



ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ  
ΕΠΙΤΑΧΑΛΚΟΥ 3, ΘΗΣΕΙΟ  
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ (21:30 – 24:30)  
[www.filoi-podilatou.gr](http://www.filoi-podilatou.gr)  
[filoipod@gmail.com](mailto:filoipod@gmail.com)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΕΚΔΡΟΜΕΣ
<b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013</b>	
	<b>28/9 – 29/9 (Σάββατο - Κυριακή)</b> <i>Εκδρομή στην Κύθνο</i> Συντονίστρια: Ελένη Ψαρουδάκη (2108021433)
<b>ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013</b>	
<b>8/10 (Τρίτη) 21:00</b> ⌚ Σεμινάριο: Τεχνικά Θέματα Χρήστος Μπελτές	<b>13/10 (Κυριακή)</b> <i>Εκδρομή στην Αττική</i> Συντονιστής: Παναγιώτης Σαρρής (2104177327 – 6948877737)
<b>22/10 (Τρίτη) 21:00</b> ⌚ Σεμινάριο: Τεχνικά Θέματα Χρήστος Μπελτές	<b>25/10 – 28/10 (Παρασκευή - Δευτέρα)</b> <i>Εκδρομή στην Βόρεια Εύβοια</i> Συντονιστής: Κώστας Βλάχος (2109913657 - 6945603820)
<b>ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013</b>	
<b>5/11 (Τρίτη) 21:00</b> ⌚ Σεμινάριο: Τεχνικά Θέματα Χρήστος Μπελτές	<b>10/11 (Κυριακή)</b> <i>Εκδρομή στα Λουτρά Ελένης</i> Συντονίστρια: Εριφύλη Καραβία (2108014898 – 6978580208)
<b>19/11 (Τρίτη) 22:00</b> ⌚ <i>Προβολή Διαφανειών:</i> Θέμα: Ταξιδεύοντας με ποδήλατο Τάσος Σπανός	<b>23/11 – 24/11 (Σάββατο - Κυριακή)</b> <i>Εκδρομή στον Κιθαιρώνα</i> Συντονιστής: Γιώργος Γιαννάτος (2108021433)
<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013</b>	
<b>3/12 (Τρίτη) 22:00</b> ⌚ <i>Προβολή Διαφανειών:</i> Θέμα: Ταξιδεύοντας με ποδήλατο Φίλοι του Ποδήλατου	<b>14/12 – 15/12 (Σάββατο - Κυριακή)</b> <i>Εκδρομή σε Μέθανα - Πόρο</i> Συντονίστρια: Λυδία Χατζηαλεξίου (2106776052 – 6979928855)

**Η διαδρομή για όλες τις εκδρομές με λεπτομέρειες ως προς την απόσταση, τις υψομετρικές διαφορές κλπ. Θα είναι διαθέσιμη στον Σύλλογο Φ.τ.Π.κάθε Τρίτη πριν από τις αντίστοιχες προγραμματισμένες εκδρομές.**

**Απαραίτητα Εφόδια για τις Εκδρομές:** Ποδήλατο (σε καλή κατάσταση), εφεδρική σαμπρέλα, τρόμπα, εργαλεία, αρκετά τρόφιμα για την διάρκεια της εκδρομής, νερό, ποδηλατικά γάντια, ρούχα κατάλληλα για την συγκεκριμένη διαδρομή και εποχή (και αδιάβροχο), αντίσκηνο, υπνόσακος, χαρτης διαδρομής.

**Προβολές Διαφανειών μπορεί να γίνονται τις Τρίτες ακόμα και όταν το πρόγραμμα δεν το προβλέπει.**

**Ο κάθε ποδηλάτης ταξιδεύει με δική του ευθύνη. Ο Σύλλογος «Φ.τ.Π» και οι συντονιστές των εκδρομών δεν αναλαμβάνουν καμία ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια, τραυματισμό ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα μπορεί να προκύψει στον ποδηλάτη ή στον εξοπλισμό του στην διάρκεια των εκδρομών.**