



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
CAMPUS ΓΑΙΟΠΟΛΙΣ -ΛΑΡΙΣΑ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2024-2025  
Πληροφορίες: Μπούτλας Γεώργιος  
Τηλέφωνο: :2410684347-Vod.6947521370-6982287089  
Email: [boutlasg@uth.gr](mailto:boutlasg@uth.gr) - [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr)  
Site: [sports.teilar.gr](http://sports.teilar.gr)  
Sports Centre – Gym University of Thessaly

#### ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

##### ΕΑΡ. ΕΞΑΜΗΝΟ 2024-25.

3.5.2025: Πεζοπορία στον Όλυμπο Πετρόστρουγκα από φοιτητές/τριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φοιτητές του προγράμματος erasmus .

10.5.2025:Κανό καγιάκ και υπασία στη λίμνη Κερκίνη Σέρρες από φοιτητές/τριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φοιτητές του προγράμματος erasmus .

24.5.2025: Ράφτινγκ στον Άραχθο ποταμό Ιωάννινα και επίσκεψη στην πόλη των Ιωαννίνων.

31.5.2025: Πεζοπορία στον Κίσαβο και στη συνέχεια κολύμπι στη θάλασσα από φοιτητές/τριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φοιτητές του προγράμματος erasmus.

7.6.2025: Πεζοπορία στον Όλυμπο φαράγγι του Ενιπέα από φοιτητές/τριες του πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φοιτητές του προγράμματος erasmus .

#### ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ - ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΠΕΤΡΟΣΤΡΟΥΓΚΑΣ - ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΔΙΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟ 03 ΜΑΪΟΥ 2025.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας- (Campus Γαιόπολις) στα πλαίσια των αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων διοργανώνει για όλους τους φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και φοιτητές/τριες του προγράμματος erasmus ανεξαρτήτου πόλεως το Σάββατο 03 Μαΐου 2025 Μονοήμερη Εκπαιδευτική Άσκηση (πεζοπορία) στον Ο Λ Υ Μ Π Ο και επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο του Δίου.

Το λεωφορείο θα αναχωρήσει στις 06:30 π.μ. μπροστά από την κεντρική είσοδο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (campus Γαιόπολις για όσους διαμένουν στις Εστίες και στον Άγιο Θωμά για όσους μένουν στο κέντρο θα περάσει στις 6:45 από τον Άγιο Αχίλλειο.

Χαρακτηριστικά Διαδρομής Γκορτσιά – Πετρόστρουγγα  
Αφετηρία: Θέση Γκορτσιά 1.137μ -Τερματισμός: καταφύγιο της Πετρόστρουγγας 1.940  
Διάλλειμα 1 με 2 ώρες περίπου ανάλογα από τις καιρικές συνθήκες.  
Χιλιομετρική απόσταση: 5,5 χλμ  
Υψομετρική ανάβαση: 850μ -Υψομετρική κατάβαση: 850μ  
Η διαδρομή έχει μήκος 11.000 χλμ., είναι μέτριας δυσκολίας και διάρκειας 6 ωρών περίπου.

Το μονοπάτι που κινούμαστε αποτελεί τη πιο συχνή διαδρομή για το οροπέδιο των Μουσών. Η αφετηρία γίνεται από την Γκορτσιά και απέχει περίπου 13χλμ από το Λιτόχωρο. Το μονοπάτι είναι πολύ καλά σηματοδοτημένο και δύσκολα θα χάσει κάποιος τον δρόμο του. Μέχρι το καταφύγιο της Πετρόστρουγγας κινούμαστε μέσα σε πυκνό δάσος που μας προστατεύει από τις ακτίνες του ήλιου. Αφού έχουμε διανύσει τα πρώτα 1,9 χλμ φτάνουμε στη θέση Μπάρμπα σε υψόμετρο 1.450μ, όπου υπάρχει ένα μεγάλο κίосκι για ξεκούραση. Στη συνέχεια μετά από 2,5 χλμ πεζοπορίας φτάνουμε στη θέση Στράγγος, μια διασταύρωση όπου αν πάρουμε το αριστερό μονοπάτι οδηγούμαστε μετά από 10 λεπτά πεζοπορίας

στη σπηλιά του Ιθακήσιου. Συνεχίζοντας ευθεία την πορεία μας φτάνουμε μετά από 0,8 χλμ στο καταφύγιο της Πετρόστρουγγας σε υψόμετρο 1.940μ.

**Διάρκεια πεζοπορίας 6 ώρες.**

**Τι να έχω μαζί μου σε μία πεζοπορική πορεία:**

- **Νερό** (εκτιμήστε πόσο χρειάζεστε συνήθως και πάρτε περισσότερο).
- Κάτι **γλυκό** και κάτι **αλμυρό** (αυτές οι τροφές ή ποτά βοηθάνε στην καλύτερη κατακράτηση υγρών υπό τον ήλιο).
- Είμαι αλλεργικός ή παίρνω κάποια φάρμακα πριν αθληθώ; Πρέπει να πάρω μαζί μου τα **φάρμακά** μου.
- **Γυαλιά** ηλίου. - Μία **σακούλα** για να πετάω τα σκουπίδια μου μέσα. Όχι σκουπίδια στην φύση!
- Ας έχω στον σάκο μου όσο το δυνατόν λιγότερα αλλά να μην κρατάω τίποτα στα χέρια. Τα **χέρια** μπορεί να μου είναι πολύ χρήσιμα και πρέπει να τα έχω ελεύθερα.

**Τι να φοράω:**

- Η **μπλούζα** μου πρέπει να καλύπτει τους ώμους μου. - Μία **λεπτή μπλούζα** για ζέστη (για όταν θα προχωράμε) και μία πιο **χοντρή** (για όταν θα σταματάμε). Ένα μπουφάν. - **Μακρύ παντελόνι**. - **Ρούχα** που να επιτρέπουν την κάθε κίνηση.
- **2 Ζευγάρια μακριές κάλτσες και τρία μπλουζάκια επιπλέον** διότι θα έχει ζέστη και θα πρέπει να αλλάξουμε όταν φθάσουμε στο καταφύγιο αλλά και όταν επιστρέψουμε στο λεωφορείο.
- **Κλειστά παπούτσια** όσο πιο σταθερά και με πιο ανάγλυφη σόλα γίνεται.
- Αν έχει ήλιο, **αντηλιακό υψηλής προστασίας, Liposan για τα χείλη καπέλο και μαντήλι** για το λαιμό. **Σάκος με ρούχα για αλλαγή** (μπλουζάκια, κάλτσες, εσώρουχα κ.λ.π). **Περιορισμένος αριθμός θέσεων: 50**  
**Δηλώσεις συμμετοχής έως την Τρίτη 29 Απριλίου 2025, καθημερινά στο Email: [boutlasg@uth.gr](mailto:boutlasg@uth.gr) - [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr) ή στο τηλέφωνο: 6947521370 ή f.b.Γιώργος Μπούτλας .Για τις εγγραφές θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. Συμμετοχή 12 ευρώ κατ' άτομο .Η θέση θα κατοχυρώνεται μόνο με την καταβολή του ποσού της συμμετοχής στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να αλλάξει την ημερομηνία διεξαγωγής της δραστηριότητας όταν επικρατούν ακραία καιρικά φαινόμενα η όταν δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός φοιτητών για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας. Απαραίτητο για την δήλωση συμμετοχής ονοματεπώνυμο τηλέφωνο, email και σχολή .**

## **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ - ΚΑΝΟ ΚΑΓΙΑΚ ΚΑΙ ΙΠΠΑΣΙΑ 10 ΜΑΙΟΥ 2025**

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Γαϊόπολις) διοργανώνει Εκπαιδευτική Άσκηση (Οικολογική Περιήγηση) με Κανό-Καγιάκ, και ιππασία, στη Λίμνη ΚΕΡΚΙΝΗ.

**Σάββατο 10/05/2025**



Αναχώρηση το πρωί στις 06:30 από την κεντρική είσοδο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Γαϊόπολις) για τους φοιτητές του Erasmus & τους φοιτητές που μένουν στην Εστία την Πλατεία Εβραίων και 6:45 για τους φοιτητές που μένουν στο κέντρο με προορισμό την λίμνη Κερκίνη.

Δηλώσεις συμμετοχής:Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 19:00 ή στο Email: [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr) ή στο τηλέφωνο: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας). Για τις εγγραφές θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. Η θέση θα κατοχυρώνεται μόνο με την καταβολή του ποσού της συμμετοχής στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής. Συμμετοχή 37 ευρώ κατ' άτομο, περιλαμβάνει μεταφορά με λεωφορείο εξοπλισμό κανό καγιάκ και τα άλογα για την ιππασία.

Τι χρειάζεται να έχετε μαζί σας .

Τα μέσα προφύλαξης είναι γνωστά:

καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα και άφθονα υγρά. Το ίδιο ισχύει και όταν έχει συννεφιά, αφού έως και 80 % της ηλιακής ακτινοβολίας μπορεί και διαπερνά τα σύννεφα, άσχετα με το αν εμείς νομίζουμε ότι είμαστε προστατευμένοι.

Φροντίστε να έχετε μαζί σας στεγνή εφεδρική αλλαξιά, και ένα μαγιό.

Συμμετοχή το αργότερο έως τις 1 Μαΐου 2025 και ώρα 12:00μμ

**Δηλώσεις συμμετοχής:Καθημερινά** στο Γραφείο Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: [boutlasg@uth.gr](mailto:boutlasg@uth.gr) - [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr) ή στο τηλέφωνο: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

## **Rafting στο Άραχθο 24 ΜΑΙΟΥ**

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Συγκρότημα Γαϊόπολις) στα πλαίσια των αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων διοργανώνει για όλους τους φοιτητές/ριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, φοιτητές/ριες, Erasmus, και μέλη του πανεπιστημίου από όλες τις πόλεις, μονοήμερη εκπαιδευτική άσκηση στην φύση (rafting στον Άραχθο) και επίσκεψη στην πόλη των Ιωαννίνων στις 24 Μαΐου 2025.

Οι εκδρομές (αποδράσεις) έχουν εκπαιδευτικό, ψυχαγωγικό, αθλητικό, πολιτιστικό και κοινωνικό χαρακτήρα.

**Αναχώρηση το πρωί στις 06:00 από την Πλατεία Εβραίων για τους φοιτητές που μένουν στο κέντρο και 6:15 από την κεντρική είσοδο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Συγκρότημα Γαϊόπολις) για τους φοιτητές του Erasmus & τους φοιτητές που μένουν στην Εστία** με προορισμό τον Άραχθο ποταμό. Μετά την άφιξη μας περίπου στις 10:30 πμ θα προμηθευθούμε τον απαραίτητο εξοπλισμό(**στολή, παπούτσια neopren, αδιάβροχο, σωσίβιο, κράνος και κουπί**), τον οποίο και θα φορέσουμε. Αφού ντυθούμε, μεταφερόμαστε στην έναρξη της κατάβασης. Εκεί γίνεται ένα briefing της διαδικασίας που θα ακολουθήσει. Η κατάβαση ξεκινά και έχει διάρκεια 3 ώρες περίπου. Είναι μια διαδρομή 9,5χλμ και έχει στροφές με ενδιαφέροντα περάσματα 2<sup>ου</sup> και 3<sup>ου</sup> βαθμού. Μία εύκολη διαδρομή ιδανική για αρχάριους. Ωστόσο η διαδρομή έχει συνεχόμενους κυματισμούς, έντονες στροφές και περάσματα 2ου – 3ου βαθμού. Ξεκινά από το τη Γέφυρα Πολιτσάς στο Αμπελοχώρι και καταλήγει στη γέφυρα της Πλάκας, διασχίζοντας το ομορφότερο τμήμα του ποταμού. Στη μέση της διαδρομής στάση για κολύμπι κάτω από τον καταρράκτη της Κλίφκης. Η είσοδος στο στενό φαράγγι του Αράχθου είναι επιβλητική με κατακόρυφες ορθοπλαγιές 700μ. Στην έξοδο του φαραγγιού δεσπόζει το ψηλότερο μονότοξο γεφύρι της Ελλάδος, το γεφύρι της Πλάκας. Μετά από μια διαδρομή περίπου 3 ωρών φθάνουμε στο γεφύρι της Πλάκας. Στη συνέχεια στις 16:00 θα γευματίσουμε σε παραδοσιακή ταβέρνα, με παραδοσιακά ηπειρώτικα φαγητά στην πόλη των Ιωαννίνων. Αναχώρηση 18:00 επιστροφή στη Λάρισα περίπου 21:00μμ με 21:30μμ.

Δηλώσεις συμμετοχής:Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 13:00 ή στο Email:

[boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr)- [boutlasg@uth.gr](mailto:boutlasg@uth.gr) f.b: Γιώργος Μπούτλας ή στο τηλέφωνο:vod. 6947521370, *What's*

*Up:6982287089* (Γιώργος Μπούτλας). Συμμετοχή 45 ευρώ κατ' άτομο το αργότερο έως τις 17/05/2025. Η

θέση θα κατοχυρώνεται μόνο με την καταβολή του ποσού της συμμετοχής στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής.

Για τις εγγραφές θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. **Περιλαμβάνονται:** Μεταφορά με λεωφορείο στα Γιάννενα (Άραχθο), έμπειρος συνοδός καθ' όλη την διάρκεια της εκπαίδευσης, τοπικές μετακινήσεις (από την βάση στο ποτάμι και επιστροφή), πλήρης εξοπλισμός Rafting (βάρκα, σωσίβια, κουπιά, κράνη, στολές κλπ). Ακύρωση της εκδρομής και επιστροφή του συνολικού ποσού, γίνεται μόνο όταν η ακύρωση πραγματοποιηθεί πέντε ημέρες πριν την πραγματοποίηση της εκδρομής. **Τι χρειάζεται να έχετε μαζί σας:**

Μικρή πετσέτα- Μαγιό ή

δεύτερη αλλαξιά εσώρουχα. Πλαστική σακούλα για τα βρεγμένα ρούχα.

Προσωπικά φάρμακα, αν κάποιος ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή, αντηλιακό.

Σχοινάκι για όσους φορούν γυαλιά.

**Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να αλλάξει την ημερομηνία διεξαγωγής της δραστηριότητας όταν επικρατούν ακραία καιρικά φαινόμενα η όταν δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός φοιτητών για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ηλεκτρονική σελίδα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής <http://sports.teilar.gr/>**

Απαραίτητο για την δήλωση συμμετοχής ονοματεπώνυμο τηλέφωνο, email και σχολή .

**ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΗΣ ΚΑΛΥΨΩ ΚΙΣΣΑΒΟΣ 31 ΜΑΙΟΥ**

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στα πλαίσια των αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων διοργανώνει για όλους τους φοιτητές/ριες, erasmus τις 31 Μαΐου 2025 μονοήμερη εκπαιδευτική άσκηση (πεζοπορία) στον ΚΙΣΣΑΒΟ

### (Φαράγγι Καλυψώ)

Διάσχιση φαραγγίων στις ανατολικές πλαγιές του Κισσάβου και του Μαυροβουνίου. Ένας εκπληκτικός συνδυασμός καταρρίχησης, κατάβασης κάθετων τμημάτων βράχου και καταρρακτών με χρήση αναρριχητικού εξοπλισμού (rappel) και κολύμβησης σε πεντακάθαρους φυσικές λίμνες για ομάδες. Φαράγγι Καλυψώ: Απολαύστε με την παρέα σας τη θέα του μεγαλύτερου καταρράκτη (70μέτρα) του Κισσάβου στο εξαιρετικής ομορφιάς φαράγγι «Καλυψώ» πάνω από τα χωριά Κόκκινο Νερό και Καρύτσα. Θα περπατήσουμε μέσα από το κατάφυτο μονοπάτι στην βάση του καταρράκτη για μία απολαυστική βουτιά στα κρυστάλλινα νερά της λίμνης του. Μετά από πορεία 2-3 ωρών θα τερματίσουμε στην παραλία Στομίου για 2 ώρες κολύμπι στη θάλασσα. Στη συνέχεια θα γευματίσουμε σε παραδοσιακή ταβέρνα.

► Διάρκεια πεζοπορίας/περίπου: 2-3 ώρες

► Περίοδος υλοποίησης: 31/05/2025

Το λεωφορείο θα αναχωρήσει στις 07:00 π.μ. μπροστά από την κεντρική είσοδο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Γαιόπολις) για όσους διαμένουν στις Εστίες και στον Άγιο Θωμά για όσους μένουν στο κέντρο θα περάσει στις 7:15 από τον Άγιο Αχίλλειο.

Επιστροφή 18:30μμ.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΑ ΜΠΟΤΑΚΙΑ.  
ΑΝΕΤΑ – ΕΛΑΦΡΙΑ ΡΟΥΧΑ  
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΚΑ ΚΑΠΕΛΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ  
ΔΕΥΤΕΡΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΚΑΛΤΣΕΣ  
ΜΙΑ ΑΛΛΑΞΙΑ ΕΣΩΡΟΥΧΑ-ΜΑΓΙΟ-ΠΕΤΣΕΤΑ  
ΝΕΡΟ ΞΗΡΑ ΤΡΟΦΗ(ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ-ΦΡΟΥΤΑ)  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ  
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΜΑΓΙΟ

Για τις εγγραφές θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. Η θέση θα κατοχυρώνεται μόνο με την καταβολή του ποσού των 10 ευρώ της συμμετοχής στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να αλλάξει την ημερομηνία διεξαγωγής της δραστηριότητας όταν επικρατούν ακραία καιρικά φαινόμενα η όταν δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός φοιτητών για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας.

Δηλώσεις συμμετοχής έως 24-5- 2025 στον Γραφείο Φυσικής Αγωγής ή στο τηλ.6947521370 η στο Email: [boutlasg@uth.gr](mailto:boutlasg@uth.gr) - [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr).

Απαραίτητο για την δήλωση συμμετοχής ονοματεπώνυμο τηλέφωνο, email και σχολή .

## **ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ- ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΝΙΠΠΕΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΔΙΟΥ 7 ΙΟΥΝΙΟΥ.**

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στη Λάρισα (Γαιόπολις), στο πλαίσιο των αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων διοργανώνει για όλους τους φοιτητές/ριες του Π/Θ, φοιτητές/ριες, erasmus το Σάββατο 7 Ιουνίου 2025 μονοήμερη Εκπαιδευτική Άσκηση (πεζοπορία) στον Ο Λ Υ Μ Π Ο και επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο του Δίου.

Το λεωφορείο θα αναχωρήσει στις 06:30 π.μ. μπροστά από την κεντρική είσοδο του Π/Θεσσαλίας για όσους διαμένουν στις Εστίες και στον Άγιο Θωμά, για όσους διαμένουν στο κέντρο θα περάσει στις 6:45 από τον Άγιο Αχίλλειο. Μετά από δύο ώρες διαδρομής θα φθάσουμε στη θέση Πριόνια στα 1.100μ υψόμετρο θα πεζοπορήσουμε στη χαράδρα του Ενιπέα, σε μια διαδρομή με πυκνή βλάστηση και συχνή επαφή με το ποτάμι του φαραγγιού. Στη διαδρομή μας συναντάμε μικρούς φυσικούς καταρράκτες και κρυστάλλινες λιμνούλες. Θα προσπεράσουμε το μοναστήρι του Αγίου Διονυσίου, για να φτάσουμε στο ιερό σπήλαιο, μια χαρακτηριστική ανοιχτή σπηλιά με πηγή το "Αγίασμα", την σκήτη που μόνασε ο Άγιος Διονύσιος. Μετά από πεζοπορία 4 ωρών περίπου διασχίζοντας το φαράγγι του ποταμού Ενιπέα θα καταλήξουμε στο Λιτόχωρο. Στην συνέχεια μετά την πεζοπορία θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο του Δίου, φαγητό σε ταβέρνα και επιστροφή στη Λάρισα.

Τι να έχω μαζί μου σε μία πεζοπορία:

- Νερό (εκτιμήστε πόσο χρειάζεστε συνήθως και πάρτε

περισσότερο).

- Κάτι γλυκό και κάτι αλμυρό (αυτές οι τροφές ή ποτά



βοηθάνε στην καλύτερη κατακράτηση υγρών υπό τον ήλιο).  
- Είμαι αλλεργικός ή παίρνω κάποια φάρμακα πριν αθληθώ;  
Πρέπει να πάρω μαζί μου τα **φάρμακά** μου.  
- **Γυαλιά** ηλίου.  
- Μία **σακούλα** για να πετάω τα σκουπίδια μου μέσα. Όχι σκουπίδια στην φύση!  
- Ας έχω στον σάκο μου όσο το δυνατόν λιγότερα αλλά να μην κρατάω τίποτα στα χέρια. Τα **χέρια** μπορεί να μου είναι πολύ χρήσιμα και πρέπει να τα έχω ελεύθερα.

**Τι να φοράω:**

- Η **μπλούζα** μου πρέπει να καλύπτει τους ώμους μου.  
- Μία **λεπτή μπλούζα** για ζέστη (για όταν θα προχωράμε) και μία πιο **χοντρή** (για όταν θα σταματάμε).  
- **Μακρύ παντελόνι**.  
- **Ρούχα** που να επιτρέπουν την κάθε κίνηση.  
- **2 Ζευγάρια μακριές κάλτσες**.  
- **Κλειστά παπούτσια** όσο πιο σταθερά και με πιο ανάγλυφη σόλα γίνεται.  
- Αν έχει ήλιο, **αντηλιακό υψηλής προστασίας, Liposan για τα χείλη καπέλο και μαντήλι** για το λαιμό. **Σάκος με ρούχα για αλλαγή (2μπλουζάκια, κάλτσες, εσώρουχα**

κ.λ.π)



**Δηλώσεις συμμετοχής έως** Παρασκευή 30-5-2025 στο Γραφείο Αγωγής από 10:00 έως 13:00 στα τηλέφωνα: 2410684347, vod.6947521370, What's Up:6982287089, F.b. Γιώργος Μπούτλας και στο email:boutlasg@uth.gr- [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr).  
(Υπεύθυνος Μπούτλας Γεώργιος κ.φ.α.) ή στο Email: [boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr) ή στο τηλέφωνο: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).Για τις εγγραφές θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας.

Η θέση θα κατοχυρώνεται μόνο με την καταβολή του ποσού των 12 ευρώ έως την Παρασκευή 30-5-2025. **Περιορισμένος αριθμός θέσεων: 45**

*Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διατηρεί το δικαίωμα να ακυρώσει ή να αλλάξει την ημερομηνία διεξαγωγής της δραστηριότητας όταν επικρατούν ακραία καιρικά φαινόμενα η όταν δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός φοιτητών για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας.*

**Απαραίτητο για την δήλωση συμμετοχής ονοματεπώνυμο τηλέφωνο, email και σχολή .**

**<https://upload.users.uth.gr/files/Outdoor-activities.docx>**

