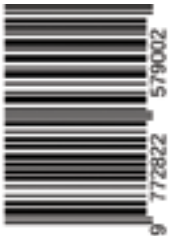


KAYIKHANE

SAYFA 8

PARAKÜREK MİLLİ TAKIMI'NDAN TARİHİ BAŞLANGIÇ



HaiSea Wamis ElectRA 2800 SX

Battery Electric Tug

Loa: 28.40 m Beam: 13.00 m Bollard Pull: 70 tons
HaiSea Marine, Canada

HAISEA WAMIS

**TUG OF THE YEAR
AWARD WINNER**

International
Tug & Salvage
2023 Awards



KAYIKHANE DERGİ
TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU RESMİ YAYINIDIR.
ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR.

Türkiye Kürek Federasyonu Adına
İmtiyaz Sahibi
Erhan Ertürk

Genel Yayın Yönetmeni
Abdullah İnanç Duman

Editör
Taner Taşmurat
Ecem Sualp

Yayın Kurulu Başkanı
Uğur Kılıç

Yayın Kurulu
Cihan Ayger
Burak Demirsaran
Ahmet Coşan
Baha Er
Uğur Çatalkaya

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Taner Taşmurat

Görsel Yönetmen
Anastasiia Torhalo

Reklam Koordinatörü
Taner Taşmurat

Çeviri
Toledo Çeviri

Yönetim Yeri
Türkiye Kürek Federasyonu - Ankara Merkez Büro
Korkutreis Mahallesi, Sezenler Caddesi, 12/2 Çankaya / Ankara
Tel: 0312 310 21 06 – Faks: 0 312 309 1088
dergi@tkf.gov.tr

Baskı / Cilt
Yeni Fikir Matbaa
Zübeyde Hanım Mahallesi, Sebze Bahçeleri Caddesi,
No: 80/4-6 Altındağ / Ankara
Tel: 0312 341 94
yenifikirmatbaa@gmail.com

Yayın Türü
Yerel, Süreli, 3 Aylık

ISSN
2822-5791

Kış 2024
Sayı 5

*Bu dergide yayınlanan köşe yazıları, yazarların sorumluluğundadır. Türkiye Kürek Federasyonu ve yayın ekibi, konuk yazarların yazılarından sorumlu değildir.

*Dergide yer alan yazı, fotoğraf ve tasarımlar, ancak kaynak gösterilerek kullanılabilir.



TÜRKİYE KÜREK MİLLİ TAKIMI'NDAN 2023 YILINDA 43 MADALYA

Türkiye Kürek Millî Takımı'nın Cumhuriyet'in 100. yılı 2023'te elde ettiği 43 madalyanın öyküsünü anlatan haber yazısı.

THE TURKISH NATIONAL ROWING TEAM WON 43 MEDALS IN 2023

The news article about the 43 medals that the Turkish National Rowing Team won in 2023, the 100th year of the Republic.



ANNAMARIE PHELPS'TEN TÜRKİYE KÜREK'E ZİYARET

Avrupa Kürek Federasyonu (European Rowing) Başkanı Annamarie Phelps'in Türkiye Kürek Federasyonu'nu ziyaret etmek için geldiği İstanbul seyahatinin detayları.

ANNAMARIE PHELPS'S VISIT TO TURKISH ROWING

The details of the Istanbul trip of European Rowing President Annamarie Phelps to visit the Turkish Rowing Federation.

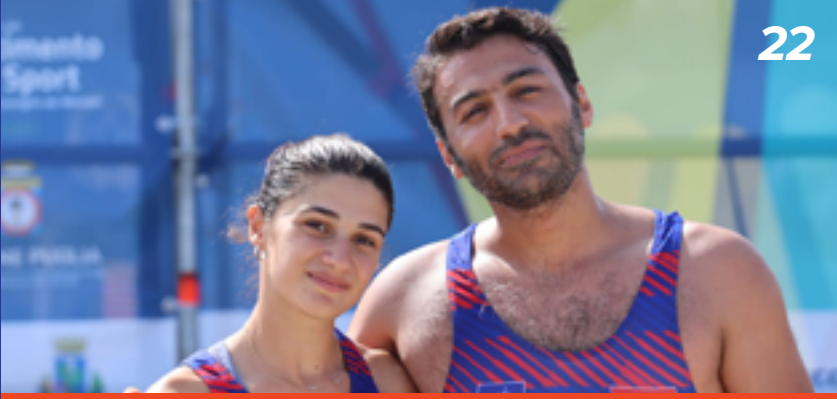


CİNSİYET EŞİTLİĞİ ÇALIŞTAYI OLİMPİYATEVİ'NDE DÜZENLENDİ.

Kürek sporunda cinsiyet eşitliğinin sağlanması adına TMOK Olimpiyatevi'nde düzenlenen Cinsiyet Eşitliği Çalıştayı'nda yapılan çalışmalarını aktaran haber yazısı.

GENDER EQUALITY WORKSHOP WAS HELD AT OLİMPİYATEVİ

The news article about the activities carried out at the Gender Equality Workshop held at TOC Olimpiyatevi to ensure gender equality in rowing.



22

PARAKÜREKTE DÜNYA DÖRDÜNCÜLÜĞÜ

İlk kez Parakürek kategorisinde katılım sağlanan Dünya Deniz Küreği Şampiyonası Beach Sprint Yarışlarında elde edilen Dünya Dördüncülüğümüzü anlatan haber yazısı.

WORLD FOURTH PLACE IN PARA-ROWING

The news article about the World Fourth Place won in the World Coastal Rowing Championships Beach Sprint Races, in which we participated for the first time in the Para-rowing branch



26

RÖPORTAJ – BİLGE ÖZTÜRK

Avukat ve Milli Sporcu Bilge Öztürk ile kürek sporu üzerine yaptığımız söyleşi.

INTERVIEW – BİLGE ÖZTÜRK

The interview with Lawyer and National Athlete Bilge Öztürk on rowing.



16

TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU KURULUŞ YILI 1924 OLARAK TESCİL EDİLDİ.

1924 yılı olarak tescil edilen Türkiye Kürek Federasyonu kuruluş yılının detaylarını anlatan haber yazısı.

THE YEAR OF ESTABLISHMENT OF THE TURKISH ROWING FEDERATION WAS REGISTERED AS 1924.

1924 yılı olarak tescil edilen Türkiye Kürek Federasyonu kuruluş yılının detaylarını anlatan haber yazısı.



50

KÜREK CAMİASI 2023 YILI KULÜPLER TOPLANTISI'NDA BULUŞTU

Başarılı milli sporculara ödülleri verildiği ve 2024 yılı faaliyetlerinin konuşulduğu 2023 Yılı Kulüpler Toplantısını anlatan haber yazısı.

THE ROWING COMMUNITY CAME TOGETHER AT THE 2023 CLUBS MEETING

The news article about the 2023 Clubs Meeting, during which the successful national athletes were awarded and the 2024 activities were discussed.



32

RUNKARA EXPO'DA TÜRKİYE KÜREK STANTLARI GÖZ DOLDURDU.

Türkiye Kürek Federasyonu olarak katılım sağlanan Runkara Expo'da katılımcıların kürek sporunu deneyimlediği anları anlatan haber yazısı.

TURKISH ROWING STANDS MADE AN IMPRESSION AT RUNKARA EXPO
The news article about the moments when the participants experienced rowing at the Runkara Expo, in which we participated as the Turkish Rowing Federation.

ERHAN ERTÜRK

TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU BAŞKANI

The President of the Turkish Rowing Federation

100. YILIMIZA SIKI BİR BAŞLANGIÇ

A FIRM START TO OUR 100TH YEAR

100.YIL
**TÜRKİYE
KÜREK**

2024 yılında bizlerin en büyük heyecanı, kuşkusuz ki Edirne'de düzenlenecek U23 Avrupa Şampiyonası ve Balkan Şampiyonası, 100. Yılımız, Paris 2024 Olimpiyat Oyunları ve Milli Takımımızın başarıları. Ancak 2024 yılına heyecanımıza heyecan katan başarı haberleri ile başladık. Parakürek Milli Takımımız bizlerin göğsünü kabartacak başarılarla, Prag'da tarih yazarak ülkemize döndü.

In 2024, the greatest sources of excitement for us are undoubtedly the U23 European Championships and Balkan Championships to be held in Edirne, our 100th anniversary, the Paris 2024 Olympic Games, and the achievements of Türkiye Rowing National Team. However, we started 2024 with news of achievements that added to our excitement. Making history in Prague, Türkiye Rowing National Para-rowing Team returned to our country with achievements that made us proud.

**"PARAKÜREK
MİLLİ TAKIMIMIZ
BİZLERİN GÖĞSÜNÜ
KABARTACAK
BAŞARILARLA,
PRAG'DA TARİH
YAZARAK ÜLKEMİZE
DÖNDÜ."**

4 sporcu ve 5 ekiple katıldığımız, Dünya ve Avrupa Şampiyonalarının eşzamanlı düzenlendiği 2024 Dünya ve Avrupa Salon Kürek Şampiyonası'ndan, Parakürek Millî Takımımızın gururu Yiğit Doğukan Bozkurt, 1 Avrupa İkinciliği, 1 Avrupa Üçüncülüğü, 1 Dünya üçüncülüğü ve 1 Dünya Dördüncülüğü elde ettiği yarışlarda toplam 3 madalyayı ülkemize kazandırdık. Salon küreği, diğer bir adıyla ergometre kategorisinde elde ettiğimiz 1 gümüş ve 2 bronz madalya ile Parakürek Millî Takımımız, kurulmasının üzerinden daha bir yıl geçmeden ilk madalyalarını almış oldu. Bu gurur hepimizin. İlerleyen günlerde bu başarıların üzerine koyarak ilerleyeceğimize ve Parakürek branşının daha da yaygınlaşacağına eskisinden daha çok inanıyorum. Bu başarıları mümkün kılan başta Parakürek kurulumuza, Parakürek

Kurulu Başkanımız Dr. Hasan Murat Atay'a, Parakürek Kurulu Başkan Vekili Dr. Önder Çerezci'ye, Eğitim Kurulu Başkanımız Serdar Orkun Pelvan'a, Yönetim Kurulu ve Eğitim Kurulu Üyemiz Nuri Topsakal'a, Parakürek antrenörlerimize ve en önemlisi Parakürek Resmi Sponsorumuz The Marmara Group Ailesi'ne teşekkürlerimi sunarım. Sizler sayesinde ilerleyen dönemde daha büyük başarılarla imza atacağız.

Millî Takımımız ise Nisan ayında önce Zagreb'de sahne alacak, daha sonra ise Macaristan'ın Szeged kentinde düzenlenecek Büyüklere Avrupa Şampiyonası'nda Olimpiyat Kotası için mücadele edecek. Asıl heyecanımız ise bu yarışlarda zirve yapacak. Şimdiden ay yıldızlı

**"ŞİMDİDEN AY YILDIZLI
ARMAMIZLA ÜLKEMİZ
ADINA YARIŞACAK VE
OLİMPİYAT KOTASI İÇİN
SUYA İNECEK KÜREK
MİLLİ TAKIMIMIZA
BAŞARILAR DİLERİM.
SİZLERE OLAN
İNANCIMIZ TAM."**

armamızla ülkemiz adına yarışacak ve Olimpiyat Kotası için suya inecek Kürek Millî Takımımıza başarılar dilerim. Sizlere olan inancımız tam. Yurtiçi yarışlarda ise Sanmar Denizcilik Türkiye Salon Kürek Şampiyonası, Akdeniz Kupası, Büyüklere Türkiye Kupası ve Sanmar Denizcilik Büyüklere Türkiye Şampiyonası yarışlarını geride bıraktık. Köyceğiz'de gerçekleştirilen bu üç yarışta yarışlar kıyasıya bir rekabet ve fair-play ruhu ile geçildi. İlk kez bir yurtiçi resmi yarışımızda, Sanmar Türkiye Salon Kürek Şampiyonası'nda Parakürek branşında yarışlar düzenleyerek önemli bir adım attık. Tüm bu yarışlarda şampiyonluğa ulaşan kulüplerimiz, dereceye giren ekiplerimiz ve mücadele eden tüm sporcularımızı tek tek tebrik ederim.

Sırada Ankara'da düzenleyeceğimiz Bahar Kupası ve Akademi Ligi Türkiye Şampiyonası olacak. Daha sonra ise Edirne serüvenimiz Gençler Türkiye Kupası yarışları ile başlıyor olacak. Tarih kokan kentimiz Edirne'de yer alan parkurumuzdaki ilk yarışta sizlerle buluşmak için sabırsızlanıyoruz.

Kürekte 100. yıl hızlı başladı, hızlı devam edecek. 6. Sayımızda sizlere en mutlu haberi vermek dileğiyle, bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle. le buluşmak için sabırsızlanıyoruz.

The 2024 World and European Indoor Rowing Championships were held concurrently, and we participated in these championships with 4 athletes and 5 crews. We brought 3 medals to our country, with Yiğit Doğukan Bozkurt, the pride of our National Para-rowing Team, winning 1 European Second Place, 1 European Third Place, 1 World Third Place, and 1 World Fourth Place. With 1 silver and 2 bronze medals won in the indoor rowing category, also known as the ergometer category, Türkiye Parakürek National Team won its first medals less than a year after its founding. This pride belongs to all of us. I believe more than ever that we will add to these achievements in the upcoming days, and the Para-rowing branch will be more widespread. I want to extend my thanks, especially to our Para-rowing Board, to Dr Hasan Murat Atay, the Chairperson of the Para-rowing Board, to Dr Önder Çerezci, the Deputy Chairperson of the Para-rowing Board, to Serdar Orkun Pelvan,

Chairperson of the Board of Education, to Nuri Topsakal, member of the Board of Directors and Board of Education, to our Para-rowing coaches, and most importantly to The Marmara Group Family, the official sponsor of Para-rowing branch, for making these achievements possible. Thanks to you, we will have greater achievements in the upcoming period.

Our National Team will first take the stage in Zagreb in April and then compete for the Olympic Quota in the European Rowing Championships to be held in Szeged, Hungary. Our actual excitement will hit the top during these competitions. I wish success to our National Rowing Team, which will take to the water for the Olympic Quota and compete for our country with our star-and-crescent rigging. We have full faith in you.

Regarding the domestic competitions, we have completed the Sanmar Shipyards Türkiye Indoor Rowing Championships,

the Mediterranean Cup, the Senior Türkiye Cup, and the Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championships. All these three competitions held in Köyceğiz were completed with a brisk competition and fair-play spirit. We took a significant step by holding competitions in the Para-rowing branch for the first time during a domestic official competition, the Sanmar Shipyards Türkiye Indoor Rowing Championships. I want to congratulate our champion teams, the crews that ranked, and the athletes that competed in these competitions. Coming up next are the Intercity Spring Cup and Academy League Türkiye Championships to be held in Ankara. Then, our adventure in Edirne will begin with Junior Türkiye Cup competitions. We cannot wait to meet with you in the first competition on our track in Edirne, a city redolent of history.

The 100th year of rowing got off to a running start, and it will continue running. We wish to meet in our 6th issue, hoping to deliver the best news.

INTERCITY'DE HER "YOL" VAR!

Yaptığımız her işin hakkını vererek yürüdüğümüz bu yolda, bizimle birlikte olan tüm iş ortaklarımıza ve müşterilerimize teşekkür ederiz!

intercity
SAHIP OLMANIN YENİ YOLU

Filo kiralamanın
en güvenli yolu



intercity
SAHIP OLMANIN YENİ YOLU

Formula 1 ve
festivallere
gitmenin yolu



intercity
SAHIP OLMANIN YENİ YOLU

2.el araç alış-satışın
en uygun yolu



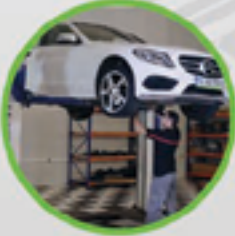
intercity
SAHIP OLMANIN YENİ YOLU

Sürüş güvenliğinin
yolu



intercity
DESTEK

Servis istasyonları
ile desteğin yolu



AKYACHT
Denizleri fethetmenin
yolu



intercity
SAHIP OLMANIN YENİ YOLU

08 | HABER/NEWS

PARA KÜREK MİLLİ TAKIMI'NDAN TARİHİ BAŞLANGIÇ

HISTORIC ONSET FROM THE NATIONAL
PARA-ROWING TEAM



12 | HABER/NEWS

WORLD ROWING PARAKÜREK İÇİN İSTANBUL'DA

WORLD ROWING IN ISTANBUL FOR
PARA-ROWING

14 | HABER/NEWS

KÜREKTE 100. YIL SEZONU İLKLER İLE BAŞLADI

THE 100TH YEAR SEASON IN ROWING BEGAN
WITH NEW DEVELOPMENTS

20 | HABER/NEWS

2024 AKDENİZ KUPASI YARIŞLARI TAMAMLANDI

2024 MEDITERRANEAN CUP RACES
COMPLETED

24



22 | HABER/NEWS

BÜYÜKLER TÜRKİYE KUPASI YARIŞLARI TAMAMLANDI

SENIOR TÜRKİYE CUP RACES
COMPLETED

24 | HABER/NEWS

KÜREKTE 100. YILIN SEZON FİNALİ'NDE ŞAMPİYON BELLİ OLDU

THE CHAMPION OF THE SEASON FINALS IN
THE 100TH YEAR OF ROWING





28

28 | RÖPORTAJ / INTERVIEW
MERVE DİZDAR

34 | HABER/NEWS

2024'TE DE SANMAR İLE EL ELE
HAND IN HAND WITH SANMAR ALSO IN 2024

36 | HABER/NEWS

TÜRKİYE KÜREK İNTERCİTY İLE
GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ

TURKISH ROWING AND INTERCITY JOINED
FORCES

39 | HABER/NEWS

TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU
İLE SORB ARASINDA
SPONSORLUK ANLAŞMASI
İMZALANDI

THE TURKISH ROWING FEDERATION
AND SORB SIGNED A SPONSORSHIP
AGREEMENT

40 | ÖZEL HABER / EXCLUSIVE

4500 KİLOMETRE KÜREK ÇEKEN
TÜRK: HÜSEYİN ÜRKMEZ

THE TURK THAT ROWED 4500 KILOMETERS:
HÜSEYİN ÜRKMEZ



40



48

44 | KONUK YAZAR/GUEST AUTHOR
CELALETTİN GÜNEŞTAN

KÜREK SPORUNDA
YARALANMALAR

ROWING INJURIES

48 | HABER/NEWS

WORLD SPORTS '24 İSTANBUL'DA
SPORSEVERLER KÜREK İLE
BULUŞTU

THE SPORTS FANS MET WITH ROWING AT
WORLD SPORTS '24 ISTANBUL

52 | KÖŞE YAZISI/COLUMN
BAHA ER

GENÇ FEDERASYON İŞ BAŞINDA
YOUNG FEDERATION IS IN CHARGE

54 | KISA HABERLER/SHORT NEWS

58 | KONUK YAZAR/GUEST AUTHOR
ALİ RIZA UZ

BİR DENİZİN YILDIZI: TUZLA
STAR OF A SEA: TUZLA



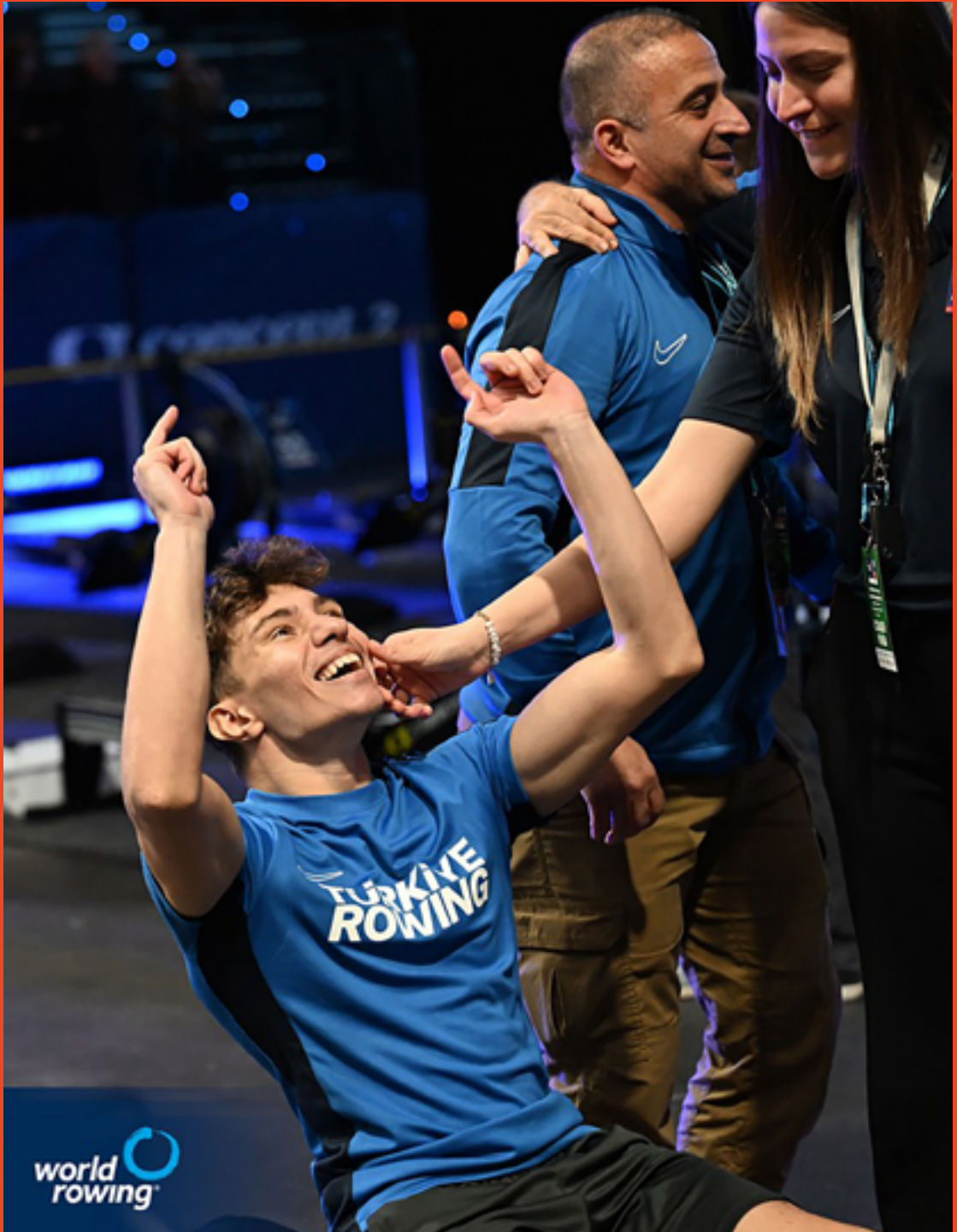
62

62 | SİNEMA/CINEMA

EN GÜZEL ŞEY
A MOST BEAUTIFUL THING

PARA KÜREK MİLLİ TAKMI'NDAN TARİHİ BAŞLANGIÇ

HISTORIC ONSET FROM THE NATIONAL PARA-ROWING TEAM





Para Kürek Milli Takımı ilk salon kürek yarışından başarılarla döndü. Parakürek Milli Takımı'ndan Yiğit Doğukan Bozkurt, 2024 Dünya ve Avrupa Salon Kürek Şampiyonası yarışlarında 1 Gümüş ve 2 Bronz olmak üzere toplam 2 madalya elde etti.

The Türkiye National Para-rowing Team returned from the first indoor rowing competition with impressive achievements. Yiğit Doğukan Bozkurt of the Türkiye National Para-rowing Team won 3 medals in total, 1 Silver and 2 Bronze medals, in the 2024 World and European Indoor Rowing Championships.



İLK GÜN 1 BRONZ MADALYA

23-24 Şubat tarihlerinde Çekya'nın başkenti Prag'da düzenlenen 2024 Dünya ve Avrupa Salon Kürek Şampiyonası yarışlarında Türkiye Parakürek Milli Takımı, 4 sporcu ve 5 ekiple katılım sağladı. Parakürek Milli Takımı'ndan Yiğit Doğukan Bozkurt, 23 Şubat'ta katıldığı PR2 Erkekler 2000 metre kategorisi yarışlarında 07:53.1'lik derece ile Avrupa üçüncüsü olarak ve bronz madalya kazandı. Bu derece ile eş zamanlı olarak düzenlenen Dünya Şampiyonası sıralamasında ise dördüncü sırada yer alan Yiğit Doğukan Bozkurt, Dünya Dördüncülüğü elde etti.

ONE BRONZE MEDAL ON THE FIRST DAY

The Türkiye National Para-rowing Team participated in the 2024 World and European Indoor Rowing Championships held in Czechia's capital, Prague, on February 23-24 with 4 athletes and 5 crews. Yiğit Doğukan Bozkurt of the National Para-rowing Team won the European third place and the bronze medal with a time of 07:53.1 in the PR2 Men's 2000 meters category races on February 23. Yiğit Doğukan Bozkurt ranked fourth in the World Championship classification held concurrently with this degree, winning the World Fourth Place.





**ALINAN SONUÇLAR İLE
BİRLİKTE PARA KÜREK
MİLLİ TAKIMI, 2024 DÜNYA
VE AVRUPA SALON KÜREK
ŞAMPİYONASI'NDA 1 GÜMÜŞ
VE 2 BRONZ MADALYA OLMAK
ÜZERE TOPLAM 3 MADALYAYI
ÜLKEMİZE KAZANDIRDI.**

With these results, the National Para-rowing Team brought 3 medals in total, 1 Silver and 2 Bronze medals, to our country in the 2024 World and European Indoor Rowing Championships.

**İKİNCİ GÜNDE 1 GÜMÜŞ VE 1
BRONZ MADALYA DAHA**

Yarışların ikinci gününde ise iki madalya daha geldi. Milli Parakürek Sporcumuz Yiğit Doğukan Bozkurt, PR2 Erkekler 500 metre kategorisi yarışlarında 01:45.9'lık derece ile yarışları Avrupa sıralamasında 2. sırada tamamlayarak Avrupa ikincisi oldu ve Gümüş madalya kazandı. Aynı yarışın sonuçlarına göre Milli Para Kürek Sporcusu Yiğit Doğukan Bozkurt, elde ettiği derece ile Dünya sıralamasında 3. sırada yerleşerek Bronz madalya kazandı ve Dünya Üçüncülüğü elde etti.

**ONE SILVER AND ONE BRONZE MEDAL
ON THE SECOND DAY**

We won two more medals on the second day of the races. Yiğit Doğukan Bozkurt of the National Para-rowing Team completed the PR2 Men's 500 meters race in the 2nd place in the European classification with a time of 01:45.9, winning the European second place and the Silver medal. According to the result of the same race, Yiğit Doğukan Bozkurt of the National Para-rowing Team ranked third in the World classification, winning the Bronze medal and the World Third Place.



WORLD ROWING PARAKÜREK İÇİN İSTANBUL'DA

WORLD ROWING IN ISTANBUL FOR PARA-ROWING

Dört gün süren Parakürek Gelişim Programı, İstanbul'da gerçekleştirildi.

The Para-Rowing Development Program, which lasted four days, was held in Istanbul.

World Rowing (Dünya Kürek Federasyonu) Parakürek Antrenör Eğitim Lideri Dr. Simon Alan Goodey, "Türkiye Parakürek Gelişim Programı" kapsamında 1-4 Şubat tarihlerinde ülkemizi ziyaret etti. Genel Sekreterimiz Uğur Kılıç ve Eğitim Kurulu Başkanımız Serdar Orkun Pelvan ile birlikte Haliç Su Sporları Merkezi'nde 9 Parakürek antrenörümüz ve 5 Milli Parakürek sporcumuzla bir araya gelen Goodey, gelişim sürecinin desteklenmesi adına verdiği seminerde Parakürek ekibimizle tanışarak önemli tavsiyelerde bulundu. Ziyarete Türkiye Kürek Federasyonu'na bağlı Parakürek yetkililerinin, World Rowing'in düzenlediği çevrimiçi kurslarını tamamlamasını sağlamaya yönelik süreci denetleyecek olan

Dr. Simon Alan Goodey, Para-rowing Coach Training Leader of the World Rowing Federation, visited our country between February 1 and 4 as part of the "Türkiye Para-rowing Development Program." Mr. Goodey came together with Uğur Kılıç, our Secretary General, Serdar Orkun Pelvan, the Chairperson of our Board of Education, and 9 Para-rowing coaches and 5 National Para-rowing athletes at Haliç Water Sports Center, met with our Para-rowing crew during his workshop held to support the development process, and made significant recommendations.

The visit was accompanied by Dr. Önder Çerezci, a member of the Para-rowing Board of the Turkish Rowing Federation, who will supervise the process aimed at



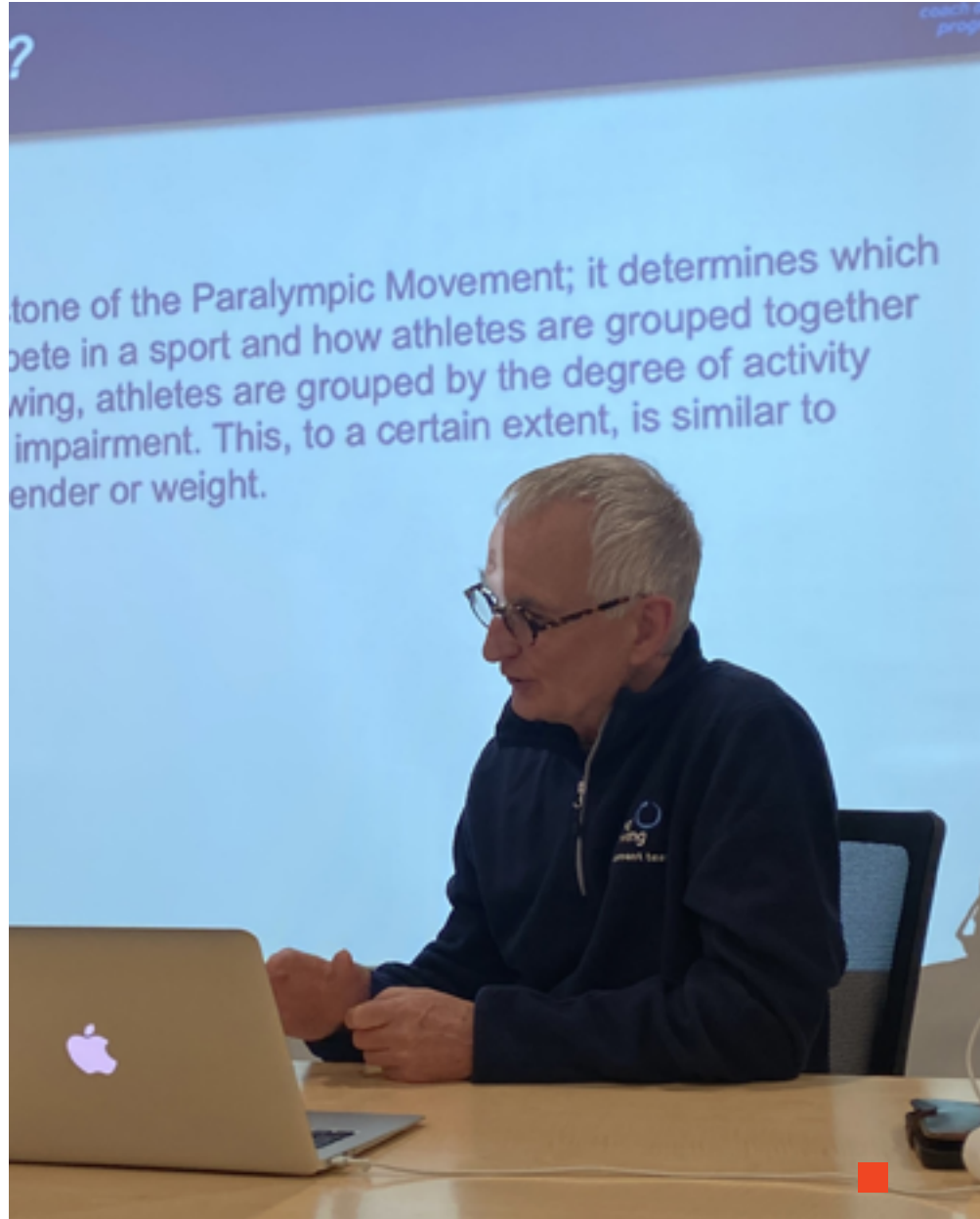


Türkiye Kürek Federasyonu Parakürek Kurulu Üyesi Dr. Önder Çerezci ile birlikte Türkiye Milli Paralimpik Komitesi'nden temsilciler de yer aldı.

4 Şubat tarihine kadar incelemelerde bulunan Dr. Simon Alan Goodey, Mayıs-Haziran aylarında başlanması planlanan "Türkiye Parakürek Gelişim Programı" eğitimi öncesinde pek çok sporcumuz ve antrenörümüz ile bir araya geldi. Dört gün süren kursta sporcu değerlendirme sınıflandırma süreci, elverişli ve elverişli olmayan sağlık koşulları, Parakürekçi performansının özellikleri, program geliştirme, personel alımı stratejisi, dezavantajlı sporcu yetenek tanımlaması gibi konular ele alındı.

completion by the Para-rowing officials affiliated to the Turkish Rowing Federation of the online courses organized by World Rowing, as well as representatives from the Turkish National Paralympic Committee.

Dr. Simon Alan Goodey carried out inspections until February 4 and met with many of our athletes and coaches before the "Türkiye Para-rowing Development Program" training, which is planned to start in May-June. The course which lasted four days covered topics such as the athlete assessment classification process, suitable and unsuitable health conditions, characteristics of Para-rower performance, program development, staff recruitment strategy, and talent identification for disadvantaged athletes.





KÜREKTE 100. YIL SEZONU İLKLER İLE BAŞLADI

*THE 100TH YEAR SEASON IN ROWING
BEGAN WITH NEW DEVELOPMENTS*

Türkiye Kürek Federasyonu tarafından düzenlenen Sanmar Denizcilik Türkiye Salon Kürek (Ergometre) Şampiyonası tamamlandı. 100. Yılı kutlayan Kürek sporunun 2024 yılındaki ilk yarışı olan ve sezonun açıldığı yarışlar ilklere sahne olurken, şampiyon ekipler belli oldu.

Sanmar Shipyards Türkiye Indoor Rowing (Ergometer) Championships, organized by the Turkish Rowing Federation, were completed. These were the first races of rowing - which celebrates its 100th year - opening the season in 2024, and the champion crews were determined.







6 Ocak tarihinde İstanbul / Ataköy Atletizm Salonu'nda gerçekleştirilen Sanmar Denizcilik Türkiye Salon Kürek (Ergometre) Şampiyonası'nda 27 kulüpten 500'ü aşkın sporcu yarıştı. Yarışlar Büyükler, U23, U19, U17, U15 ve Parakürek PR2 ve PR3 kategorilerinde gerçekleştirildi. Kürek tarihinde ilk kez Parakürek branşında sporcuların yarıştığı şampiyonada ekipler, kupanın sahibi olabilmek için kıyasıya yarıştı.

Over 500 athletes from 27 clubs competed in the Sanmar Shipyards Türkiye Indoor Rowing (Ergometer) Championships held in İstanbul / Ataköy Athletics Hall on January 6. The races were held in Senior, U23, U19, U17, U15, and Para-rowing PR2 and PR3 categories. During the Championships, the athletes competed in the Para-rowing branch for the first time to win the cup.

Büyük Erkekler ve Büyük Kadınlarda şampiyonluğa Fenerbahçe ulaşırken, Hafif Kilo Erkekler'de şampiyonluk Galatasaray'ın, Hafif Kilo Kadınlarda ise şampiyonluk yine Fenerbahçe'nin oldu. U23 Erkekler kategorisinde Galatasaray şampiyonluğa ulaşan takım olurken, U23 Kadınlarda ise Boğaziçi Üniversitesi şampiyonluk kupasını kaldırdı.



Fenerbahçe won the championships in the Senior Men's and Senior Women's categories, Galatasaray won the championship in the Lightweight Men's category, and again Fenerbahçe won the championship in the Lightweight Women's category. Galatasaray won the championship in the U23 Men's category, while the Boğaziçi University lifted the championship cup in the U23 Women's category.



U19 Erkeklerde Galatasaray, U19 Kadınlarda ise Fenerbahçe'nin şampiyonluk kupasına ulaştığı yarışlarda U17 kategorisinde ise Galatasaray hem Erkeklerde hem de Kadınlarda şampiyonluğa ulaşan ekip oldu. U15 kategorisi yarışlarında ise Fenerbahçe kupanın sahibi olurken, U15 Kadınlar kategorisinde ise genel sıralamada birinci olan Orta Doğu Teknik Üniversitesi şampiyonluk kupasını kaldırdı.

Galatasaray won the championship cup in the U19 Men's category and Fenerbahçe won the championship cup in the U19 Women's category, while Galatasaray won the championship in both U17 Men's and Women's categories. While Fenerbahçe won the cup in the U15 Men's category, the Middle East Technical University crew that ranked first in the general classification lifted the championship cup in the U15 Women's category.



Parakürek branşında ise PR2 Erkekler kategorisinde Yiğit Doğukan Bozkurt birinci, Efe Mutluer ikinci, Hüseyin Börü üçüncü olurken, PR2 Kadınlarda ise Yurdağül Dinanet birinci, Nursen Şen ise ikinci oldu. PR3 parakürek kategorisinde ise Erkeklerde Ekin Karahan birinci, İbrahim Hayati Selvi ikinci olurken, PR3 Kadınlarda ise Yurdağül Dinanet birinci sırada yer aldı.




In the Para-rowing branch, Yiğit Doğukan Bozkurt ranked first, Efe Mutluer ranked second, Hüseyin Börü ranked third in the PR2 Men's category, while Yurdağül Dinanet ranked first, and Nursen Şen ranked second in the PR2 Women's category. In the PR3 para-rowing, Ekin Karahan ranked first, and İbrahim Hayati Selvi ranked second in the Men's category, and Yurdağül Dinanet ranked first in the PR3 Women's category.






GENEL SONUÇLAR / OVERALL RESULTS

BÜYÜKLER / SENIOR



BÜYÜK KADINLAR / SENIOR WOMEN

1.  FENERBAHÇE
2.  KOCAELİ SÜMERSPOR KÜREK
3.  ALTINBOYNUZ

BÜYÜK ERKEKLER / SENIOR MEN

1.  FENERBAHÇE
2.  KOCAELİ SÜMERSPOR KÜREK
3.  BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ

HAFIF KILO KADINLAR / LIGHTWEIGHT WOMEN



1.  FENERBAHÇE
2.  HALIÇ YELKEN VE KÜREK

HAFIF KILO ERKEKLER / LIGHTWEIGHT MEN




1.  GALATASARAY
2.  FENERBAHÇE
3.  TSK SPOR GÜCÜ

U23 (ÜMITLER)

U23 KADINLAR / U23 WOMEN


1.  KADİR HAS ÜNİVERSİTESİ
2.  TSK SPOR GÜCÜ

U23 ERKEKLER / U23 MEN


1.  GALATASARAY
2.  FENERBAHÇE
3.  BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ

U19 (GENÇLER)

U19 KADINLAR / U19 WOMEN



1.  FENERBAHÇE
2.  GALATASARAY
3.  ŞİŞECAM SPOR KULÜBÜ

U19 ERKEKLER / U19 MEN




1.  GALATASARAY
2.  FENERBAHÇE
3.  ALTINBOYNUZ

U17 (YILDIZLAR)

U17 KADINLAR / U17 WOMEN




1.  GALATASARAY
2.  FENERBAHÇE
3.  ŞİŞECAM SPOR KULÜBÜ

U17 ERKEKLER / U17 MEN




1.  GALATASARAY
2.  FENERBAHÇE
3.  ADANA YELKEN İHTİSAS

U15 (KÜÇÜKLER)

U15 KADINLAR / U15 WOMEN

1.  ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
2.  FENERBAHÇE
3.  HEREKE NUH ÇİMENTO

U15 ERKEKLER / U15 MEN

1.  FENERBAHÇE
2.  BEŞİKTAŞ JİMNASTİK KULÜBÜ
3.  ÇANAKKALE KÜREK VE KANO



PR2 (PARAKÜREK) / PARA-ROWING

KADINLAR / WOMEN		ERKEKLER / MEN	
1.	YURDAGÜL DİNANET	1.	YİĞİT DOĞUKAN BOZKURT
2.	NURSEN ŞEN	2.	EFE MUTLUER
		3.	HÜSEYİN BÖRÜ

PR3 (PARAKÜREK) / PARA-ROWING

KADINLAR / WOMEN		ERKEKLER / MEN	
1.	YURDAGÜL DİNANET	1.	EKİN KARAHAN
		2.	İBRAHİM HAYATİ SELVİ
		3.	UFUK BULUT

2024 AKDENİZ KUPASI YARIŞLARI TAMAMLANDI

2024 MEDITERRANEAN CUP RACES COMPLETED

Türkiye Kürek Federasyonu tarafından 25 Ocak tarihinde Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde düzenlenen 2024 Akdeniz Kupası yarışları tamamlandı. Yarışlarda kupanın sahibi, Kadınlar ve Erkekler kategorilerinde Fenerbahçe oldu.

The 2024 Mediterranean Cup races, organized by the Turkish Rowing Federation in Köyceğiz, Muğla, on January 25, were completed. Fenerbahçe won the cups in the Men's and Women's categories.



Sabah saatlerinde başlayan yarışlar, Büyükler ve 23 Yaş altı kategorilerinde düzenlenen yarışlara sahne oldu. Tek çifte ve İki Tek tekne sınıflarında suya inen kadın ve erkek sporcular, kupa için kıyasıya mücadele etti.

Yarışlar sonunda elde edilen puanlar neticesinde Erkekler kategorisinde Fenerbahçe 37 puanla birinci sırada yer alarak kupanın sahibi olurken, Galatasaray ise 29 puanla ikinci sırada yer aldı. Kadınlar kategorisinde ise Fenerbahçe 40 puanla kupayı kaldırırken, Galatasaray ise 21 puanla ikinci sırada yarışları tamamladı.





The races started in the morning in the Senior and U23 categories. The male and female athletes took to the water in the Single Sculls and Pair boat categories, competing briskly for the cups.

According to the score at the end of the races, Fenerbahçe ranked first in the Men's category with 37 points, and Galatasaray ranked second with 29 points. In the Women's category, Fenerbahçe won the cup with 40 points, and Galatasaray ranked second with 21 points.



2024 Akdeniz Kupası yarışlarında elde edilen dereceler sonunda puan tablosu şu şekilde yer aldı:

The score table at the end of the results of the 2024 Mediterranean Cup was as follows:

KADINLAR / WOMEN		PUAN / SCORE	ERKEKLER / MEN		PUAN / SCORE
1.	 FENERBAHÇE	40	1.	 FENERBAHÇE	37
2.	 GALATASARAY	21	2.	 GALATASARAY	29

BÜYÜKLER TÜRKİYE KUPASI YARIŞLARI TAMAMLANDI

SENIOR TÜRKİYE CUP RACES COMPLETED





Türkiye Kürek Federasyonu tarafından Köyceğiz'de düzenlenen Büyükler Türkiye Kupası kürek yarışları tamamlandı. İki gün boyunca süren yarışlarda Kadınlar ve Erkekler kategorilerinde Fenerbahçe şampiyon oldu.

9 Şubat tarihinde eleme yarışlarının, 10 ve 11 Şubat tarihlerinde ise final yarışlarının düzenlendiği ve Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde





düzenlenen Büyükler Türkiye Kupası kürek yarışları kıyasıya mücadeleler ile geçildi. 7 Kulüpten 100'e yakın sporcunun kupa için kıyasıya yarıştığı organizasyonda yarışlar; Fenerbahçe, Galatasaray, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü, İstanbul Kürek, İzmir Kürek, TSK Spor Gücü ve Boğaziçi Üniversitesi Spor Kulübü arasında geçen yarışlara sahne oldu. Yarışlar sonunda alınan sonuçlara göre Fenerbahçe Erkeklerde 890

Puanla birinci bitirirken, Galatasaray 660 puanla ikinci sırada yer aldı. Kadınlarda ise yine Fenerbahçe 500 puanla kupanın sahibi olurken, Galatasaray ise 390 puanla ikinci sırada yer alarak ikincilik kupasını kazanan takım oldu.

Yarışlarda alınan genel sonuçlar şu şekilde yansıdı:

BÜYÜKLER TÜRKİYE KUPASI GENEL SONUÇLAR

SENIOR TURKISH ROWING CUP / OVERALL RESULTS

KADINLAR / WOMEN	PUAN / SCORE	ERKEKLER / MEN	PUAN / SCORE
1.  FENERBAHÇE	500	1.  FENERBAHÇE	890
2.  GALATASARAY	390	2.  GALATASARAY	660

The Senior Türkiye Cup rowing races, organized by the Turkish Rowing Federation in Köyceğiz, were completed. Fenerbahçe won the cups in the Men's and Women's after the races that lasted two days.

The Senior Türkiye Cup rowing races held in Köyceğiz, Muğla, with qualifying races run on February 9 and the finals run on February 10 and 11, were completed with

brisk competition. Nearly 100 athletes from 7 clubs competed briskly for the cups during the organization, which witnessed races between Fenerbahçe, Galatasaray, İstanbul Metropolitan Municipality Sports Club, İstanbul Rowing, İzmir Rowing, Turkish Armed Forces Sports Team, Boğaziçi University Sports Team.

According to the results at the end of the races, Fenerbahçe ranked first in

the Men's category with 890 points, and Galatasaray ranked second with 660 points. In the Women's category, Fenerbahçe again won the cup with 500 points, and Galatasaray ranked second with 390 points and won the runner-up cup.

The overall results won in the races were as follows:

KÜREKTE 100. YILIN SEZON FİNALİ'NDE ŞAMPİYON BELLİ OLDU

THE CHAMPION OF THE SEASON FINALS
IN THE 100TH YEAR OF ROWING





Türkiye Kürek Federasyonu tarafından Köyceğiz'de düzenlenen Sanmar Denizcilik Büyükler Türkiye Şampiyonası tamamlandı. Kürekte 100. Yılın büyükler kategorisindeki sezon finali yarışlarında Fenerbahçe, Kadınlar ve Erkeklerde şampiyonluğa ulaşan ekip oldu.

The Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championship, organized in Köyceğiz by the Turkish Rowing Federation, was completed. Fenerbahçe won the championship in the Senior Men's and Women's categories in the season finals in the 100th year of rowing.





2-3 Mart tarihlerinde Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde gerçekleştirilen ve sezon finalinin yapıldığı Sanmar Denizcilik Büyükler Türkiye Şampiyonası yarışları kıyasıya mücadelelere sahne oldu. Köyceğiz Gölü'nde Galatasaray, Fenerbahçe, İstanbul Kürek, Kocaeli Sümerspor, İzmir Kürek, Altınboynuz, Şişecam Spor Kulübü, Türk Silahlı Kuvvetleri Spor Gücü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Adana Yelken İhtisas ve Ferdi sporculardan oluşan 12 kulüp ve 150 sporcu yarıştı.

The Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championships, held in Köyceğiz district of Muğla on March 2 and 3 and witnessed the season finals, were completed with brisk competition. 150 athletes and 12 clubs, consisting of Galatasaray, Fenerbahçe, İstanbul Rowing, Kocaeli Sümerspor, İzmir Rowing, Altınboynuz, Şişecam Sports Club, Turkish Armed Forces Sports Team, Middle East Technical University, Boğaziçi University, Adana Sail Specialization and individual athletes, competed on Köyceğiz Lake.



SANMAR DENİZCİLİK

BÜYÜKLER
TÜRKİYE

Büyükler ve 23 Yaş Altı kategorilerinde yapılan yarışlar sonunda genel sıralamada Erkekler kategorisinde 878 puan, Kadınlar kategorisinde ise 590 puan alan Fenerbahçe kupanın sahibi oldu. Galatasaray ise Erkekler kategorisinde 764 puan, Kadınlar kategorisinde ise 448 puan kazanarak şampiyonayı ikinci sırada tamamladı.

Düzenlenen ödül töreninde kupalarına kavuşan kulüpler, aynı zamanda tekne ödülleri de sahibi oldu. Erkekler kategorisinde birinci olan Fenerbahçe'ye Dört Çifte Teknesi, ikinci olan Galatasaray'a

ise İki Çifte Teknesi Türkiye Kürek Federasyonu tarafından hediye edildi. Kadınlar kategorisinde ise birinci olan Fenerbahçe İki Çifte Teknesi, ikinci olan kulüp Galatasaray ise Tek Çifte teknesi ödülünün sahibi oldu.

Sporcu ve kulüplerin kupa ve madalyaları, düzenlenen görkemli törenle federasyon temsilcileri ve protokol üyeleri tarafından takdim edildi.

Türkiye Kürek Federasyonu Yönetim Kurulu Üyesi Bülent Eren, AA muhabirine yaptığı açıklamada,

şampiyonanın çok güzel ve keyifli geçtiğini belirterek, "Fenerbahçe birinci, Galatasaray da ikinci olarak tamamladı. Günün son yarışı çok keyifli oldu. O da sekiz tek yarıştı. Fenerbahçe birinci, Galatasaray ikinci, üçüncü de ülkemizin çok güzide üniversitelerinden Boğaziçi Üniversitesi oldu." diye konuştu. Bülent Eren, yılın sonuna doğru Edirne'de yapılacak 23 Yaş Altı Avrupa Şampiyonası'na tüm yarış severleri davet etti.

The races were held in the Senior and U23 categories, and Fenerbahçe ranked first in the general classification with 878 points in the Men's category and with 590 points in the Women's category. Galatasaray ranked second with 764 points in the Men's category and with 448 points in the Women's category.

The clubs were awarded their cups in the award ceremony, as well as boat prizes. Fenerbahçe, ranking first in the Men's category, was awarded a Quadruple Sculls boat, and Galatasaray, ranking second

in the Men's category, was awarded a Double Sculls boat by the Turkish Rowing Federation. In the Women's category, the winner Fenerbahçe won a Double Sculls boat and the runner-up Galatasaray was awarded a Single Sculls boat.

The federation representatives and protocol members presented the athletes' and clubs' cups and medals in a splendid ceremony.

In his statement to the AA reporter, Bülent Eren, a Member of the Board of Directors

of the Turkish Rowing Federation, stated that the championships were very nice and pleasing, and said, "Fenerbahçe ranked first, and Galatasaray ranked second. The last race of the day was very pleasing. That was the Eight race. Fenerbahçe ranked first, Galatasaray ranked second, and Boğaziçi University, one of the distinguished universities of our country, ranked third." Bülent Eren invited all the rowing fans to the U23 European Championships to be held in Edirne toward the end of the year.



**"... KAZANMAK YA
DA KAYBETMEKTEN
DAHA ÇOK,
ELİNDEN GELENİ
YAPTIĞINI BİLMEK
DAHA ÖNEMLİ.**

*"...WINNING OR LOSING
DOES NOT MATTER, WHAT
MATTERS IS KNOWING
THAT YOU DID YOUR BEST.*



**RÖPORTAJ
INTERVIEW**

TANER TAŞMURAT
taner.tasmurat@tkf.gov.tr

**MERVE
DIZDAR**

OYUNCU / ACTRESS



“...İLK KEZ TEKNEYLE SUYA İNDİĞİMDE, SANKİ BANA AİT OLAN SPORU BULMUŞ GİBİ HİSSETTİM”

Gurur veren başarılarına imza atmış, Cannes Film Festivali'nde En İyi Kadın Oyuncu ödülünün sahibi Merve Dizdar, 2-3 Mart tarihlerinde Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde düzenlenen Sanmar Denizcilik Büyükler Türkiye Şampiyonası kürek yarışlarını kürek camiası ile birlikte takip etti. Kürek sporu ile bir süredir ilgilenen Merve Dizdar ile hem kürek sporu hakkında düşündükleri hem de yarışlar boyunca edindiği izlenimleri aktardığı ufak bir söyleşi gerçekleştirdik.

Merve Dizdar, winner of proud achievements and the Best Actress Award at the Cannes Film Festival, followed the Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championships races held in Köyceğiz, Muğla on March 2-3 together with the rowing community. We had a small interview with Merve Dizdar, who has been interested in rowing for some time, both about her thoughts on rowing and her impressions during the races.

“PERDE KAPANMADIĞI MÜDDETÇE OYUN DEVAM ETMELİ”



Saniyoruz bir süredir kürek sporu ile yakından ilgileniyorsunuz. Kürek sporu ile ilk tanışmanız nasıl oldu ve neler hissettirdi?

Aslında çok uzun zamandır yapabileceğim bir spor branşı arıyordum kendime. Ne yazık ki spor salonlarında spor yapamıyorum. Çok yakın bir arkadaşım bir süre önce

“kürek çekmeye gidelim” demişti. Denemeye başladım kısacası. İlk kez tekneyle suya indiğimde sanki bana ait olan sporu bulmuş gibi hissettim. Çünkü kürek sporu bence terapi gibi. Suda olmak, ekiple beraber hareket etmek hem dans hem de terapi gibi. Gittiğin yeri görmeden geriye doğru gitmek ama ilerlemek beni aşırı mutlu hissettirdi. Bununla birlikte bir de bisiklet sürmeye başladım. Kürek ve bisiklet bu aralar iki favori sporum.

I think you have been interested in rowing for some time. How did you meet rowing for the first time, and how did you feel?

Actually, I have been looking for a sports branch suitable for me for a long time. Unfortunately, I cannot exercise at the gyms. Some time ago, a very close friend said, “Let’s go rowing”. In short, it all

began with a trial. When I took to the water with the boat for the first time, I felt like I had found the sport for me. Because, for me, rowing is like a therapy. Being on the water and moving together with the crew is like both dancing and therapy. Moving backwards without seeing where you are going but advancing anyway made me very happy. Besides this, I also began cycling. Rowing and cycling have been my

Daha önce başka bir sporla uğraşmış mıydınız?

Spesifik bir spor dalı diyemem ancak denediğim ve uğraştığım pek çok spor dalı oldu aslında. Ancak hiçbirine tam olarak konsantre olamadım. Kürek sporunda tamamen konsantre olabildiğimi gördüm.

Oyunculukla sporu nasıl bağdaştırıyorsunuz?

Yoğun setlerden spora vakit ayırabiliyor musunuz?

Set zamanı çok yoğun çalışıyoruz ama boş günlerimde ya da set başlamadan önceki vakitlerde bir şekilde spor yapıyorum. Bence spor, oyunculukla direkt bağlantılı. Çünkü oyunculukta da kondisyon çok önemli. Kondisyonunuzu da kardiyo yaparak ya da başka bir spor branşı ile uğraşarak sağlıyorsunuz. Diyafram, ses, nefes, beden... Hepsi bir bütün oyunculukta. Dolayısıyla spor oyunculuk açısından da çok önemli. Bir yandan da kafamızı dağıtacak bir aktivite tabii.

Sanmar Denizcilik Büyükler Türkiye Şampiyonası’nı yerinden canlı takip ettiniz. Yarışlar size neler hissettirdi?

Şunu fark ettim yarışları izlerken: Sporcular kürek çekerken nabızları 160 atıyor, bizde de sahnede oynarken aynı şey oluyor. Oyuncuların

two favorite sports recently.

Were you interested in other sports before?

I cannot name a specific sports branch, but I have been interested in many sports. But I could not fully concentrate on any of them. I observed that I can fully concentrate on rowing.

How do you square acting with sports? Are you able to spare time for sports due to busy stage work?

We work very hard during stage work, but I work out on my free days or during before the stage work. I think sports are directly linked with acting. Because fitness is very significant for acting as well. You get fit either by doing cardio or by practicing another sports branch. Diaphragm, voice, breath, body - these are parts of a whole in acting. Therefore, sports are very important for acting. On the other hand, it is an activity that lets you blow off steam.

kalbi sahnede nabızı 160 atıyor ve adrenalini çok zirvede yaşıyor. O yüzden spor, oyunculukla benzer yanlar taşıyor. Mesela bazı sporcuların yorulduğunu ve bıraktığını gördüm yarışlarda. Oyuncular da sahnede bazen seyirci tepki hiç vermeyince “yer yarılın da içine gireyim” dersiniz. O anlarda bırakmamak gerekiyor, bence burada da öyle. Çünkü günün sonunda geriden de gelsen o inancı devam ettirmen gerekiyor. Finişi görebilmen gerekiyor. Yani perde kapanmadığı müddetçe oyun devam etmeli. Yarışları izlerken heyecandan sporculara durmamaları için bir şeyler söylemek istedim. Çünkü kazanmak ya da kaybetmekten daha çok, elinden geleni yaptığını bilmek daha önemli. Sporcuları o yüzden çok iyi anladım yarışlar esnasında. İnancını kaybetme psikolojisi zordur. Ama dediğim gibi tutunacağımız tek şey inancımı ve “oyun bitmedi” diyebilmek.

Peki biraz da sizinle ilgili bir soru sorayım. İzleyicileri bekleyen yeni projeleriniz var mı?

Blu TV’de yayınlanan Magarsus var. Umuyoruz 2. sezonunu çekeceğiz. Magarsus’un 1. sezonu çok güzel bir çalışma oldu. 1. sezonu Adana’da çekilmişti. Onun 2. sezonu için baya heyecanlıyım. Ömer dizisi zaten Star TV’de devam ediyor. Bir de belki bir tiyatro oyunu olabilir ancak şu an ki yoğunluktan dolayı kesin bir şey diyemiyorum.

You watched the Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championships on-site. How did you feel about the races?

I noticed one while watching the races: The pulse of an athlete reaches 160 beats per minute when rowing; it is the same for us when acting on stage. The heart of an actor beats 160 when on stage and experiences adrenaline at the highest level. Therefore, sports have similarities with acting. For example, I saw that some athletes were exhausted and quit during the races. Sometimes on stage, when the audience does not react at all, you wish the ground would swallow you up. You should not quit at these moments, and I think this applies to rowing, too. Because you have to keep that faith, even if you fall behind at the end. You have to see the finish line. I mean, the show must go on unless the curtain comes down. While watching the races, I was so excited that I wanted to say something to the athletes so they would not stop. Because winning or losing does not matter, what matters is knowing that you did your best. Therefore, I was able to understand

2024 yılında Kürek sporunun 100. Yılıni kutluyoruz. Sizler de 100. Yılımizin sezon finali yarışlarında bu ana tanıklık ettiniz. Bunun sizlere neler hissettirdiğini da sormak isteriz.

Ancak burada olduğum için ve yarışları izlediğim için çok mutluyum. Bir kez daha anlıyorsunuz ki hem sporcuları hem izleyiciler için çok iyi çok güzel bir şey böyle bir anı deneyimlemek. Cumhuriyet’in 100. yılında 100 dakika kürek çekmiştik. İnanılmaz mutluluk vericiydi. Bir sporun 100 yıldır devam

the athletes better during the races. The psychology of losing faith is difficult. But as I said, the only thing we can hold on to is our faith and saying, “The show is not over”.

Well, I would like to ask a question about you. Do you have any new projects for your fans?

We have Magarsus, broadcast on Blu TV. We hope to film the 2nd season. The first season of Magarsus was very good work. We filmed the first season in Adana. I am very excited about its 2nd season. The series “Ömer” still continue on Star TV. And there might be a theater play, but I cannot say for certain due to the current busyness.

We are celebrating the 100th year of rowing in 2024. You witnessed this moment during the season finals of our

ettirilebilmesi de çok önemli, uzun yıllardır devam ettirilen bir sporun 100. Yılında buna tanık olmak da aynı şekilde öyle. Gitgide büyüyen ve gelişen bir spor branşı. Sadece daha fazla seyircinin olması gerektiğini düşünüyorum. Sahne iki şey olmadan olmaz; oyuncu ve seyirci. Sporda da bence seyirci ve taraftar unsuru çok önemli. Umarız bundan sonraki yarışlarda kürek sporuna ilgi daha da artar, kalabalık ve festival havasında yarışlar görürüz. Ben bundan sonra boş olduğum her an geleceğim.

100th year. I want to ask how you feel about this.

I am very pleased to be here and to watch the races. I understood once again that experiencing such a moment is very beautiful both for the athletes and the spectators. We had rowed for 100 minutes for the 100th year of the Republic. It was unbelievably pleasing. It is very important to continue a sport branch for 100 years, and so is witnessing the 100th year of a sport that has continued for many years. Rowing is a growing and developing sports branch. I just think that it should have a larger audience. The stage cannot exist without two things, the actors and the audience. I think the audience and the fans are very important for sports, too. I hope the interest in rowing will grow during future races, we will watch crowded and festive races. From now on, I will attend the races every time I am free.

“CUMHURİYET’İN 100. YILINDA, 100 DAKİKA KÜREK ÇEKTİK”





Temiz Spora



Sporcu bilgilendirmelerini takip edin.

www.tdmk.org.tr

TÜRKİYE
DOPİNGLE MÜCADELE
KOMİSYONU



WWW.TDMK.ORG.TR



100 **.YIL**
TÜRKİYE
KÜREK



2024'TE DE SANMAR İLE EL ELE

HAND IN HAND WITH SANMAR ALSO IN 2024

Türkiye Kürek Federasyonu, son 2 yıldır resmi ana sponsoru olan Sanmar Denizcilik ile 2024 yılı için de yola devam dedi. 2022 yılından bu yana Türkiye Kürek Federasyonu'nun resmi ana sponsorluğunu üstlenen Sanmar Denizcilik, 2024 yılında da Türk Kürek Sporunun en büyük destekçisi olacak.

The Turkish Rowing Federation decided to continue with Sanmar Shipyards, which has been its main sponsor in the last two years, for 2024 as well. Sanmar Shipyards, the official main sponsor of the Turkish Rowing Federation since 2022, will again be the biggest supporter of Turkish Rowing Sport in 2024.

2022 yılında 31, 2023 yılında ise 43 madalya kazanan Türkiye Kürek Milli Takımı ve Türkiye Kürek Federasyonu'nun başarılı ivmesinin sürdürülmesinde en büyük desteği veren Sanmar Denizcilik, Kürek sporunun 100. Yılında da Türkiye Kürek Federasyonu ile birlikte olacak. Yenilenen sponsorluk anlaşması ile birlikte Sanmar Denizcilik, 2024 yılında da Türkiye Kürek Federasyonu resmi ana sponsoru olmaya devam edecek.

Türkiye Kürek Federasyonu ve Sanmar Denizcilik tarafından yapılan ortak açıklamada Türkiye ev sahipliğinde Edirne'de düzenlenecek 2024 U23 Avrupa Kürek Şampiyonası ve Balkan Kürek Şampiyonası yarışları için daha hazır ve güçlü olduğu, 2024 yılında Milli Takım olarak yeni rekorlar kırmak için büyük heyecan yaşandığı belirtildi.

Sanmar Shipyards, which provided the greatest support for maintaining the successful course of the Turkish Rowing Federation and the Turkish National Rowing Team that won 31 medals in 2022 and 43 medals in 2023, will go hand in hand with the Turkish Rowing Federation in the 100th year of Turkish Rowing Sport. Under the renewed sponsorship agreement, Sanmar Shipyards will continue to be the official main sponsor of the Turkish Rowing

Federation in 2024.

In the joint statement made by the Turkish Rowing Federation and Sanmar Shipyards, it was stated that the National Team is readier and stronger for the 2024 U23 European Rowing Championships and Balkan Rowing Championships to be hosted in Edirne by Türkiye, and is thrilled to break new records in 2024.

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize
5 Milyar 693 Milyon ₺

Halkımıza
624 Milyar 382 Milyon ₺

Ülkemize **11.200 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize
231 Milyar 042 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr

TÜRKİYE KÜREK INTERCITY İLE GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ

TURKIYE ROWING AND INTERCITY JOINED FORCES

100. yılını kutlayan Türkiye Kürek Federasyonu, 35. yılını dolduran Türkiye'nin lider filo kiralama şirketlerinden Intercity ile Resmi Ulaşım Sponsorluğu anlaşmasına imza attı.

The Turkish Rowing Federation, currently celebrating its 100th year, signed the Official Transport Sponsorship Agreement with Intercity, one of the leading fleet rental companies in Türkiye that turned its 35th year.



Türkiye Kürek Federasyonu ile birlikte 24 federasyonun da yer aldığı ve Intercity İstanbul Park'ta düzenlenen imza töreni, Intercity Yönetim Kurulu Başkanı Vural Ak'ın ev sahipliğinde ilgili federasyonların başkan ve yönetim kurulu üyelerinin katılımı ile gerçekleşti. İmza töreninde Federasyonumuz adına Başkanımız Erhan Ertürk sponsorluk anlaşmasına imza attı.

Yapılan sponsorluk anlaşmasına göre Intercity, Türkiye Kürek Federasyonu'nun 2024 yılı faaliyetlerinde kullanmak üzere araç tedariki sağlayacak.

The signature ceremony, in which 24 federations attended together with the Turkish Rowing Federation, was held at Intercity İstanbul Park with the participation of the presidents and the members of the board of directors of the relevant federations, hosted by Vural Ak, the Chairperson of the Board of Intercity. During the ceremony, our President Erhan Ertürk signed the sponsorship agreement on behalf of our Federation.

Under the sponsorship agreement, Intercity will provide the vehicles to be used for the activities of the Turkish Rowing Federation in 2024.

INTERCITY

YENİ YOLU



İmza töreninde konuşan İntercity Yönetim Kurulu Başkanı Vural Ak, İntercity'nin temel misyonları arasında Türk sporuna ve sporcusuna destek vermek olduğunu da altını çizdi. İntercity Yönetim Kurulu Başkanı Vural Ak, "2013 yılından bu yana işletmesini üstlendiğimiz İntercity İstanbul Park'ta yüzlerce sportif faaliyet ve organizasyon gerçekleştirdik. Yine bu süreçte Buz Hokeyi Ligi'nin de ana sponsorluğunu da üstlenmiştik. Şimdi bu sponsorlukları genişleterek yirmi beş ayrı federasyonla araç sponsorluğu anlaşması imzalamanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Federasyonlarımızın çatısı altında yetiyecek yeteneklerin kariyerlerine en ufak bir katkıının bile çok anlamlı olduğunu düşünüyoruz. Türk sporunu ve sporcusunu desteklemeye her zaman devam edeceğiz" dedi.

Vural Ak, the Chairperson of the Board of Intercity, made a speech at the ceremony and emphasized that supporting Turkish sports and athletes is among the main missions of Intercity. Chairperson of the Board of Intercity Vural Ak said, "We held hundreds of sporting activities and organizations at Intercity İstanbul Park, which we have been operating since 2013. In this process, we had also undertaken the main sponsorship of the Ice Hockey League. We are now happy to expand such sponsorships and sign vehicle sponsorship agreements with twenty-five individual federations. We believe that even the

tinest contribution to the careers of the talents to be trained under the roofs of our federations is very significant. We will always continue to support Turkish sports and athletes".



**Harekete geç,
enerjiyi yakala!**

SORB



Vücuttaki hidrasyonu çok daha hızlı bir şekilde sağlar.



5 önemli vitamin destekli: B3, B5, B6, B12 ve C Vitamini



3 farklı leziz, doğal meyve aroması



Kolay taşınabilir, seyahat dostu, tek kullanımlık saşe



sorb.co



[sorb.drink](https://www.instagram.com/sorb.drink)

4500 KİLOMETRE KÜREK ÇEKEN TÜRK: HÜSEYİN ÜRKMEZ

*THE TURK THAT ROWED 4500
KILOMETERS: HÜSEYİN ÜRKMEZ*

1962 doğumlu bir kürek tutkunu, 7 yaşından bu yana binlerce kilometre mesafede denizlere meydan okuyarak kürek çekiyor. Karşınızda sandalıyla dünyayı gezen Hüseyin Ürkmez ve kürekle geçen bir hayat hikayesi.

A rowing fan born in 1962, who has been rowing since he was 7 and challenging the seas for thousands of kilometers. Here comes Hüseyin Ürkmez, who traveled the world with his boat, and the story of a life spent rowing.





“DENİZLER, HATAYI AFFETMEYECEK BİR DÜNYA”

1962 İstanbul doğumlu olan Hüseyin Ürkmez, ilk kürek deneyimini 7 yaşında iken Gemlik Körfezi'nde yaşadığını ve o günden bu yana kürek çekmeyi bırakmadığını söylüyor. Kürek çekmeyi babasından öğrendiğini söyleyen Hüseyin Ürkmez, 62 yaşına girdiğini bu dönemlerde kendisi için hala kürek çekmenin ve sandalıyla yolculuk yapmanın büyük bir keyif olduğunu söylüyor. İlk dönemlerde geleneksel ahşap sandallarda, gezi amaçlı kürek çektiğini söyleyen Hüseyin Ürkmez, yıllar geçtikçe mesafeyi artırdığını ve daha uzak yerlere kürek çekme tutkusunun geliştiğini belirtiyor. Hüseyin Ürkmez için deniz, iyi tanınması gereken, hatayı affetmeyecek bir dünya.

“BİR SONRAKİ YOLCULUĞUM 6-7 YIL SÜRECEK”

Yıllar içinde sandalı ve kürekleriyle mesafeyi artırarak, denizi daha yakından tanıyarak uzun mesafeli yolculuklara çıkan Hüseyin Ürkmez, herkesin sandalla dünyayı gezebileceğine inandığını söylüyor. 8 adet sandalının olduğunu ve sandallarıyla Slovenya, Hırvatistan, Karadağ, Arnavutluk ve Yunanistan gibi pek çok ülkeye gittiğini belirten

“THE SEAS DO NOT FORGIVE MISTAKES”

Born in İstanbul in 1962, Hüseyin Ürkmez said that he had his first rowing experience at Gemlik Bay when he was 7 and has not abandoned rowing since then. Hüseyin Ürkmez mentioned that his father taught him rowing and that rowing and traveling with his boat are still great pleasures for him nowadays, as he turned 62. Hüseyin Ürkmez stated that he rowed for sightseeing with wooden boats at the beginning, increased the distance as the years passed, and developed a passion for rowing to more distant destinations. For Hüseyin Ürkmez, the sea is an unforgiving realm that should get under one's skin.

“MY NEXT JOURNEY WILL TAKE 6-7 YEARS”

Hüseyin Ürkmez said that he set out on more distant destinations with his boat and oars as he got to know the sea better over the years and that he believed that everyone could travel the world by boat. Hüseyin Ürkmez said that he has eight boats and has traveled to many countries,

Hüseyin Ürkmez, gezilerinde gittiği bölgelerdeki insanlarla sohbet etmenin büyük bir keyif olduğunu aktarıyor. 2012 yılında sandalıyla İstanbul'dan İtalya'ya 4 ay süren yolculuğunu gerçekleştiren Hüseyin Ürkmez, bundan sonraki yolculuğunun 6-7 yıl süreceğini ve tüm Avrupa kıyılarını kürek çekerek dolaşacağını ve Karadeniz kıyılarında yolculuğunu sonlandıracağından bahsediyor.

Yaptığı yolculuklarda çekildiği fotoğrafları, Türkiye'nin pek çok önde gelen dergisinde yayınlanan Hüseyin Ürkmez, günümüzde hala Moda Koyu'nda denizcilik ve sandal küreği dersleri veriyor. Aynı zamanda engelli pek çok insana kürek çekmeyi öğrettiğini belirten Hüseyin Ürkmez'in diğer favori sporu ise bisiklet.

1980 yılında dünya kıyılarının tamamını kürek çekerek gezme hayalini kuran Hüseyin Ürkmez, ilk uzun mesafeli seyahatini 1999 yılında İstanbul'dan Marmaris-Dalyan'a giderek gerçekleştirmiş. Bu yolculuk ardından belli dönemlerde planladığı seyahatlerini gerçekleştiren Hüseyin Ürkmez, günümüze kadar toplamda 166 gün boyunca 4500 kilometre kürek çekmiş. İşte karşınızda Hüseyin Ürkmez'in sandalıyla kürek çekerek yapmış olduğu seyahatler:

such as Slovenia, Croatia, Montenegro, Albania, and Greece by these boats, noting that talking to people living at the places that he visited during his journeys was a great pleasure. Hüseyin Ürkmez completed a four-month journey from İstanbul to Italy with his boat in 2012 and stated that his next trip would take 6-7 years, roaming all European coasts by rowing and completing his journey on the Black Sea coast.

The photos taken by Hüseyin Ürkmez during his journeys were published in many prominent magazines in Türkiye, and he still teaches seafaring and boat rowing classes at Moda Bay. In addition, Hüseyin Ürkmez stated that he taught rowing to many disabled people and that his other favorite sport is cycling.

Hüseyin Ürkmez dreamed of navigating all the world's coasts by rowing around the 1980s and made his first long-distance journey in 1999 from İstanbul to Marmaris-Dalyan. After this journey, Hüseyin Ürkmez followed through on his planned journeys during certain periods and rowed 4500 kilometers in 166 days in total until today.



- 1999 — İstanbul – Marmaris, 60 günlük kürek turu
- 2000 — Marmara Denizi'ni kürekle 1 günde kuzeyden 70 km geçiş
- 2001 — Marmaris – Antalya, 30 günlük kürek turu.
- 2002 — Antalya – Antakya, 35 günlük kürek turu
- 2003 — İstanbul – Gelibolu, 10 günlük kürek turu, ünlü denizci Piri Reis'in anısına 3 yıl boyunca tekrarlanan bu gezi 1 Temmuz Kabotaj Bayramı'nda yapılmıştır.
- 2004 — Piri Reis Anısına İstanbul'dan Gelibolu'ya kürek turu.
- 2005 — Piri Reis Anısına İstanbul'dan Gelibolu'ya kürek turu.
- 2006 — Bozcaada'dan Atina'ya 3 aylık kürek turu.
- 2007 — Amasra'dan Çanakkale Troya'ya 18 günlük kürek turu
- 2010 — İstanbul – Selanik kürek turu (30 gün)
- 2011 — Selanik – Urla kürek turu (50 gün)
- 2012 — İstanbul – Gökçeada – Atina – Arnavutluk – Karadağ – Hırvatistan – Slovenya – İtalya (Venedik/ Padova) kürek turu (120 gün)
- 2013 — Venedik – Bari kürek turu
- 2014 — Hopa – İstanbul kürek turu
- 2015 — Ayvalık – Midilli kürek turu (20 gün)
- 2019 — 'Atam İzindeyiz' adlı sandal ile İstanbul'dan Yalova'ya kürek turu
- 2019 — 'Atam İzindeyiz' sandalı ile İstanbul'dan Bandırma'ya kürek turu
- 2020 — Gelibolu'dan Köyceğiz/ Marmaris'e kürek turu (30 gün)

Here are Hüseyin Ürkmez's journeys by rowing in his boat:

İstanbul – Marmaris, 60-day rowing trip

Crossing the Marmara Sea from the North by rowing 70 km in one day

Marmaris – Antalya, 30-days rowing trip

Antalya – Antakya, 35-day rowing trip

İstanbul – Gelibolu, 10-day rowing trip; this trip was made on July 1, Cabotage Day, and repeated for 3 years in memory of the famous sailor Piri Reis

Rowing trip from İstanbul to Gelibolu in

memory of Piri Reis

Rowing trip from İstanbul to Gelibolu in memory of Piri Reis

3-month rowing trip from Bozcaada to Athens

18-day rowing trip from Amasra to Çanakkale Troy

İstanbul - Thessaloniki rowing trip (30 days)

Thessaloniki – Urla rowing trip (50 days)

İstanbul – Gökçeada – Athens – Albania – Montenegro – Croatia – Slovenya – İtalya (Venice / Padua) rowing trip (120

days)

Venice – Bari rowing trip

Hopa – İstanbul rowing trip

Ayvalık – Lesbos rowing trip (20 days)

2019 Rowing trip from İstanbul to Yalova with the boat named 'Atam İzindeyiz'

2019 Rowing trip from İstanbul to Bandırma with the boat named 'Atam İzindeyiz'

2020 Rowing trip from Gelibolu to Köyceğiz/ Marmaris (30 days)



CELALETTİN GÜNEŞTAN
KÜREK MİLLİ TAKIM ANTRENÖRÜ
National Rowing Team Coach

MAKALE ÇEVİRİSİ / ARTICLE TRANSLATION

KÜREK SPORUNDA YARALANMALAR

ROWING INJURIES

Kürek sporu belki de en az sakatlığın yaşandığı, ancak vücudun her bölgesinin çalıştığı ender sporlardan birisidir. Her ne kadar sakatlanma konusunda düşük risk barındırsa da kürek sporunda da yaralanmaların olduğu görülmektedir. Kürek yaralanmalarının çoğu, aşırı kullanımdan kaynaklanmaktadır. Herhangi antrenman seviyesinde veya teknikte ani değişiklikler, değişen tekne tipi (çift kürek /tek kürek tekneleri) hızlarda ani bir artış, antrenman hacmi, kara antrenmanlarında (halter) ağır kaldırmak, fazla tekrarlar yapmak tüm bunlar sakatlık oluşumuna tetiklemektedir. Yaralanmalar en çok el bileği, önkol, omuz, göğüs kafesi, diz ve bel omurgasında görülmektedir.

Rowing is one of the rare sports probably with the fewest injuries, but it puts every part of the body to work. Although rowing is a low-risk sport regarding injuries, there are injuries in rowing as well. Most rowing injuries are caused by overuse. Any abrupt changes in training level or technique, the type of boat rowed (double oar / single oar boats), a rapid increase in training speed and volume, lifting weights (dumbbells) in land exercises, and excessive exercises all contribute to their occurrence. The injuries mostly affect the wrist, forearm, shoulder, rib cage, knee, and lumbar spine.

KÜREKTE EN SIK GÖRÜLEN YARALANMALAR NELERDİR, NASIL TEDAVİ EDİLİR VE ÖNLENİR?



Bileğin Ekstansör Tenosinoviti (Tendon kılıfı astarının iltihaplanması):

Ekstansör tenosinovit sıklıkla erken ilkbaharda görülür. Nispeten soğuk havalarda yüksek yoğunluklu kürek çekmeye dönüşle birlikte bu durum ağrı, şişlik ve hareketle birlikte bilekte kreptus (gıcırdama hissi) şeklinde görülür. Kürek çekmek dışında günlük hayatta yazı yazmak gibi diğer aktivitelerde de ağrıya neden olabilir. Tedavi şekli, horoz destekli bilek atelinin kullanılmasını içerir. Kürek çekmediğiniz zamanlarda antienflamatuar ilaçlar, buz, lokal kortizon steroid enjeksiyonları faydalı olabilir. Önlemek için ise kürek çekerken mümkün olduğunca el ve bileği sıcak tutmak gerekir. Kürekçiler soğuk havada antrenman yapıyorsa kürek çekerken eli, bileği ve küreği kaplayan uzun kollu tişörtler ve polar kıyafetler giymelidir.



Kaburga Stres Kırıkları:

Göğüs kafesi boyunca duyulan ağrı yaygın bir şikayettir. Kürekçilerde bu yaralanmanın büyük çoğunluğu kaburga stresinden kaynaklanmaktadır. Kürek sporundaki yaralanmalarının neredeyse %10'unu oluşturur. Kaburga stres kırıkları için en yaygın bölge orta kavşaktır ve

kaburganın üçte birlik geri kısmında hissedilir. Genellikle kürekçilerin önemli miktarda zaman harcadığı kış ve ilkbahar başı yoğun antrenman dönemlerinde, yüksek tempo/hız ve kürek başına binen yüksek yükler sebebiyle ortaya çıkar. Kaburga stres kırıkları tipik olarak ağrıyla birlikte kendini gösterir. Ağrılı bir stres kırığının, göğüs duvarında ilerlemeden önce erken farkına varılması ve antrenman yoğunluğunun azaltılması, sakatlığın akut olarak ilerlemesini engelleyebilir. Kırık meydana geldiğinde keskin bir ağrı olur; öksürmeyle, derin nefes almayla, üst değiştirmeye ve yatakta dönme ile farkedilir. Kırık nadiren röntgende görülür ama doğrulamak için mutlaka kemik taraması gerekebilir. İlk tedavi, aktivitelerin durdurulmasını içerir. Sporunun günlük yaşamda rahat olması önerilir: Bunu çapraz antrenmanlar (alt vücut çalışmaları) takip eder. Koşu antrenmanı, sabit veya normal bisiklet antrenmanları uygun olabilir. Erken iyileşme evresinde yine üst vücut aktivitelerden kaçınılmalıdır. Kırık iyileşirken kürek çekmeye ve su antrenmanlarına hazırlık olarak ergometre antrenmanlarına kısa süreli ve düşük dirençte izin verilebilir. Önlemek için, core ve üst sırtın güçlendirilmesi egzersizlerinin düzenli şekilde antrenmanın bir parçası olarak programa dahil edilmesini içerir. Uzun ve yüksek yükte ergometre antrenmanlarından kaçınmak, mümkün ölçüde setler şeklinde yapmak önerilir.



Bel ağrısı:

Birçok kürekçi sırtın alt kısmında ağrı hisseder. Kürekçilerde ikinci en sık sakatlık yaşanan ve yaralanan bölge alt bel bölgesi olup, bu ağrıların ve sakatlıkların %30'dan büyük bölümü ergometre antrenmanları ve serbest ağırlık

WHAT ARE THE MOST COMMON ROWING INJURIES AND HOW ARE THEY TREATED AND PREVENTED?

Extensor Tenosynovitis of the Wrist: Extensor tenosynovitis commonly occurs in early spring. With the return to high-intensity rowing in relatively cold weather, this condition is associated with pain, swelling, and crepitus (a sense of creaking) with the motion of the wrist. Apart from rowing, it can cause pain during other daily activities such as writing. Treatment involves the use of a cock-up wrist splint. When not rowing, anti-inflammatory medication, ice, and local cortisone steroid injections may be helpful. The key to prevention is keeping the hand and wrist as warm as possible while rowing. Rowers should make sure that they wear long-sleeved shirts and fleece covers that encase the hand, wrist, and oar while rowing in cold weather.

Rib Stress Fractures: Pain along the rib cage is a common complaint among rowers. The vast majority of these injuries in rowers stem from rib stress. These account for nearly 10% of all rowing injuries. The most common site for rib stress fractures is at the junction of the middle and back one-third of the rib. Rib stress fractures generally occur during periods of intense training in the

winter and early spring when rowers spend a significant amount of time, due to high tempo/speed and high load per stroke. Rib stress fractures typically present with pains. Recognizing a painful stress fracture at an early stage before progressing on the chest wall and decreasing the intensity of training may prevent the progression to an acute fracture. When the fracture occurs, there is a sharp pain that worsens with coughing, deep breathing, changing position, and rolling over in bed. The fracture is rarely seen in an X-ray and may require a bone scan to confirm its presence. Initial treatment involves stopping activities. This continues until the athlete is comfortable with performing daily activities: This is followed by cross-training (lower body exercises). Running or exercising on stationary or spinning bikes can be suitable. Upper body exercises should be avoided during the early healing phase. As the fracture heals, ergometer training is allowed at a high stroke rate and low resistance with progression to rowing on the water with a decreased load on the oar. Prevention involves incorporating core and upper-back strengthening exercises as part of the regular training program. Long, high-load ergometer training pieces should be avoided, and training should be carried out in sets as far as possible.



kaldırma antrenmanlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu sakatlık, sıklıkla genç kürekçilerin kalça kasını doğru kullanamadıkları için bu bölgeye yapılan baskı ile bel ağrısı olarak ve daha sonrasında alt disklerin yaralanması olarak ortaya çıkar. Bunun sonucunda otururken dahi ağrıdan şikâyet edebilir, kürek çekme esnasında bacaklarını tam uzatmaya bilir ve sırt bölgesinde spazm yasayarak öne eğilmekte zorlanabilirler. Disk yaralanması olan çoğu kürekçi daha korumacı antrenmanlarla ve toleranslı bir şekilde kürek çekmeyi durdurmadan devam edebilirler. Sporcu için kürek çektiği sürece esneklik egzersizleri ve core&stabilizasyon programı başlatılmalı ve devam ettirilmelidir. Bel ağrısının önlenmesi adına kürekçilerde kapsamlı bir core&stabilizasyonu ve esneklik programı ile ergometre antrenmanlarını parçalara bölmek ve yükleri sınırlamak önemlidir. Setlerin en uzun süresi 30 dakikayı geçmemeli ve aralarında mutlaka esnetmeye müsaade edilmelidir. Halter aktiviteleri – özellikle serbest ağırlıkların kaldırılması- dikkatle izlenmelidir.



Diz ağrısı:

Kürekçilerde birinci seviyede rastlanan sakatlık ve yaralanma bu bölgededir. Patellofemoral (dizkapağı) ağrısı, genellikle merdiven inip çıkarken ağrı ortaya çıkar. Sporcu kürek çekerken bir tıklama hissi yaşayabilir. Egzersiz aktivitelerinden squat ve squat sıçrama gibi hareketler ağrıyı artıracaktır. Tedavi anti inflamatuvar ilaçlardan oluşur; kalça ve kuadriseps kasların germe programı ile desteklenmelidir.

Low Back Pain: Many rowers experience pain in the lower back. The lower back is the second-most common site of injury in rowers, and more than 30% of these pains and injuries are associated with ergometer pieces and lifting free weights. Young rowers often present with lower back pain that may radiate into the buttocks due to an injury to the lower back disc. They may complain of pain while sitting in class and at the finish of the rowing strokes with the legs extended; they also may have a back spasm and find it difficult to bend forward to touch toes. Most rowers with disc injuries do well with conservative management by stopping rowing and cross-training when tolerated. Flexibility exercises and a core stabilization program should be started and continued as long as the athlete is rowing. Prevention of back pain in the rower requires a comprehensive core stabilization and flexibility program, dividing ergometer training into pieces and limiting the loads. It is important to limit ergometer pieces to 30 minutes and allow stretching between rowing intervals. All weightlifting activities—especially using free weights—should be carefully monitored.

Knee Pain: The primary site of injury is this site for rowers. Patellofemoral (kneecap) pain generally presents with pain while ascending or descending stairs. The rower can



İliotibial bant (ITB) sürtünme sendromu:

Kürekçilerde oldukça yaygın görülmektedir. ITB, dizin bükülmesi ile dışarıya doğru kayma hareketi yapar. Eğer ITB sertse, inflamasyona veya lokal ağrıya neden olabilir. Tedavisi için aktif dinlenme, buz, anti inflamatuvarlar ve germe programı uygulanmalıdır. İleri düzeyde ağrı varsa, ultrason ile bakmak gerekebilir. Bu durumda merdiven çıkma, koşma ve çömelme aktiviteleri yapılmamalıdır.



Sonuç olarak:

her zaman atletik antrenörünüzle sağlık durumunuzu konuştuğunuzdan emin olun ve herhangi bir ağrı yaşıyorsanız, mutlaka antrenörünüz ya da uzman doktorunuza danışın. Acıyla ve ağrıyla antrenman yapmamanız gerektiğini unutmayın. Yukarıda verilen bilgi ipuçları, yalnızca genel bilgi amaçlıdır; tavsiye ve öneri değildir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda mutlaka bir hekime danışmanız gerektiğini unutmayınız.

Kaynakça: STOP SPORTS INJURIES

experience a clicking sensation during rowing. Training activities such as squats and squat jumps will increase the pain. Treatment consists of anti-inflammatory medication and should be supported with a stretching program of the anterior hip and quadriceps.

İliotibial band (ITB) friction syndrome: This is fairly common in rowers. The ITB glides across the outside of the knee with knee bending. If the ITB is tight, it may result in inflammation and localized pain. Treatment for ITB friction syndrome consists of active rest, ice, anti-inflammatories, and stretching programs. In case of excessive pain, it may be necessary to check with ultrasound. In this case, all stair running and squatting activities are eliminated.

Consequently, always be sure to speak with your athletic trainer and physician if you are experiencing any type of pain. Remember not to train with pain and aches. The tips given above are informational purposes, they are not pieces of advice or recommendations. Do remember to consult a physician in such a case.

Source: STOP SPORTS INJURIES

Ramazan Bağışlarınızla Fitre ve Zekatlarınızla

ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN

Ramazan ayında
yoksul bir aileyi doyurmak,
hasta bir çocuğu
iyileştirmek,
gözü yaşlı bir anneyi
güldürmek
ibadetlerin en güzelidir.



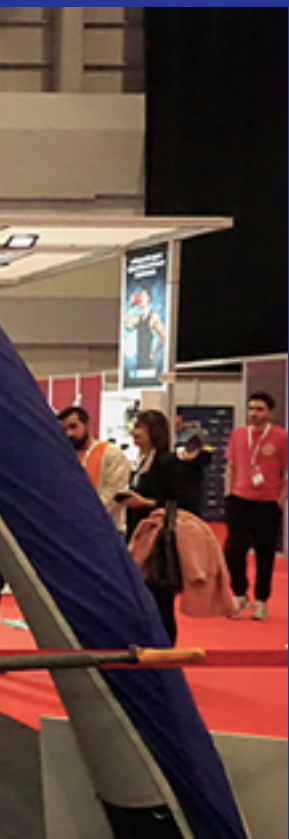
WORLD SPORTS '24 İSTANBUL'DA SPORSEVERLER KÜREK İLE BULUŞTU

İstanbul Fuar Merkezi'nde düzenlenen ve Türkiye Kürek Federasyonu'nun da yer aldığı World Sports '24 İstanbul Fuarı, 10-13 Ocak 2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Yoğun katılımın olduğu fuarda Türkiye Kürek stantına uğrayan pek çok sporsever, kürek sporunu deneyimledi.

The World Sports '24 Istanbul Expo, held at the Istanbul Expo Center with the participation of the Turkish Rowing Federation, was held between January 10 and 13, 2024. The turnout at the expo was huge, and many sports fans who visited the stand of the Turkish Rowing Federation experienced rowing sport.

THE SPORTS FANS MET WITH
ROWING AT WORLD SPORTS '24
ISTANBUL







10-13 Ocak tarihleri arasında İstanbul-Bakırköy'de yer alan İstanbul Fuar Merkezi'nde gerçekleştirilen World Sports İstanbul Uluslararası Fitness Ekipmanları, Spor Teknolojileri, Gıda, Giyim ve Wellness Fuarı'nda Türkiye Kürek Federasyonu, ergometre yarışlarının simüle edildiği mini salon kürek yarışları etkinliği düzenleyerek sporseverleri ağırladı. Kürek sporunu icra eden ve daha önce hiç deneyimlememiş sporseverlerin bir araya geldiği Türkiye Kürek Federasyonu standında renkli görüntüler yaşandı.

The World Sports Istanbul International Fitness Equipment, Sports Technologies, Good, Clothing and Wellness Expo was held between January 10 and 13 at the Istanbul Expo Center in Bakırköy, Istanbul, and the Turkish Rowing Federation hosted the sports fan, organizing a mini indoor rowing competition that simulated the ergometer races. There were colorful experiences at the stand of the Turkish Rowing Federation, where the sports fans who practice or who never practiced rowing came together.

Toplam 321 sporseverin ilk kez kürek sporunu deneyimlediği etkinlikte, ilgili olan tüm katılımcılara kürek sporu hakkında detaylı bilgilendirmeler yapıldı. Türkiye Kürek Milli Takımı'nın başarıları ve gelecek hedefleri konusunda bilgilendirilen katılımcılar, ilk kez böyle bir deneyimi yaşadıkları için yaşadıkları sevinci belirttiler.

Etkinlik alanında sergilenen tek çifte teknesi ise katılımcılar tarafından büyük ilgi görürken, kürek sporuna başlamak isteyenler için özet bilgiler içeren broşürler dağıtıldı. 4 gün boyunca süren etkinlikte ilgi gören Türkiye Kürek stantını toplamda bine yakın katılımcı ziyaret etti.

A total of 321 sports fans experienced rowing for the first time at the event, and all the interested participants were informed in detail about rowing. The participants were informed about the achievements and future goals of the Turkish National Rowing Team, and they expressed their joy for having such an experience for the first time.

The participants showed great interest in the single sculls boat exhibited at the event area, and brochures containing summary information were handed out to those willing to start rowing. The expo lasted four days, and approximately one thousand participants visited the stand of the Turkish Rowing.



GENÇ FEDERASYON İŞ BAŞINDA

YOUNG FEDERATION IS IN CHARGE

**“TÜRKİYE KÜREK
FEDERASYONU,
TÜRK KÜREK
SPORUNUN GELİŞİMİ
VE SPORCULARIN
YETİŞTİRİLMESİ İÇİN
ÖNEMLİ ÇALIŞMALAR
YÜRÜTMEKTEDİR.”**

**“THE TURKISH ROWING
FEDERATION CARRIES OUT
SIGNIFICANT ACTIVITIES FOR
THE DEVELOPMENT OF TURKISH
ROWING, AND THE TRAINING OF
ATHLETES.”**

İnsanoğlunun denizlere açılmaya cesaret ettiği günden beri var olan kürek sporu su üzerinde yapılan bir spor dalı olarak, dayanıklılık, koordinasyon ve güç gerektiren zorlu bir aktivitedir. Farklı antik medeniyetler tarafından öncelikli olarak ulaşım ve taşımacılık amacıyla başladıysa da sonraki yüzyıllarda, tam anlamıyla 16. yüzyılda eğlence amaçlı ortaya çıkmış zaman içinde Avrupa ve Amerika'ya yayılmış ve büyük ilgi görmeye başlamıştır. Olimpiyatlarda olimpik branş olarak kabul edilmesiyle Türkiye'de de küreğe olan ilgi artmış ve artarak da devam etmiştir.

Günümüzde kürek sadece rekabetçi bir spor ve olimpiyat disiplini değil, aynı zamanda herkese uygun, popüler bir spordur. Kürek, neredeyse tüm kas gruplarını çalıştıran, dayanıklılık, koordinasyon, kalp ve kan dolaşımını aynı anda çalıştıran az sayıdaki spordan biridir. Yaralanma riski çok düşük olduğundan kürek sporunun sağlık açısından değeri yüksektir.

Rowing has existed since the day the mankind dared to sail the seas, and it is a challenging activity that requires endurance, coordination, and strength as a sports branch practiced on water. Although it began primarily for transport and shipping by different ancient civilizations, its use for recreation emerged in the following centuries—in the 16th century to be precise—spreading to Europe and America in time and attracting great interest. With its inclusion in the Olympics as an Olympic branch, the interest in rowing in Türkiye increased and increasingly continued.

Today, rowing is not only a competitive sport and Olympic discipline but also a popular sport suitable for everyone. Rowing is one of the few sports that puts nearly all the muscle groups, the heart, and the blood circulation to work simultaneously and requires endurance and coordination. Since the risk of injury is quite low, rowing is very valuable for health.

Our rowing athletes have won remarkable achievements at both national and international levels in recent years. In the international arena, Turkish rowing is increasingly becoming recognized. The places won, especially in the European and World championships, prove the potential of Turkish rowing in the international arena. The foreign observers suggest that Türkiye may become stronger

Kürek sporcularımız, son yıllarda hem ulusal hem de uluslararası düzeyde dikkate değer başarılar elde etmiştir. Uluslararası arenada Türk kürek sporu, giderek daha fazla tanınan bir konuma gelmektedir. Özellikle Avrupa ve dünya şampiyonalarında edilen dereceler, Türk kürek sporunun uluslararası alandaki potansiyelini göstermektedir. Yabancı gözlemciler, Türkiye'nin doğal yarış alanları ve yetenekli sporcularıyla kürek sporunda daha da güçlenebileceğini düşünmektedirler.

Ülkemize gelen bloggerler ve kürek tutkunları, kürek konusunda ülkemizde bu alandaki gelişmelerden ne kadar etkilendiklerini dile getirmektedirler.

Türkiye Kürek Federasyonu, Türk kürek sporunun gelişimi ve sporcuların yetiştirilmesi için önemli çalışmalar yürütmektedir. Federasyon, genç yaş kategorilerinden başlayarak sporcuların keşfedilmesi, eğitilmesi ve geliştirilmesi için çeşitli programlar düzenlemektedir. Federasyonun sağladığı destekler, Türk kürek sporunun ulusal ve uluslararası başarılarını ve görünürlüğünü artırmakta ve sporun daha da gelişmesini sağlamaktadır. Türkiye Kürek Federasyonu'nun yürüttüğü başarılı çalışmalar, Türk kürek sporunun uluslararası alandaki algısını güçlendirmektedir.

Sporcularımız kürek branşında da ülkemizi başarıyla temsil etmekte ve bu alanda önemli organizasyonlarda yerlerini almaktadırlar. Ülkemiz kürek alanında çeşitli uluslararası toplantılara ev sahipliği yapmaktadır. Dünya çapında yarışmalar da dâhil olmak üzere bu alanda her türlü etkinliğe ev sahipliği yapabilecek yetkinlikte olduğunu göstermekte ve bu çalışmalarını da uluslararası arenada yanıtız kalmamaktadır. Kürek alanında uluslararası kuruluşlarla olan karşılıklı ziyaretler ve ortak toplantılarla ikili ilişkiler artarak gelişmektedir. Bu kuruluşların temsilcileri ülkemizdeki gelişmelerden duydukları memnuniyeti dile getirmekte ve ülkemizi desteklemektedirler.

in rowing sports with its natural competition grounds and talented athletes.

The bloggers and rowing fans who visit our country mention how impressed they were by the developments in rowing in our country.

The Turkish Rowing Federation carries out significant activities for the development of Turkish rowing, and the training of athletes. The Federation organizes various programs for scouting, training, and developing athletes, beginning from the young age categories. The support provided by the Federation increases the national and international achievements and visibility of Turkish rowing and allows it to develop further. The successful activities carried out by the Turkish Rowing Federation strengthen the perception concerning Turkish rowing in the international arena.

Our athletes also successfully represent our country in rowing and take their place in important organizations in this branch. Our country is hosting various international meetings in the field of rowing. Our country has proven that it has the competence to host all kinds of activities in this field, including international competitions, and its efforts do not go unnoticed in the international arena. The bilateral relations with international rowing organizations increasingly develop through mutual visits and joint



BAHA ER

**TÜRKİYE KÜREK FEDERASYONU TEKNİK
KURUL ÜYESİ**
Member of the Technical Board of the Turkish
Rowing Federation

Ülkemiz, Avrupa Üniversite Spor Birliği ve Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu işbirliğinde yapılacak 2024 Avrupa Üniversiteler Kürek Şampiyonası'na 26 Ağustos - 2 Eylül tarihleri arasında Ankara'da ev sahipliği yapacaktır. Türkiye Kürek Federasyonu olarak bizler de bu organizasyona dışarıdan destek vereceğiz. 7-8 Eylül tarihlerinde European Rowing ve Federasyonumuz tarafından düzenlenecek olan 2024 U23 Avrupa Şampiyonası, 15-16 Eylül Balkan Kürek Birliği ve yine federasyonumuz tarafından düzenlenecek 2024 Balkan Şampiyonası ise Edirne kentimiz ev sahipliği yapacaktır.

Görüldüğü üzere Türkiye'de kürek sporu hem ulusal hem de uluslararası düzeyde önemli başarılar elde etmektedir. Bu başarılar, Türkiye'nin kürek sporundaki potansiyelini ve Türk sporcularının yeteneklerini göstermektedir. World Rowing'in 1931 yılından beri üyesi olan Türkiye Kürek Federasyonu'nun yürüttüğü çalışmalar ve sağladığı destekler, Türk kürek sporunun daha da ilerlemesini ve uluslararası alandaki başarısını artırmasını sağlamaktadır.

meetings. The representatives of these organizations mention their satisfaction regarding the developments in our country and support our country.

Our country will host the 2024 European Universities Rowing Championship to be held in Ankara between August 26 and September 2, with the collaboration of the European University Sports Association and the Türkiye University Sports Federation. As the Turkish Rowing Federation, we will provide external support for this organization. Edirne will host the 2024 U23 European Championships to be organized by European Rowing and our Federation on September 7 and 8, and the 2024 Balkan Championships to be organized by the Balkan Rowing Association and our Federation on September 15 and 16.

As can be seen, Turkish rowing has been winning significant achievements at both national and international levels. These achievements prove the potential of Türkiye in rowing and the talents of Turkish athletes. The activities carried out and the support provided by the Turkish Rowing Federation, which has been a member of World Rowing since 1931, allow Turkish rowing to advance further and increase its achievements in the international arena.

HABER/NEWS/HABER



MİLLİ KÜREKÇİLERİMİZ AZERBAYCAN'IN YENİ YILINI KUTLADI

2024 yılına girilirken Türkiye Kürek Milli Takımı sporcuları, Azerbaycanlı kürekçilerin yeni yılını kutlayan bir video yayınladı. Sosyal medya üzerinden paylaşılan videoda Millî kürekçiler, Azerbaycanlı kürekçilerin ve Azerbaycan halkının yeni yılını kutladı.

OUR NATIONAL ROWING ATHLETES CELEBRATED THE NEW YEAR OF AZERBAIJAN

Entering 2024, the Turkish National Rowing Team athletes posted a video celebrating the new year of the Azerbaijani rowing athletes. In the video shared via social media, the national rowing athletes celebrated the new year of the Azerbaijani rowing athletes and the people of Azerbaijan.

2024 ANTRENÖR VİZE VE GELİŞİM SEMİNERİ

2024 yılında antrenör belgelerinin aktif sayılabilmesi için yüz yüze yapılan 2024 Antrenör Vize ve Gelişim Semineri, 7 Ocak tarihinde Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi Turgut Atakol Konferans Salonu'nda düzenlendi.

2024 COACH APPROVAL AND DEVELOPMENT SEMINAR

The 2024 Coach Approval and Development Seminar, held for the validity of coach certificates in 2024, was held in the Turgut Atakol Conference Hall of the Turkish Olympic Committee.



2024 HAKEM VİZE TELAFİ SEMİNERİ İSTANBUL'DA GERÇEKLEŞTİRİLDİ

24 Şubat 2024 tarihinde Türkiye Kürek Federasyonu İstanbul Ofisinde düzenlenen Hakem Vize Telafi Semineri, öğleden sonra yapılan oturum ile düzenlendi.

THE 2024 UMPIRE APPROVAL CATCH-UP SEMINAR WAS HELD IN ISTANBUL

The Umpire Approval Catch-Up Seminar was completed with the afternoon session held at the Istanbul Office of the Turkish Rowing Federation on February 24, 2024.



2024 HAKEM VİZE VE GELİŞİM SEMİNERİ ATAKÖY'DE DÜZENLENDİ

Türkiye Kürek Federasyonu Merkez Hakem Kurulu tarafından düzenlenen 2024 Hakem Vize ve Gelişim Semineri, Sanmar Denizcilik Türkiye Salon Kürek Şampiyonası yarışları öncesinde 6 Ocak'ta Ataköy Atletizm Salonu'nda gerçekleştirildi.

THE 2024 UMPIRE APPROVAL AND DEVELOPMENT SEMINAR WAS HELD IN ATAKÖY

The 2024 Umpire Approval and Development Seminar, held by the Central Board of Umpire of the Turkish Rowing Federation, was held in Ataköy Athletics Hall on January 6 before the Sanmar Shipyards Türkiye Indoor Rowing Championships races.

BER/NEWS/HABER/

BAŞKANIMIZ NESİM İBA'YI ZİYARET ETTİ

Federasyon Başkanımız Erhan Ertürk, Edirne'de gerçekleştirilecek olan U23 Avrupa Kürek Şampiyonası ve Balkan Şampiyonası hazırlıkları çerçevesinde TED Edirne Koleji Kurucusu Nesim İba'yı makamında ziyaret etti.

OUR PRESIDENT VISITED NESİM İBA

Erhan Ertürk, the President of our Federation, visited Nesim İba, the founder of TED Edirne College, in the frame of the preparations for the U23 European Rowing Championships and Balkan Championships to be held in Edirne.



ERHAN ERTÜRK VISITED PROF. DR. HACI ALİ MANTAR, THE RECTOR OF GEBZE TECHNICAL UNIVERSITY

Başkanımız Erhan Ertürk, 21 Şubat tarihinde Gebze Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Hacı Ali Mantar ile rektörlük makamında bir araya geldi. Ziyarete kürek sporuna yönelik görüş alışverişinde bulunulurken, gelecekte yapılabilecek projeler masaya yatırıldı.

ERHAN ERTÜRK'TEN GEBZE TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ PROF. DR. HACI ALİ MANTAR'A ZİYARET

Our President Erhan Ertürk met with Prof. Dr. Hacı Ali Mantar, the rector of Gebze Technical University, at the rector's office on February 21. Our president and the rector exchanged views concerning rowing and discussed potential future projects.



HABER/NEWS/HABER



KÜREK DENETLEME KURULU DENETİMLERİ DEVAM EDİYOR

Türkiye Kürek Federasyonu Kürek Denetleme Kurulu tarafından düzenlenen denetim ziyaretleri devam ediyor. İstanbul, Ankara, Adana, Kocaeli gibi pek çok ilde yapılan ziyaretlerde, federe kulüplerin yeterlilikleri denetlenirken, federe olmayan kulüplerin ise yeterlilik belgesi alması adına eksiklerinin tespiti yapılmaya devam ediliyor.

BOARD OF ROWING INSPECTION CONTINUES ITS INSPECTIONS

The inspection visits made by the Board of Rowing Inspections of the Turkish Rowing Federation continue. During the visits made in many provinces, such as Istanbul, Ankara, Adana, and Kocaeli, the competence of the federated clubs is inspected, while the deficiencies of the non-federated clubs are determined so that they can get certificates of competency.



ANNAMARIE PHELPS'TEN BÜYÜKLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI'NA ÖZEL MESAJ

European Rowing Başkanı Annamarie Phelps, Sanmar Denizcilik Büyükler Türkiye Şampiyonası'na özel bir mesaj yayınladı. Sosyal medyadan yayınlanan videoda Phelps "Büyükler Türkiye Şampiyonası'nda yarışan sporcular için çok heyecanlandım ve katılım sağlayan tüm kürek sporcuları için en iyisini diliyorum. Madalya kazanan tüm herkesi tebrik ederim. Umarım hepiniz keyifli bir an yaşamış ve gerçekten yeni bir şeyler öğrenebilmişsinizdir. Bu harika organizasyonun bir parçası olduğunuz için tebrikler" diyerek tüm sporcularımızı tebrik etti.

SPECIAL MESSAGE FOR SENIOR TÜRKİYE CHAMPIONSHIPS FROM ANNAMARIE PHELPS

Annamarie Phelps, the President of European Rowing, issued a special message for the Sanmar Shipyards Senior Türkiye Championships. In the video posted on social media, Phelps said, "I am very excited for the athletes competing in the Senior Türkiye Championships, and I wish the best for all the rowing athletes who participated. I congratulate everyone who won the medals. I hope you all enjoyed the moment and actually learned something new. Congratulations for being a part of this wonderful organization" and congratulated all our athletes.

BER/NEWS/HABER



PARAKÜREK BAŞVURULARI DEVAM EDİYOR

Başarılarla imza atan Parakürek branşında sporcu olmak isteyenlere yönelik başvurular devam ediyor. Türkiye'nin dört bir yanında yer alan dezavantajlı sporcuların başvuruları, Türkiye Kürek Federasyonu resmi web sitesi üzerinde yer alan formdan kabul edilmeye 2024 yılında da devam edilecek.

APPLICATIONS FOR PARA-ROWING CONTINUE

The applications for those willing to become athletes in the successful Para-rowing branch continue. We will continue to accept the applications of disadvantaged athletes from all over Türkiye in 2024 through the form on the official website of the Turkish Rowing Federation.

BAŞKANIMIZ ERHAN ERTÜRK, AVRUPA KÜREK FEDERASYON BAŞKANLARI TOPLANTISINA KATILDI

Başkanımız Erhan Ertürk, 2 Mart tarihinde İsviçre'nin Basel kentinde European Rowing tarafından organize edilen Avrupa Kürek Federasyon Başkanları Toplantısına (European Rowing President Meeting) katıldı. Avrupa ülkelerinin kürek federasyonları başkanlarıyla bir araya gelen Başkanımız Erhan Ertürk, Eylül ayında Edirne'de ağırlayacağımız Avrupa ülkelerine yapılan çalışmalara ilişkin detayları aktardı.

OUR PRESIDENT ERHAN ERTÜRK ATTENDED THE EUROPEAN ROWING PRESIDENTS MEETING

Our President Erhan Ertürk attended the European Rowing Presidents Meeting organized by European Rowing in Basel, Switzerland, on March 2. Our President Erhan Ertürk met with the presidents of the rowing federations of European countries and gave the details about the activities carried out to the federation presidents of the European countries that we will host in Edirne in September.



**ALİ RIZA UZ**

TUZLA DENİZ YILDIZI KULÜBÜ BAŞKANI

The President of Tuzla Deniz Yıldızı Rowing Club

BİR DENİZİN YILDIZI: TUZLA

SEA OF A STAR: TUZLA

2006 yılında kurulan Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü olimpik kürek kategorisinde birçok sporcu yetiştirmiştir. Köklü bir kürek geçmişine sahip olan Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü aynı zamanda milli takıma sporcu yetiştirmiş ve bünyesinde milli sporcular barındırmıştır.

Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club, founded in 2006, has trained numerous athletes in the classic rowing category. Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club, which has a deep-rooted history, has also trained athletes for the national team and harbored national athletes.



Geçmişini başarılarla dolu bu spor kulübünün İstanbul Tuzla içerisinde yer alan Kamil Abdüş Gölü içerisinde harika bir doğa ve antrenman sahası içerisinde bulunan yerleşkesi kulübün geçmişteki başarılarının daha da artarak devam etmesi adına harika bir konumdadır. Deniz ile bağlantısı bulunan Kamil Abdüş Gölü sayesinde sporcular için yaz kış her türlü hava şartında su antrenmanı yapma imkânı bulunmaktadır.

Her yıl yaz okulları açarak, küçük çocukları sporla, denizle, doğayla buluşturup kürek sporunu tanıtırken, bir yandan da çocukların kendi potansiyellerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Bu şekilde uygun beceri ve motivasyona sahip çocuklarımızla alt yapıyı oluşturup devamlı üstyapıya destek vermektedir. Bu süreçte her yıl yaklaşık 200 kadar çocuğumuza ulaşılmaktadır.

Tuzla; kıyı şeridi en uzun olan İstanbul'un önemli bir ilçesi olup uzun yıllar su altı ve su üstü sporlarına da hizmet vermiştir. Burada denizcilik sektörü üzerine eğitim veren üniversitelerin bulunması (İTÜ ve PRÜ), Tersanelerin, yine bu sektörde hizmet veren pek çok özel kuruluşun yer alması, uzun sahil şeridi ile burada yaşayanların deniz ve buna yönelik sporlarla bağının olması, Tuzla ilçesinde denize, spora gönül veren bu konuda duyarlı önemli bir kitlenin oluşmasını sağlamıştır. Bu nedenle

This sports club has a history full of achievements, and its premises at the coast of Kamil Abdüş Lake in Tuzla, İstanbul, are inside a magnificent natural and training field, located conveniently to increasingly continue the past achievements of the club. Thanks to the connection of Kamil Abdüş Lake to the sea, athletes have the chance to practice on water in summer and winter, regardless of weather conditions.

The club opens summer schools every year, bringing minors together with sports, the sea and nature and introducing them to rowing while enabling them to discover their potential. Thus, it sets up the infrastructure with children with adequate skills and motivation and continuously supports the superstructure. In this process, we reach out to approximately 200 children every year.





Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü, herhangi bir kurum desteği olmaksızın kurulduğu günden bu yana çocuklara, gençlere, spora inanan gönüllü kişilerin inanç ve çabaları ile ayakta kalarak, her türlü imkansızlıklarla mücadele edip alanında marka haline gelmeyi başarmıştır.

Hızla değişen dünyada; artan nüfus, göçler, kültürel, sosyal bağların zayıflaması, hızlı şehirleşme, teknolojinin olumsuz kullanıma açık olması çocuklarımız için önemli bir risk teşkil etmektedir. Spor; bu çocukların beden, ruhen, zihinsel olarak daha iyiye doğru geliştirirken, özgüveni artan, motivasyonu yüksek, mutlu, sağlıklı bireylerin yetişmesini sağlamaktadır. Erken yaşta başlanan düzenli spor eğitimi toplumun gelişmesine, toplumsal sorunların çözümüne de önemli yarar sağladığı bilimsel bir gerçektir.

Tuzla is an important district of Istanbul with the longest coastline, and it has served underwater and surface water sports for many years. Tuzla district hosts universities that provide education on the maritime sector (ITU and PRU), shipyards, and many private organizations also serving in this sector; its inhabitants have a connection with the sea and relevant sports due to its long coastline, leading to the formation of a significant population that love and is sensitive to the sea and sports. Thus, Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club has struggled against all kinds of shortcomings, surviving with the faith and endeavors of volunteers who believe in children, youth, and sports without any institutional support since its foundation, and has become a brand in its field.

The increasing population, migration, weakening of cultural and social ties, rapid urbanization, and technology prone to abuse create a significant risk for our children in this rapidly changing world. Sports enable the physical, mental, and spiritual development of these children for the better, and allow them to grow up as self-confident, motivated, happy, and healthy individuals. It is a scientific fact that starting regular sports education at an early age contributes significantly to the development of society and the solution of social issues.

Scientific publications suggest that "sports should be considered an integral part of education, culture, health, happiness, and the



Sporun ; 'eğitiminin, kültürün, sağlığın, mutluluğun halkın ve yeni bir toplumun gelişmesinin ayrılmaz bir parçası' olarak düşünülmesi gerekliliği bilimsel yayınlarda ifade edilmektedir. Gelişmiş ülkelerin sosyal yapıları incelendiğinde, bu ülkelerde sporun bir yaşam biçimi olduğu görülmektedir. Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü, kurulduğu günden bu yana maddi imkanlarının kısıtlı olmasına rağmen milli takıma sporcu, antrenör yetiştiren, bulunduğu bölgeyi sosyal ve kültürel olarak kaldıran, on beş yıllık aşkın deneyim ve bilgi birikimi barındıran ülkenin sayılı spor kulüplerindendir. Sporcu Eğitim Merkezi olarak yapılandırılması halinde barındırdığı bilgi birikimi, deneyim ve donanımı ile daha emin adımlarla daha büyük kitlelere ulaşarak ülkemizin spor, sosyal, kültürel alanda gelişiminde daha büyük katkılarda bulunabilecektir.

development of the public and a new society". Examining the social structures of developed countries, it can be observed that sports are a lifestyle in these countries. Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club is one of the few sports clubs in the country that has trained athletes and coaches for the national team, developed its region socially and culturally, and accumulated experience and knowledge for over fifteen years despite its limited financial possibilities since its establishment. Should it be structured as an Athlete Training Center, the club will make more significant contributions to the sporting, social, and cultural development of our country by reaching out to a larger population with more confident steps through its accumulation of knowledge, experience, and equipment.

Our district stands out in the field of maritime in Istanbul and hosts thousands of young people and children who are actually at peace with water and can set goals for themselves, and Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club offers all kinds of possibilities for these candidate athletes in the rowing branch as a great advantage, so that these young people can set goals for themselves and reach these goals.

Should the 3500 square-meter club campus on the shore of Kamil Abdüş Lake, which belongs to the treasury, be provided with facilities by the Ministry of Youth and Sports and assigned to our club as a boathouse and training grounds, it will guarantee the training of more national athletes by our club. Thus, it will not only



İstanbul'un içerisinde denizcilik alanında öne çıkan ilçemiz gerçekten su ile barışık ve kendilerine hedef koyabilen binlerce genç ve çocuğu nüfusunda barındırmakta ve tüm bu sporcu adayları için Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü büyük bir avantaj olarak gençlerin kendilerine hedef koymaları ve bu hedeflere ulaşabilmeleri adına, kürek branşında her türlü imkânı sunmaktadır.

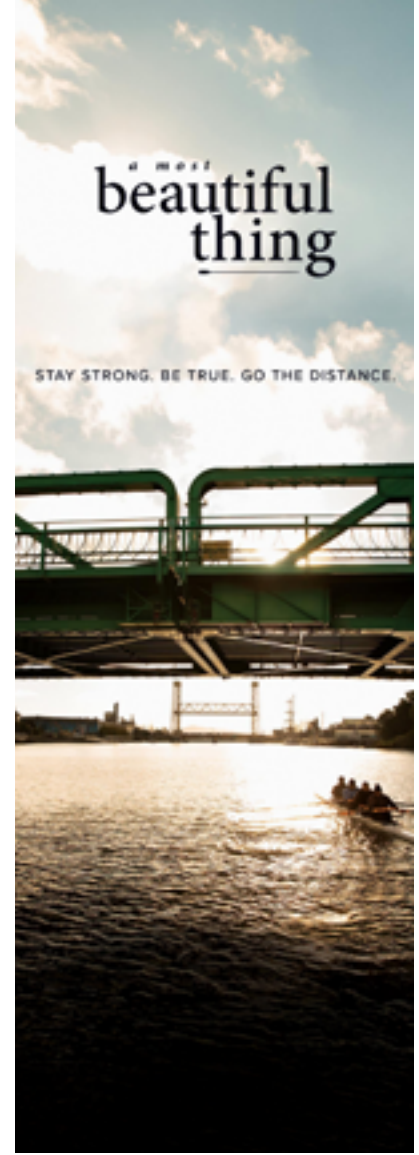
Kamil Abdüş Gölü kıyısında hazineye ait olan 3500 metrekare kulüp yerleşkesinin Gençlik Spor Bakanlığı tarafından tesisleştirilmesi, geçmişi başarılarla dolu kulübümüze kayıkhanesi ve antrenman sahası olarak tahsis edilmesi, Kulübümüzden daha fazla milli sporcuların yetişmesinin garantisi olacaktır. Böylelikle hem federasyonumuzun altyapıdan gelen bu sporcular ile beslenmesine hem de Kürek Federasyonu ile ortak gelişim kamplarının yapılabileceği bir antrenman sahasına dönüşmesine imkân sağlayacaktır.

Tüm bu profesyonelliklerin yanı sıra Tuzla Deniz Yıldızı Spor Kulübü mükemmel doğası, durgun suyu, deniz trafiğine mağdur kalmayan kulüp yerleşkesi sayesinde Tuzla ilçesi ve çevre ilçelerde yaşayan her yaş grubundan bireylere hobi olarak deniz küreği yapabilme ve güvenli bir ortamda kürek sporu ile tanışma imkânı sunabilmektedir.

allow our federation to be supplied with athletes groomed through the infrastructure but also allow our campus to become a training field where mutual development camps may be held with the Rowing Federation.

In addition to all these professional aspects, Tuzla Deniz Yıldızı Sports Club can offer individuals of all ages living in Tuzla and surrounding districts the chance to experience coastal rowing as a hobby and to get to know rowing in a safe environment, thanks to its excellent nature, still waters, and its club campus that is not overwhelmed by sea traffic.





Künye

Film Adı:

EN GÜZEL ŞEY

Yıl: 2020

Tür: Belgesel

Yönetmen: Mary Mazzio

Kürek sporunun toplumsal faydalarını gözler önüne seren bir yapım, kürek çekerek ekip olmanın ruhunu hissettiren bir film. "A Most Beautiful Thing", eski bir kürekçi olan Marry Mazzio'nun yönetmenliğinde beyaz perdede sergilenen, suçun karanlık sınırlarından suyun berraklığına uzanan bir grup arkadaşın hikayesini konu alıyor.

Ünlü rapçi Common'un anlatımıyla oluşturulan filmin senaryosu, 1992 yılında ABD Millî Takımı ile Olimpiyat Oyunları'nda kürek çekmiş olan Mary Mazzio'nun yönetmenliği ile bambaşka bir boyuta taşınıyor. Film, Chicago'nun Batı Yakası'nda birbirleri ile rakip olan çetelere mensup genç erkeklerin aynı teknede kürek çekmek için bir araya geldiği ABD'nin ilk Afro-Amerikan lise kürek takımının öyküsünü anlatıyor.

Kendisi de 1992 Olimpiyatlarında kürekçi olarak yer almış Mazzio, yönetmenliğini üstlendiği filmde suyun takım üyelerine verdiği sakinleştirici huzur duygusu da dahil olmak üzere

kürek çekmenin güzelliğini harika bir şekilde yakalıyor. Chicago'nun yoksul mahallelerinde yaşayan Afro-Amerikan gençlerin yaşadığı zorluklar ve travmalardan kürek sporu sayesinde nasıl kurtulduğunu ve birlik olabildiğinin işlendiği filmde, ünlü rapçi Common'un şiirsel anlatımı ve nefes görüntüleri ile kürek sporunun ruhu izleyiciler ile buluşuyor.

Tag

Name of the Movie:

A MOST BEAUTIFUL THING

Year: 2020

Genre: Documentary

Director: Mary Mazzio

It is a production that reveals the social benefits of rowing, a film that makes you feel the spirit of rowing and being a team. "A Most Beautiful Thing" is about the story of a group of friends who go from the dark borders of crime to the clarity of water, exhibited on the big screen under the direction of Marry Mazzio, a former rower. The script of the film, narrated by the famous rapper Common, is taken to a completely different dimension with the direction of Mary Mazzio, who rowed with the US National Team in the Olympic Games in 1992. A Most Beautiful Thing, chronicles the first African American high school rowing team in this country, made

up of young men in rival gangs from the West Side of Chicago, all literally coming together to row in the same boat.

Mazzio, a 1992 Olympic rower herself, nicely captures the beauty of rowing, including the calming sense of peace the water gives team members. The spirit of rowing meets the audience with the poetic narration of the famous rapper Common and exquisite images in the film, which tells how African American young people living in the poor neighborhoods of Chicago survived the difficulties and traumas through rowing and came together.



EŐSİZ MANZARASI VE
MODERN TASARIMLARI İLE
THE MARMARA GRUBU'NDA
BENZERSİZ DENEYİMLERE
DAVETLİSİNİZ.




THE MARMARA
GROUP

www.themarmarahotels.com



Genç, güçlü ve çevreye duyarlı filosuyla
Römorkörcülük ve Kılavuzluk Hizmetlerinde

50 YILA YAKLAŞAN SANMAR DENEYİMİ

sanmar.com.tr

