



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Ίλιον, 22.05.2024

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Δήμος Ιλίου διοργανώνει πεζοπορία στη Δημητσάνα

Το Αυτοτελές Τμήμα Αθλητισμού και Νέας Γενιάς διοργανώνει πεζοπορία για μικρούς και μεγάλους στη Δημητσάνα, την Κυριακή 26 Απριλίου 2024.

- **Δηλώσεις συμμετοχής ηλεκτρονικά** έως και το Σάββατο 25.05.2024
- Σημείο αναχώρησης και επιστροφής: στη συμβολή των οδών Μενελάου & Ήρας, Ίλιον
- Ώρα αναχώρησης: 07:05 το πρωί
- Ώρα επιστροφής: περίπου στις 19:30
- Επίπεδο πεζοπορίας: Μέτριο
- Διάρκεια πεζοπορίας: 4 ώρες (8 χλμ. με στάσεις)
- Ηλικίες συμμετοχής: από 10 ετών
- Κόστος συμμετοχής: 5€/άτομο για Δημότες - Κατοίκους Δήμου Ιλίου και 10€/άτομο για ετεροδημότες

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται διαδικτυακά στο: <https://demos365.sportscultureilion.gr/>

Η Δήμαρχος Ιλίου

Ανδριάννα Αλεβίζου-Κουκουβίνου



ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ

26

ΜΑΪΟΥ

2024

για μικρούς ΞΠΕΖΟΠΟΡΙΑΞ και μεγάλους

στη
Δημητράνα
στο περίφημο Menalon Trail

- Δηλώσεις συμμετοχής ηλεκτρονικά έως και το **Σάββατο 25.05.2024**
- Σημείο αναχώρησης και επιστροφής: στη συμβολή των οδών **Μενελάου & Ήρας, Ίλιον**
- Ώρα αναχώρησης: **07:05 το πρωί**
- Ώρα επιστροφής: **περίπου στις 19:30**
- Επίπεδο πεζοπορίας: **Μέτριο**
- Διάρκεια πεζοπορίας: **4 ώρες (8 χλμ. με στάσεις)**
- Ηλικίες συμμετοχής: **από 10 ετών**
- Κόστος συμμετοχής: **5€/άτομο για Δημότες - Κατοίκους Δήμου Ιλίου και 10€/άτομο για ετεροδημότες**

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- | | |
|--|---|
| ■ Μπουκαλάκι με νερό | ■ Έξτρα κάλτσες μπλούζα και παντελόνι σε περίπτωση βροχής και εφίδρωσης |
| ■ Ελαφρύ φαγητό | |
| ■ Μποτάκια trekking ή Αθλητικά παπούτσια | ■ Μπατόν πεζοπορίας ή κάποια ξύλινη ράβδο αντιστήριξης (Προαιρετικά) |
| ■ Καπέλο | |
| ■ Ελαφρύ μπουφάν ή αντιανεμικό | |
| ■ Γυαλιά ηλίου | ■ Χαρτομάντηλα |
| ■ Κινητό τηλέφωνο πλήρως φορτισμένο | ■ Αντηλιακή κρέμα |

Τηλέφωνο γραφείου εγγραφών **210 269 1625** για οποιαδήποτε διευκρίνιση.

Δευτέρα έως Παρασκευή ώρες 08:30-15:00 και Τετάρτη 18:00-20:00