

İZEM SÖNMEZ

PERSONAL TRAINER



30 AĞUSTOS
ZAFER BAYRAMI'NDA

30  **SAAT**

Kadının görünmeyen gücü!

30
SAAT



Kadının görünmeyen gücü!

İrem Sönmez, 41 İstanbul

Aktif olarak 11 yıldır ferdi sporcuyum. Spora başlamam 30 yaşındayken dostumu kanserden kaybedince dağcılıkla başladı. Dağcılıkla beraber 2016 yılında Ultra Maraton (100km üstü) koşturaya başladım. 2016 itibarıyla kurumsal kariyerimi bitirip Fitness Antrenörlüğüne geçiş yaptım. 2020 yılındaki Ironman Frankfurt (en uzun mesafe triatlon) antrenmanları için 2019 Ağustos ayında yüzmeye başladım. Yüzme tekniğini ve serbest stili kendi kendime sıfırdan geliştirdim. 2 ayda Aquamasters Bodrum yarışında 5 km yüzer duruma geldim. Pandemi sebebiyle Ironman yarışı ertelenenince yüzme branşına ağırlık verdim. 2020’de de ilk triatlon kısa mesafe yarışına katıldım. İstanbul Boğaziçi ve Çanakkale Boğazı Yüzme yarışlarında kürsüye çıktım. 2023 Yılında Cumhuriyet’in 100.yılı kapsamında “Kadına Şiddete karşı” Marmara Denizi’nde 24 saat aralıksız yüzerek Türkiye’deki ilk sporcu oldum. Şu an hala aktif olarak yüzme ve triatlona devam ediyorum. Personal Trainer olarak freelance çalışmaktayım.

Fitness Antrenörü 2. Kademe 2017
Triatlon Antrenörü 1. Kademe 2023



Kadının görünmeyen gücü!

Hedefim

Kadın'ın görünmeyen gücü !

29-30 Ağustos 2025 bir tarih olmanın ötesinde bir dönüm noktası...

Bir uyanış... Bir uyarı...

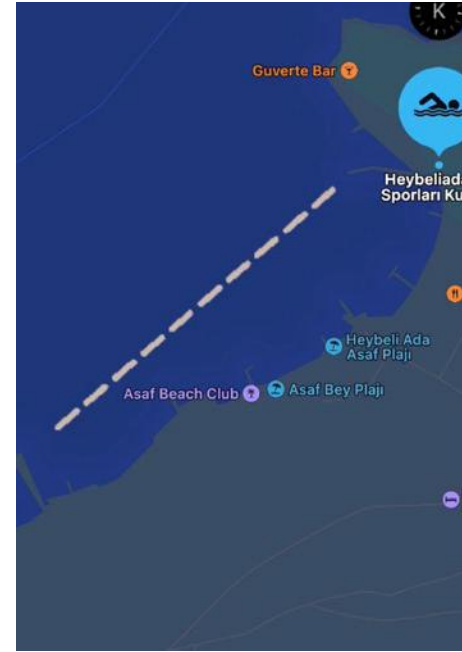
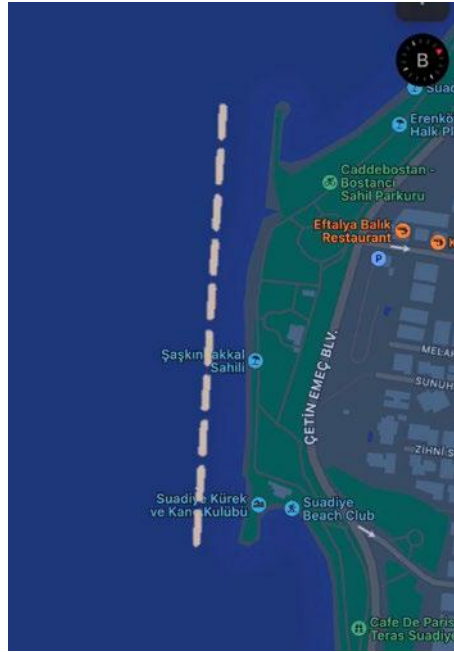
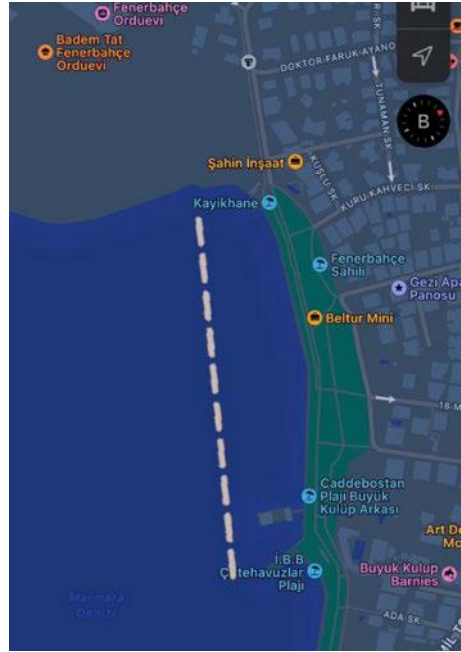
Kadın dayanıklılığına, içsel gücüne ve görünmeyen emeğine dikkat çekmek için sıra dışı bir yolculuk başlıyor!

Dünya üzerinde 16 buçuk milyon insan açık denizlerde yüzüyor.

2023'de kadın şiddetine karşı bir projeyle, ilk kez 24 saat aralıksız yüzerek Türkiye'de bir ilk olan **İrem SÖNMEZ**, dünyada ise sayılı kişinin (**2023** verisi 116 kadın / erkek karışık) içinde yer aldığı rekorunun üzerine, bu kez de kadınların derinlerde kalan ama her gün yeniden var ettiği gücü görünür kılmak için, **30 Ağustos 2025** gibi özel bir günde **30 saat** boyunca aralıksız ve desteksiz yüzerek yeni bir rekor denemesi gerçekleştirecek. Bu yalnızca fiziksel bir mücadele olmayacak, aynı zamanda toplumsal bir çağrı olacak!

Proje kadınların duygusal, zihinsel ve fiziksel dayanıklılığını metaforik bir yolculukla temsil ediyor olacak. Suyun içinde **30 saatte** bir direnç ve adanmışlık! Proje sadece ve sadece sembolik bir süreç ile kalmayacak, yönetilecek sosyal sorumluluk proje detayları ile kız çocuklarının okutulmasına ve kanserli çocuklara elde edilecek bağışın tamamının yönlendirmesini sağlanacak.

Esasında, **30** saatlik yüzme, ön hazırlık dönemi, mental süreci ve fiziksel performansı yüksek bir döngü olsa da, kadınların her gün yüzdüğü derinliklere sessizce gösterdiği güce bir saygı duruşudur!



Kadının görünmeyen gücü!



Parkur

01 Seçenek

Kadıköy Dalgan Parkı Önü
FB Ordu Evi - Büyük Kulüp İskele arası
500 mt'lik parkur

02 Seçenek

Şaşkınbakkal Sahil Beltur Önü
İki mendirek arası
500 mt'lik parkur

03 Seçenek

Heybeliada
Heybeliada Su Sporları Kulubu Tesisi Önü
500 mt'lik kıyıya paralel parkur



YÜZME BAŞARILARI

2024 - 24 saat Aralıksız Yüzme 44 km
"Kadına Şiddete Hayır kampanyası"

- 2020 Boğaziçi Yüzme Yaş 8.
- 2022 Boğaziçi Yüzme Yaş 9.
- 2023 Boğaziçi Yüzme Yaş 6.
- 2024 Boğaziçi Yüzme Yaş 2.

- 2019 AquaMaster Bodrum 5k Yaş 3.
- 2021 AquaMasters Marmaris 6k Yaş 1.
- 2021 AquaMasters Marmaris 2k Yaş 2.
- 2024 AquaMasters Marmaris 10K Yaş 3.
- 2024 AquaMasters Marmaris 5K Yaş 2.
- 2024 AquaMasters Heybeliada 5k Yaş 2.
- 2024 AquaMasters Heybeliada 3K Yaş 1.

- 2021 Çanakkale Boğaz Yarışı Yaş 8.
- 2022 Çanakkale Bogaz Yarışı Yaş 10.
- 2023 Çanakkale Boğaz Yarışı Yaş 3.
- 2024 Çanakkale Boğaz Yarışı Yaş 2.

- 2023 Maraton Master Şile 10 k Genel 3.
- 2024 Büyük Çekmece Yüzme Maratonu 10k Genel 3.



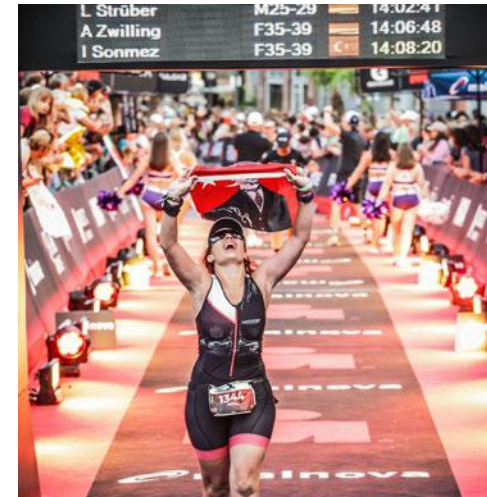
Faaliyette bulunduğum diğer dayanıklılık sporları

- Triatlon
- Ultra Maraton
- Yüksek İrtifa Dağcılığı



TRIATLON

- 2020 Ordu Triatlonu Std M, Yaş 2.
- 2021 MW Bodrum Triatlon Std M Yaş 3.
- 2021 İstanbul Triatlonu/ Standart M.
- 2022 Gelibolu Triatlonu Orta Yaş 2.,
- 2023 IRONMAN Frankfurt Avrupa Şampiyonası 14:08
- 2025 Gelibolu Triatlonu OM Yaş 3.



ULTRA MARATON

2016'den itibaren

- 2016 Kapadokya Ultra 60k (2000m) 11:54 2017 Kapadokya Ultra 110k (3800m) 23:49 2018 Çekmeköy 36 saat Zaman Yarışı 155 km (7500m) Genel 1.lik
- 2017 İda Ultra 2017 94K (3000m) 16:20 Genel 1.
- 2018 İda Ultra 100k (3400)18:45 Yaş 1. Genel 5.
- 2018 Tahtalı Ultra 98k (5000m) 23:39 Genel 2.
- 2018 İznik Ultra 160k (4500m) (142k 27 saat cutoff)
- 2019 Uludağ Ultra 100k (5000m) 21:53 Genel 1



DAĞCILIK

2014'ten itibaren

- Erciyes 3916m 6 kez
- Aladağlar 3500m+ 10+
- Uludag 2560m 8+
- Kaçkar 4000m
- Kızlarsivrisi 3100m 3 kez
- Hasan Dağı 3200m
- Medetsiz 3200m
- Ağrı 4200 m (Kış şartları izin vermedi)
- Kazbek, Gürcistan 6100m (Yaz)
- Elbrus, Rusya 6542m (Yaz)

Kadının görünmeyen gücü!

Kadının görünmeyen gücü!

30
SAAT



Kadının görünmeyen gücü!

Gerekli Malzemeler

OPERASYONEL

- Saha Organizasyonu
- Branding
- Led Ekran
- Ses Sistemi
- Seyirci Platformu
- Yüzer Platform
- Foto / Video / Drone Çekim
- Personel / Personel Kumanya
- Parkur İşaretleme
- Gözlemci Teknesi
- Telsiz
- Jeneratör
- Personel kıyafetleri

SAĞLIK

- Medikal Ekip
- Medikal Ekipman
- Ambulans

SPORCU

- Sporcu Giyinme Alanı
- Sporcu Malzemesi
(Mayo Gözlük Bone)
- Yarış Saati (Garmin Enduro III)
- Sporcu Beslenmesi
- Güneş Kremi / Vazelin
- Sporcu Takip Botları
- Sporcu Güvenlik Botları / Kanoları
- Yüzer Platform
- Destek Yüzücü Malzemeleri



Özel Röportajlar İrem Sönmez Kadına Şiddete Karşı 24 Saat Yüzdü

Yorum yok



Sporcu aynı zamanda antrenör İrem Sönmez, Cumhuriyetin 100. yılı için Maltepe'de "Kadına Şiddete Meydan"



Kadına şiddete karşı 24 saat aralıksız kulaç atan İrem Sönmez, rekora imza attı

Maltepelili sporcu İrem Sönmez, Maltepe Belediyesi'nce adına yönelik şiddete dikkat çekmek amacıyla düzenlenen etkinlikte denizde 24 saat aralıksız kulaç



T24

Son Dakika

Haberler

Maltepelili sporcu İrem Sönmez, kadına şiddete karşı 24 saat aralıksız yüzmeye başladı



23 Eylül 2023 14:00



Kadına yönelik şiddete karşı farkındalık için 24 saat aralıksız yüzdü

Maltepe'de sporcu İrem Sönmez, kadına yönelik şiddete karşı farkındalık oluşturmak amacıyla 24 saat boyunca aralıksız yüzdü.



Cumhuriyet Kadına şiddete karşı 24 saat kulaç



Abone Ol

Google News

Maltepelili sporcu İrem Sönmez, Maltepe Belediyesi'nce kadına yönelik şiddete dikkat çekmek amacıyla düzenlenen etkinlikte denizde 24 saat aralıksız kulaç



Anasayfa > Spor

Sporcu İrem Sönmez kadına şiddete farkındalık için 24 saat boyunca aralıksız yüzdü

Maltepe'de sporcu İrem Sönmez, kadına yönelik şiddete karşı farkındalık oluşturmak amacıyla 24

Sözcü İrem Sönmez 24 saat boyunca aralıksız yüzdü

İrem Sönmez, kadına şiddete dikkati çekmek için 24 saat boyunca aralıksız yüzdü.

Haber Merkezi
22 Eylül 2023



Hürriyet Kadına şiddete karşı 24 saat kulaç attı

Güncelleme Tarihi: Eylül 24, 2023 07:00

#Kadına Şiddet #İrem Sönmez #Maltepe B



DHA

Oluşturulma Tarihi: Eylül 24, 2023 07:00

Sporcu İrem Sönmez, Maltepe Belediyesi'nin organizasyonu ile Cumhuriyet'in 100'üncü yılında kadına yönelik şiddete karşı farkındalık yaratmak amacıyla 21



Haberler > Foto Galer...

Kadına yönelik şiddete karşı farkındalık için 24 saat aralıksız yüzdü

Maltepe'de sporcu İrem Sönmez, kadına yönelik şiddete karşı farkındalık oluşturmak amacıyla 24 saat boyunca aralıksız yüzdü.



TÜRKİYE NTV PARA DÜNYA N-LIFE TEKNOLOJİ

Kadına şiddete karşı 24 saat kulaç attı

İstanbul Maltepe'de, sporcu İrem Sönmez, kadına yönelik şiddete karşı farkındalık oluşturmak için 24 saat boyunca yüzdü. Hiç dinlenmeden 44 kilometre yüzen sporcu sadece beslenmek için durdu. Son 10 saatte kramp girdiği için sol kolunu kullanamayan



İREM SONMEZ

PERSONAL TRAINER



“ Su... Deniz...

Durmak tükenmek bilmeyen kadının dönüşüm ve yaşam kaynağı olan su... deniz... İşte kadınlar her gün bu görünmeyen sularda yüzüyor, çabalıyor, başarıya yolunda emek harcıyor, şiddet görüyor, horlanıyor. Hem de içten içe güçlü derin ama göz önünde olmadan, olamadan! Bu proje ile onların gücünü temsil etmek istiyorum. 30 Ağustos'da 30 saat boyunca suda kalacağım! Ama bu yalnızca bedenimin değil, ruhumun da sınırlarını test edeceğim bir yolculuk olacak!

Kadına SAYGI!

”

Urcun CANEL

Genel Kordinatör / Menajer

0 538 381 80 80

e-mail: irems30hrs.nonstopchallenge@gmail.com