



PRESENTED BY
Fraport TAV
ANTALYA
Airport

feel good
21st EDITION

ATHLETE GUIDE

İÇERİK:



Partnerler	03
Etkinlik Haritası	05
Program	06
Runtalya Village	08
Antalya	11
Kit Kuralları	13
Genel Kurallar	15
Parkurlar	17
Warm-up by ASICS	21
Ödüller	24
Anatolia Hospital Minik Adımlar Yarışı	26
Nasıl Ulaşılır?	28
Heroes of Runtalya	31



PRESENTED BY
Fraport TAV
ANTALYA
Airport

TEŞEKKÜRLER

İSİM SPONSORU



PARTNERLER

ANATOLIA
HOSPITAL



ANADOLU
SİGORTA



GLÖRIA
SPORTS ARENA

GARMIN®

süral
DOĞAL KAYNAK SUYU

3RD WAVE
404
COFFEE



eker

STK'LAR



AA
ADIM ADIM

EV SAHİBİ KURUMLAR





Lounge & Services

Elevated Experiences for Every Journey



 Premium

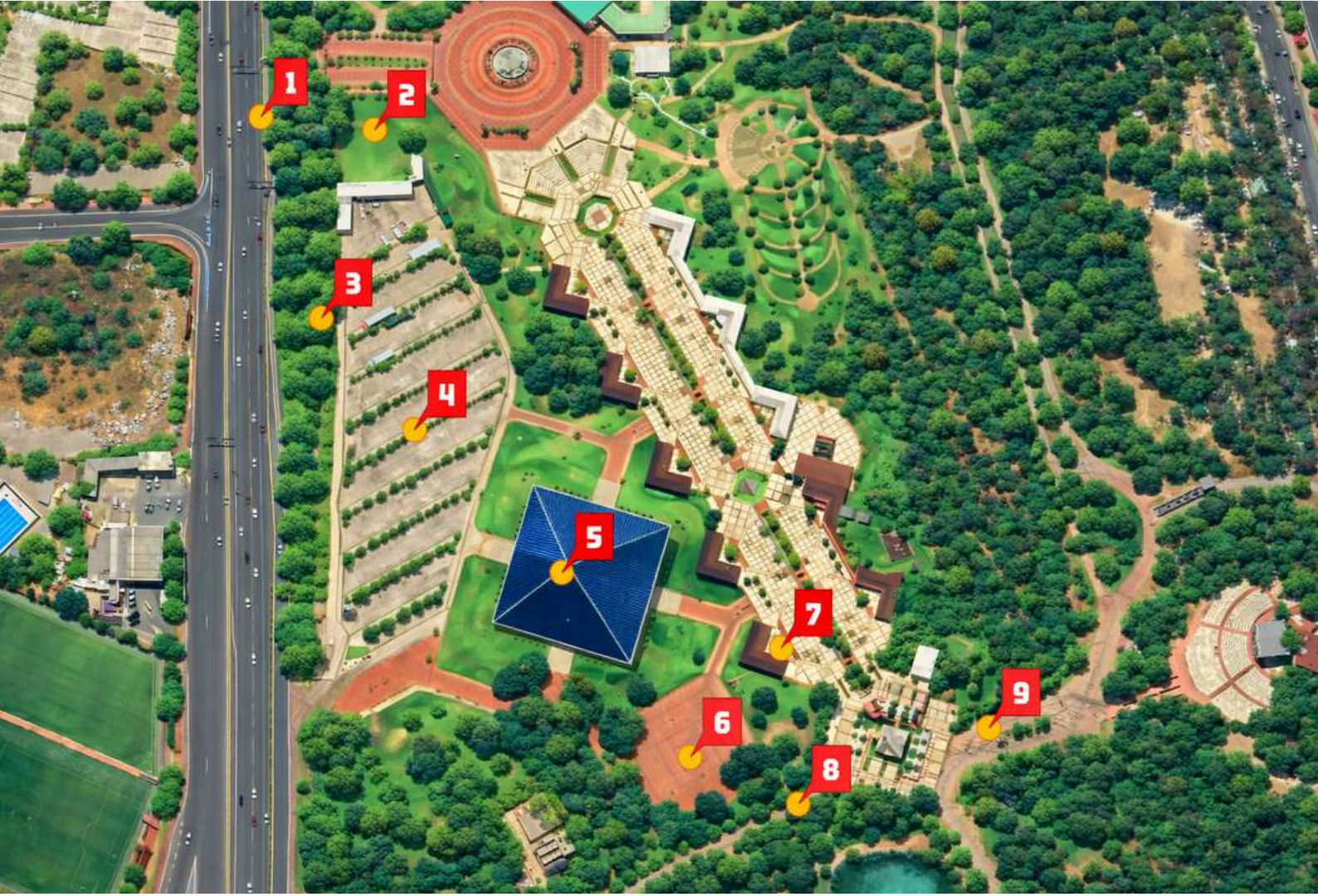
 Elite

 Comfort



Please scan to get more information
about our *Exclusive Services*

HARİTA



1 START
TÜM YARIŞLAR / FINISH
42K & 21K

2 WARM-UP
SAHNESİ BY *asics*
sound mind, sound body

3 İHTİYAÇ İSTASYONU
42K & 21K

4 PARK ALANI - CUMA & CUMARTESİ

5 KİT DAĞITIM

6 RUNTALYA VILLAGE

7 İHTİYAÇ İSTASYONU
10K & 10K TEAM

8 FINISH
5K WALK & RUN

9 FINISH
10K & 10K TEAM

9 START & FINISH
MİNİK ADIMLAR

ETKİNLİK PROGRAMI

3 NİSAN, CUMA

10:00 - 19:00	EXPO RUNTALYA VILLAGE	4
10:00 - 19:00	KİT DAĞITIM CAM PİRAMİT	3
17:00 - 19:00	404 COFFEE SUNSET PARTİSİ RUNTALYA VILLAGE	4

4 NİSAN, CUMARTESİ

10:00 - 19:00	EXPO RUNTALYA VILLAGE	4
10:00 - 19:00	KİT DAĞITIM CAM PİRAMİT	3
11:00 - 12:00 17:00 - 18:00	KOKEDAMA ATÖLYESİ RUNTALYA VILLAGE	4
12:00 - 15:00	MAKARNA PARTİSİ RUNTALYA VILLAGE	5
14:00	ANATOLIA HOSPITAL MİNİK ADIMLAR RUNTALYA VILLAGE	
16:00 - 17:00	SHAKE OUT RUN BY ASICS RUNTALYA VILLAGE	4
16:00 - 17:00	NAKLEN BAND - KONSER RUNTALYA VILLAGE	
17:00 - 19:00	404 COFFEE SUNSET PARTİSİ RUNTALYA VILLAGE	



5 NİSAN, PAZAR

07:30	WARM UP BY ASICS AKM	2
09:00	DÜNYA ORDULAR ARASI YARI MARATON STARTI - AKM KÖPRÜSÜ	
09:10	MARATON START AKM KÖPRÜSÜ	
09:20	YARI MARATON START AKM KÖPRÜSÜ	1
09:25	5K WALK & RUN START AKM KÖPRÜSÜ	
09:40	10K & 10K TEAM RUN START AKM KÖPRÜSÜ	
11:00 - 12:00	KOKEDAMA ATÖLYESİ RUNTALYA VILLAGE	
12:00 - 13:00	ANTALYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ KENT ORKESTRASI RUNTALYA VILLAGE	4
13:30	42K & 21K ÖDÜL TÖRENİ RUNTALYA VILLAGE	
14:30	KAPANIŞ PARTİSİ RUNTALYA VILLAGE	

JAPON BAHÇECİLİK SANATI

Kokedama

Yosun Topu

ETKİNLİK DETAYLARI

- 📍 Runtalya Village
- 🕒 4 Nisan Cumartesi
- 👥 Atölye çalışması 30 kişi ile sınırlıdır

Runtalya'da Kokedama Deneyimi

"Her bitkinin bir hikâyesi vardır — biz bu hikâyeyi yaşam alanlarınıza taşıyoruz."

Botanik Ali, bitkilerle kurduğumuz bağı yeniden hatırlatmayı amaçlayan bir bitki ve tasarım markasıdır. Antalya'da kurulan Botanik Ali; bitkilerin sadece dekoratif bir unsur değil, yaşam alanlarımızı dönüştüren canlı varlıklar olduğuna inanır.

Bu anlayışla bitkiler, doğallık ve estetikle buluşturulan çalışmalar içinde yer alır; atölyeler, özgün tasarımlar ve zengin bitki deneyimleri aracılığıyla insanlar doğayla yeniden bir araya getirilir.

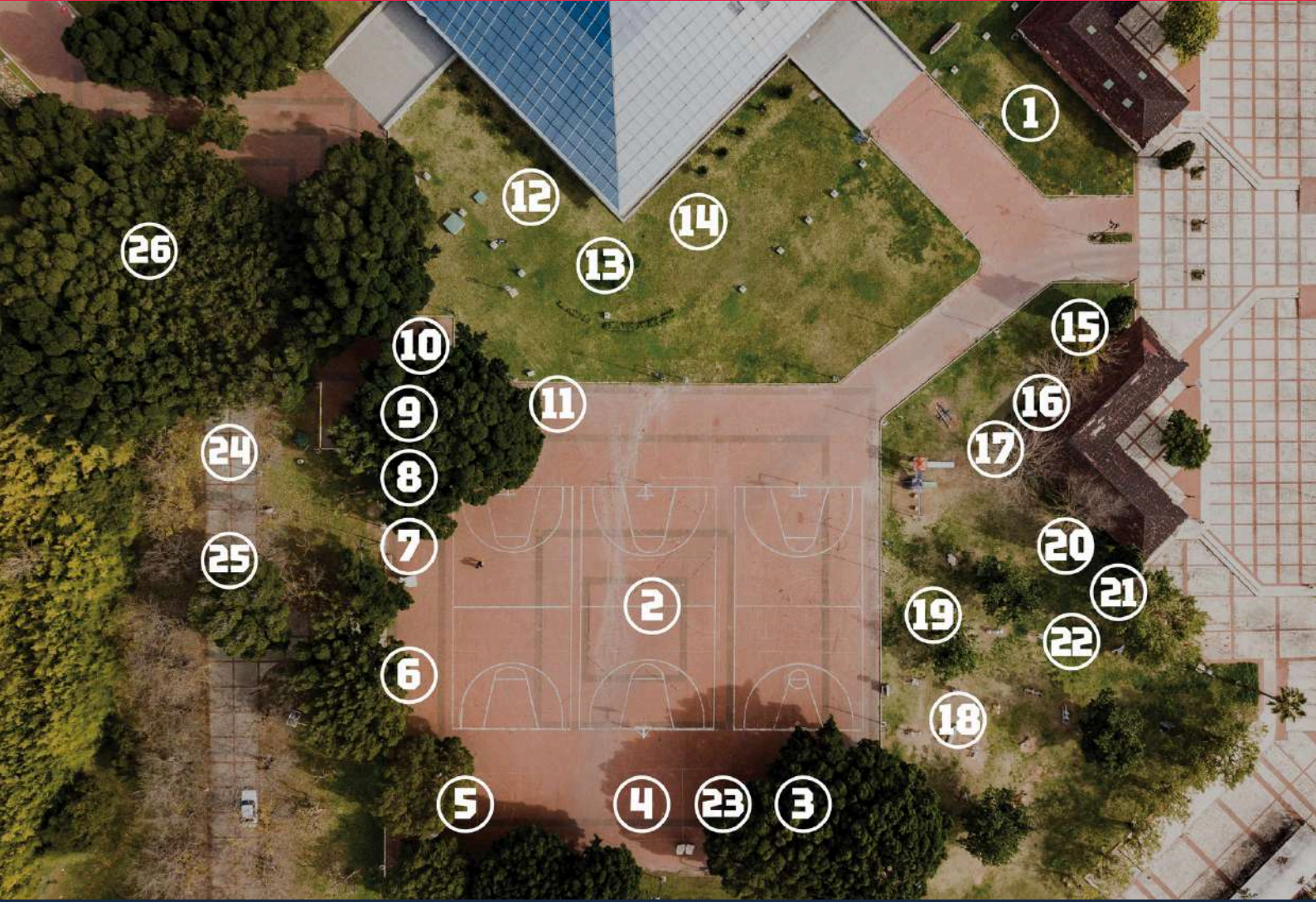
Botanik Ali'nin yaklaşımında doğaya saygı, sadelik ve bitkinin doğal formunu ön plana çıkarmak temel ilkelerdir. Her tasarım, bitkinin kendi dilini konuşmasına olanak tanıyacak biçimde kurgulanır.

Runtalya'nın enerjisi ve doğayla iç içe atmosferi, kokedama sanatının ruhuyla güzel bir uyum yakalar. Koşunun ardından **Botanik Ali standına** bekliyoruz.

Kokedama, Japon bahçe kültüründen doğan ve kelime anlamı "yosun topu" olan geleneksel bir bitki yetiştirme tekniğidir. Bitkiler saksı yerine yosunla kaplı bir toprak küresi içerisinde yaşar.

Kokedama yalnızca bir teknik değil; toprağa dokunmak, bitkiyi ellerle şekillendirmek ve yaşayan bir form oluşturmak — doğanın ritmiyle kurulan sessiz bir bağıdır.

RUNTALYA VILLAGE



1 ETKİNLİK SAHNESİ

2 FRAPORT TAV LOUNGE

3 ANATOLIA HOSPITALS

4 ASICS

5 DECATHLON

6 GARMIN

7 HYUNDAI

8 SUNGLASS HUT

9 GLORIA SPORTS ARENA

10 SÜRAL SU

11 ANADOLU SIGORTA

12 PT ACADEMY

13 ANTALYA BŞB

14 SUNEXPRESS

15 404 COFFEE

16 BOTANIC ALII

17 GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI

18 GSB ACTIVITE ALANI

19 LIONS

20 EKER

21 ADIM ADIM

22 MACERA AKADEMİSİ

23 MAYI TUZ

24 Fİ PETFOOD

25 STK STANDLARI

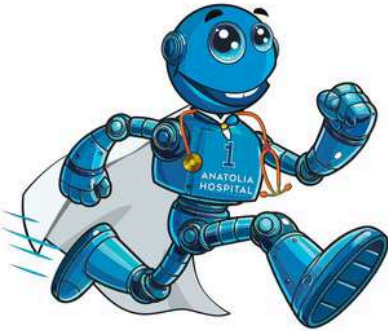
26 FOOD COURT

Sporun ve Sanatın Her Zaman Yanındayız

Sanatın, sporun, sporcunun ve doğanın dostu Anatolia Hospital olarak, Akdeniz Bölgesi'nde 7 hastanemiz ile ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarında, sporcularımızın yanında olup, sağlıklarını korumaları için hizmet vermekten mutluluk duyuyoruz.



Always Supporting Sports and Art



As Anatolia Hospitals, the friend of the art, sports, athlete and nature; we are glad to provide service to our athletes, to stand by them and to protect their health in national and international sports organizations, with our 7 hospitals in the Mediterranean region.



Koşucular İçin Ortopedik Sağlık

Orthopedic Health for Runners

Prof. Dr. Baver Acar

Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopedics and Traumatology

Anatolia Hospital Lara
Anatolia Hospital Antalya

Runtalya Katılımcıları İçin Sporcu Ortopedisi Rehberi

Koşucularda en sık zorlanan yapılar: diz, aşil tendonu ve ayak bileğidir.

Koşu sağlık ve performans için çok faydalı bir egzersizdir. Ancak koşu sırasında bu eklemler ve tendonlar önemli yükler taşır. Bu nedenle koşucular için kas-iskelet sistemi sağlığının korunması büyük önem taşır. Sporcu ortopedisi yaklaşımında doğru antrenman planı, uygun koşu ayakkabısı ve kas-tendon dengesinin korunması yaralanma riskini azaltır. Koşu sırasında gelişen diz ağrısı, aşil tendonu hassasiyeti veya ayak bileği problemleri erken ortopedik değerlendirme ile kontrol altına alınabilir.

Runtalya gibi organizasyonlar sporun yaygınlaşmasına katkı sağlarken koşucuların ortopedik sağlık konusunda bilinçlenmesi de büyük önem taşır.

Koşucular İçin Ortopedik Öneriler

- ✦ Koşu öncesi 5-10 dakika ısınma yapın.
- ✦ Koşu sonrası kas ve tendonları esnetin.
- ✦ Ortopedik destekli koşu ayakkabısı kullanın.
- ✦ Antrenman mesafesini kademeli artırın.
- ✦ Yeterli sıvı tüketimine dikkat edin.

Spor Yaralanmalarını Önlemek İçin

- ✦ Diz ve ayak bileği ağrılarını ihmal etmeyin.
- ✦ Ani antrenman artışlarından kaçının.
- ✦ Yeterli dinlenme süreleri planlayın.
- ✦ Koşu zemini ve ayakkabı uyumuna dikkat edin.
- ✦ Uzun süren ağrılarda ortopedi uzmanına başvurun.

Sports Orthopedics Guide for Runtalya Participants

The structures most frequently strained in runners are the knees, Achilles' tendon, and ankles.

While running is a highly beneficial exercise for health and performance, these joints and tendons bear significant loads during the activity. Therefore, maintaining musculoskeletal health is of paramount importance for runners. In the field of sports orthopedics, a proper training plan, appropriate footwear, and the preservation of musculo-tendon balance reduce the risk of injury. Knee pain, Achilles' tendon sensitivity, or ankle issues developing during running can be managed through early orthopedic evaluation.

While organizations like Runtalya contribute to the popularization of sports, it is equally important for runners to be informed about their orthopedic health.

Orthopedic Recommendations for Runners

- ✦ Perform a 5-to-10-minute warm-up before running.
- ✦ Stretch muscles and tendons after your run.
- ✦ Use running shoes with proper orthopedic support.
- ✦ Increase your training mileage gradually.
- ✦ Ensure adequate hydration.

To Prevent Sports Injuries

- ✦ Do not ignore knee and ankle pain.
- ✦ Avoid sudden increases in training.
- ✦ Schedule sufficient recovery periods.
- ✦ Ensure your footwear matches the running surface.
- ✦ Consult an orthopedic specialist for persistent pain.

ANTALYA

Antalya, büyüleyici kıyı şeridiyle göz kamaştıran bir şehirdir. Altın kumlu plajlar ve kayalık koylar, arka planda yükselen görkemli Toros Dağları ile kusursuz bir uyum içindedir. Tarihi surlarla çevrili Kaleiçi, dar ve dolambaçlı sokakları, ahşap süslemeli tarihi evleriyle büyüleyici bir atmosfere sahiptir. Ödüllü marinası ve 50 metreyi aşan palmyelerle çevrili caddeleri, şehre benzersiz bir dinamizm katar.

Antalya'nın tarihi, M.Ö. 2. yüzyıla kadar uzanır. Şehir, Bergama Kralı II. Attalos tarafından kurulmuş ve "Attaleia" adını almıştır. Antalya, sadece doğal güzellikleriyle değil, aynı zamanda Türkiye'nin kültürel açıdan en önemli şehirlerinden biri olmasıyla da öne çıkar.



Antalya'da geçirdiğiniz süre boyunca keşfetmenizi önerdiğimiz yerler:

Saat Kulesi: Kale Kapısı Meydanı'nda yer alan ve yıllar içinde birçok kez restore edilen Saat Kulesi, hâlâ tüm ihtişamıyla ayakta durmaktadır.

Hadrian Kapısı: İmparator Hadrian'ın 130 yılında Antalya'yı ziyaret etmesi anısına inşa edilen, üç kemerli görkemli bir kapıdır.

Hıdırlık Kulesi: Muhtemelen 2. yüzyılda bir deniz feneri olarak inşa edilen kule, Karaaliöğlü Parkı'nda yer almaktadır.

Kaleiçi: Şehrin en eski bölgesi olan Kaleiçi, surlarla çevrili olup yat limanı, butik oteller, pansiyonlar ve restoranlara ev sahipliği yapmaktadır. Tarihi evleri ve dar, dolambaçlı sokaklarıyla büyüleyici bir atmosfere sahiptir.

Yivli Minare: 13. yüzyılda Selçuklu Sultanı Alaaddin Keykubat tarafından yaptırılan cami, zarif ve yivli minaresiyle Antalya'nın simgelerinden biri hâline gelmiştir.

Runtalya Maratonu için Antalya'da bulunduğunuz süre boyunca Konyaaltı Plajı'na uğramayı ve taze nar suyu içmeyi unutmayın!

More energy to move body and mind



asics

sound mind, sound body

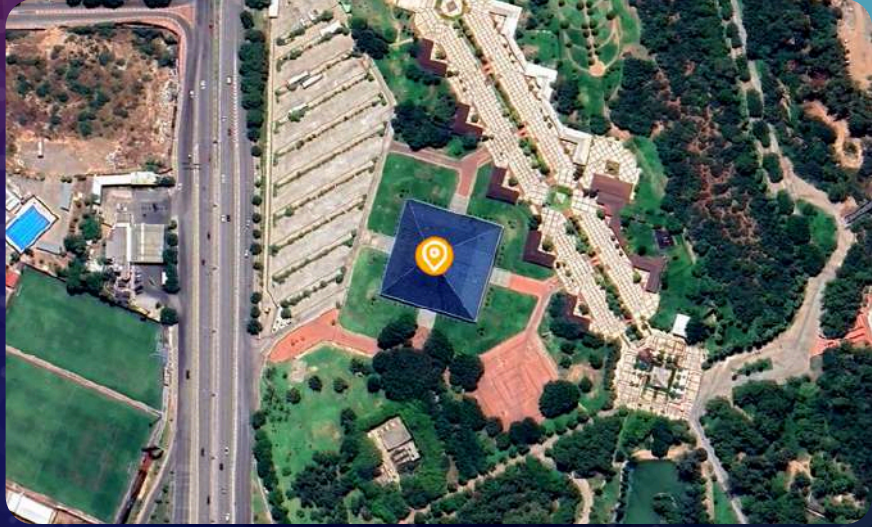
SUPERBLAST™ 3

KİT KURALLARI

Kit dağıtımı,
Cam Piramit'te
gerçekleştirilecektir.

Cuma:
10:00 - 19:00

Cumartesi:
10:00 - 19:00



ÖNEMLİ

Her sporcu, kitini **şahsen** teslim almak zorundadır. Başka bir sporcu adına kit teslimi yapılmayacaktır.

KAYIT İÇİN ZORUNLU BELGELER

- Kimlik Kartı ve Pasaport
- İmzalı Feragatname

KİT İÇERİĞİ

- Çipli Göğüs Numarası
- Sirt Çantası
- Tişört

Göğüs numaranızı, aşağıdaki fotoğrafta gösterildiği şekilde takmanız gerekmektedir.



Diskalifiye Sebepleri:

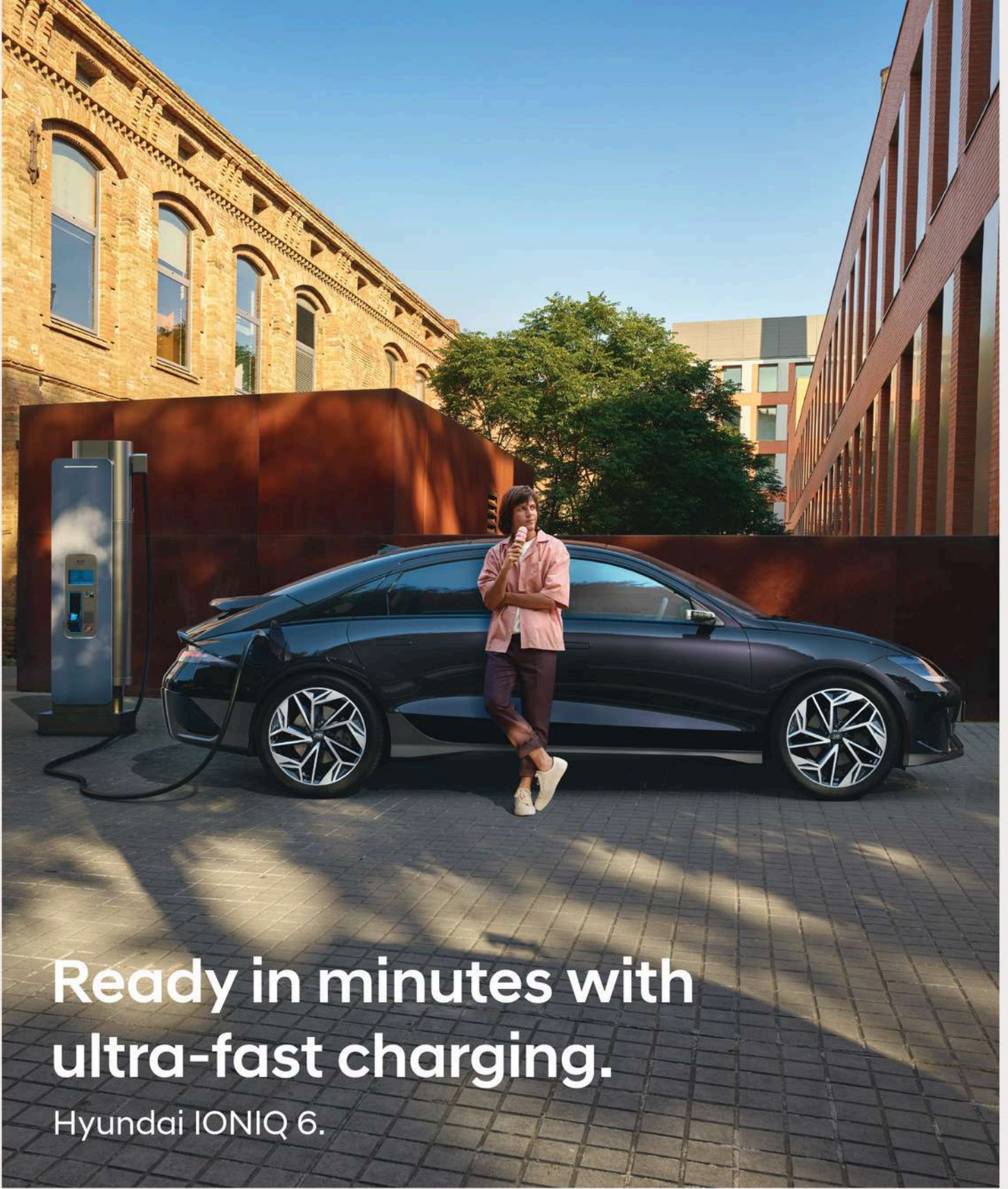
- göğüs numarası olmadan yarışmak
- görünmeyen göğüs numarası
- kesilmiş göğüs numarası

GÖĞÜS NUMARASI RENKLERİ



ÖNEMLİ

Cumartesi akşamı saat 19:00'dan sonra kit dağıtımı yapılmayacaktır.
PAZAR SABAHİ DAĞITIM OLMAYACAKTIR.



Ready in minutes with ultra-fast charging.

Hyundai IONIQ 6.

A quick stop is all you need to get back on the road with the IONIQ 6, which can charge from 10% to 80% in under 18 minutes thanks to its ultra-fast charging technology.



5 YEAR
Unlimited
Mileage Warranty

8 YEAR
Unlimited
Battery Warranty

IONIQ 6 models have a combined driving range between 420–519 km according to WLTP measurement standards, with a combined energy consumption of 13.9–16.9 kWh/100 km. However, actual driving range may vary depending on factors such as ambient temperature, road, and traffic conditions, driving style, and the use of climate control or accessories. Hyundai vehicles are covered by a legal warranty of 2 years or 60,000 km. In addition, after the expiration of the legal warranty, vehicles are covered under the Hyundai Manufacturer's Warranty for production-related defects for up to 5 years or 100,000 km from the delivery date to the first owner. The high-voltage battery is covered by a warranty of up to 8 years or 160,000 km. Charging time may vary depending on the structure and capacity of the charging station. Detailed information is available in the warranty booklet and on hyundai.com.tr. The actual product may differ from the product range available in Türkiye.

GENEL KURALLAR

Başlangıç Sıralaması: Katılımcılar, her yarışın başlangıcından 20 dakika önce resmi göğüs numaralarını takarak başlangıç noktasında yerlerini alacaklardır.

Sınıflandırma: 42K, 21K ve 10K yarışlarında zaman ölçümü için tek kullanımlık zaman çipleri kullanılacaktır; 5K ve 2K yarışlarında çipli zaman ölçümü yapılmayacaktır. Yarış için geçerli olacak tek kullanımlık zaman çipi, kayıt sırasında ve kit teslimi sırasında dağıtılacaktır. Daha detaylı bilgi, Cam Piramit'te kurulan kayıt alanında sağlanacaktır.

Sınıflandırma, maraton ve yarı maraton yarışları için geçerlidir. Değerlendirme, 18-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 ve 70 yaş gruplarına göre ayrı ayrı yapılacaktır. 10K yarışı için yaş grubuna dayalı sınıflandırma yapılmayacaktır.

Göğüs numaraları ezilmemeli, katlanmamalı ve güvenlik pimleriyle göğüs seviyesinde takılmalıdır. Göğüs numarası başka bir koşucu ile değiştirilemez veya başkasına devredilemez.

Sırt Çantası Vestiyer: Yarış öncesinde yalnızca resmi Runtalya Maratonu sırt çantaları kabul edilecektir. Organizasyon, kaybolan eşyalar için sorumlu değildir.

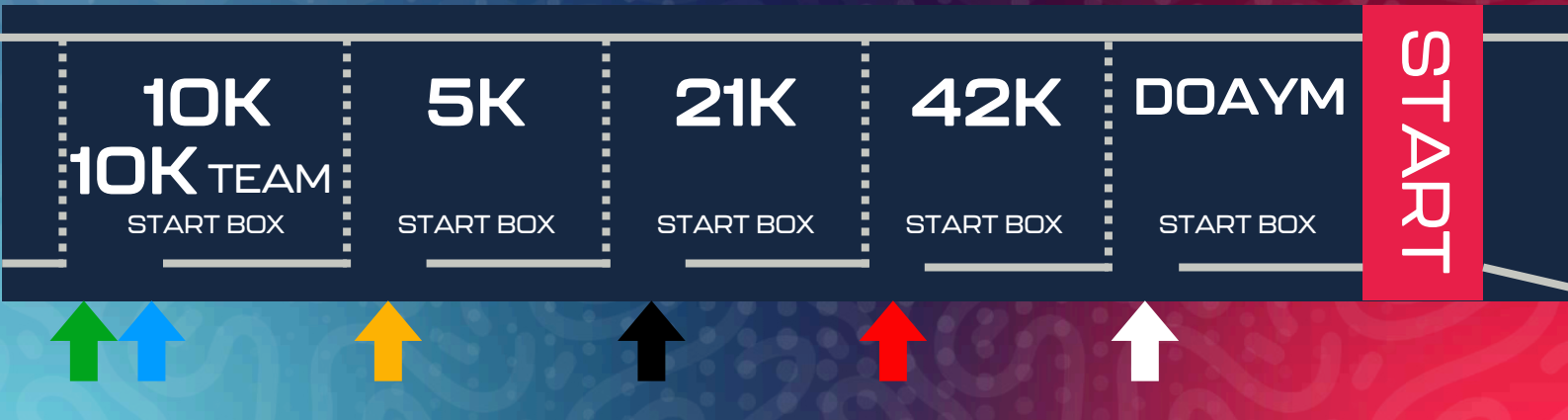
YARIŞ SABAHİ

09:00	DÜNYA ORDULAR ARASI YARI MARATON STARTI
09:10	42K MARATON START
09:20	21K YARI MARATON START
09:25	5K START
09:40	10K START



START YERİM NEREDE?

Başlangıç sıralamaları, yarış parkurlarına göre düzenlenmiştir. Her parkurun kendine ait bir giriş kapısı bulunmaktadır ve tüm katılımcılar, göğüs numaralarını kontrol ederek doğru alana yönlendirilir.



Joint venture of



Lufthansa



TURKISH AIRLINES

DIRECT FLIGHTS TO THE TURKISH RIVIERA.



**Nonstop
to Antalya,
Bodrum,
Dalaman and
Izmir.**

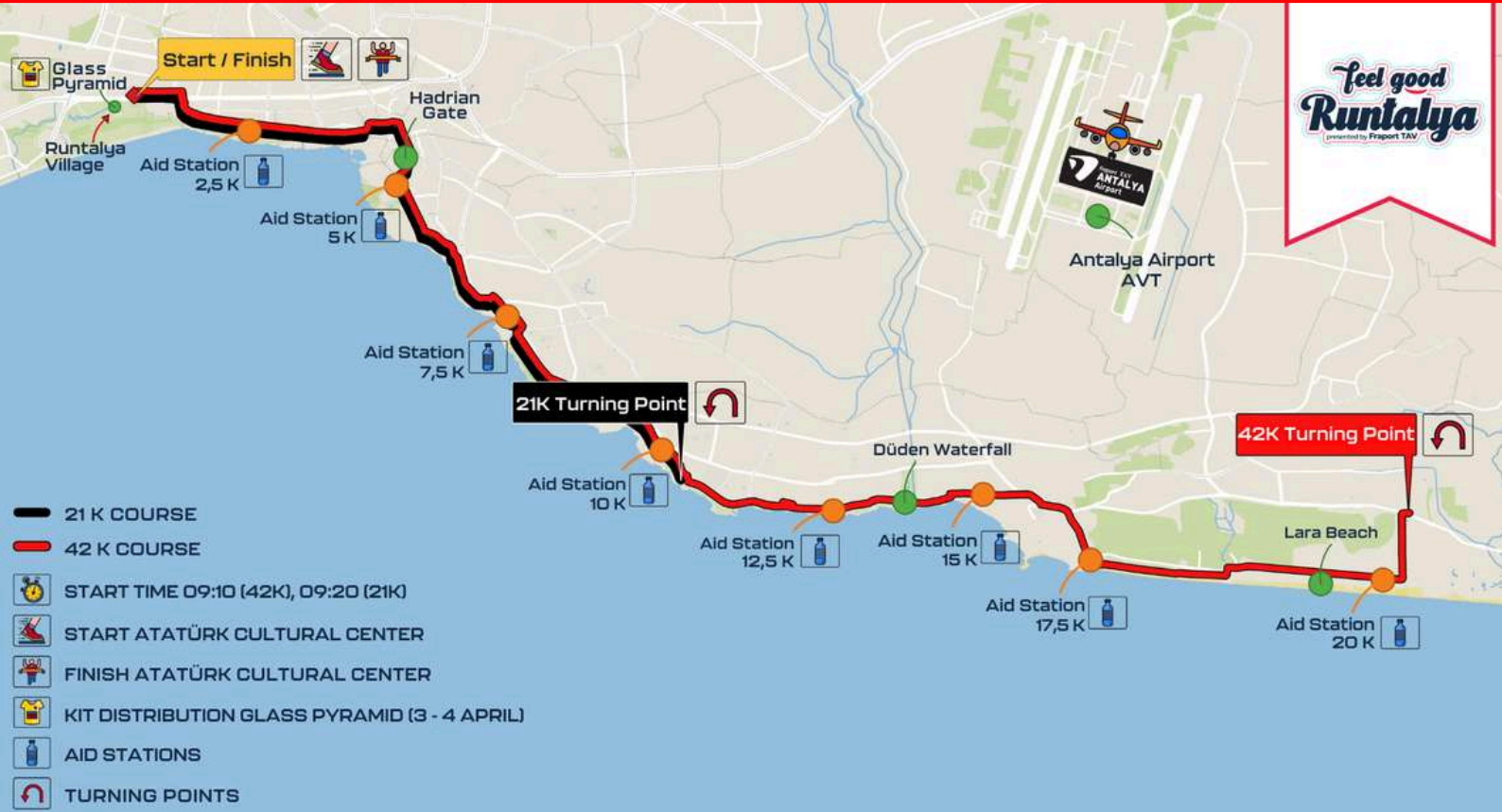


Discover more at
www.sunexpress.com

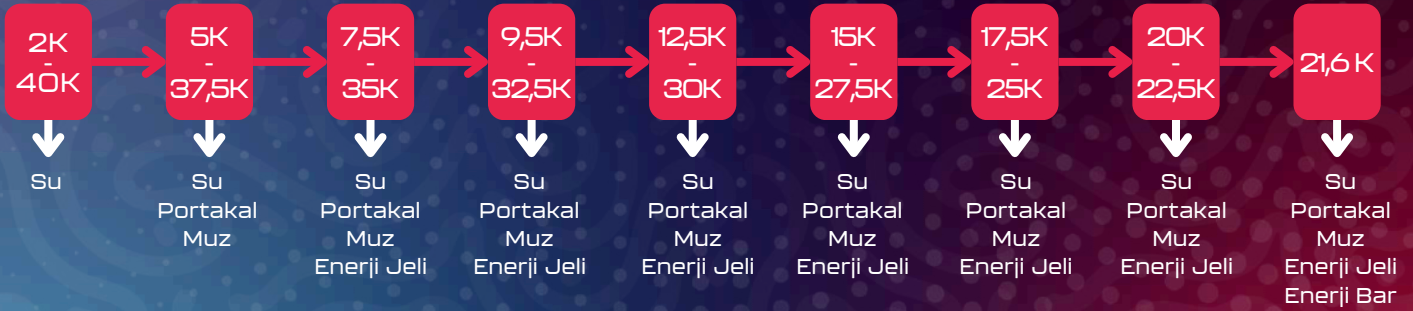
**SunExpress
Airlines**

PARKURLAR

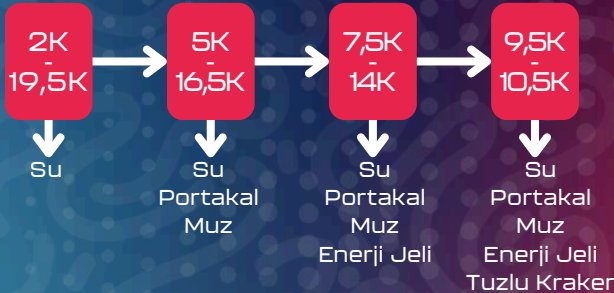
42K & 21K



42K İHTİYAÇ İSTASYONLARI



21K İHTİYAÇ İSTASYONLARI



Tıkla veya Okut



42K
Parkur
Gpx

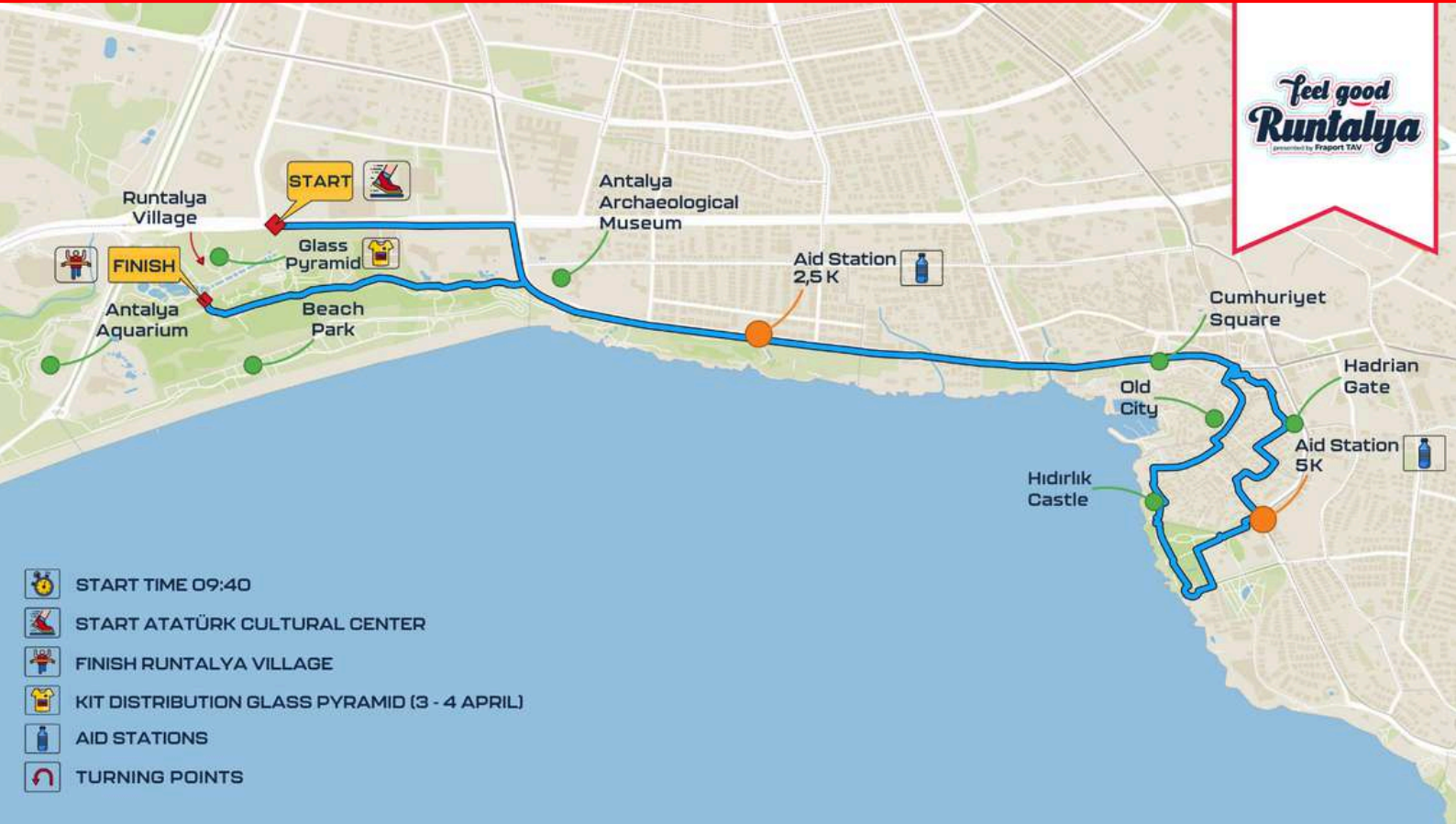
Tıkla veya Okut

21K
Parkur
Gpx

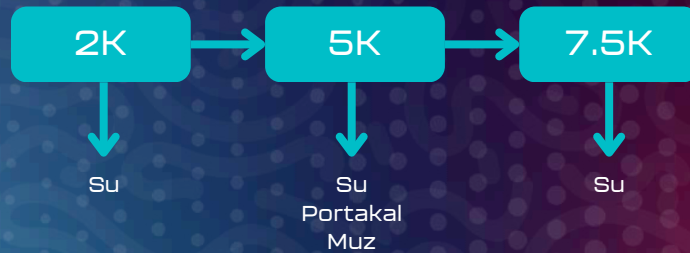


PARKURLAR

10K & 10K TEAM RUN



10K & 10K TEAM İHTİYAÇ İSTASYONLARI

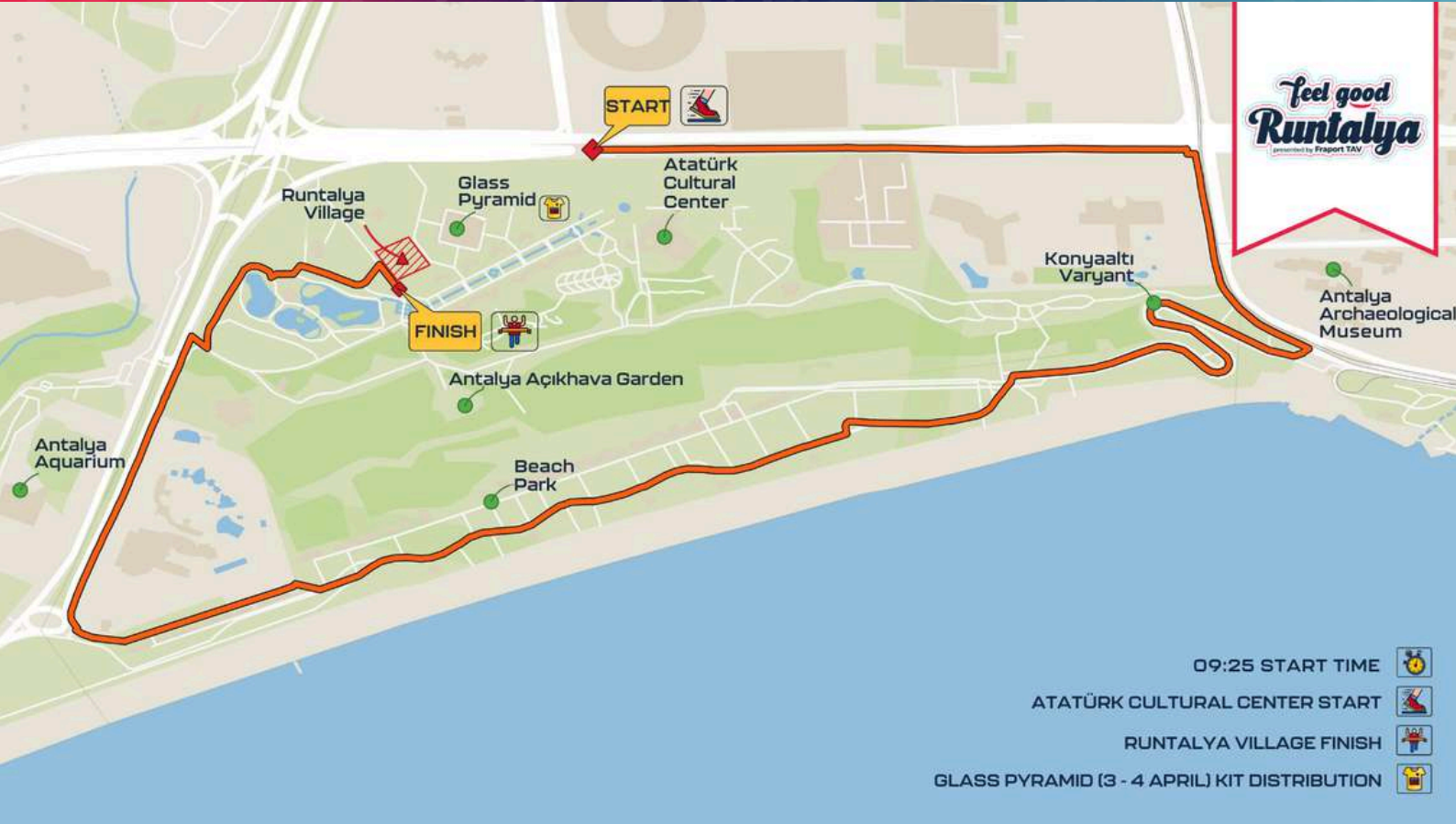


Tıkla veya Okut

10K
Parkur
Gpx

PARKURLAR

5K



5K İHTİYAÇ İSTASYONLARI

2.5
K

↓
Su

Tıkla veya Okut

5K
Parkur
Gpx



**ANADOLU
SİGORTA**

Kaybetmek yok.

Geniş sigorta seçenekleri
ve kapsamlı teminatlarla,
attığınız her adımda
Anadolu Sigorta güvencesi
yanınızda.

Hayat bir maraton,
birlikte koşalım.

0850 7 24 0850
www.anadolusigorta.com.tr

Türkiye İş Bankası kuruluşudur.

TÜRKİYE  BANKASI

WARM-UP BY



07:30 | 05 NİSAN



DOĞRU ISIN, GÜÇLÜ KOŞ

Sakatlık riskini azaltmak ve performansınızdan en iyi verimi almak için yarış öncesi ısınma seansına katılmanızı öneririz.

Yarış öncesi ASICS Isınması'nı kaçırmayın!

Kendi başınıza hazırlanmayı tercih ederseniz, aşağıdaki egzersizler vücudunuzu yarışa hazır hale getirecektir.



Spor Öncesi Kahve: Enerji mi, Risk mi?

Kafein, sporcular tarafından performansı artırmak amacıyla yaygın olarak kullanılan bir uyarıcıdır ve en yaygın kaynağı kahvedir. Bir fincan kahvede yaklaşık 80–100 mg kafein bulunur.

Tüketildikten sonra kafein hızla kana karışır ve yaklaşık 1 ila 1,5 saat içinde en yüksek etkisine ulaşır. Merkezi sinir sistemini uyararak kişinin daha uyanık, dikkatli ve enerjik hissetmesine yardımcı olur. Ayrıca kalp atış hızını artırabilir ve kan dolaşımını iyileştirebilir; bu da kaslara daha fazla oksijen ve enerji taşınmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmalar, kafeinin bazı spor türlerinde performansı artırabildiğini göstermektedir. Özellikle dayanıklılık sporlarında yorgunluğu geciktirerek sporcuların performanslarını daha uzun süre korumalarına yardımcı olabilir. Halter ve kuvvete dayalı sporlarda tekrar sayısını ve güç üretimini artırabilir. Futbol, basketbol ve tenis gibi hız ve çeviklik gerektiren sporlarda ise odaklanmayı, refleksleri ve hareket hızını geliştirebilir.

Koşu, bisiklet ve yüzme gibi branşlarda kafein, sporcuların eforlarını daha uzun süre sürdürmelerine yardımcı olabilir. Vücut geliştirmede antrenman sırasında enerji sağlayabilir ve toparlanmayı destekleyebilir. Güreş, futbol ve basketbol gibi sporlarda da daha yüksek enerji ve daha iyi konsantrasyona katkıda bulunabilir.

Ancak kafein her spor dalında olumlu etki göstermeyebilir. Atıcılık ve okçuluk gibi sakinlik ve hassas kontrol gerektiren branşlarda kalp atış hızını artırabilir ve el titremesine neden olabilir; bu da performansı olumsuz etkileyebilir.

Kafeinin bazı yan etkileri de vardır. Aşırı miktarda tüketildiğinde uyku bozuklukları, kalp çarpıntısı, sinirlilik, mide rahatsızlığı ve susuzluğa yol açabilir. Ayrıca idrar söktürücü etkisi nedeniyle vücudun sıvı dengesini de etkileyebilir. Bu nedenle kafein tüketildiğinde yeterli miktarda su içmek önemlidir.

Sonuç olarak, doğru miktarda kullanıldığında kafein birçok sporda performansı artırabilir. Ancak etkileri, sporun türüne ve tüketilen doza göre değişir. Bu yüzden sporcuların kafeini kontrollü ve bilinçli bir şekilde tüketmeleri önerilir.

Barista Eğitmeni ve Danışmanı
Ferdi ERDEM



GARMIN®

THE MILES THAT MADE YOU



FORERUNNER SMARTWATCHES ARE BUILT FOR RUNNERS CHASING GOALS, MAKING SACRIFICES AND ENJOYING THE JOURNEY.

© Garmin Ltd. or its subsidiaries. All rights reserved.

ÖDÜLLER



TARAFINDAN SUNULAN ÖDÜLLER

42K & 21K & 10K ÖDÜLLERİ

- 1 2 Gece Dbl Oda (All Inclusive 5*) ve Runtalya Maratonu 2027 Ücretsiz Kayıt
- 2 2 Gece Dbl Oda (All Inclusive 5*) ve Runtalya Maratonu 2027 Ücretsiz Kayıt
- 3 2 Gece Dbl Oda (All Inclusive 5*) ve Runtalya Maratonu 2027 Ücretsiz Kayıt



10K TEAMS ÖDÜLLERİ

- 1 Kurumsal Takım / Koşu Takımı 1. Plaket
- 2 Kurumsal Takım / Koşu Takımı 2. Plaket
- 3 Kurumsal Takım / Koşu Takımı 3. Plaket



42K ve 21K parkurlarında yaş gruplarına dayalı sınıflandırma yapılacaktır. Yaş kategorilerinde ilk 3'e giren sporculara plaket ödülü verilecektir.

GLÖRIA

SPORTS ARENA



WHERE CHAMPIONS TRAIN
Every Step Matters at RUNTALYA

ŞAMPİYONLARIN ANTRENMAN YAPTIĞI YER
RUNTALYA'da Her Adım Önem Taşır

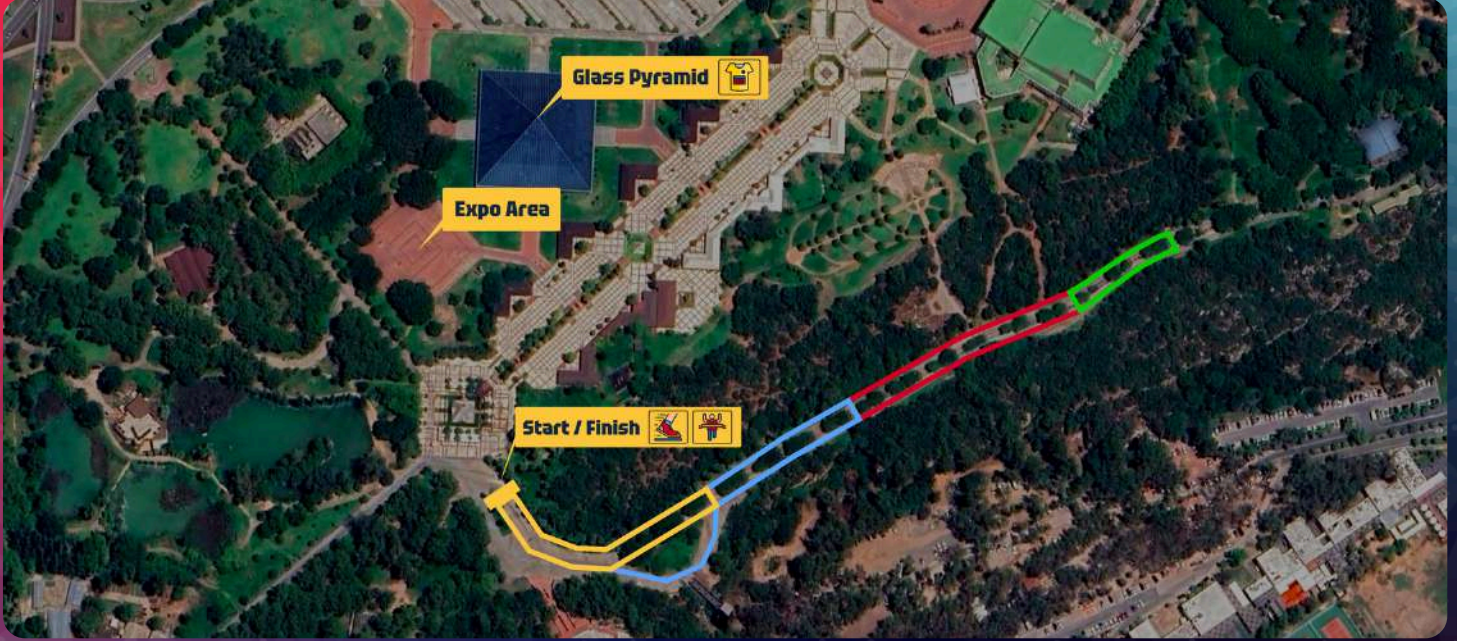
Gloria Sports Arena, yarışlarınız öncesindeki hazırlık kamplarınız için sizleri bekliyor.
Gloria Sports Arena is looking forward to welcoming you, for pre-training camps of your upcoming races.



www.gloriasportsarena.com.tr

10 YEARS

ANATOLIA HOSPITAL MİNİK ADIMLAR



10 - 12
YAŞ

750 M

8 - 9
YAŞ

600 M

6 - 7
YAŞ

400 M

4 - 5
YAŞ

250 M

- 4-12 yaş arası çocuklar katılabilir.
- Zaman ölçümü yapılmayacaktır.
- Tüm çocuklara tişört, madalya ve sertifika verilecektir.



04 NİSAN
14:00

ÖNEMLİ

Kit dağıtımı yalnızca Cumartesi, 5 Nisan 2025 tarihinde, 11:00 - 13:30 saatleri arasında yapılacaktır.





Runtalya Maratonu'na özel
Decathlon Türkiye pop-up mağazamızda seçili ürünlerde
%25 indirim
fırsatını kaçıрма!

03.04.2026- 05.04.2026 tarihleri arasında Decathlon Türkiye Runtalya pop-up mağazasında, kırmızı ve -%25 indirim etiketli ürünlerde %25 indirim uygulanacaktır. İade durumunda ürün bedeli ürünün indirimli fiyatı üzerinden iade edilecektir. Ürünler stoklar ile sınırlıdır. Ürünler, stoklara ve diğer detaylara belirtilen mağazımızdan ulaşabilirsiniz.

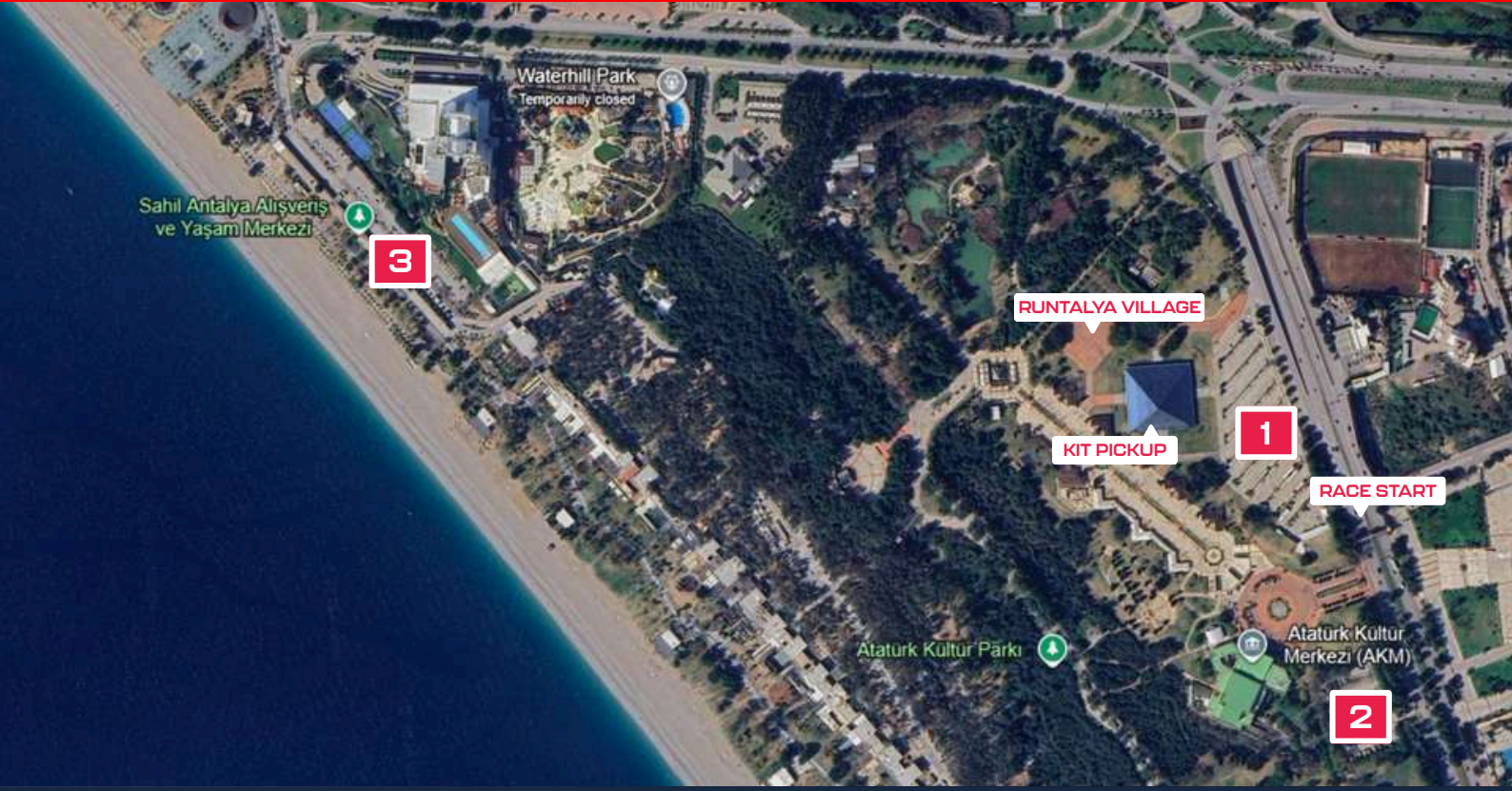


Runtalya Maratonu'na özel 5km koş,
2500 puan kazan!

 **DECATHLON** Member

Kampanya, 30 Mart - 5 Nisan 2026 tarihleri arasında hesabınızda yer alan "Decathlon Member/Daha Fazla Puan Kazan" kısmından Runtalya meydan okumasını başlatıp tek seferde 5 kilometre adım atmanız durumunda tek seferlik 2.500 puan kazanılmasını kapsamaktadır. Puanlar, ilgili tarihlerde Decathlon Member hesabınız ile uyumlu akıllı cihaz/uygulamalar senkronize edilmesi ve belirtilen mesafenin tamamlanmasını takiben 7 gün içerisinde yüklenecektir. Puan kullanım detaylarına decathlon.com.tr üzerinden ulaşabilirsiniz.

NASIL ULAŞILIR?



1, 2

Cuma ve Cumartesi günleri, Cam Piramit ve AKM (Kültür Merkezi) yakınlarındaki otoparklarda park yeri mevcuttur.

3

Yarış sabahı toplu taşıma kullanmanızı öneririz. Aracıyla gelecek olanlar, start alanına yaklaşık 20 dakikalık yürüme mesafesinde bulunan Sahil Antalya Alışveriş ve Yaşam Merkezi (Beach Park) çevresini kullanabilirler.

Not: Yarış günü oynanacak futbol maçı nedeniyle Cam Piramit ve Antalyaspor Stadyumu'nda uygun otopark bulunmamaktadır. Bu alanlara park edilen araçlar çekilebilir.

AKM'ye otobüsle nasıl gidilir?

Biniş noktası	Işıklar-Kaleiçi	Terracity/Laura Avm	Konyalti/Liman
Otobüs	LF10	KL21	VS18
Otobüs	KL08	LF09	KL08
Otobüs	KL21	KC06	
Otobüs	LF09	KL08	
Otobüs	KC06	LF10	
İniş noktası	Sakıp sabancı bulvarı-2		Migros 5M

**ÖNCE DEN SEFER
SAATLERİNİ VE
GÜZERGAHLARI
KONTROL EDİN**

**Tıkla
veya
Okut**



**ANTALYAKART
WEBSİTESİ**

süral®

DOĞAL KAYNAK SUYU

Doğanın kalbinden gelen
saf ferahlık...

Ph **7,73**



www.suralsu.com.tr

COFFEE 404 ROASTERY

404 Coffee olarak, nitelikli kahvenin hayatın her anına eşlik edebileceğine ve insanları bir araya getirme gücüne sahip olduğuna inanıyoruz. Türkiye genelinde spor, sanat, kültür ve bilim alanlarında pek çok etkinlikte yer alırken, şehrin iki farklı ucunda konumlanan iki mağazamızla da iyi kahveyi gündelik hayatın doğal bir parçası haline getiriyoruz.

Kahveye yaklaşımımızın merkezinde, her çekirdeğin karakterine saygı duyan, kavurma sürecini özenle yöneten ve her zaman dengeli, temiz bir fincan sunmayı hedefleyen bir anlayış yer alıyor. Bu yaklaşımı, taze kavrulmuş kahvelerimiz, sağlıklı ve kaliteli ürünlerimiz ve her biri kendine özgü bir atmosfere sahip iki mağazamızla bir araya getiriyoruz.

404 Coffee, yalnızca kahve sunan bir marka değil; günün farklı anlarına eşlik eden yaşayan bir deneyimdir.



404 Coffee, adını dijital dünyadaki "not found" ifadesinden alırken, gündelik yaşamda eksik kalan o iyi kahve deneyimine verilen bir karşılığı temsil eder. Bazen arayıp da bulamadığın şey bir mekân, bir tat ya da bir his olur; 404 Coffee ise o eksik parçayı sonunda bulduğun anı ifade eder.

#youfoundit

LARA
Yesilbahçe, Lara Street, Yıldız Apartment No:51/C
Muratpaşa /Antalya

KONYAALTI
Suiçecek, Girne Cd. No: 235, Konyaaltı/Antalya

GÖNÜLLÜLÜK

HEROES OF RUNTALYA

Gönüllü olmak, birinin ailesi veya yakın çevresinin dışında, topluma faydalı olduğuna inanılan bir sosyal girişimin parçası olmayı seçmektir. Gönüllülük, bireylere bilgi, deneyim, enerji, hoşgörü, paylaşma, profesyonel bir yaklaşım ve sorumluluk alma gibi özellikler kazandırır. Gönüllülük faaliyetlerine katılan bireyler finansal kazanç beklentisi içinde olmasalar da, en büyük kazançlarını deneyimlerinden edindikleri becerilerle sağlarlar.

Gönüllü olmak, yalnızca kazanılan yaşam deneyimini değil, aynı zamanda bir etkinliği tamamladıktan sonra elde edilen mutluluk ve manevi zenginliği de beraberinde getirir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile faydalı hissedilen bir ortam arasında paralellik vardır ve bu durum özgüvenin artmasına yol açar. Özellikle hâlâ öğrenci olan, profesyonel hayata girmemiş veya sosyal projelerde deneyimi olmayan bireyler, diğer gönüllüler ve profesyonellerle birlikte çalışarak diğer sosyal projelere katılma konusunda daha fazla güven kazanacaklardır. Önceden iş deneyimi olup olmaması fark etmeksizin, görev devretme ve birlikte başarı elde etme gibi becerilerin gönüllülük faaliyetleriyle geliştiği gözlemlenebilir. Takım içinde daha geniş sorumluluklar üstlenen bireyler, bu süreçte liderlik özellikleri geliştirebilirler.

Şüphesiz ki gönüllülük çalışmalarıyla edinilen yeni sosyal çevre, bireylerin sosyal yaşamlarının gelişimine olumlu katkı sağlar. Bu gelişim, gönüllülerin toplumsal rollerini değiştirmelerine ve güçlendirmelerine yardımcı olur. Gönüllülük aracılığıyla kurulan yeni dostluklar, iş, okul ve aile yaşamına ek olarak tamamen yeni bir sosyal çevre yaratacaktır.

Bir gönüllü etkinliğine katılmak, bireylerin daha önce karşılaşmadıkları bir alana adım atmalarını sağlar ve hatta yeni iş fırsatları ve uzmanlık alanları sunabilir. Gönüllü olmak, koşulsuz ve fedakâr olmayı ifade eder.



RUNTALYA BOYUNCA PT ACADEMY SPORCU SAĞLIĞI & PERFORMANS EKİBİ SİZLERLE

Antalya'nın enerjisi ve Runtalya'nın heyecanı bir araya gelirken, performansın yalnızca finiş çizgisinde değil; hazırlık ve toparlanma sürecinde de şekillendiğini unutmamak gerekir. İster **5K, 10K, 21K** ya da **42K** parkurunda olun, yarış öncesinde uyku düzenini korumak, yeterli sıvı almak, beslenmeyi sade tutmak ve vücudu uygun bir ısınma rutiniyle hazırlamak büyük önem taşır. Yarış sonrasında ise recovery uygulamaları, hafif hareket, doğru beslenme ve kaliteli uyku toparlanmanın temelini oluşturur.



BİZ DE TAM BU YÜZDEN RUNTALYA BOYUNCA SAHADAYIZ.

3-4 Nisan Expo ve kayıt günlerinde, 5 Nisan yarış gününde PT Academy Corner'da sizlerle buluşacağız.

Burada ücretsiz değerlendirme, danışmanlık ve recovery ekipmanları kullanımı ile vücudunuzu daha yakından tanıyabilir; koşu öncesi ısınma ve mobilite uygulamalarından, ihtiyaca göre VIP seanslar ve kinezyolojik bantlamadan, yarış sonrası ise kısa recovery desteklerinden faydalanabilirsiniz.

Runtalya'nın Lara'da gerçekleşmesi bizim için ayrıca çok değerli. Çünkü **PT Academy Antalya** ile spor fizyoterapisi yaklaşımımızı artık Antalya'da da sürdürüyoruz. Koşucular, triatletler ve aktif yaşamı benimseyen herkes için; sportif rehabilitasyon, ağrı yönetimi, fiziksel check-up ve yaralanma risk analizi, spora güvenli dönüş ve kişiye özel sakatlık önleyici programlar sunuyoruz.

Yalnızca yarış günü için değil; yarıştan sonra da daha güçlü, daha dengeli ve daha sürdürülebilir bir spor hayatı için buradayız.

Runtalya katılımcılarına özel avantajlı hizmetler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

ANTALYA

 Şirinyalı Mah. Savaş Cad. Zima Plaza No:34/4 Kat:2
07160 Muratpaşa / ANTALYA

 infoantalya@ptakademi.com.tr

 +90 545 510 23 34  +90 (541) 514 23 34

 İSTANBUL
Cadebostan

 İSTANBUL
Acarkent

 İSTANBUL
Alagehir

 İZMİR



GİZEM ECE ÇELİK
Uzman Spor Fizyoterapisti



Botanik Ali

ATÖLYE & BİTKİ

Doğaya Dokun

Telefon

0507 535 8942

Instagram

@botanikalianlatiyor

Mail

botanikalianlatiyor@gmail.com

SIRADAKİ MACERAN TÜRKİYE'NİN EN VAHŞİ PARKURU



11-13 SEP 2026

AYDER, RİZE, TÜRKİYE

KACKAR.UTMB.WORLD

100K 

82KM

5600M+



50K 

44KM

3000M+



20K 

20KM

1400M+



UTMB®
WORLD SERIES



SEE YOU
AT THE
FINISH LINE

03-05 NISAN, 2026