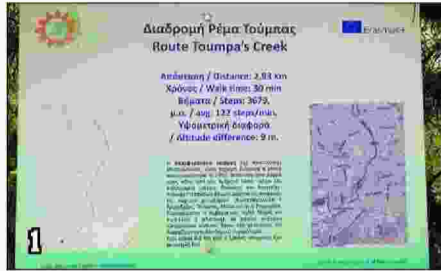




ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ



1. Πινακίδα στη γέφυρα της διασταύρωσης των οδών Δήμου Τσέλιου και Επιδαύρου σηματοδοτεί την αρχή της διαδρομής του ρέματος της Τούμπας για τζόγκινγκ και περίπατο. 2. Διαδρομή από τοιμάντο και χόμα έχουν να επιλέξουν οι δρομείς που κάνουν τζόγκινγκ στο ρέμα της Τούμπας. 3. Οι κάτοικοι του Εν-όσμου ενθουσιάστηκαν με τα υπαίθρια πάρκα γυμναστικής, εξοπλισμένα με όργανα, που παραδόθηκαν πρόσφατα προς χρήση στη «λεωφόρο μπαϊπάς». 4. Η «λεωφόρος μπαϊπάς», στον Εύοσμο, προσφέρει πολύ καλής ποιότητας ελαστικό τάπητα για τζόγκινγκ



Μετά την επιτυχία του αγώνα «Μ. Αλέξανδρος» ο επόμενος είναι στις 21 Μαΐου

Οι φυσικές διαδρομές εμπλουτίζονται με ειδικούς διαδρομικούς για τους ελεύθερα αθλούμενους στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης



«Δρομικό κίνημα», γιατί το τρέξιμο είναι υγεία!



Η συμμετοχή στον 12ο Μαραθώνιο έδειξε ότι οι Θεσσαλονικείς έχουν αγάπη στο τζόγκινγκ!

Στο Καυτανζογλείο ολοκληρώνεται η κατασκευή νέου ελαστικού τάπητα, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες των ελεύθερα αθλουμένων.

Τα ραντεβού για προπόνηση στο ρέμα της Τούμπας είναι καθημερινά το απόγευμα. Τζόγκινγκ κάνουν οι Θεσσαλονικείς 24 ώρες το 24ωρο στη Νέα Παραλία, ενώ παράδοση 10 ετών έχει το τρέξιμο στη «λεωφόρο μπαϊπάς» του Εύοσμου.

Το δρομικό κίνημα γιγαντώνεται και στη Θεσσαλονίκη, όπως διαπιστώθηκε από τη συμμετοχή στον 12ο Μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος».

Η «δημοκρατία» πήγε για τρέξιμο στα στέκια του τζόγκινγκ και καταγράφει τις εντυπώσεις της.

ΝΕΑ ΠΑΡΑΛΙΑ

Δρομείς με φόρμες ή κοντά παντελόνια και ακουστικά στα αυτιά στη Νέα Παραλία είναι μία από τις πιο χαρακτηριστικές εικόνες της Θεσσαλονίκης τα τελευταία χρόνια.

Η ολοκλήρωση του έργου της ανάπλασης του παραλιακού μετώπου ήταν ουσιαστικά η εκκίνηση αγώνα δρόμου χιλιάδων Θεσσαλονικέων, που έχουν τη δυνατότητα να τρέξουν από τον Λευκό Πύργο έως το Μέγαρο Μουσικής με θέα τον Ολυμπο. Τα πάρκα της Νέας Παραλίας αξιοποιούνται για διατακτικές ασκήσεις, ενώ άλλοι κάνουν στάση για μονό στα δύο ανοιχτά γήπεδα μπάσκετ μεταξύ του Κήπου των Ρόδων και του πάρκου σκύλων.

ΚΑΥΤΑΝΖΟΓΛΕΙΟ

Νέο ελαστικό τάπητα περιμετρικά του Καυτανζογλείου, μήκους περίπου 800 μ. και πλάτους 2,5 μ., αναγκάστηκε να κατασκευάσει η διοίκηση του σταδίου, λόγω της μεγάλης προσέλευσης στο βοηθητικό γήπεδο. Η μηνιαία συνδρομή 5 ευρώ στους χρήστες του βοηθητικού δεν φρέναρε την προσέλευση των ελεύθερα αθλουμένων.

Οι συνδρομητές έχουν τη δυνατότητα χρήσης των αποδυτηρίων και των οργάνων του γυμναστηρίου του σταδίου. Το βοηθητικό του Καυτανζογλείου είναι χώρος άθλησης Θεσσαλονικιών από κάθε περιοχή της πόλης, λόγω της καλής ποιότητας του ελαστικού τάπητα. Οι φθορές προκάλεσαν παράπονα, ενώ

τα έργα ανακατασκευής του αρχίζουν εντός του Απριλίου.

ΡΕΜΑ ΤΗΣ ΤΟΥΜΠΑΣ

Χωμάτινη διαδρομή μήκους περίπου 1.200 μέτρων απολαμβάνουν καθημερινά δρομείς και βαδιστές παράλληλα με το ρέμα της Τούμπας. Η διαδρομή αρχίζει από τη γέφυρα όπου διασταυρώνονται οι οδοί Δήμου Τσέλιου και Επιδαύρου και συνεχίζει παράλληλα με το ρέμα.

Νωρίς το πρωί αρχίζουν βόλτα οι συνταξιούχοι, το μεσημέρακι μπέρες βγάζουν βόλτα τα μωρά τους με τα καρότσια, ενώ από το απόγευμα έως το βράδυ επικρατεί το αδιάκωρτο, με δρομείς κάθε ηλικίας. Σε κάποια σημεία η διαδρομή φωτίζεται, ενώ παγκάκια δίνουν τη δυνατότητα για ξεκούραση.

«ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΜΠΑΪΠΑΣ»

«Λεωφόρο μπαϊπάς» ονόμασαν οι χρήστες της τη διαδρομή με ελαστικό τάπητα από το φανάρι της οδού Μαιάνδρου μέχρι το φανάρι της οδού Μακρυγιάννη στον Εύοσμο. Οι δρομείς έχουν στη διάθεσή τους ευθεία παράλληλα με την περιφερειακή οδό, μήκους περίπου 1.800 μέτρων.

Πρόσφατα εγκαταστάθηκαν στην περιοχή υπαίθρια πάρκα γυμναστικής, εξοπλισμένα με όργανα. Σύμφωνα με πληροφορίες, ο Δήμος Εύοσμου προγραμματίζει την κατασκευή ειδικών υαλοπινάκων, προκειμένου να πε-

ριοριστεί ο ενοχλητικός θόρυβος από τα αυτοκίνητα που περνούν από την περιφερειακή οδό.

ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΟ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ

Την τεράστια έκταση του Στρατοπέδου Καρατάσιου αξιοποιούν για τζόγκινγκ οι κάτοικοι της περιοχής. Οι πιο καλά προπονημένοι κάνουν τον μεγάλο γύρο του στρατοπέδου εσωτερικά, μήκους περίπου 5 χλμ., ενώ οι απροπόνητοι περιορίζονται σε διαδρομές στα μέτρα τους.

Οι δρομείς διαβεβαιώνουν ότι νιώθουν ασφαλείς εντός του στρατοπέδου, καθώς η παρουσία εθελοντών και οι δράσεις πολιτιστικών συλλόγων δίνουν δημιουργική κατεύθυνση σε όλους τους επισκέπτες. Μάλιστα, λόγω της μεγάλης έκτασης, το προτιμούν δρομείς μεγάλων αποστάσεων για την προετοιμασία τους.

ΣΕΪΧ ΣΟΥ

Ηπια ανηφόρα μήκους 5,5 χλμ. με σημείο εκκίνησης την «Πυροσβεστική» στην έξοδο της περιφερειακής οδού προς τον Άγιο Παύλο τρέχουν οι φανατικοί και πιο καλά γυμνασμένοι του δρομικού κινήματος της Θεσσαλονίκης.

Σχετικά απαιτητική είναι η διαδρομή Τρεις Γέφυρες και γι' αυτό σχεδόν όλοι προτιμούν να τρέχουν μόνοι τους, για να ελέγξουν τον ρυθμό τους.