



ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Εμ. Μπενάκη 3, Τ.Κ. 145 61 - Κηφισιά

Τηλ.: 213 2007 204, -214 E-mail: kifissiaapolitismos@gmail.com

Πεζοπορίες Οκτωβρίου – Νοεμβρίου – Δεκεμβρίου

Οκτώβριος

Τρίτη 28/10: Πεζοπορία στο Δρακόσπιτο του Υμηττού

Καλά κρυμμένο στις πλαγιές του Υμηττού βρίσκεται ίσως το αρχαιότερο κατασκεύασμα της Αττικής, αλλόκοτης αλλά και εντυπωσιακής αρχιτεκτονικής που αποτελείται από τεράστιους πέτρινους ογκόλιθους βάρους δεκάδων τόνων.

Τριγύρω από αυτό το δρακόσπιτο συναντάμε επίσης και πολλά ακόμα υπολείμματα και από άλλα δρακόσπιτα.

Ο Υμηττός είναι ένας υπέροχος κοντινός προορισμός που κρύβει πολλές και όμορφες εκπλήξεις. Όπως αμέτρητα μονοπάτια πολλά από τα οποία οδηγούν τον επισκέπτη μέσα από το υπέροχο δάσος, και τον κάνουν να ξεχνά ότι απέχει μόλις λίγα χλμ από το κέντρο της Αθήνας.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε είναι εύκολη και μπορεί να ακολουθήσει ο οποιοσδήποτε. Θα κινηθούμε προς τον Λόφο Ταξιαρχών – Αναρριχητικό πεδίο Καράβι (αρχαίο Λατομείο) - Δρακόσπιτο – Λόφος ταξιαρχών – Μονή Καισαριανής – Καλοπούλα - Πυροφυλάκιο.

Ο Τεχνικές Πληροφορίες Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Απόσταση πεζοπορίας: 7.5 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: 363μ

Είναι μια διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +)

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

-10:00 συνάντηση στο πυροφυλάκιο Καισαριανής
(<https://goo.gl/maps/FUu4McSmPRK2>) από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας.

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου



- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

Νοέμβριος

1. Σάββατο 8/11: Πεζοπορία στην Πάρνηθα

Μια διαφορετική διαδρομή όχι τόσο συνηθισμένη. Με αφετηρία το Καταφύγιο Μπάφι, διανύσουμε μια εύκολη και όμορφη, διαδρομή μέσα στο ελατοδάσος της Πάρνηθας όπου θα καταλήξουμε στο καταφύγιο Φλαμπούρι. Κάνουμε μια μικρή στάση για ξεκούραση. Απολαμβάνουμε τη θέα σε όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής, βγάζουμε, τις φωτογραφίες μας και στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για το καταφύγιο Μπάφι.

Τεχνικές Πληροφορίες Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Απόσταση πεζοπορίας: 7 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: 250μ

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση. **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**

Το πρόγραμμά μας:

Ωρα Συνάντησης: 10:00 πμ στο παρκινγκ του Καταφυγίου Μπάφι

<https://maps.app.goo.gl/jaYvvabWLVHt6ZKy5>

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

2. Κυριακή 16/11: Πεζοπορία στον Εθνικό Δρυμό Σουνίου

Σε απόσταση 50 λεπτών από την Αθήνα θα καταφέρουμε να ταξιδέψουμε αρκετά χρόνια πίσω και θα βρεθούμε στην εποχή όπου η Αθήνα άκμαζε χάρη στα μεταλλεύματά της.

Θα πεζοπορήσουμε σε μία εύκολη διαδρομή όπου θα μπορέσουμε να δούμε αμέτρητες εξορύξεις των νεότερων μεταλλείων αλλά και τα ερείπια των κατοικιών των μεταλλωρύχων. Θα θαυμάσουμε και την μαγευτική θέα προς την Μακρόνησο αλλά και στο βάθος την Τζια.

Πληροφορίες Διαδρομής:

Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4,5 ώρες περίπου (ανάλογα την κίνηση μας)

Απόσταση: 5 χιλιόμετρα περίπου

Βαθμός δυσκολίας: 1/5

Υψομετρική διαφορά 69μ

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση. **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**

Το πρόγραμμά μας:

Ωρα Συνάντησης: 10:00 πμ στο παρκινγκ του Έγκοιλου Χάους
<https://maps.app.goo.gl/zwedNxmTb3KxDdHU6>

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

3. Σάββατο 29/11: Πεζοπορία στην Πάρνηθα

Ο Δήμος Κηφισιάς σας προσκαλεί σε μια ημέρα γεμάτη από πλούσιες εικόνες και διασκέδαση στον εθνικό δρυμό της Πάρνηθας. Θα γνωρίσετε την Πάρνηθα μέσα από μια διαφορετική κυκλική διαδρομή.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε περιλαμβάνει το πέρασμά μας από την θέση Σκίπιζα όπου θα θαυμάσουμε την υπέροχη θέα που θα μας χαρίσει απλόχερα το Πυροφυλάκιο της ΕΔΑΣΑ, και συνεχίζοντας μέσα από το υπέροχο ελατοδάσος θα

φτάσουμε στην θέση Μόλα όπου θα υπάρξει και ο χρόνος για διάλειμμα και τελειώνοντας θα καταλήξουμε μέσα από μια όμορφη διαδρομή στο Μπάφι απ' όπου και θα ξεκινήσουμε.

Ιδανικό και για παιδιά από 10 ετών και πάνω

Το πρόγραμμα της εκδρομής διαμορφώνεται ως εξής:

10:00 Συνάντηση στην είσοδο του πάρκινγκ στο καταφύγιο Μπάφι
(<https://goo.gl/maps/nDCo7qeZNTjgMFMz9>)

10:15 Έναρξη πεζοπορίας

Πληροφορίες Διαδρομής:

Μήκος: 9χλμ

Υψομετρική διαφορά: 280μ

Επίπεδο δυσκολίας:2/5

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

4. Κυριακή 30 /11: Πεζοπορία στην κορυφή του όρους Πεντέλη

Πεζοπορούμε στο βουνό της Πεντέλης και την πανέμορφη διαδρομή Διόνυσος-Τρεις Εκκλησίες - Κορυφή Πυργάρι 1109μ

(επιστροφή από τα ίδια), ανακαλύπτοντας το πυκνόφυτο πευκοδάσος του Διονύσου τα καλά κρυμμένα σε αυτό ξωκλήσια του Προφήτη Ηλία-Αγίου Νικήτα και Αγίου Λουκά. Ανεβαίνοντας συναντάμε τα εγκαταλελειμμένα λατομεία (ίχνη της ανθρώπινης παρεμβάσεις στο φυσικό τοπίο) για να καταλήξουμε στην κορυφή της Πεντέλης 1109μ με εκπληκτική θέα προς το λεκανοπέδιο την Εύβοια τα νησιά του Αργοσαρωνικού και την Πελοπόννησο.

Το όρος της Πεντέλης εκτείνεται στο βορειοανατολικό τμήμα του Νομού Αττικής και σε απόσταση 30 χιλιομέτρων από το κέντρο της Αθήνας. Η ψηλότερη κορυφή του βουνού είναι το Πυργάρι με ύψος τα 1109 μέτρα ενώ οι υπόλοιπες κορυφές του δεν υπερβαίνουν τα 1000 μέτρα. Το βουνό ορίζεται νοτίως, δυτικά και βόρεια από τα προάστια της Πολιτείας, της Εκάλης, του Διονύσου, της Νέας και Παλαιάς Πεντέλης

ενώ ανατολικά από τις περιοχές της Νέας Μάκρης και του Πικερμίου. Η συνολική έκταση του βουνού φθάνει τα 128.432 στρέμματα ενώ η Πεντέλη ως βουνό φημίζεται για το μοναδικό μάρμαρο της, το οποίο και χρησιμοποιήθηκε ήδη από την αρχαιότητα για την κατασκευή σπουδαίων μνημείων όπως ο Παρθενώνας.

Η αρχική ονομασία του βουνού ήταν Βριλησσός, ενώ κατά τους αρχαίους χρόνους ο αττικός δήμος της Πεντέλης κατοικείτο από την Αντιοχίδιο φυλή. Την μετονομασία του Βριλησσού σε Πεντέλη την οφείλουμε στον ιστορικό Πausανία κατά τον 3ο αιώνα π.Χ.

Απόσταση 9χλμ

Υψομετρική διαφορά 650μ

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

08:30 συνάντηση στο στίγμα: <https://goo.gl/maps/RbvmCEF556ggJKJX9>

08:45 Έναρξη δραστηριότητας

Η πεζοπορία ενδείκνυται για αρχάριους με **ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ** φυσική κατάσταση (**Κατάλληλο για παιδιά άνω των 12 ετών**)

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

Δεκέμβριος

1. Σάββατο 6/12: Πεζοπορία στη Στενή Ευβοίας Σ1-Σ2

Η Δίρφυς είναι η σημαντικότερη και πιο εντυπωσιακή οροσειρά της κεντρικής Εύβοιας. Η κύρια κορυφή της είναι το Δέλφι, που υψώνεται στα 1.743 μ. και είναι ευδιάκριτη από ολόκληρη τη Στερεά Ελλάδα. Είναι αρκετά απότομη και, με εξαίρεση τα βουνά της Κρήτης, είναι η ψηλότερη κορυφή της νησιωτικής Ελλάδας.

Η κορυφή της Δίρφους μοιάζει με κώνο ηφαιστείου. Είναι γυμνή και άνυδρη το καλοκαίρι και χιονοσκεπαστη τους μισούς τουλάχιστον μήνες του έτους. Οι πλαγιές της είναι καταπράσινες, με δάση ελάτης στα ανώτερα υψόμετρα και πεύκα, καστανιές,

πλατάνια, βελανιδιές και διάφορα φυλλοβόλα δέντρα στα κατώτερα και διατρέχονται από άφθονες ρεματιές με πολλά νερά.

Κατά την αρχαιότητα λέγεται ότι στην κορυφή Δέλφι έστεκε ο ναός της Διρφύας Ήρας, σε ανάμνηση του γάμου της με τον Δία, ο οποίος είχε γίνει εκεί. Το όρος Δίρφυς ήταν αφιερωμένο σε αυτήν, γι' αυτό ονομαζόταν «Διρφύα ή Ουράνια Ήρα».

Ιδανικό και για παιδιά από 13 ετών και πάνω

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

-10:00 **συνάντηση** **λίγο** **έξω** **από** **την** **Στενή**
<https://maps.app.goo.gl/h2XiJaqN5fsVJTzAA>

-10:15 έναρξη πεζοπορίας

Πληροφορίες Διαδρομής:

Μήκος: 9χλμ

Υψομετρική διαφορά: 637μ

Επίπεδο δυσκολίας: 2/5

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

2. Κυριακή 7/12: Πεζοπορία στο Λαύριο

Σε απόσταση 50 λεπτών από την Αθήνα θα καταφέρουμε να ταξιδέψουμε αρκετά χρόνια πίσω και θα βρεθούμε στην εποχή όπου η Αθήνα άκμαζε χάρη στα μεταλλεύματά της.

Θα πεζοπορήσουμε σε μία εύκολη διαδρομή όπου θα μπορέσουμε να δούμε αμέτρητες εξορύξεις των νεότερων μεταλλείων αλλά και τα ερείπια των κατοικιών των μεταλλωρύχων. Θα θαυμάσουμε και την μαγευτική θέα προς την Μακρόνησο αλλά και στο βάθος την Τζια.

Πληροφορίες Διαδρομής:

Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4,5 ώρες περίπου (ανάλογα την κίνηση μας)



Απόσταση: 5 χιλιόμετρα περίπου

Βαθμός δυσκολίας: 1/5

Υψομετρική διαφορά 69μ

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση. **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**

Το πρόγραμμά μας:

Ωρα Συνάντησης: 10:00 πμ στο παρκινγκ του Έγκοιλου Χάους

<https://maps.app.goo.gl/zwedNxmTb3KxDdHU6>

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

3. Σάββατο 13/12: Πεζοπορία στην Πάρνηθα

Μια διαφορετική διαδρομή όχι τόσο συνηθισμένη. Με αφετηρία το Καταφύγιο Μπάφι, διανύσουμε μια εύκολη και όμορφη, διαδρομή μέσα στο ελατοδάσος της Πάρνηθας όπου θα καταλήξουμε στο καταφύγιο Φλαμπούρι. Κάνουμε μια μικρή στάση για ξεκούραση. Απολαμβάνουμε τη θέα σε όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής, βγάζουμε, τις φωτογραφίες μας και στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για το καταφύγιο Μπάφι.

Τεχνικές Πληροφορίες Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Απόσταση πεζοπορίας: 7 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: 250μ

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση. **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**

Το πρόγραμμά μας:

Ωρα Συνάντησης: 10:00 πμ στο παρκινγκ του Καταφυγίου Μπάφι
<https://maps.app.goo.gl/jaYvvabWLVHt6ZKy5>

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

4. Κυριακή 14/12:Πεζοπορία στο ανοιχτό μουσείο Λατομικής Τέχνης

Το υπέροχο Μουσείο Λατομικής Τέχνης αποτελεί ένα ξεχωριστό μέρος στην περιοχή του Διονύσου.

Η ανάβαση στο υπαίθριο μουσείο μαρμάρου που έχει διαμορφωθεί στο παλιό λατομείο Διονύσου – Πεντέλης, στη βόρεια πλευρά της Πεντέλης, συνδυάζει την αναζωογόνηση με την ιστορική μνήμη, και υπέροχη θέα ως την Εύβοια.

Πολλές από τις κατασκευές ήταν τα σπίτια και οι υποδομές που χρησιμοποιούσαν οι λατόμοι. Το μουσείο είναι γνωστό και με το όνομα του Αλούλα. Ενός Μακεδόνα λατόμου που ήταν από τους πρώτους που έμεναν και δούλευαν εκεί.

Τόσο η αρχιτεκτονική μελέτη όσο και η απόδοση του χώρου, είναι εξαιρετική.

Η πεζοπορία μας θα χρησιμεύσει ως υπενθύμιση της σημασίας της διατήρησης των φυσικών πόρων και τη χρήση τους με βιώσιμο και υπεύθυνο τρόπο, αναδεικνύοντας παράλληλα την ομορφιά και τις δυνατότητες που έχουν δημιουργηθεί για την περιβαλλοντική αποκατάσταση και διαχείριση.

Απόσταση 5χλμ

Βαθμός δυσκολίας:1/5

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

10:00 συνάντηση στο στίγμα <https://maps.app.goo.gl/TWL8y6WbuNjkrpz438>

Η πεζοπορία ενδείκνυται για παιδιά άνω των 8 ετών.

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία



- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

5. Σάββατο 20/12:Πεζοπορία στο Δρακόσπιτο του Υμηττού

Καλά κρυμμένο στις πλαγιές του Υμηττού βρίσκεται ίσως το αρχαιότερο κατασκεύασμα της Αττικής, αλλόκοτης αλλά και εντυπωσιακής αρχιτεκτονικής που αποτελείται από τεράστιους πέτρινους ογκόλιθους βάρους δεκάδων τόνων.

Τριγύρω από αυτό το δρακόσπιτο συναντάμε επίσης και πολλά ακόμα υπολείμματα και από άλλα δρακόσπιτα.

Ο Υμηττός είναι ένας υπέροχος κοντινός προορισμός που κρύβει πολλές και όμορφες εκπλήξεις. Όπως αμέτρητα μονοπάτια πολλά από τα οποία οδηγούν τον επισκέπτη μέσα από το υπέροχο δάσος, και τον κάνουν να ξεχνά ότι απέχει μόλις λίγα χλμ από το κέντρο της Αθήνας.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε είναι εύκολη και μπορεί να ακολουθήσει ο οποιοσδήποτε. Θα κινηθούμε προς τον Λόφο Ταξιαρχών – Αναρριχητικό πεδίο Καραβί (αρχαίο Λατομείο) - Δρακόσπιτο – Λόφος ταξιαρχών – Μονή Καισαριανής – Καλοπούλα - Πυροφυλάκιο.

Ο Τεχνικές Πληροφορίες Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Απόσταση πεζοπορίας: 7.5 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: 363μ

Είναι μια διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +).

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

-10:00 συνάντηση στο πυροφυλάκιο Καισαριανής
(<https://goo.gl/maps/FUu4McSmPRK2>) από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας.

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου

- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

6. Κυριακή 21/12:Πεζοπορία στη Λίμνη Βουλιαγμένης στο Λουτράκι

Σας προσκαλούμε στις βόρειες ακτές του Κορινθιακού σε μια εντυπωσιακή παραθαλάσσια διαδρομή στη σκιά των Γερανίων!!!

Για εσάς που προτιμάτε τη θαλασσινή αύρα - πεζοπορία.

Η διαδρομή περιλαμβάνει την πανέμορφη λίμνη Βουλιαγμένης, τον Φάρο Μελαγκάβι, το αρχαίο Ηραίο, την Αρχαία πηγή Ηραίου και θα επισκεφτούμε και την εκκλησία του Αγίου Νικολάου όπου θα θαυμάσουμε την υπέροχη θέα προς τον Κορινθιακό κόλπο. Από αυτή την πλευρά τα Γεράνια Όρη είναι κατάφυτα και το τοπίο γίνεται ολοένα και πιο γραφικό. Η λίμνη έχει άλλωστε ανακηρυχθεί περιοχή ιδιαίτερου φυσικού κάλλους. Στο Ηραίο θα μαγευτείτε από τον κολπίσκο με τον αρχαιολογικό χώρο, όπου σώζονται τα ερείπια του ιερού της Ήρας Ακράϊας-Λιμενίας (6ος αι. π.Χ.). Ανατολικά από τη λίμνη αρχίζει μια δαντέλα από πανέμορφες αμμουδερές παραλίες, όλες απόμερες και καταπράσινες.

Ιδανικό και για παιδιά από 10 ετών και πάνω.

Το πρόγραμμα της εκδρομής διαμορφώνεται ως εξής:

Ωρα Συνάντησης :10:00 στο παρκινγκ του αρχαιολογικού χώρου Ηραίο.

<https://goo.gl/maps/AxciRUUngTnTqxajZ>

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Απόσταση: 6χλμ περίπου

Βαθμός δυσκολίας: 1/5

Υψομετρική διαφορά 94μ

Βασικό Εξοπλισμό που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20L – 40L
- Αδιάβροχο πεζοπορικό ή ορειβατικό παπούτσι ή αθλητικό
- Ελαστικό και άνετο παντελόνι για την πεζοπορία
- Αντιανεμικό και αδιάβροχο μπουφάν
- Εφεδρικά ρούχα – αλλαξιές για μετά την δραστηριότητα (μπλούζες, κάλτσες, παντελόνι κ.α.).
- Δεύτερο καθαρό ζευγάρι παπούτσια
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Αντηλιακό προσώπου
- Νερό (1-2 λίτρα)
- Τρόφιμα – ξηροί καρποί, σταφίδες, μπάρες, σοκολάτες κλπ.
- Μπατόν πεζοπορίας (αν υπάρχει)
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος