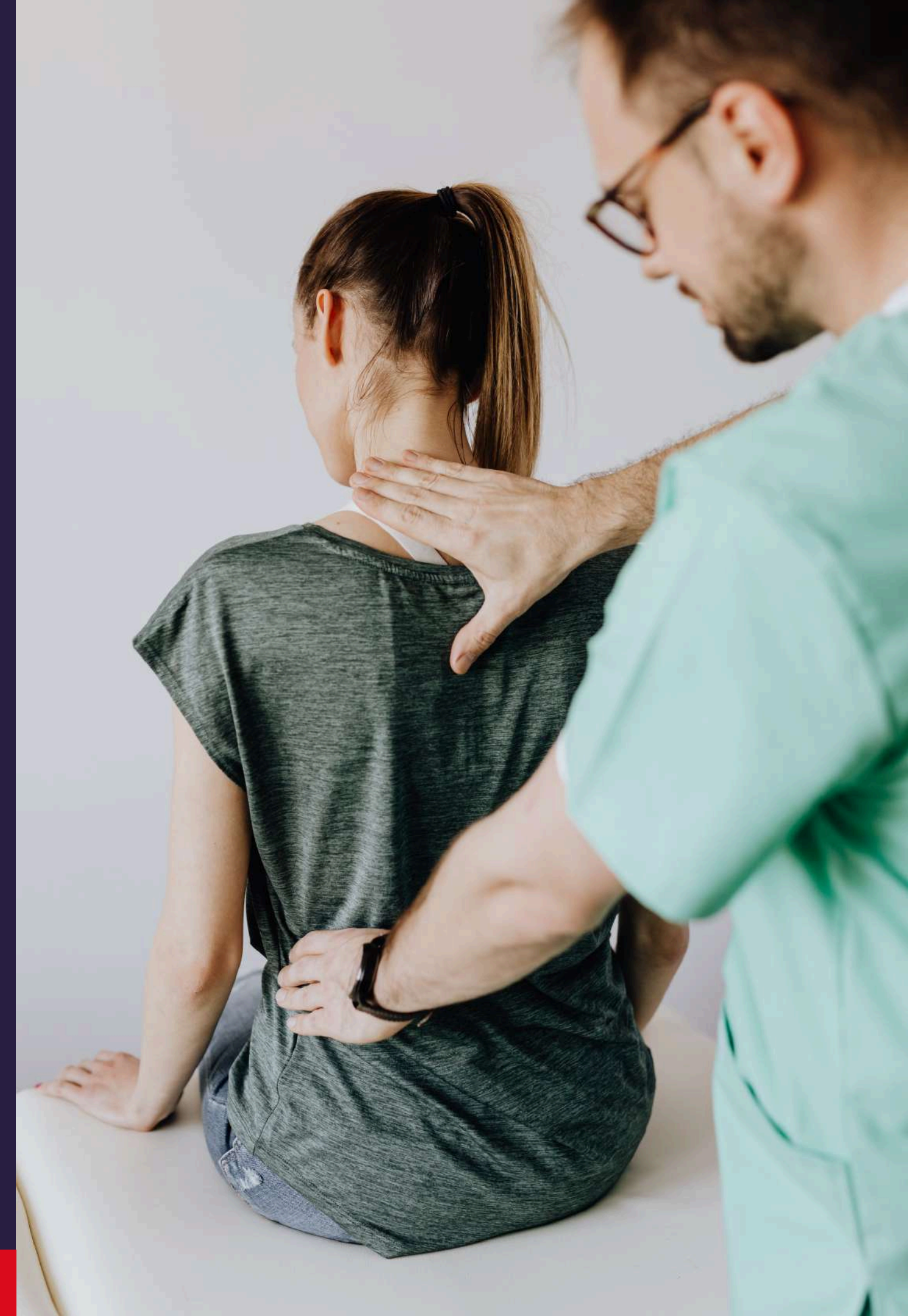


  
**LET'S RUN**  
*together*

---

# POSTÜRÜN ÖNEMİ

- Spor yapmak kasları, tendonları ve eklemleri zorlayan aşırı yüklemeyi içerir.
- İyi bir postür dengesi, doğru eklem açılarını korumanızı ve omurganın fizyolojik eğrilerini, özellikle servikal ve lomber lordozu korumanızı sağlar.
- Bu durumda, hem profesyonel sporcular hem de amatörler her türlü eforu güvenli bir şekilde gerçekleştirebilir ve kas-iskelet sistemi işlevini verimli ve rahat bir şekilde yerine getirir.
- Kas ağrısını önler
- Daha iyi nefes almanıza yardımcı olur
- Eklem sorunlarını önler

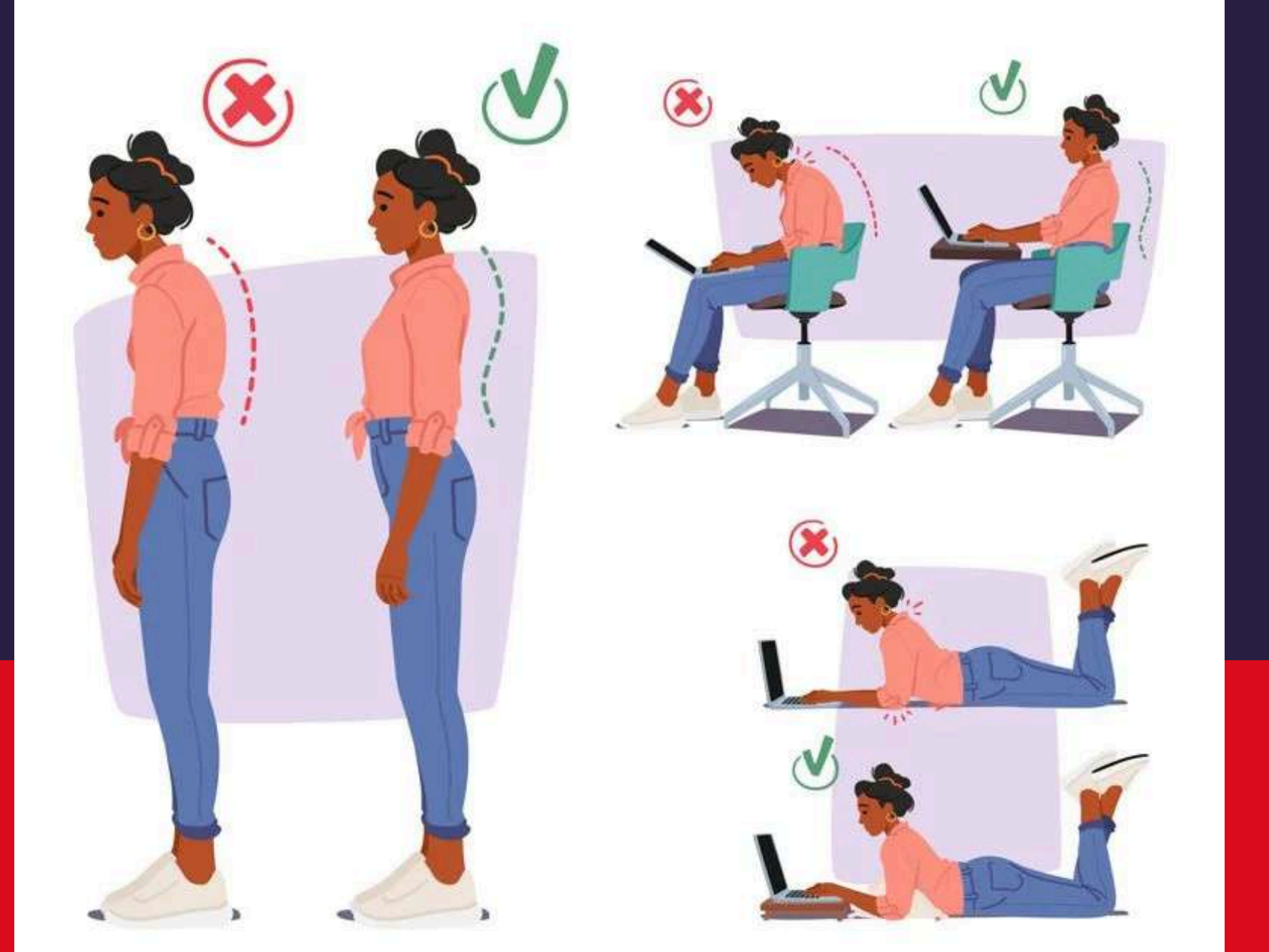


# DOĞRU POSTÜR ÖRNEKLERİ



AYAKTA DURURKEN: BAŞ YUKARIDA, AĞIRLIK EŞİT OLARAK DAĞITILMIŞ OLMALI

OTURURKEN: SIRT DÜZ, AYAKLAR YERDE OLMALI



---

# ESNETMENİN ÖNEMİ

- Yaralanmaları önler.
- Esnekliđi artırır.
- Vücutun daha iyi hareket etmesine yardımcı olur.
- Esnetme egzersizleri kasların esnekliğini artırır ve kas yapılarını yoğun fiziksel aktivitenin neden olduğu strese daha iyi dayanmaya hazırlar.





---

# ESNETME NASIL DOĞRU ŞEKİLDE YAPILIR?

Isınma sırasında esnetme hareketleri kademeli olarak yapılmalıdır: kaslar hafif bir gerginlik hissedene kadar esnetilmeli, asla ağrı hissedilmemelidir. Her egzersiz en az 30-40 saniye tutulmalı ve her iki tarafta iki kez tekrarlanmalıdır.

Hareketler yavaş, kademeli ve kontrollü olmalı, zıplama veya zorlama yapılmamalıdır. Doğru ve tutarlı uygulama, kas ve tendon esnekliğini artırmaya yardımcı olur, yaralanmaları önler ve duruşu iyileştirir.



---

**LET'S RUN**  
*together*

---

# NE ZAMAN VE NEREDE UYGULANMALI?

- Esnetme, fiziksel aktiviteden bağımsız olarak günün herhangi bir saatinde yapılabilir. Dinlenme sırasında da faydalıdır ve tercihen sakin bir ortamda günlük rutine dahil edilmelidir.
- Uygun yerler: ev, ofis, park.
- İdeal süre: günde en az 15 dakika.
- Optimum koşul: acele etmeden, tamamen gevşemiş bir durumda gerçekleştirilmelidir.





# ÖNERİLEN ESNETME EGZERSİZLERİ

## A. KOLLAR VE ELLER

PAZI VE BİLEK FLEKSÖRLERİ

KOL OMUZLA AYNI HIZADA UZATILIR, EL DUVARA DAYANDIRILIR.

OMUZU DUVARA DOĞRU HAFİFÇE İTİN.

SÜRE: HER TARAF İÇİN 30 SANİYE. 2 KEZ TEKRARLAYIN.

## B. GÖĞÜS

AYAKTA DURUN, KOLLARINIZI UZATARAK PARMAKLARINIZI ARKANIZDA

BİRBİRİNE GEÇİRİN.

HAFİFÇE GERİYE DOĞRU İTİN.

30 SANİYELİK 2 SET YAPIN.



**LET'S RUN**  
*together*

---

# ÖNERİLEN ESNETME EGZERSİZLERİ

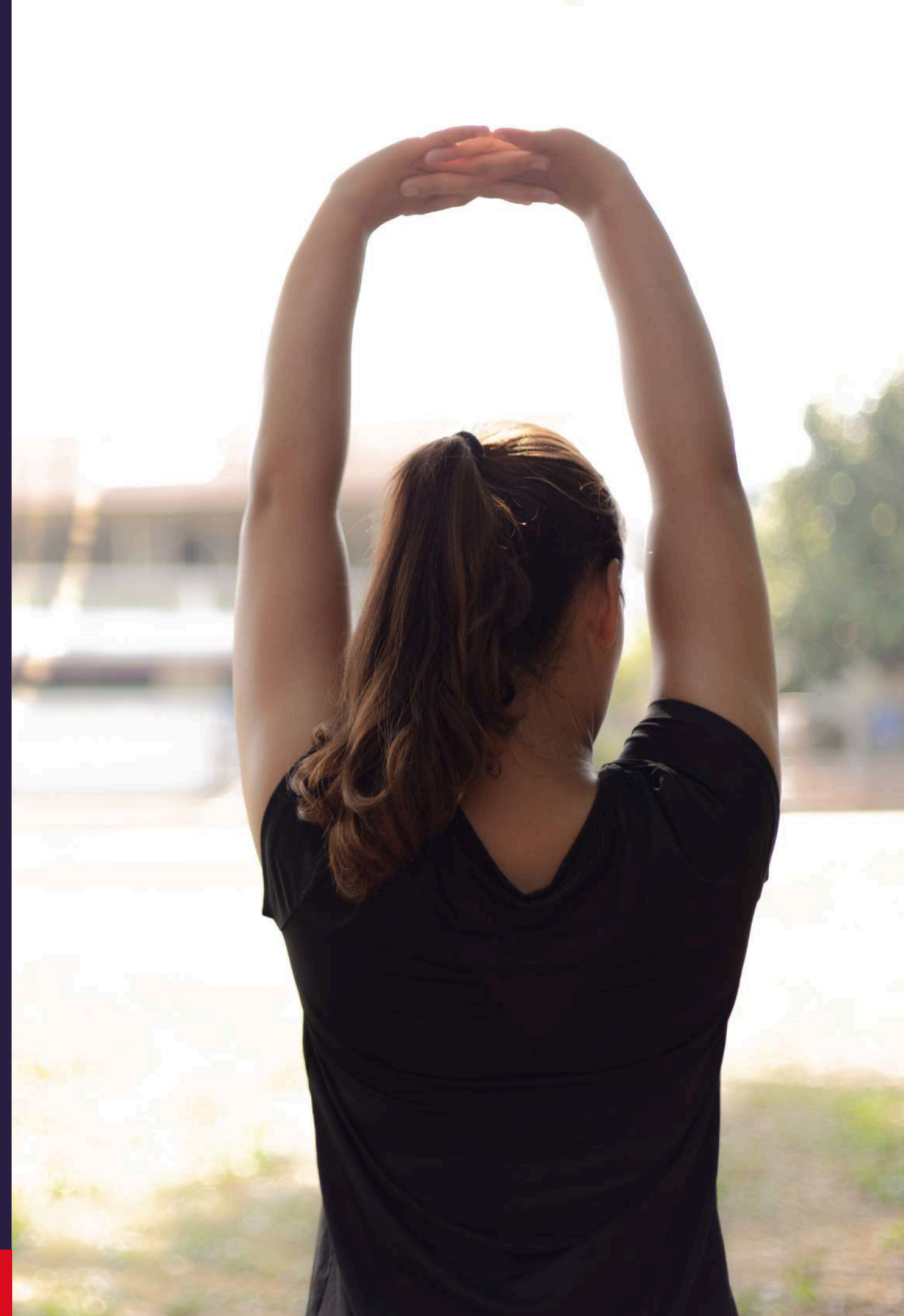
## C. OMUZLAR

SAĞ KOLUNUZU SOL OMZUNUZA DOĞRU BÜKÜN, DİRSEĞİNİZİ 90° AÇIYLA TUTUN.

KOLUNUZU BOYNUNUZUN ARKASINA GETİRİN VE DİĞER ELİNİZLE ARKADAN TUTUN (İÇ ROTASYON).

HER İKİ EGZERSİZİ DİĞER TARAFTA DA TEKRARLAYIN.

HER POZİSYONU **30 SANİYE SABİT** TUTUN.



# ÖNERİLEN ESNETME EGZERSİZLERİ

## D. SIRT

**BACAKLAR DUVARA DAYALI:** SIRT ÜSTÜ YATIN, BACAKLARINIZI UZATIN VE DUVARA DAYAYIN, 90° AÇI OLUŞTURUN.

**PELVİK EĞİM:** SIRT ÜSTÜ YATIN, DİZLERİNİZİ BÜKÜN, BELİNİZİ YERE DÜZ BİR ŞEKİLDE DAYAYIN.

## HAMSTRING GERME:

- AYAKTA DURUN, BİR BACAĞINIZI DÜZ BİR ŞEKİLDE ÖNE DOĞRU UZATIN.
- DİĞER BACAĞINIZI BÜKÜN VE ELLERİNİZİ BÜKÜLMÜŞ UYLUK ÜZERİNE KOYUN.
- ÖNE DOĞRU EĞİLİN. 30 SANİYE BU POZİSYONDA KALIN, ARDINDAN DİĞER BACAĞINIZI DA AYNI ŞEKİLDE GERİN.



LET'S RUN  
together

---

# ÖNERİLEN ESNETME EGZERSİZLERİ

## E. KUVADRİSEPS (DÖRT BAŞLI KASLAR)

AYAKTA DURUN, BİR AYAK BİLEĞİNİZİ TUTUN VE DİZLERİNİZİ HIZALI TUTARAK TOPUĞU KALÇAYA DOĞRU ÇEKİN.

HER BACAK İÇİN 30 SANİYELİK 2 SET YAPIN.

## F. HAMSTRINGLER (DİZARDI KİRİŞİ)

### VE BALDIRLAR

BACAK KALDIRMA: YATARAK, AYAĞINIZI BÜKEREK BİR BACAĞINIZI KALDIRIN.

• HER BACAK İÇİN 30 SANİYELİK 2 SET YAPIN.

OTURARAK ÖNE EĞİLME:

• BİR BACAĞINIZI UZATARAK, GÖVDENİZİ DİK TUTARAK, ELLERİNİZİ YERE DAYAYARAK OTURUN.

• GERGINLIK HİSSEDENE KADAR YAVAŞÇA ÖNE EĞİLİN.

• 30 SANIYE BOYUNCA BU POZİSYONU KORUYUN, HER BACAK İÇİN 2 KEZ TEKRARLAYIN.

YAN YATARAK GERME:

• AYAK BİLEĞİNİZİ TUTUN VE KALÇAYA DOĞRU ÇEKİN.

• HER BACAK İÇİN 30 SANIYE SÜREYLE 2 SET YAPIN.



---

# NEFES ALMAK VE SPOR

## **Nefes eğitimi:**

Göğüs kafesinin esnekliğini artırır ve solunum sisteminin işlevselliğini ve verimliliğini artırır.

Tüm vücudun metabolik süreçlerini geliştirir ve genel fiziksel verimliliği artırır.

Doğru duruşu korumaya yardımcı olur.

Anksiyete ve duygusal durumların daha kolay kontrol edilmesini sağlar, konsantrasyonu ve genel rahatlamayı destekler.

## **DÖNGÜSEL sporlar (koşu, bisiklet, kürek, yüzme vb.) → Nefes: BURUN + AĞIZ**

Hedef: maksimum pulmoner ventilasyon → daha iyi aerobik performans.

Neden: sadece ağız yoluyla en yüksek efor sırasında yeterli hava hacmine ulaşılabilir.

Nefes alma türü: sürekli, ritmik, atletik hareketle koordineli.

## **DÖNGÜSÜZ sporlar (halter, atlama, atma, dövüş sporları vb.) → Nefes alma: Efor sırasında APNE.**

Teknik: Nefes alın → Efor aşamasında nefesinizi tutun (apne) → Son/iyileşme aşamasında nefes verin

Faydaları: Daha iyi gövde koordinasyonu ve stabilitesi - Omurganın korunması (yükün %40'ına kadar karın kasları tarafından emilir) -

Maksimum gücün artması: · Apne → daha fazla güç · Nefes verme → orta düzeyde güç · Nefes alma → daha az güç

# NEFES ALMAK VE SPOR

İYİ NEFES ALMAK = DAHA FAZLA OKSİJEN

DAHA AZ YORGUNLUK

DAHA FAZLA RAHATLAMA VE KONSANTRASYON



# DENGELİ BESLENME

- KAHVALTI YAPIN.
- MEYVE VE SEBZE YİYİN.
- SU İÇİN.
- ABUR CUBURDAN UZAK DURUN.
- 
- SAĞLIKLI BESLENMENİN ROLÜ
- BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN ENERJİ VE TEMEL BESİNLERİ SAĞLAR.
- SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞINI KORUR VE OBEZİTEYİ ÖNLER.
- SPOR VE BİLİŞSEL PERFORMANSI ARTIRIR.
- 
- İLKOKULLARDA BESLENME EĞİTİMİ
- ÇOCUKLARA DENGELİ BESLENME VE BESİNLERİN ÖNEMİNİ ÖĞRETMEK İÇİN EĞİTİM PROGRAMLARI.
- EVDE SAĞLIKLI BESLENME SEÇİMLERİNİ TEŞVİK ETMEK İÇİN EBEVEYNLERİN KATILIMI.



  
**LET'S RUN**  
together

# DENGELİ BESLENME

## SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

- Çevresel etkisi azaltılmış beslenme
- Gıda güvenliğine katkı sağlar
- Bu ve gelecek nesiller için sağlıklı yaşam

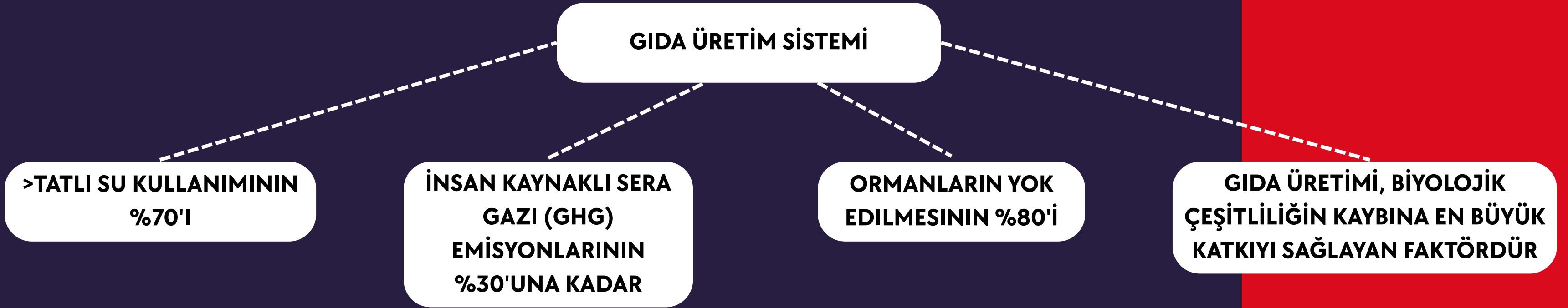
Gelecekteki gıda üretimi aşağıdakilerle sınırlıdır:

- Su
- Toprak verimliliği
- Arazi kullanımı
- Denizlerin ve okyanusların yönetimi



  
**LET'S RUN**  
together

# GIDA ÜRETİMİ ÇEVRE ÜZERİNDE ÖNEMLİ BİR ETKİYE SAHIPTİR.



---

# GIDA ÜRETİM ZİNCİRİ VE MODA ENDÜSTRİSİ

- Her yıl, 50 milyar plastik şişeye eşdeğer yarım milyon ton plastik mikrofiber okyanuslara salınmaktadır. Mikrofiberler sudan arındırılabilir ve besin zinciri boyunca yayılabilir.
- Moda endüstrisi 93 milyar metreküp su kullanıyor.
- Küresel atık suyun yaklaşık %20'si boyama ve tekstil işlemlerinden kaynaklanıyor.
- Moda endüstrisi, yıllık küresel karbon emisyonlarının %10'undan sorumlu ve bu oran, tüm uluslararası uçuşlar ve deniz taşımacılığının toplamından daha fazla.

## SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK İÇİN AKDENİZ DİYET PİRAMİDİNİN GÜNCELLENMESİ: ÇEVRESEL KAYGILARA ODAKLANMA



Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs

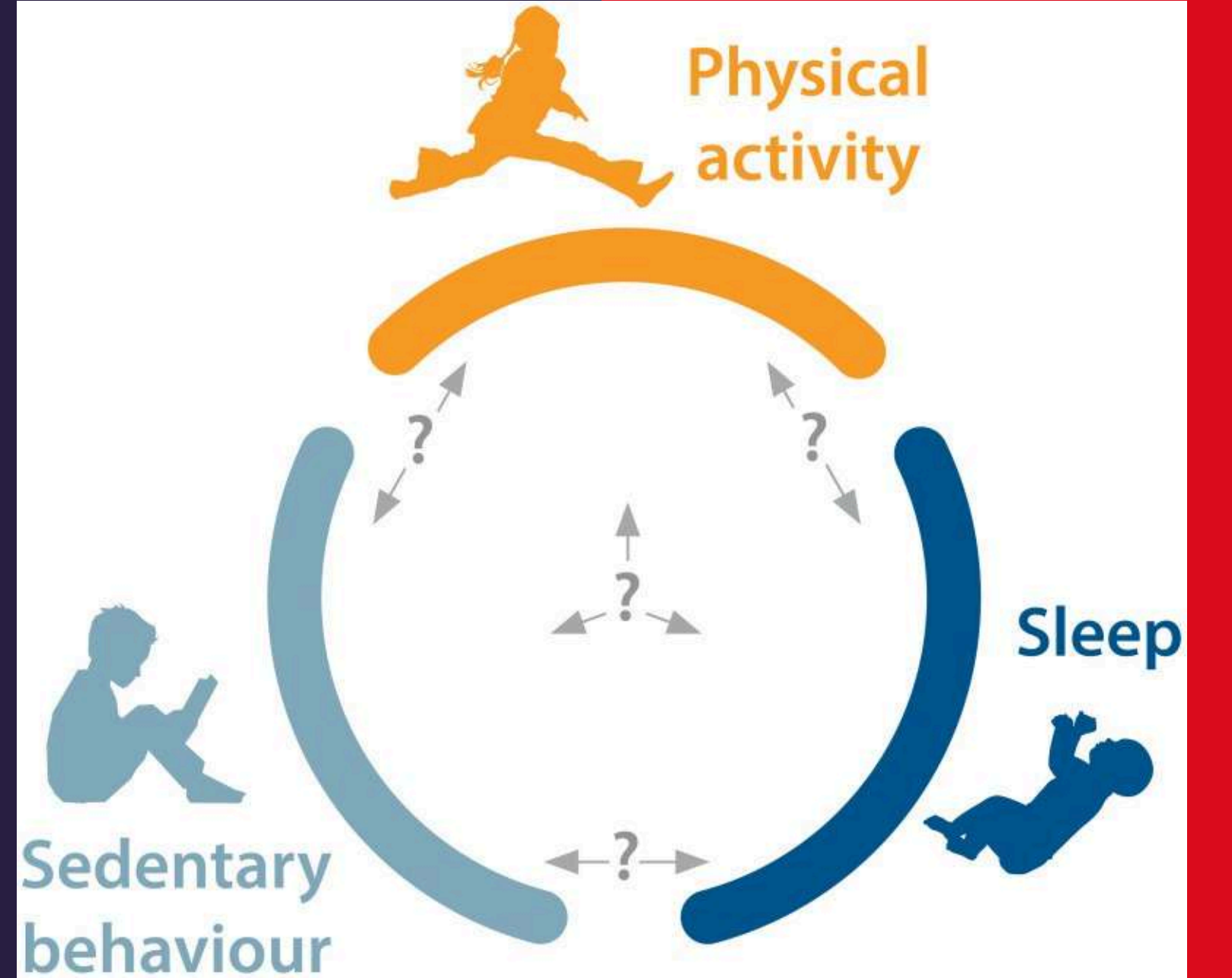


Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and eco-friendly products  
Culinary activities

# UYKU VE DİNLENME

- En az 8 saat uyuyun.
- Akşamları yoğun egzersiz yapmaktan kaçının.
- Her zaman dinlenmeye zaman ayırın.

KRONİK HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ

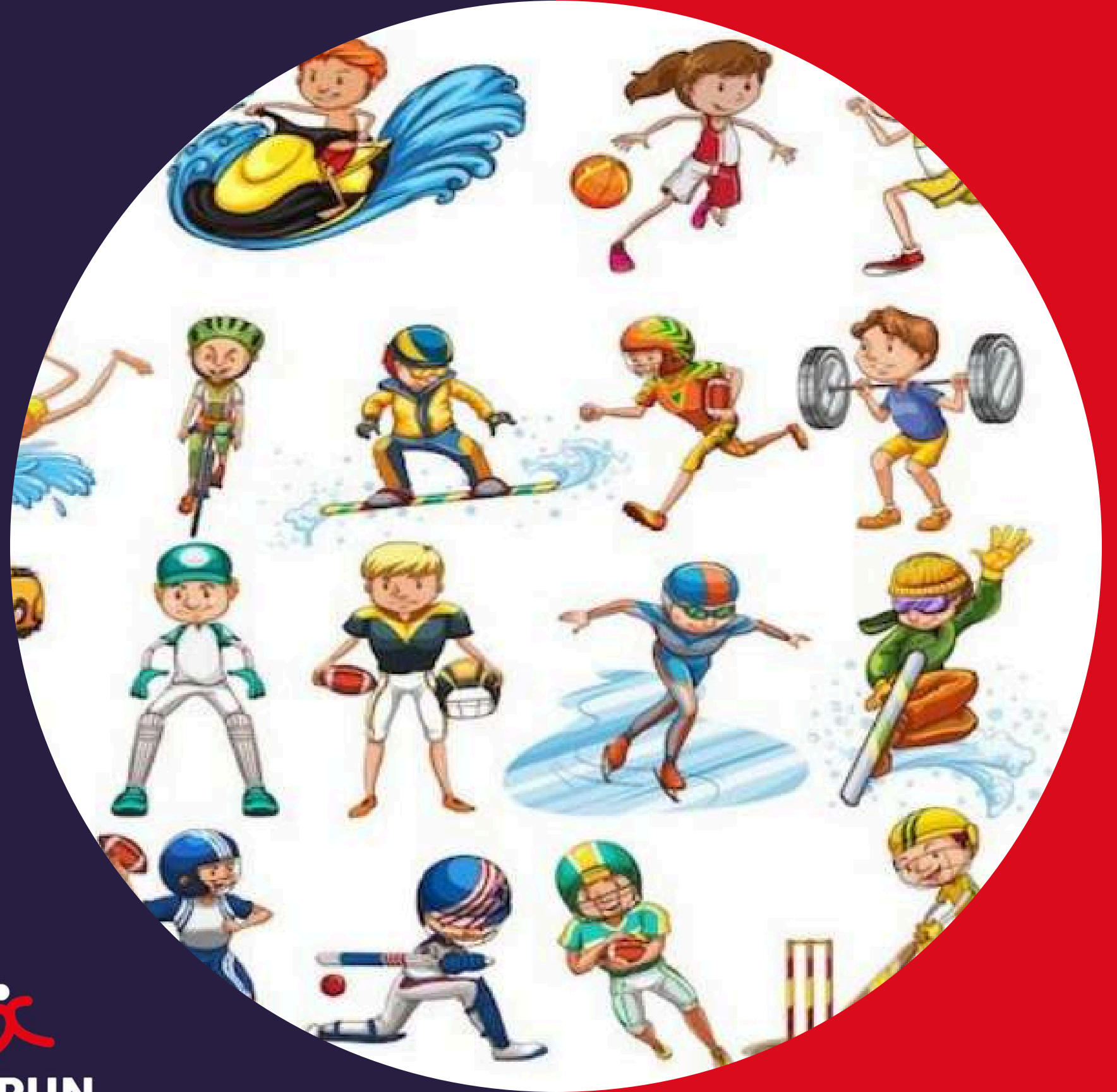


  
**LET'S RUN**  
together

# SPOR VE SOSYAL YAŞAM

- Kurallara uyun.
- Arkadařlar edinin.
- Zaferlerden ve yenilgilerden ders alın.

**DOĞRU SPORU SEÇMEK İÇİN**  
FARKLI AKTİVİTELER DENEYİN.  
EĞLENİN!  
HER SPORUN KENDİNE ÖZGÜ FAYDALARI VARDIR.



---

# SPOR KAZALARI

## UYARI İŞARETLERİ:

DEVAM EDEN AĞRI  
BAŞ DÖNMESİ VEYA NEFES DARLIĞI  
DOKTOR YARDIMI ALIN



---

# SPOR YARALANMALARININ TÜRLERİ

## Akut (Travmatik) Yaralanmalar

- Kırıklar: Genellikle doğrudan darbe veya düşme sonucu meydana gelen, kemiğin kısmi veya tam kırılması.
- Çıkıklar: Omuz, dirsek ve parmaklarda sık görülen eklem yerinden çıkması.
- Burkulmalar: Ani hareketler veya bükülmeler sonucu meydana gelen bağ yaralanmaları, sıklıkla ayak bilekleri ve dizleri etkiler.
- Kas gerilmeleri/yırtılmaları: Aşırı efor veya ani hareketler sonucu kas liflerinde meydana gelen hasar.
- Ezilmeler: Cildi yırtmadan yumuşak dokulara hasar veren doğrudan travma.

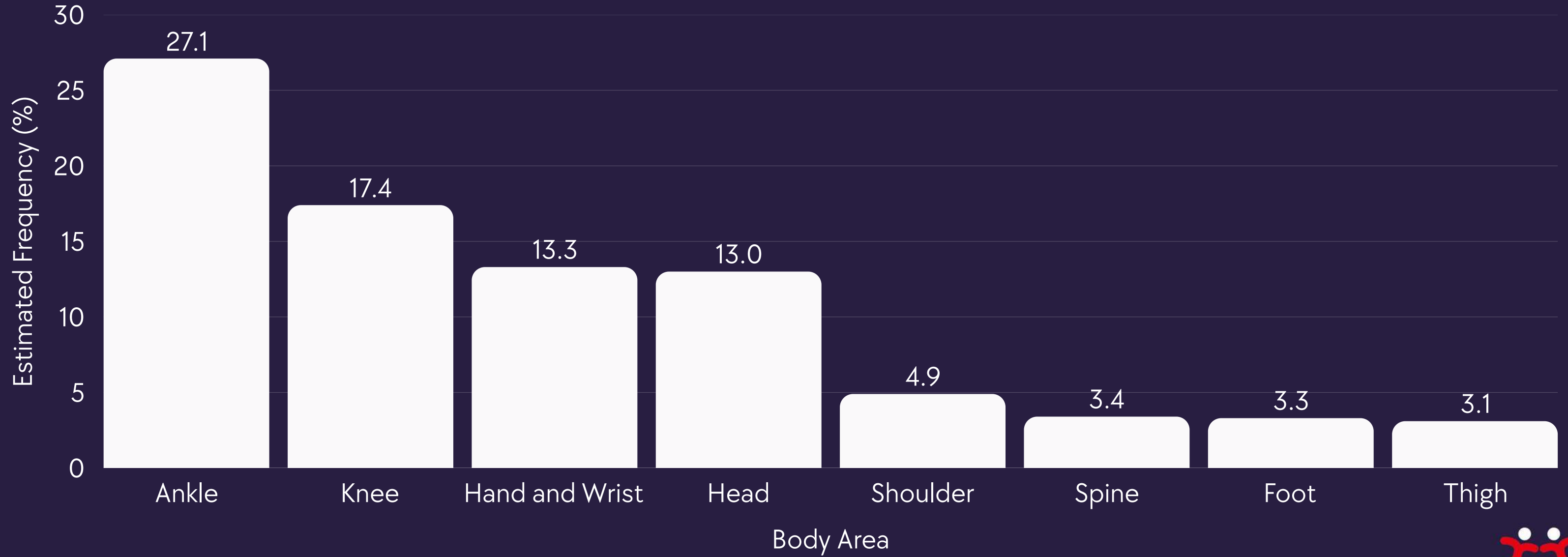
## Aşırı Kullanım (Kronik) Yaralanmalar

- Tendinit: Tekrarlayan hareketler nedeniyle tendonlarda oluşan iltihaplanma.
- Bursit: Genellikle uzun süreli baskı veya sürtünme nedeniyle oluşan bursada iltihaplanma.
- Medial Tibial Stres Sendromu: Koşucularda sık görülen, kaval kemiği boyunca ağrı.
- Plantar Fasiit: Ayakta plantar fasyanın iltihaplanması, koşan veya zıplayan sporcularda sık görülür.
- Kraniyal ve Nörolojik Yaralanmalar
- Sarsıntı: baş ağrısı, kafa karışıklığı ve mide bulantısı gibi semptomların görüldüğü hafif kafa travması.
- Kafa travması: bilinç kaybı veya beyin hasarı ile sonuçlanabilen daha ciddi yaralanma.



**LET'S RUN**  
together

# EN ÇOK ETKİLENEN VÜCUT BÖLGELERİ



**LET'S RUN**  
together

---

# DOPING NEDİR?

- Gücü veya dayanıklılığı artıran maddeler
- Steroidler, uyarıcılar, hormonlar
- Tehlikeli ve yasadışı

## Doping'e Neden HAYIR demeliyiz?

- Hile yapmak sporcu ruhuna aykırıdır.
- Sağlığınıza zarar verir.
- Özgüveninizi kaybedersiniz.





---

# SPOR BİR DÖNÜM NOKTASI OLABİLİR...

Hastalıkları önler

Bağışıklık sistemini güçlendirir

Özgüveninizi artırır



---

**LET'S RUN**  
*together*

SPOR SAĞLIKTIR

EĞLENİN,  
BAŞKALARINA  
SAYGI  
GÖSTERİN

AKTİF VE BİLİNÇLİ  
BİR YAŞAM SÜRÜN



LET'S RUN  
together





**LET'S RUN**  
*together*



[www.letsrun.sanremomarathon.it](http://www.letsrun.sanremomarathon.it)



[letsruntogether@sanremomarathon.it](mailto:letsruntogether@sanremomarathon.it)



Co-funded by  
the European Union

Comitato Sanremo Marathon (ITALYA) koordinasyonunda, Cosmos Youth (TÜRKİYE) ortaklığında yürütülen Erasmus+ KA2 Küçük Ölçekli İşbirliği Projesi