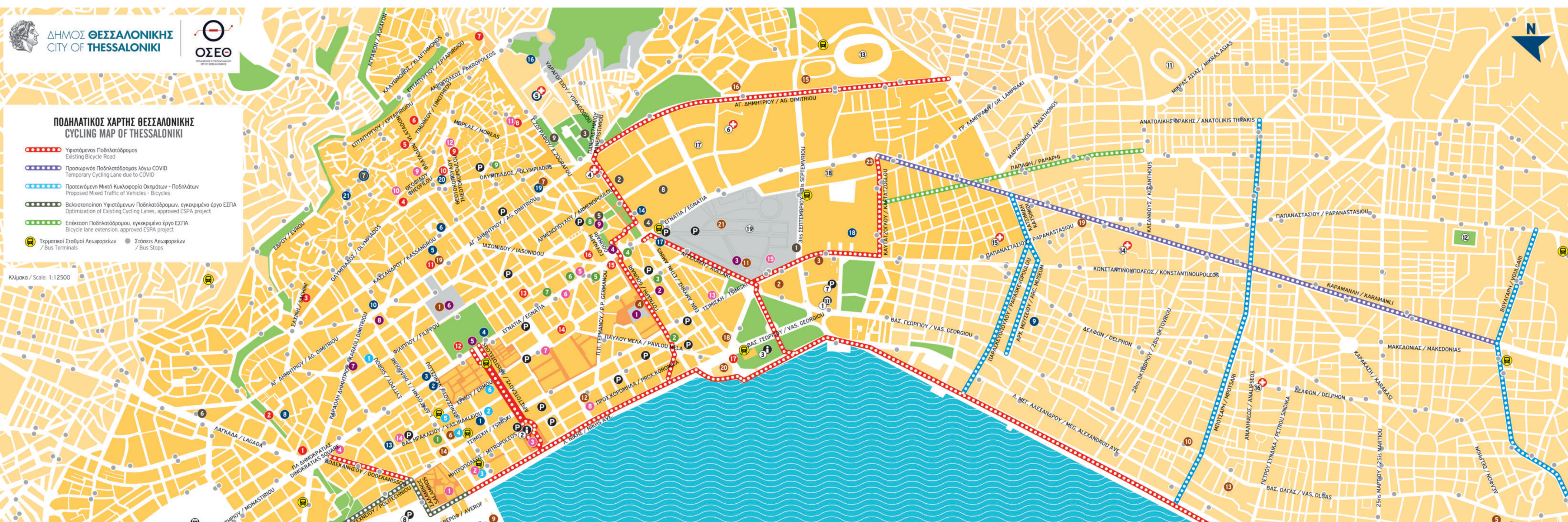


ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
CYCLING MAP OF THESSALONIKI

- Υφιστάμενος Ποδηλατόδρομος
Existing Bicycle Road
- Προσωρινός Ποδηλατόδρομος λόγω COVID
Temporary Cycling Lane due to COVID
- Προτεινόμενη Μικτή Κυκλοφορία Οχημάτων - Ποδηλάτων
Proposed Mixed Traffic of Vehicles - Bicycles
- Βελτιστοποίηση Υφιστάμενων Ποδηλατόδρομων, εγκεκριμένο έργο ΕΣΠΑ
Optimization of Existing Cycling Lanes, approved ESPA project
- Επέκταση Ποδηλατόδρομου, εγκεκριμένο έργο ΕΣΠΑ
Bicycle lane extension, approved ESPA project
- Τερματικοί Σταθμοί Λεωφορείων / Bus Terminals
- Στάσεις Λεωφορείων / Bus Stops

Κλίμακα / Scale: 1:12500



- ΠΑΛΑΙΟΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ & ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / EARLY CHRISTIAN & BYZANTINE MONUMENTS**
- Τείχη / Walls
 - Ναός Αγ. Απόστολοι / Church of Aghioi Apostoloi
 - Ναός Αγ. Αικατερίνης / Church of Aghia Ekaterini
 - Ναός Προφ. Ηλίας / Church of Profitis Elias
 - Ναός Οσίου Δαβίδ (Μονή Λατόμου) / Church of Hosios David (Latomos Monastery)
 - Μονή Βλατόδων / Vatlandos Monastery
 - Τείχη Ακροπόλεως - Πύργος Λαπαρδά - Πύλη Άνας Παλαιολογίνας - Πύργος Τριγωνίου ή Αλύσειας / Acropolis Walls - Lapardas Tower - Anna Paleologina Gate - Trigonion Tower or Alyseos Tower
 - Ναός Αγ. Νικολάου Ορφανού / Church of Aghios Nikolaos Orphanos
 - Ναός Ταξιάρχων / Church of Taxiarches
 - Βυζαντινό Λουτρό / Byzantine baths
 - Άγιος Δημήτριος - Κρύπτη / Church of Aghios Dimitrios - Crypt
 - Ναός Παναγίας Χαλκίων / Church of Panaghia Chalkion
 - Ναός Παναγίας Ακαιοπολίτου / Church of the Acheiropoietos
 - Ναός Αγ. Σοφίας / Church of Aghia Sophia
 - Ναός Μεταμόρφωσης του Σωτήρος / Church of Metamorphosis tou Sotiros
 - Ναός Αγ. Παντελεήμονα / Church of Aghios Panteleimon
 - Προπύργιο - Λευκός Πύργος / Rampart - White Tower
- ΜΟΥΣΕΙΑ / MUSEUMS**
- Μουσείο & Αρχαιολογικός χώρος στις Αγορές των ρωμαϊκών χρόνων / Museum and Archaeological Site of the Roman Forum
 - Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Archaeological Museum of Thessaloniki
 - Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού / Museum of Byzantine Culture
 - Ανάκτορο Γαλερίου / The Palace of Galerius
 - Δημοτική Πινακοθήκη Νίκης / Municipal Gallery of Thessaloniki
 - Εβραϊκό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Jewish Museum of Thessaloniki
 - Οικία Μουσταφά Κεμάλ Ατατούρκ (Μουσείο Ατατούρκ) / House of Mustafa Kemal Atatürk (Museum Atatürk)
 - Μουσείο Κινηματογράφου - Ταινιοθήκη Θεσσαλονίκης / Thessaloniki Cinema Museum - Cinematheque
 - Κέντρο Σύγχρονης Τέχνης / Contemporary Art Centre of Thessaloniki
 - Λαογραφικό & Εθνολογικό Μουσείο Μακεδονίας - Θράκης / Folklore & Ethnological Museum of Macedonia-Thrace
 - Μακεδονικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης / Macedonian Museum of Contemporary Art
 - Ίδρυμα Μουσείου Μακεδονικού Αγώνα / Foundation of the Museum for the Macedonian Struggle
 - Πολιτιστικό Κέντρο ΜΙΕΤ / National Bank of Greece Cultural Foundation
 - ΜΙΕΤ Βιβλιοπωλείο & Εκθεσιακός Χώρος / National Bank of Greece Cultural Foundation - Bookstore and Gallery
 - Ολυμπιακό Μουσείο / Olympic Museum
 - Τελλόγλειο Ίδρυμα / Telloglio Foundation
 - Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης / Museum of Photography Thessaloniki
 - Αίθουσα Τέχνης ΕΜΣ / Gallery of Society of Macedonian Artists
 - Συλλογή Κρίμτινς, Βασιλική Αγ. Δημητρίου / Aghios Dimitrios. Crypt Collection
 - Μουσείο Λευκού Πύργου / White Tower Museum
 - Μουσείο Ραδιοφώνου / Radio Museum
 - Μουσείο Ύδρευσης / Water Museum
 - Πολεμικό Μουσείο / War Museum
- ΕΒΡΑΪΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / JEWISH MONUMENTS**
- Συναγωγή Μοναστηριωτών / Monastrioton Synagogue
 - Συναγωγή Γιαντ Λεζικάρν / Yad Lezikaron Synagogue
 - Μνημείο Ολοκαυτώματος / Holocaust Monument
 - Εβραϊκό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Jewish Museum
 - Στάθ Σαούλ / Stoa Saul
 - Αγορά Μοδιάνο / Agora Modiano
- ΝΕΩΤΕΡΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / MODERN MONUMENTS**
- Λαδόδικα / Ladadika
 - Πλ. Ελευθερίας / Eleftherias Square
 - Πλ. Αριστοτέλους / Aristotelous Square
 - Σενοδοχείο Βιέννη / Hotel Vienna
 - Κτίριο Νεδέλκου / Nedelkos Building
 - Παλιό Οικοδομική Σχολή / Old Oekokyriki Scholi
 - Το «Κόκκινο Σπίτι» / The "Red House"
 - Πρώην Ελληνικό Προξενείο / Former Greek Consulate
 - Κτίριο Θεοφίλου 25 / 25 Theophilou Str.
- ΡΩΜΑΪΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / ROMAN MONUMENTS**
- Ανακτορικό συγκρότημα του Καίσαρα Γαλερίου / Galerius' Palace complex
 - Ιππόδρομος / Hippodrome
 - Τμήμα οραλίας οδού στο Μακεδονικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης / Section of the ancient road at the Macedonian Museum of Contemporary Art
 - Αψίδα του Καίσαρα Γαλερίου / Galerius' Triumphal Arch (Camara)
 - Κρήνια οικοδόμημα Ρωμαϊκών χρόνων / Monumental fountain from the Roman era
 - Ρωμαϊκή Αγορά / Roman Forum
 - Ρωμαϊκός ναός στην πλατεία Αντιγονιδών / Roman temple at Antigonidon Square
- ΙΣΤΟΡΙΚΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑ ΚΟΙΜΗΤΗΡΙΑ / HISTORICAL & MILITARY CEMETERIES**
- Συγκρότημα οδού 3ης Σεπτεμβρίου (4ος-6ος αι. μ.Χ.) / Complex at 3 Septemvriou str. (4-6 c. A.D.)
 - Cubicula Νομικής Σχολής ΑΠΘ / Cubicula - Faculty of Law
 - Τορκό συγκρότημα Ευαγγελίστριας (6ος αι. μ.Χ.) / Burial complex of Evangelistria (6 c. A.D.)
 - Βασιλική Σιντριβανίου (5ος αι. μ.Χ.) / The Basilica at Sintirvani Square (5 c. A.D.)
 - Ροτόνα, Βυζαντινά Τάφοι / Byzantine Tombs & Muslim Graves of Rotonda
 - Ναός στην αρχή της οδού Αγίου Δημητρίου (5ος αι. μ.Χ.) / Church at the beginning of Aghios Dimitrios str. (5 c. A.D.)
 - Μουσά Μπαμπά / Mousa Baba
 - Παλιό Εβραϊκό Νεκροταφείο Θεσσαλονίκης / The old Jewish Cemetery of Thessaloniki
 - Χριστιανικό Κοιμητήριο Ευαγγελίστριας / Christian Cemeteries of Evangelistria
- ΒΕΛΟΝΟΜΑΧΕΙΑ / OTTOMAN MONUMENTS**
- Γαζουλί Χαμάμ / Yahudi Hamam
 - Μπεζεστένι / Bezeseni
 - Χαμάζ Χαμλέ τζαμί / Hamza Bey Mosque
 - Μνήμη Χαμάμ-Λουτρά Παρθέσιος / Bey Hamam-Loutra Paradosios
 - Γενί Τζαμί-Αίγλη / Yeni Hamam-Aegle
 - Αλατζά Ιμαρέτ / Alaca Imaret
 - Μουσά Μπαμπά / Mousa Baba
 - Πασά Χαμάμ / Pasha Hamam
 - Γενί Τζαμί - Παλιό Αρχαιολογικό Μουσείο / Yeni Camil
- ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΚΤΙΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ / PUBLIC ADMINISTRATIVE BUILDINGS AT KYPRION AGONISTON SQUARE**
- Ροτόνα - Πλ. Αγίου Γεωργίου / Rotonda
- ΘΕΘΑΜΑΝΙΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / OTTOMAN MONUMENTS**
- Διοικητήριο / Dioketerion
 - Τετλονείο / Customs House
 - Παλιό Κεντρικό Αντλιοστάσιο / Old Central Pump House
 - Θεωμανική Τράπεζα / Ottoman Bank
 - Παλιό Φιλοσοφική Σχολή / Faculty of Philosophy, Aluth
 - Νοσοκομείο Αγ. Δημητρίου / Aghios Dimitrios Hospital
 - Κήποι του Παύλου / Kipoi tou Passa
 - Σιντριβάνι / Sintirvani
 - 3ο Σώμα Στρατού-Στρατηγείο / 3rd Army Corps-Strategion
- ΜΕΤΑ-ΒΥΖΑΝΤΙΝΕΣ ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ / POST-BYZANTINE CHURCHES**
- Άγιος Μηνάς / Aghios Minas
 - Νέα Παναγία / Nea Panayia
 - Άγιος Αντωνίου / Aghios Antonios
 - Υπανστή / Hyrapante
 - Ιερός Ναός Παναγίας - Γαργουπήκοος / Panaouida or Panayia Gorgoreekoos
 - Άγιος Χορλαμπος / Aghios Charalambos
 - Άγιος Αθανάσιος / Aghios Athanasios
 - Άγιος Γεωργίου / Aghios Georgios
 - Ιερός Ναός Παναγίας Λαοδηγητρίας (Λαουδιανής) / Laodigitria of Panayia Laoudianai
- ΑΛΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ / OTHER POINTS OF INTEREST**
- Δημορχείο / City Hall
 - Περιπτερο Πανοροφίων (Αριστοτέλους) / Tourist Info Kiosk (Aristotelous)
 - Περιπτερο Πανοροφίων (Βασιλικό Θέατρο) / Tourist Info Kiosk (Vasiliko Theatro)
 - Νοσοκομείο Γεννημάτων / Genimatas Hospital
 - Νοσοκομείο Αγ. Δημητρίου / Aghios Dimitrios Hospital
 - Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ / ACHEPA Hospital
 - Πάρκινγκ Δημαρχείου / City Hall Parking
 - Πάρκινγκ
 - Σιδηροδρομικός Σταθμός / Railway Station
 - Λιμάνι / Port
 - Στάδιο Τούμπας / Toumba Stadium
 - Στάδιο Κλεάνθης Βικελίδης / Charlioua Stadium "Kleanthis Vikelidis"
 - Εθνικό Καυτανζόγλειο Στάδιο / Kaftantzoglio National Stadium
 - Ιπποκράτειο - Γενικό Νοσοκομείο / Ippokratio - General Hospital
 - Σεναγιόνο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο / Theagenio Cancer Hospital
 - Νοσοκομείο Αφροδισίων & Δερματικών Νόσων / Hospital for Venereal & Skin Diseases
 - Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης / Aristotle University of Thessaloniki
 - Πανεπιστήμιο Μακεδονίας / University of Macedonia
 - Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης / Thessaloniki International Fair

Κάθε φορά που βλέπω έναν άνθρωπο να κάνει ποδήλατο, σταματώ να απογοητεύομαι για το μέλλον της ανθρωπότητας.

H.G. Wells, Βρετανός Λογοτέχνης

Απολαύστε τα οφέλη της ποδηλασίας! Είναι τόσα, όσες και οι διαδρομές που μπορείτε να κάνετε και τα τοπία που μπορείτε να εξερευνησετε. Επιλέξτε την ποδηλασία ως το νέο σας χόμπι. Υπάρχουν πολλοί και καλοί λόγοι για να το κάνετε.

Γιατί ποδήλατο;

○ **Γιατί βελτιώνουμε την πνευματική μας ευεξία.** Φτιάχνουμε τη διάθεσή μας, μόνοι ή με παρέα. Η ποδηλασία, συνδυάζει την άσκηση, με τις όμορφες διαδρομές και την ανάγκη για εξερεύνηση. *Μελέτη Πανεπιστημίου YMCA.*

○ **Χάνουμε βάρος.** Στην ποδηλασία καίμε 400 με 1000 θερμίδες την ώρα, ανάλογα με το βάρος μας και την ένταση της άσκησης. Διασκεδάζουμε κάνοντας ποδήλατο, καίμε θερμίδες και αν τρώμε καλά και σωστά, χάνουμε και βάρος!

○ **Χτίζουμε μυϊκή μάζα.** Δεν καίμε απλώς λίπος, αλλά χτίζουμε και μυϊκό ιστό, κυρίως στα σημεία των γλουτών, δικεφάλων, τετρακέφαλων και γαμπών.

○ **Τρώμε περισσότερα γεύματα και δεν έχουμε ενοχές.** Επιλέγουμε το ποδήλατο για την εργασία μας και τρώμε περισσότερες φορές. Εάν χρειάζομαστε γύρω στα τριάντα λεπτά για να φτάσουμε θα έχουμε κάψει περίπου 200-500 θερμίδες, οπότε μπορούμε να απολαύσουμε κι ένα δεύτερο πρωινό δίχως καμία ενοχή.

○ **Δυναμώνουμε τους πνευμόνες μας.** Οι ποδηλάτες είναι εκτεθει-

μένοι σε χαμηλότερα ποσοστά καυσαερίων σε σχέση με τους οδηγούς αυτοκινήτων. Ένας οδηγός βιώνει 5 φορές μεγαλύτερο ποσοστό ρύπανσης από τον ποδηλάτη, 3,5 φορές μεγαλύτερο ποσοστό από τον πεζό και 0,5 φορές μεγαλύτερο από τον επιβάτη λεωφορείου. *Έρευνα από το Healthy Air Campaign, το Kings College London και το Camden Council*

○ **Μειώνουμε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων.** Κάνουμε ποδήλατο και αυξάνουμε τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Καίμε θερμίδες και μειώνουμε τον κίνδυνο της παχυσαρκίας. Όσοι χρησιμοποιούμε ποδήλατο για την εργασία μας, μειώνουμε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων. *Μελέτη του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης*

○ **Το ποδήλατο δεν μας επιβαρύνει σωματικά.** Σε αντίθεση με το τρέξιμο που είναι ευθέως ανάλογο με το βάρος μας και γι' αυτό οι τραυματισμοί είναι συχνότεροι, το ποδήλατο μας επιβαρύνει λιγότερο σωματικά, εφόσον δεν είναι ανάλογο του βάρους μας. Συγκριτική μελέτη ανάμεσα σε δρομείς μεγάλων αποστάσεων και σε ποδηλάτες - έδειξε ότι οι δρομείς είχαν 133-144% περισσότερους μυϊκούς τραυματισμούς, 256% περισσότερες φλεγμονές και 87% υψηλότερο DOMS (Delayed Onset Muscle Recovery).

○ **Κερδίζουμε χρόνο και χρήμα.** Οι ποδηλάτες κάνουν οικονομία σε χρόνο, καύσιμο και χρήμα και δεν επιβαρύνουμε την ατμόσφαιρα. Απλώς ανεβαίνουμε στο ποδήλατό μας, προσπερνάμε όλη την κίνηση, το κλειδώνουμε και φτάνουμε στον προορισμό μας.

○ **Βελτιώνουμε την ικανότητα προσανατολισμού μας.** Σε έναν μηχανοκίνητο κόσμο, γεμάτο με συστήματα πλοήγησης και Google maps, το ποδήλατο μας δίνει το κίνητρο να εξασκήσουμε την ικανότητα προσανατολισμού μας στο φυσικό και το αστικό περιβάλλον.

○ **Βελτιώνουμε τη σεξουαλική μας ζωή.** Κάνοντας τακτικά σεξ, ζούμε περισσότερο. Η ποδηλασία βοηθά στην ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, οι οποίες είναι σημαντικές για το σεξ. Όσο περισσότερο ανεπτυγμένοι είναι αυτοί οι μύες, τόσο μεγαλύτερη σε διάρκεια είναι η σεξουαλική επαφή. *Dr Matthew Forsyth, ουρολόγος και δεινό ποδηλάτης.*

○ **We lose weight.** Cycling burns calories, between 400 and 1000 an hour, depending on intensity and rider's weight. We have fun by burning calories. And if we eat properly, we should also lose weight.

○ **We build muscle.** We don't just burn fat but we also build muscle, particularly around the glutes, hamstrings, quads, and calves.

○ **We add a couple of guilt free snacks to our day.** We choose cycling to move to work enabling more frequent snacks to ourselves. If we need a half hour ride to work should be burning between 200 and 500 calories, therefore we've got a license to enjoy a smug second breakfast at our desk.

○ **We strengthen our lung health.** Bikers are actually exposed to fewer dangerous fumes than those who travel by car. A driver experiences five times higher pollution levels than the cyclist, as well as three and a half more than the walker and two and a half times more than the bus user. *A study by Healthy Air Campaign*

○ **We reduce heart diseases and cancer risk.** Cycling raises our heart rate and gets the blood pumping round our body, it burns calories, and limits the chance of being overweight. As a result, we cut the risk of developing major illnesses such as heart disease and cancer. *A study by University of Glasgow.*

○ **Cycling works our bodies.** Running is weight bearing and therefore injury rates are higher. Cycling is not weight bearing. Scientists compared groups of exercisers, long distance runners and cyclists and found that the runners suffered 133-144 per cent more muscle damage, 256 per cent more inflammation and DOMS 87 per cent higher.

○ **We save time and money.** Cycling saves time, money, fuel and does not pollute the environment. We just get on the bike, pass traffic, lock the bike, arrive.

○ **We improve our navigational skills.** In a world of GPS and Google maps, cycling gives us the incentive to sharpen our natural sense of direction both in the outdoor and in the urban landscape.

○ **Κοιμόμαστε καλύτερα.** Κάνουμε ποδήλατο, κουραζόμαστε και για αυτό κοιμόμαστε καλύτερα. Όσοι ασκούμεστε, έχουμε λιγότερο άγχος, λιγότερο βάρος, βελτιωμένο καρδιοναυπηυστικό σύστημα και για αυτό βαθύτερο και καλύτερο ύπνο. *Μελέτη Πανεπιστημίου της Georgia*

○ **Δυναμώνουμε τη λειτουργία του εγκέφαλου.** Όταν ασκούμεστε, ο εγκέφαλός μας παραμένει υγιής και λιγότερο ευάλωτος σε εκφυλιστικές ασθένειες. Η ροή του αίματος στον εγκέφαλο ενός ποδηλάτη αυξάνεται κατά 28% και σε συγκεκριμένες περιοχές αγγίζει και το 70%. Η βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος είναι ευεργετική για τον εγκέφαλο. Κάνουμε ποδήλατο τέσσερις φορές την εβδομάδα για 45-60 λεπτά και επιτυγχάνουμε 75%-85% του μέγιστου «καρδιακού αποθέματος» (μέγιστος καρδιακός παλμός – καρδιακός παλμός σε ηρεμία). *Μελέτη του 2013*

○ **Βελτιώνουμε την αίσθηση κίνησης και αντίληψης του χώρου.** Οι ποδηλάτες ελέγχουμε το βάρος μας, αποκοιμώμαστε αυτοπεποίθηση, οδηγούμε το ποδήλατο εκεί που θέλουμε εμείς και γιατί όχι, μπορούμε να κατευθύνουμε με ακρίβεια το καροτσάκι του super market με τις στραβές ρόδες, όπως κανείς άλλος.

○ **Ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας.** Επιλέγουμε το ποδήλατο για την εργασία μας, μειώνουμε τον χρόνο μετακίνησης και βελτιώνουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ειδικά την υγεία του άνω αναπνευστικού, με την αποφυγή και του κοινού κρυολογήματος. *Μελέτη τουDr. David Nieman / Appalachian State University.*

○ **Διευρύνουμε τον κύκλο γνωριμιών μας.** Η ποδηλασία είναι ένα κοινωνικό άθλημα. Η εγγραφή μας σ' έναν ποδηλατικό όμιλο ή σε μια ποδηλατική ομάδα διευρύνει το φιλικό μας περιβάλλον και αποκλείει την ένταση και τις δυσάρεστες σκέψεις από τη ζωή μας.

Μάθε να κάνεις ποδήλατο και δεν θα το μετανιώσεις ποτέ στη ζωή σου

Mark Twain, Αμερικανός Λογοτέχνης

○ **We improve our sex life.** Regular sex could prolong our life. Cycling builds some rather essential muscle groups that are used during intercourse. The better developed these muscles are, the longer and more athletic intercourse will be. *Dr Matthew Forsyth, urologist and keen cyclist from Portland, Oregon.*

○ **We sleep better.** We ride a bike: we get tired and we improve our sleep. We exercise, we reduce anxiety, we lose weight and finally we sleep better. A study by University of Georgia.

○ **We boost our brain power.** Cycling links to brain health and reduces degenerative diseases. We should cycle for 45-60 minutes, four times a week, if we want to improve our blood flow. A 2013 study.

○ **We improve our sense of movement and perception of space.** Bikers control their weight, become more confident with themselves and finally get their bike to go where they want it to. And why not manage that dodgy shopping trolley with the wonky wheels, like no one else.

○ **We Strengthen our immune system.** Cycling to work can reduce the time of our commute, and free us from the confines of germs, infused buses and trains, especially the health of the upper respiratory system and even avoid the common cold. *Research by Dr. David Nieman / Appalachian State University*

○ **We make more friends.** Cycling is a sociable sport. Joining a cycling club or group is an excellent way to grow our social circle and to exclude anxiety and unpleasant thoughts from our lives.

Learn to ride a bike and you will never regret it in your life

Mark Twain, American Writer



Μήνυμα της Διοίκησης του ΟΣΕΘ

Ο Οργανισμός Συγκοινωνιακού Έργου Θεσσαλονίκης (ΟΣΕΘ ΑΕ) ιδρύθηκε το 2017 για να καλύψει το κενό που σκετιζόταν με την ανάπτυξη του συγκοινωνιακού έργου αλλά και τον απαραίτητο συντονισμό σε πολλούς τομείς, την εποπτεία της παροχής του έργου και τον έλεγχο των δημοσίων επιβατικών αστικών συγκοινωνιών που διεξάγονται τόσο μέσω λεωφορείων όσο και υπόγειων και επίγειων μέσων σταθερής τροχιάς καθώς και των θαλάσσιων μεταφορών, με βάση τις αρχές της βιώσιμης κινητικότητας. Ένας από τους κύριους καταστασιακούς σκοπούς του φορέα μας είναι να ακολουθεί πλήρως ανθρωποκεντρική προσέγγιση για τις μεταφορές στην πόλη και την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης. Οι ήπιες μορφές μετακίνησης έχουν κεντρική θέση στην προσέγγιση αυτή και, ειδικότερα, η χρήση του ποδηλάτου ως μέσου δεν θα μπορούσε να λείπει από τις επιλογές και προτεραιότητες του φορέα, μάλιστα σε μια εποχή που οι πόλεις και οι οικονομίες των Κρατών δοκιμάζονται από τις επιπτώσεις της πανδημίας του Covid-19. Ο ΟΣΕΘ σε συνεργεία με άλλους αρμόδιους κεντρικούς και τοπικούς φορείς επιθυμεί να εξασφαλίσει μεταφορές φιλικές προς το περιβάλλον, με τη μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος και των εκπομπών ρύπων του τομέα των μεταφορών. Έχοντας ως βασικό όραμα τις βιώσιμες, ελκυστικές, ποιητικές και οικονομικές αλλά και περιβαλλοντικά φιλικές μετακινήσεις για όλους, με τρόπο που να διασφαλίζεται η διατήρησή τους αλλά και η εξελιχθεί τους στο μέλλον, προχωρούμε με βήματα σταθερά προς όφελος του επιβάτη της συγκοινωνίας, με όλη τη εκσυγχρονισμό και τον απαραίτητο ψηφιακό μετασχηματισμό της.



Message from TheTA Board

The Transport Authority of Thessaloniki (TheTA S.A.) aims at developing the current transportation system, securing the coordination of various transport modes, and also, both supervising and controlling the public passenger transport that is carried out by buses, underground and ground rail systems as well as maritime transport, based on the **principles of sustainable mobility**. Our organization follows an approach centered fully to every individual regarding the development of transport both in the city and the wider area of Thessaloniki. Soft modes of transport are focal to this approach and it goes without saying that the promotion of bicycle use is one of TheTA's first priorities, especially at a time when the Covid-19 pandemic is profoundly impacting global economy. TheTA S.A., in synergy with other competent central and local authorities, is working towards more eco-friendly transport, by reducing the energy footprint and emissions of the transport sector. With a view to securing sustainable, easily-accessible, user-friendly, high-quality, affordable and environmentally friendly transport for every single citizen and ensuring both the maintenance and the continuous development of transportation routes, vehicles and facilities, we are steadily moving forward with the transport modernization and its necessary digital transformation.

Οι πόλεις αλλάζουν, εξελίσσονται και μαζί με αυτές αλλάζουμε και εμείς συνήθειες, παγιωμένες συμπεριφορές και αντιλήψεις για τον αστικό σχεδιασμό, για την βιώσιμη αστική κινητικότητα και το αστικό περιβάλλον. Οι πόλεις έχουν ταυτιστεί με τη χρήση του αυτοκινήτου, όμως αυτή είναι μία εικόνα από το παρελθόν. Οι εικόνες από το παρόν και το μέλλον είναι διαφορετικές. Είναι σίγουρα πιο πράσινες, με περισσότερα εναλλακτικά μέσα μετακίνησης και λιγότερη ατμοσφαιρική ρύπανση.

Οι κάτοικοι και οι επισκέπτες της Θεσσαλονίκης αναγνωρίζουν το κυκλοφοριακό ως το σημαντικότερο πρόβλημα. Και αυτό θέλουμε να αλλάξει άμεσα! Το ποδήλατο είναι αναμφίβολα μέρος της λύσης. Βάζουμε το ποδήλατο στην καθημερινότητά μας για πολλούς λόγους. Δεν ρυπαίνει, δεν καταλαμβάνει χώρο στο οδόστρωμα, δεν έχει ανάγκη μεγάλου χώρου στάθμευσης, είναι πιο οικονομικό και συγχρόνως είναι τρόπος άθλησης και ευνοεί την υγεία. Το ποδήλατο συγκριτικά με το αυτοκίνητο, σε οδηγεί γρηγορότερα στον προορισμό σου, ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε σε κέντρα μεγάλων πόλεων, πόσο μάλλον σε μια επίπεδη –σε μεγάλο βαθμό– πόλη, όπως είναι η Θεσσαλονίκη. Γιατί να πάρει κανείς όμως το ποδήλατο και ποια διαδρομή να ακολουθήσει; Θα είναι ασφαλής;

Εδώ έρχεται η δική μας πρωτοβουλία, που σκοπό έχει να διπλασιάσει το δίκτυο των ποδηλατοδρόμων στη Θεσσαλονίκη, κάτι που δεν έχει συμβεί εδώ και μια δεκαετία. Να δημιουργήσει καινούριες διαδρομές, νέα χιλιόμετρα, να συντηρήσει το υφιστάμενο δίκτυο και να προγραμματίσει την επέκτασή του. Προτεραιότητα είναι οι ποδηλατόδρομοι, οι κατάλληλες υποδομές και φυσικά οι ποδηλάτες.

Θέλουμε μεσοπρόθεσμα να καταστήσουμε ένα δίκτυο που θα ενώνει τη μία άκρη της πόλης με την άλλη, με διαδρομές ασφαλείς, γρήγορες και κατάλληλες. Η πόλη μας έχει το ιδανικό μέγεθος και το ιδανικό σχήμα για αυτό. Βασικός στόχος είναι να πηγαίνεις παντού άμεσα, γρήγορα και ευχάριστα, με βιώσιμα μέσα και τρόπους. Το ποδήλατο εντάσσεται στον σχεδιασμό του Δήμου Θεσσαλονίκης και μαζί με τις νέες υπό διαμόρφωση αστικές συγκοινωνίες, με το Μετρό Θεσσαλονίκης, αλλά και με παρεμβάσεις στους δρόμους και τις γειτονιές, θα δώσει μια όμορφη καθημερινότητα και μια νέα εικόνα στην πόλη και τις λειτουργίες της, συμβάλλοντας, ουσιαστικά, στην μεταμόρφωση της σε μια σύγχρονη ευρωπαϊκή metropolis.

Κωνσταντίνος Ζέρβας
Δήμαρχος Θεσσαλονίκης

Graphic Design: Cloudfprint

Ανοητεύεται η αναπώση χωρίς την άδεια του εκδότη.
Reproduction prohibited without permission from the publisher.

tourism@thessaloniki.gr • www.thessaloniki.gr

Δήμος Θεσσαλονίκης • Τουριστικό Τμήμα
Box, Tεράλιου 1 • Θεσσαλονίκη 54640
City of Thessaloniki • Tourism Dept
1, V. Georgiou av., 54640, Thessaloniki, Greece

ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ

ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ
ΚΤΕΑ ΚΑΚΗΙΔΙΚΗΣ

Δήμος Θεσσαλονίκης
City of Thessaloniki
Δήμος Θεσσαλονίκης
City of Thessaloniki

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
CITY OF THESSALONIKI

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ
ΧΑΡΤΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

THESSALONIKI
CYCLING
MAP

Κωνσταντίνος Ζέρβας
Mayor of Thessaloniki



Every time I see a person riding a bicycle, I stop being frustrated with the future of humanity.

H.G. Wells, British Writer

Enjoy the benefits of cycling. They are almost as endless as the country lanes; you could soon be exploring. Choose bike riding as your newest hobby. There are many good reasons to do so!

Why choosing bicycle?

○ **We improve our mental well-being.** We boost our mood, by riding solo or with a group. Cycling combines physical exercise with being outdoors and exploring new views. *Study by YMCA University*