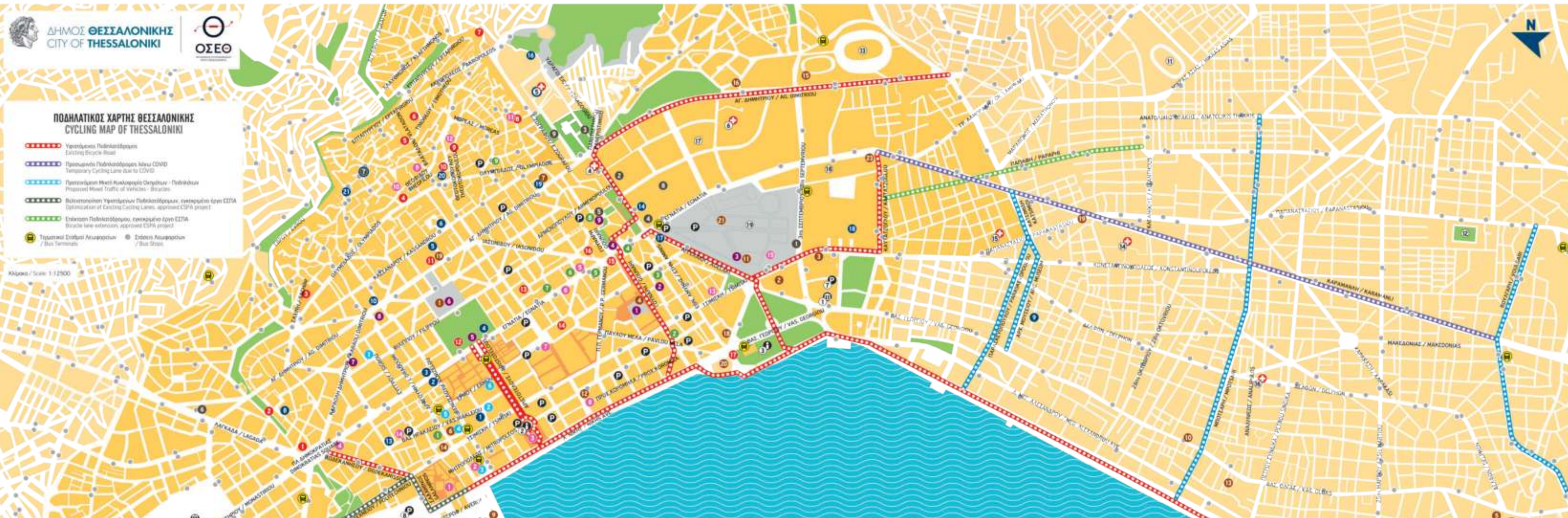


ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
CYCLING MAP OF THESSALONIKI

- Υφιστάμενος Πεδίο Κυκλοφορίας
Existing Cycle Road
- Προσωρινός Πεδίο Κυκλοφορίας λόγω COVID
Temporary Cycling Lane due to COVID
- Προτεινόμενος Μεικτός Κυκλοφορίας Οδικό/οδών - Πεδίο/οδών
Proposed Mixed Traffic of Vehicles - Bicycles
- Βελτιστοποίηση Υφιστάμενων Πεδίων Κυκλοφορίας, ενταγμένου έργου ΕΣΠΑ
Optimization of Existing Cycling Lanes, approved ESPF project
- Επέκταση Πεδίων Κυκλοφορίας, ενταγμένου έργου ΕΣΠΑ
Bicycle lane extension, approved ESPF project
- Τερματικό Σταθμό Αρματωσίων / Bus Terminals
- Σταθμό Αρματωσίων / Bus Station

Κλίμακα / Scale 1:12500



**ΒΑΡΥΒΑΡΕΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ & ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΜΝΗΜΕΙΑ
EARLY CHRISTIAN & BYZANTINE MONUMENTS**

- 1 Τείχος / Walls
- 2 Ναός Αγ. Ανδρέου / Church of Agios Andreas
- 3 Ναός Αγ. Ακαθάρτου / Church of Agios Akathartou
- 4 Ναός Παναγ. ΠΗΛΑΙ / Church of Panagia Pilaia
- 5 Ναός Δεσφ. Δαβίδ (Μωϋσ. Ατσίβου) / Church of Moses David (Moses Atsibou)
- 6 Μονή Βλατάδων / Vatopedi Monastery
- 7 Τείχος Αρσενόπουλου - Πύργος Αρσενό - Πύλη Άγιος Παύλος / Wall of Arsenopoulos - Tower of Arsenopoulos - Gate of St. Paul
- 8 Ναός Αγ. Νεκταρίου Ορμανίου / Church of Agios Neofytos Ormaniou
- 9 Ναός Ταράσιου / Church of Tarasios
- 10 Βυζαντινό Λαζάνι / Byzantine Bath
- 11 Άγιος Δημήτριος - Αγία / Church of Agios Dimitrios - Church of the Holy Trinity
- 12 Ναός Παναγίας Αρσενόπουλου / Church of Panagia Arsenopoulos
- 13 Ναός Παναγίας Αρσενόπουλου / Church of the Holy Trinity

ΜΟΥΣΕΙΑ / MUSEUMS

- 1 Μουσείο & Αρχαιολογικός χώρος της Αγοράς / Museum and Archaeological Site of the Roman Forum
- 2 Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Archaeological Museum of Thessaloniki
- 3 Μουσείο Βυζαντινής Πολιτισμικής / Museum of Byzantine Culture
- 4 Αρχιεπιστολή Γαλιλαίου / The Palace of Galileo
- 5 Αρχαιολογικό Μουσείο Νίκης / Archaeological Museum of Nikis
- 6 Εθνικό Μουσείο Θεσσαλονίκης / National Museum of Thessaloniki
- 7 Οικόμνημα Καραϊσκάκη / House of Karaiskakis
- 8 Μουσείο Νεοελληνικού Έθνικου / Museum of the Modern Greek Nation
- 9 Μουσείο Ορμανίου / Museum of Ormanios

ΝΕΩΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ / MODERN MONUMENTS

- 1 Νέοι Στοιχείοι Τέχνης / Contemporary Art Centre of Thessaloniki
- 2 Αρχαιολογικό & Εθνομουσικό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Archaeological & Ethnomusicological Museum of Thessaloniki
- 3 Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης / Museum of Contemporary Art
- 4 Εθνικό Μουσείο Μαρξοβίτσκι / National Museum of the Macedonian Struggle
- 5 ΜΕΤ Βιβλιοθήκη & Γκαλερί / MET Library & Gallery
- 6 Ολυμπιακό Μουσείο / Olympic Museum
- 7 Τεχνολογικό Ίδρυμα / Technological Foundation
- 8 Μουσείο Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης / Museum of Photography Thessaloniki
- 9 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 10 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 11 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 12 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 13 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 14 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 15 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 16 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 17 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 18 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 19 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 20 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists
- 21 Αίθουσα Τέχνης ΕΜΕ / Gallery of the Society of Modern Artists

ΕΒΡΑΙΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / JEWISH MONUMENTS

- 1 Συναγωγή Μοναστηρίου / Synagogue of Monastirion
- 2 Συναγωγή Γκαβ. Μελόπουλου / Synagogue of Gavriel Melopoulos
- 3 Μνημείο Ολοκαυτώματος / Holocaust Monument
- 4 Εβραϊκό Μουσείο Θεσσαλονίκης / Jewish Museum of Thessaloniki
- 5 Στάθ. Σαούλ / St. Saul
- 6 Αγία Μαρίνα / Agia Marina

ΡΩΜΑΪΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / ROMAN MONUMENTS

- 1 Αρχαιολογικός χώρος της Κοίτης Παύλου / Archaeological Site of the Tomb of Paul
- 2 Στάθ. Αρσενόπουλου / St. Arsenopoulos
- 3 Τμήμα οδού από το Μουσείο Μοναστηρίου Τέχνης / Section of the street from the Museum of Contemporary Art
- 4 Αγία του Νηπιόπουλου / Church of the Holy Spirit
- 5 Κατάστημα Αρχαίων / Ancient Shop
- 6 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 7 Μνημείο Αρσενόπουλου / Arsenopoulos Monument
- 8 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 9 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 10 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 11 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 12 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 13 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 14 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 15 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 16 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 17 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 18 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 19 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 20 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 21 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves

ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ / SCIENCE & MODERN MONUMENTS

- 1 Συναγωγή Αγίου Σπυρίδωνος / Synagogue of St. Spyridon
- 2 Κατάστημα Αρχαίων / Ancient Shop
- 3 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 4 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 5 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 6 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 7 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 8 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 9 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 10 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 11 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 12 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 13 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 14 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 15 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 16 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 17 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 18 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 19 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 20 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 21 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves

ΟΘΜΑΝΙΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ / OTTOMAN MONUMENTS

- 1 Τζαμί Κουτλντίν / Fatih Mosque
- 2 Μουσείο Βασιλείου / Basilica
- 3 Τζαμί Μελνί Τζαμί / Melni Mosque
- 4 Μνήμη Αρσενόπουλου Πατριάρχου / Arsenopoulos Patriarch's Memorial
- 5 Τζαμί Τζαμί Αχμέτ / Yeni Harem Mosque
- 6 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 7 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 8 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 9 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 10 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 11 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 12 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 13 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 14 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 15 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 16 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 17 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 18 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 19 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 20 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque
- 21 Τζαμί Τζαμί / Fatih Mosque

ΜΕΤΑ-ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ / POST-BYZANTINE MONUMENTS

- 1 Αγία Μηνάς / Agia Mina
- 2 Νέα Παναγία / New Panagia
- 3 Αγία Αντωνίου / Agios Antonios
- 4 Υπόμνημα / Hypomnema
- 5 Ναός Νότιο Παναγίας - Γαλακτοκομείο / Panagia or Paragonia Gorgeporkos
- 6 Αγία Χριστίνας / Agia Christina
- 7 Αγία Αθανάσιος / Agios Athanasios
- 8 Αγία Γεωργίου / Agios Georgios
- 9 Ναός Νότιο Παναγίας Απολιτισμικής / Agia Marina
- 10 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 11 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 12 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 13 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 14 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 15 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 16 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 17 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 18 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 19 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 20 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 21 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves

ΆΛΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ / OTHER MONUMENTS

- 1 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 2 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 3 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 4 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 5 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 6 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 7 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 8 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 9 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 10 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 11 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 12 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 13 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 14 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 15 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 16 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 17 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 18 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 19 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 20 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves
- 21 Αρχαίοι τάφοι / Ancient Graves

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 τόσο, όσες και οι διαδρομές που μπορείτε να κάνετε και τα τοπία που μπορείτε να εξερευνήσετε. 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, μόνο ή με παρέα. Η ποδηλασία, συνδυάζει την άσκηση, με τις όμορφες διαδρομές και την ανάγκη για εξερεύνηση.
Χάνουμε βάρος. Στην ποδηλασία κάιμε 400 με 1000 θερμίδες την ώρα, ανάλογα με το βάρος μας και την ένταση της άσκησης.
Χτίζουμε μυϊκή μάζα. Δεν κάιμε απλά λίπος, αλλά χτίζουμε και μυϊκό ιστό, κυρίως στα σημεία των γλουτών, δικεφάλων, τετρακέφαλων και γαμπών.
Τρώμε περισσότερα γεύματα και δεν έχουμε ενδοξές. Επιλέγουμε τα ποδήλατα για την εργασία μας και τρώμε περισσότερες φορές.
Δυναμώνουμε τους πνεύμονές 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 πεζο 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 ερθάνσιος καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων. Κάνουμε ποδήλατο και αυξάνουμε τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Κάιμε θερμίδες και μειώνουμε τον κίνδυνο της παχυσαρκίας. Όσοι χρησιμοποιούν ποδήλατο για την εργασία μας, μειώνουμε τον κίνδυνο ερθάνσιος καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων.
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 δραμείς μεγάλων αποστάσεων και σε ποδηλάτες - έδειξε ότι οι δραμείς είχαν 133-144% περισσότερους μικούς τραυματισμούς, 256% περισσότερες φλεγμονές και 87% υψηλότερο DOMS (Delayed Onset Muscle Recovery).

Κερδίζουμε χρόνο και κρήμα. Οι ποδηλάτες κάνουνε οικονομία σε χρόνο, καύσιμα και κρήμα και δεν επιβαρύνουμε την ατμόσφαιρα. Απλά ανεβαίνουμε στο ποδήλατό μας, προσηρνάζε όλη την κίνηση, το κλαδώνουμε 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 εξοικειώσουμε την ικανότητα προσανατολισμού μας στο φυσικό και το αστικό περιβάλλον.
Βελτιώνουμε τη σεξουαλική μας ζωή. Κάνοντας τακτικό σεξ, ζούμε περισσότερο. Η ποδηλασία βοηθά στην ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, οι οποίες είναι σημαντικές για το σεξ. Όσο περισσότερο ανεπιτημένοι είναι αυτοί οι μύες, τόσο μεγαλύτερη σε διάρκεια είναι η σεξουαλική επαφή.
Dr Matthew Forsyth, ουρολόγος και δεινό ποδηλάτης.

Κερδίζουμε χρόνο και κρήμα. Οι ποδηλάτες κάνουνε οικονομία σε χρόνο, καύσιμα και κρήμα και δεν επιβαρύνουμε την ατμόσφαιρα. Απλά ανεβαίνουμε στο ποδήλατό μας, προσηρνάζε όλη την κίνηση, το κλαδώνουμε 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 εξοικειώσουμε την ικανότητα προσανατολισμού μας στο φυσικό και το αστικό περιβάλλον.

Βελτιώνουμε τη σεξουαλική μας ζωή. Κάνοντας τακτικό σεξ, ζούμε περισσότερο. Η ποδηλασία βοηθά στην ενδυνάμωση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, οι οποίες είναι σημαντικές για το σεξ. Όσο περισσότερο ανεπιτημένοι 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, καιροζώμαστε και για αυτό κοιμόμαστε καλύτερα. Όσοι ασκούμεστε, έχουμε λιγότερο άγχος, λιγότερο βάρος, βελτιωμένο καρδιοναυσιευστικό σύστημα και για αυτό βοηθότερα και καλύτερα ύπνο. Μελέτη Πανεπιστημίου της Γεωργίας

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 τα βάρους μας, αποκαίμε αυτοπεποίθηση, οδηγούμε το ποδήλατο εκεί που θέλουμε, εμείς και γιατί όχι, μπορούμε να καταβυθώνουμε με ακρίβεια το καροτσάκι του super market με τις στρωβές ρόδες, όπως καινείς άλλες.

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 άσπυξη και του κοινού κρυολογήματος. Μελέτη τουDr. David Nieman / Appalachian State University

Διευρύνουμε τον κύκλο γνωριμιών μας. Η ποδηλασία είναι ένα κοινωνικό σόηλημα. Η εγγραφή μας σ' έναν ποδηλατικό όμιλο ή σε μια ποδηλατική ομάδα διευρύνει το φιλικό μας περιβάλλον και αποκαίει 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 awiely, 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 καίψει το κενό που σιείζεται με την ανάπτυξη του συγκοινωνιακού έργου αλλά και τον απαραίτητο συντονισμό σε παλλούς τομείς, την επαρκεία τις παροχές του έργου και τον έλεγχο των δημοσίων επίσηπών αστικών συγκοινωνιών που διεξάγονται τόσο μέσω λεωφορείων όσο και υπηλύνων και κήνιων μέσων σιβατικής τρέσης καθώς και των θαλάσσιων μεταφορών, με βάση τις αρχές της βιώσιμης κινητικότητας.
Ένας από τους κύριους καταστασιακούς άκους του φορέα μας είναι η ολοκλήρωση πλήρους ανθρωποκεντρική προσέγγιση για τις μεταφορές στην πόλη και την ερμπεση περιοχή της Θεσσαλονίκης. Οι άγιες μαρρές μετακίνησης έχουν κεντρική θέση στην προσέγγιση αυτή και, ειδικότερα, η κρήση του ποδήλατου ως μέσου δεν θα μπορούσε να λείπει από τις επιλογές και προτεραιότητες του φορέα, μάλιστα σε μια ειαση που οι πόλεις και οι οικονομίες των Κρατών δοκιμάζοντε από τις επιπτώσεις της πανδημίας του Covid-19.
Ο ΟΣΕΘ σε συνέργεια με άλλους παρόντες κεντρικούς και τοπικούς φορείς επιθυμεί να ερμολογήσει μεταφορές φιλικές προς τα περιβάλλον, με τη μέιση του ενεργειακού σιαιπισιώματος και των εκπομπών ρύπων που ταράει των μεταφορών.
Έκταση ως βασικό άραση τη βιώσιμη, οικιστικές, ποιατικές και οικονομικές αλλά και περιβαλλοντικές φιλικές μετακινήσεις για όλους, με τρόπο που να διασφαλίζεται η διατήρηση τους αλλά και η εξέλιξη τους στο μέλλον, προκαιρούμε με βήματα σιαιβήρα προς όφελος του εηθήτη της συγκοινωνίας, με όλη την εκσυγχρονιστική 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 transformations.

Κωνσταντίνος Ζέρβας
Δημάρχος Θεσσαλονίκης

QR codes and contact information for the City of Thessaloniki, including email and website details.



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

Thessaloniki Cycling Map graphic with text in Greek and English: ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ THESSALONIKI CYCLING MAP