

## Ποδηλατικές Εκδρομές & Προπονήσεις Podilato.EU ZHN

Το Podilato.eu Club σε συνεργασία με Ποδηλατικά Καταστήματα και Ποδηλατικούς Συλλόγους, διοργανώνει το **Podilato.EU ZHN**. Ο νέος αυτός θεσμός, περιλαμβάνει **ημερήσιες ή διήμερες Ποδηλατικές Εκδρομές και Προπονητικά Camps**, σε όλη την Ελλάδα. Η συμμετοχή είναι ελεύθερη για όλους και **δεν υπάρχει παράβολο συμμετοχής**.

**Δικαίωμα συμμετοχής στις Εκδρομές**, έχουν ενήλικες (άνδρες 18+ και γυναίκες 18+) και παιδιά ηλικίας 10 ετών και άνω με μέτρια ποδηλατική εμπειρία, 2 ετών τουλάχιστον. Τα παιδιά πρέπει απαραίτητα να συνοδεύονται από τον γονέα ή το κηδεμόνα τους, ο οποίος θα ποδηλατεί μαζί τους κατά τη διάρκεια της ποδηλατικής δραστηριότητας. Οι διαδρομές είναι ελαφρώς απαιτητικές και απαιτούν βασική τεχνική εξοικείωση σε διαδρομές εκτός δρόμου, μέτρια φυσική κατάσταση και άριστη κατάσταση υγείας. Το πρόγραμμα της εκδρομής περιλαμβάνει: ποδηλατική περιήγηση στα αξιοθέατα της κάθε πόλης, ποδηλατική πορεία σε δασικούς δρόμους και ήπια μονοπάτια, χωρίς ιδιαίτερη τεχνική δυσκολία, με ενδιάμεσα διαλείμματα. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, οι πιο έμπειροι (μικροί και μεγάλοι), μπορούν να δοκιμάζουν τις ικανότητές τους, σε πιο τεχνικά κομμάτια, που θα βρίσκονται στο χώρο της στάσης και θα διαρκούν έως τη λήξη του διαλείμματος. Στις εκδρομές εκτός από ποδήλατα βουνού (Mtb), επιτρέπονται Fat ή Plus bikes και ηλεκτρικά Mtb.

**Δικαίωμα συμμετοχής στα Προπονητικά Camps**, έχουν ενήλικες (άνδρες 18+ και γυναίκες 18+) με αγωνιστική ποδηλατική εμπειρία, 2 ετών τουλάχιστον. Οι διαδρομές είναι τεχνικά πιο απαιτητικές, όμοιες με αυτές των αγωνιστικών διοργανώσεων και το επίπεδο φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων, αρκετά υψηλό.

## Ποδηλατικές Φιλοξενίες - Ξεναγήσεις

**Τα μέλη του Club Podilato.eu φιλοξενούν και ξεναγούν μέλη άλλων ποδηλατικών φορέων. Ιδιαίτερη ήταν η φιλοξενία των μελών του Π.Ο. Άγιος Μνάσων, ως ανταπόδοση της φιλοξενίας τους στις κατασκηνώσεις τους.**

Οι μικροί αθλητές του Ποδηλατικού Ομίλου "Άγιος Μνάσων" από την Κύπρο είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν από μέλη του Ποδηλατικού Εκδρομικού Ομίλου «Podilato.eu – Θεσσαλονίκη» με την ευκαιρία της ολιγοήμερης επίσκεψής τους στην Θεσσαλονίκη και την συμμετοχή τους στον τελικό του κυπέλλου Outsports στην Ελάτη.

Οι ποδηλάτες επισκέφθηκαν το Αρχαιολογικό Μουσείο και τον Αρχαιολογικό χώρο της Πέλλας, αλλά και τους Βασιλικούς Μακεδονικούς Τάφους των Αιγών στην Βεργίνα και ενημερώθηκαν για την Ιστορία της Μακεδονίας. Περιηγήθηκαν με ποδήλατο στα ιστορικά μνημεία και αξιοθέατα της Θεσσαλονίκης (Λευκός Πύργος, Κάστρα - Επταπύργιο, Καμάρα, Ροτόντα, Παραλία, Διεθνής Έκθεση κλπ), γεύθηκαν την τοπική κουζίνα και φυσικά προπονήθηκαν στο περιαστικό άλσος του Σείχ-Σου!

Φίλοι μας, θα είναι χαρά μας να σας ξαναδούμε σύντομα!