

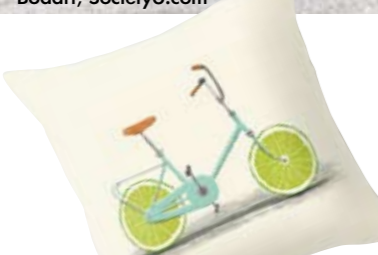
# ENJOY THE RIDE!

Το ποδήλατο είναι μια ολόκληρη *κουλτούρα*. Μυθθείτε στα μυστικά της, σε στέκια και *διαδρομές*, αξεσουάρ-φρετίχ και fashion blogs.

των Νάντιας Γιαννούλη, Γιώργος Καρκάνης, Φωτεινής Σίμου



Διακοσμητικά μαξιλάκια με prints του ντιζάινερ Florent Bodart, Society6.com



Το hashtag #bicycle είναι από τα πιο δημοφιλή στο Instagram.

## Η ΝΕΑ ΤΑΣΗ: CYCLING CAFE'S



Ποδήλατο του brand Martone, martonecycling.com



### Flamme Rouge

Δωρεάν events (όπως θεματικά σεμινάρια), ένα μικρό πωλητήριο, αλλά και συμβουλές από τη δημιουργό του, την πρωταθλήτρια Ελλάδας στην ορεινή ποδηλασία Βάσω Λαζοπούλου, είναι μερικά μόνο απ' όσα προσφέρει. Στα συν και το μενού, με κοκτέιλ από φρέσκα υλικά, χειροποίητα γλυκά κ.λπ. Τριπολέμου 26, Γκάζι, τηλ.: 210 3473903.



### Coffee Bike

Εδώ θα κάνετε σέρβις στο ποδήλατό σας, θα βρείτε αξεσουάρ, ανταλλακτικά και δεν θα ξέρετε τι να πρωτοδιαλέξετε ανάμεσα σε ωμοφαγικά σνακ, γλυκά με αγαύη κ.ά. 19ο κλμ. Λεωφ. Μαραθώνος, [www.coffeebike.net](http://www.coffeebike.net)



### The Handlebar

Ενώ περιμένετε να επισκευαστεί το δίτροχό σας μπορείτε να απολαύσετε μπίρες και πιάτα με έμφαση σε βρετανικές γεύσεις. Μελανθίου 8, Ψυρρή, [handlebar.gr](http://handlebar.gr)

## MY ACCESSORIES

### Gotham cargo

Ένα εργαστήριο όπου συμβατικά ξύλινα καφάσια μεταμορφώνονται σε ελαφριά, ανθεκτικά και ντιζάιν καλάθια για ποδήλατο, τα οποία έχουν κατακτήσει όχι μόνο την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. [www.gothamcargo.com](http://www.gothamcargo.com)

### Three Legs and a model

Χειροποίητες τσάντες και αξεσουάρ σε ρετρό-κλασικό ύφος και με οικολογικό προσανατολισμό (η εκτεταμένη χρήση δέρματος αποφεύγεται). Ο σχεδιαστής μόδας Μάνος Ανδρέου συνδύασε την επαγγελματική του πείρα με την αγάπη του για το ποδήλατο. [www.threellegsandamodel.com](http://www.threellegsandamodel.com)



## SMART LIFE



Veronica Ferraro,  
www.thefashionfruit.com

Οι διασημότερες fashion bloggers έχουν ανεβάσει τουλάχιστον ένα post με το ποδήλάτο τους φορώντας τα trends κάθε εποχής. Ενώ στο [www.bikepretty.com](http://www.bikepretty.com) δύο φίλες δεν κάνουν ανάρτηση χωρίς το αγαπημένο τους δίτροχο.



Κράνος ζωγραφισμένο στο χέρι, [wanelo.com](http://wanelo.com)



Hanna Göransson,  
[hanna.metromode.se](http://hanna.metromode.se)



Hello it's Valentine,  
[www.helloitsvalentine.fr](http://www.helloitsvalentine.fr)



## ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ

### FITNESS APPS

**Coach My Ride:** Μεγάλη ποικιλία από workouts για κάθε ποδηλατικό επίπεδο από τον trainer Λάιονελ Ρέινοντ (διαθέσιμο για iOS).

**Strava:** Μετρά και αποθηκεύει στη συσκευή σας τη διαδρομή και τους χρόνους σας. Λειτουργεί όμως και σαν κοινωνικό δίκτυο, αφού σας επιτρέπει να κάνετε follow και σχόλια, αλλά και να κλέβετε προπονητικά μυστικά από διάσημους αθλητές (διαθέσιμο για iOS και Android).

### Το Ποδήλατο στην Ελλάδα 1880-2012

Η ιστορία του μέσα από αφηγήσεις αθλητών, συλλόγων, ανώνυμων ποδηλατών κ.λπ., μαζί με πρωτότυπο αρχειακό υλικό. Από το συγγραφέα-επιμελητή Κυριάκο Ιωσηφίδη, τις ομάδες Urban Act και Bikeart.gr και τις εκδόσεις Κέρκυρα.



Ποδήλατο με πολύχρωμο σκελετό του brand Scarlet. [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Οι star λατρεύουν τα ποδήλατα του βρετανικού label Bobbin. [www.bobbinbikes.co.uk](http://www.bobbinbikes.co.uk)

### ΕΝΑ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΤΟ ΔΡΟΜΟ

Η Κάλλια Θ. Γιαννιτοπούλου, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc, MBA, SRD, επιστημονικά υπεύθυνη του διαιτολογικού κέντρου Σώμα Υγίες, συμβουλεύει: «Για σωστή ενυδάτωση κατά την ποδηλασία να έχετε μαζί σας 1,5 λίτρο νερό. Ιδανικά σνακ για τη διαδρομή είναι 10-12 αμύγδαλα ή 1 μπάρα δημητριακών. Μετά την άσκηση αναπληρώστε ενέργεια με ένα μεικτό γέυμα πρωτεΐνης-υδατάνθρακα, όπως 140 γραμμ. μοσχάρι με 3-4 κ.σ. ρύζι και σαλάτα ή ομελέτα με λαχανικά, τυρί λάιτ, γαλοπούλα και 1 φέτα ψωμί». □



INSTAGRAM.COM/JULIESKITCHEN