


KOSU HABER

 kosuhaber.com

KOŞU
TRAIL
ULTRA
MARATON

TÜRKİYE'NİN KOŞU VE OUTDOOR TOPLULUĞU

HER ADIM BİR HİKÂYE

İLHAM VEREN KOŞU HİKÂYELERİ
SENİN HİKÂYEN DE BURADA BAŞLAYABİLİR!



GERÇEK HİKÂYELER

Zorluklar, mücadeleler
ve unutulmaz zaferler



KOŞU TUTKUSU

Trail'den maratona
uzanan bir yaşam tarzı



ZİHİNSEL GÜÇ

Koşu sadece fiziksel değil,
zihinsel bir yolculuktur



TOPLULUK

Aynı yolda koşan binlerce
insandan biri ol

SEN KOŞ
HİKÂYEN
İLHAM OLSUN



BAŞARI HİKÂYENİ PAYLAŞ

KosuHaber olarak, koşu sayesinde hayatı değişen
sporcuların hikâyelerini milyonlarla buluşturuyoruz.
Sen de hikâyeni bizimle paylaş!



HİKÂYENİ ANLAT

Deneyimini bizimle
paylaş



İLHAM VER




Başkalarına motivasyon
ol ve ilham ver



YAYINLAN

Hikâyen KosuHaber.com'da
yayınlansın

KOŞU BİR SPOR DEĞİL, YAŞAM TARZIDIR!

   / kosuhaber

KOSUHABER.COM – Başarı Hikâyesi Başvuru Formu

1. Kısa Tanıtım

Ad Soyad:
Yaş:
Şehir:
Meslek:
Instagram / Sosyal Medya (isteğe bağlı):
Fotoğraf eklemek ister misiniz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

2. Koşuyla Tanışma Hikâyesi

Koşuya nasıl başladın?
Seni ilk motive eden şey neydi?
İlk koşunu veya yarışını hatırlıyor musun?

3. Dönüm Noktası

Seni en çok zorlayan dönem neydi?
Vazgeçmek istediğin anlar oldu mu?
O süreçten nasıl çıktın?

4. Başarı Hikâyesi

Seni en çok gururlandıran başarın nedir?
İlk maraton / ultra / trail deneyimin nasıldı?
Hayatında koşu sayesinde neler değişti?

5. Antrenman & Disiplin

Haftada kaç gün antrenman yapıyorsun?

Seni motive eden rutinlerin neler?

En önemli antrenman tavsiyen ne olurdu?

6. Beslenme & Mental Güç

Yarış öncesi veya sonrası özel bir beslenme düzenin var mı?

Mental olarak güçlü kalmak için ne yapıyorsun?

Uzun koşularda kendine en çok neyi hatırlatıyorsun?

7. İlham Veren Mesaj

Yeni başlayan koşuculara ne söylemek istersin?

Hayat mottun veya unutamadığın bir söz var mı?

8. Hızlı Sorular ↩

En sevdiğin yarış:

En unutamadığın parkur:

En sevdiğin parkur:

Favori koşu ekipmanın:

Favori yarış:

Sabah mı / Akşam mı koşusu?

Yol mu / Trail mi?

Hedeflediğin sonraki yarış:

Hayalindeki yarış:

9. Yayın Onayı

Gönderdiđim içeriklerin kosuhaber.com'da yayınlanmasını kabul ediyorum.

Fotoğraf ve sosyal medya bilgilerimin paylaşılmasına izin veriyorum.