



ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Εμ. Μπενάκη 3, Τ.Κ. 145 61 - Κηφισιά

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

Πεζοπορίες Νοεμβρίου & Δεκεμβρίου 2025

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

1. Σάββατο 8/11: Πεζοπορία στην Πάρνηθα

Αναζητάτε μια εναλλακτική εξόρμηση στην Πάρνηθα; Σας προσκαλούμε σε μια διαδρομή που ξεφεύγει από τα συνηθισμένα, προσφέροντας έναν μοναδικό συνδυασμό περπατήματος και απολαυστικής θέας. Η περιπέτεια ξεκινά από το Καταφύγιο Μπάφι. Από εκεί, θα διανύσουμε μια εύκολη και πανέμορφη διαδρομή, βυθισμένοι στο πυκνό ελατοδάσος της Πάρνηθας. Τελικός μας προορισμός είναι το 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. Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση.

Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί την ομορφιά της Πάρνηθας, βήμα-βήμα!

Πληροφορίες Διαδρομής:

- Βαθμός δυσκολίας: 2/5
- Απόσταση πεζοπορίας: 7 χλμ.
- Υψομετρική διαφορά: 250μ
- Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά 10 ετών και άνω.

➤ Ώρα και σημείο συνάντησης: 10:00 π.μ. στο πάρκινγκ του Καταφυγίου Μπάφι (<https://maps.app.goo.gl/jaYvvabWLVHt6ZKy5>)

Βασικός Εξοπλισμός 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

Αναζητάτε μια απόδραση από την καθημερινότητα που συνδυάζει εύκολη πεζοπορία και ιστορική ανακάλυψη;

Μόλις 50 λεπτά από την Κηφισιά, σας περιμένει ένα μοναδικό ταξίδι πίσω στον χρόνο, στην εποχή της ακμής της αρχαίας Αθήνας, χάρη στα πολύτιμα μεταλλεύματα της περιοχής. Ελάτε να πεζοπορήσουμε σε μια εύκολη διαδρομή, όπου θα ανακαλύψουμε αμέτρητες εξορύξεις από τα νεότερα μεταλλεία αλλά και ερείπια των κατοικιών των μεταλλωρύχων, νιώθοντας την ατμόσφαιρα μιας άλλης εποχής. Η ανταμοιβή μας; Μια μαγευτική, ανοιχτή θέα που θα σας κόψει την ανάσα! Θα θαυμάσουμε το απέραντο γαλάζιο, με τη Μακρόνησο να ξεχωρίζει και την Τζια να διαγράφεται στο βάθος του ορίζοντα.

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 1/5**
 - Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4,5 ώρες περίπου (ανάλογα την κίνηση μας)
 - Απόσταση: 5 χιλιόμετρα περίπου
 - Υψομετρική διαφορά 69μ
 - **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά 10 ετών και άνω.**
- **Μεταφορά με πούλμαν: ώρα αναχώρησης 08:30 από το Δημαρχείο Κηφισιάς (Διονύσου & Μυρσίνης). Άφιξη: 10:00 στο πάρκινγκ του Έγκοιλου Χάους (<https://maps.app.goo.gl/zwedNxmTb3KxDdHU6>)**

Βασικός Εξοπλισμός 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 ξεχωριστή πεζοπορική εμπειρία στον Εθνικό Δρυμό της Πάρνηθας, προσφέροντάς σας μια ημέρα γεμάτη από μοναδικές εικόνες και φυσική ομορφιά. Ελάτε να γνωρίσετε την Πάρνηθα μέσα από μια ενδιαφέρουσα κυκλική διαδρομή που θα ξεκινήσει και θα ολοκληρωθεί στο Καταφύγιο Μπάφι. Η πορεία μας περιλαμβάνει το πέρασμα από τη θέση Σκίπιζα, όπου θα σταματήσουμε στο Πυροφυλάκιο της ΕΔΑΣΑ για να απολαύσουμε τη μαγευτική θέα που απλόχερα μας χαρίζει η περιοχή. Στη συνέχεια, διασχίζοντας το υπέροχο ελατοδάσος, θα φτάσουμε στη θέση Μόλα, όπου θα δοθεί χρόνος για ένα αναγκαίο διάλειμμα και ξεκούραση, πριν καταλήξουμε και πάλι στο Μπάφι μέσω μιας όμορφης διαδρομής.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 2/5**
- Μήκος: 9χλμ
- Υψομετρική διαφορά: 280μ
- **Ιδανικό και για παιδιά 10 ετών και άνω.**

- Ώρα και σημείο συνάντησης: **10:00 στην είσοδο του πάρκινγκ στο καταφύγιο Μπάφι** (<https://goo.gl/maps/nDCo7qeZNTjgMFMz9>)
10:15 Έναρξη πεζοπορίας

Βασικός Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- Σακίδιο πλάτης 20 L – 40 L
- 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

Ελάτε μαζί μας για να ανακαλύψουμε το όρος της Πεντέλης μέσα από μια πανέμορφη διαδρομή που συνδυάζει τη φύση, την ιστορία και την εκπληκτική θέα!

Θα πεζοπορήσουμε στη διαδρομή Διόνυσος - Τρεις Εκκλησίες - Κορυφή Πυργάρι (1109μ), με επιστροφή από τα ίδια. Κατά την ανάβασή μας, θα ανακαλύψουμε το πυκνόφυτο πευκοδάσος του Διονύσου και τα καλά κρυμμένα μέσα σε αυτό γραφικά ξωκλήσια (Προφήτη Ηλία, Αγίου Νικήτα και Αγίου Λουκά). Ανεβαίνοντας συναντάμε τα εγκαταλελειμμένα λατομεία (ίχνη της ανθρώπινης παρέμβασης στο φυσικό τοπίο) για

να καταλήξουμε στην κορυφή της Πεντέλης, το Πυργάρι (1109μ), απ' όπου θα απολαύσουμε μια εκπληκτική πανοραμική θέα προς όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής, την Εύβοια, τα νησιά του Αργοσαρωνικού, ακόμα και την Πελοπόννησο. Η Πεντέλη εκτείνεται στο βορειοανατολικό τμήμα της Αττικής και απέχει μόλις 20 χιλιόμετρα από την Κηφισιά. Η ψηλότερη κορυφή του βουνού είναι το Πυργάρι, φθάνοντας τα 1109 μέτρα (οι υπόλοιπες κορυφές δεν υπερβαίνουν τα 1000 μέτρα). Η συνολική έκταση του βουνού ανέρχεται στα 128.432 στρέμματα. Το βουνό ορίζεται από προάστια όπως η Πολιτεία, η Εκάλη, ο Διόνυσος και η Νέα/Παλαιά Πεντέλη (νοτίως, δυτικά και βόρεια), ενώ ανατολικά βρίσκονται η Νέα Μάκρη και το Πικέρμι. Η Πεντέλη φημίζεται παγκοσμίως για το μοναδικό μάρμαρο, το οποίο χρησιμοποιήθηκε ήδη από την αρχαιότητα για την κατασκευή σπουδαίων μνημείων, όπως ο Παρθενώνας. Η αρχική ονομασία του βουνού ήταν Βριλησσός. Την μετονομασία σε Πεντέλη την οφείλουμε στον ιστορικό Παυσανία κατά τον 3ο αιώνα π.Χ.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 2/5**
- Απόσταση 9χλμ
- Υψομετρική διαφορά 650μ
- Η πεζοπορία ενδείκνυται για αρχάριους με **ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ** φυσική κατάσταση (**Κατάλληλο για παιδιά άνω των 12 ετών**)

➤ **Ώρα και σημείο συνάντησης: 08:30 στο στίγμα**

<https://goo.gl/maps/RbvmCEF556ggJKJX9>

08:45 Έναρξη δραστηριότητας

Βασικός Εξοπλισμός 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.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

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

Η Δίρφυς αποτελεί τη σημαντικότερη και πιο εντυπωσιακή οροσειρά της κεντρικής Εύβοιας, δεσπόζοντας στο τοπίο με την επιβλητική της παρουσία. Η κύρια κορυφή της είναι το Δέλφι, το οποίο υψώνεται στα 1.743 μέτρα. Είναι τόσο ευδιάκριτη που φαίνεται σχεδόν από ολόκληρη τη Στερεά Ελλάδα. Το Δέλφι είναι αρκετά απότομο και αποτελεί, με εξαίρεση τα βουνά της Κρήτης, την ψηλότερη κορυφή της νησιωτικής Ελλάδας. Η κορυφή της Δίρφυος μοιάζει με κώνο ηφαιστείου. Είναι γυμνή και άνυδρη το καλοκαίρι, ενώ παραμένει χιονοσκεπαστή για τουλάχιστον τους μισούς μήνες του έτους, προσδίδοντας μια άγρια ομορφιά. Αντίθετα με την κορυφή, οι πλαγιές της Δίρφυος είναι καταπράσινες και πλούσιες σε βλάστηση. Στα ανώτερα υψόμετρα κυριαρχούν τα δάση ελάτης, ενώ στα κατώτερα συναντάμε πεύκα, καστανιές, πλατάνια, βελανιδιές και διάφορα φυλλοβόλα δέντρα. Οι πλαγιές διατρέχονται από άφθονες ρεματιές με πολλά νερά, δημιουργώντας ένα πλούσιο και ζωντανό οικοσύστημα. Κατά την αρχαιότητα, η Δίρφυς ήταν αφιερωμένη στη θεά Ήρα, γι' αυτό και ονομαζόταν «Διρφύα ή Ουράνια Ήρα». Λέγεται μάλιστα ότι στην κορυφή Δέλφι στεκόταν ο ναός της Διρφύας Ήρας, σε ανάμνηση του γάμου της με τον Δία, ο οποίος είχε τελεστεί εκεί.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 2/5**
- Μήκος: 9χλμ
- Υψομετρική διαφορά: 637μ
- **Ιδανικό και για παιδιά από 13 ετών και πάνω**

➤ **Μεταφορά με πούλμαν: ώρα αναχώρησης 08:00 από το Δημαρχείο Κηφισιάς**
Αφιξη: 10:00 στο στίγμα (λίγο έξω από τη Στενή Ευβοίας)

<https://maps.app.goo.gl/h2XiJaQN5fsVJTzAA>

10:15 έναρξη πεζοπορίας

Βασικός Εξοπλισμός 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
- Ανηλιακό 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

Μόλις 50 λεπτά από την Κηφισιά, σας περιμένει ένα μοναδικό ταξίδι πίσω στον χρόνο, στην εποχή της ακμής της αρχαίας Αθήνας, χάρη στα πολύτιμα μεταλλεύματα της περιοχής. Ελάτε να πεζοπορήσουμε σε μια εύκολη διαδρομή, όπου θα ανακαλύψουμε αμέτρητες εξορύξεις από τα νεότερα μεταλλεία αλλά και ερείπια των κατοικιών των μεταλλωρύχων, νιώθοντας την ατμόσφαιρα μιας άλλης εποχής. Η ανταμοιβή μας; Μια μαγευτική, ανοιχτή θέα που θα σας κόψει την ανάσα! Θα θαυμάσουμε το απέραντο γαλάζιο, με τη Μακρόνησο να ξεχωρίζει και την Τζια να διαγράφεται στο βάθος του ορίζοντα.

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 1/5**
 - Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4,5 ώρες περίπου (ανάλογα την κίνηση μας)
 - Απόσταση: 5 χιλιόμετρα περίπου
 - Υψομετρική διαφορά 69μ
 - **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**
- **Μεταφορά με πούλμαν: ώρα αναχώρησης 08:30 από το Δημαρχείο Κηφισιάς (Διονύσου & Μυρσίνης)**
Άφιξη: 10:00 στο πάρκινγκ του Έγκοιλου Χάους
(<https://maps.app.goo.gl/zwedNxmTb3KxDdHU6>)

Βασικός Εξοπλισμός 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

Σας προσκαλούμε σε μια διαφορετική, λιγότερο συνηθισμένη διαδρομή στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού της Πάρνηθας, ιδανική για όλους τους λάτρεις της φύσης. Με αφετηρία το Καταφύγιο Μπάφι, θα διανύσουμε μια εύκολη και πανέμορφη διαδρομή μέσα στο πυκνό ελατοδάσος της Πάρνηθας.

Ο προορισμός μας είναι το Καταφύγιο Φλαμπούρι, όπου θα κάνουμε μια ευχάριστη στάση για ξεκούραση. Εκεί, θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τη θέα σε όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής και να βγάλουμε τις αναμνηστικές μας φωτογραφίες. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσουμε τον ίδιο όμορφο δρόμο για να επιστρέψουμε στο Καταφύγιο Μπάφι, ολοκληρώνοντας την κυκλική μας εμπειρία.

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 2/5**
- Απόσταση πεζοπορίας: 7 χλμ.
- Υψομετρική διαφορά: 250μ
- **Είναι μια εύκολη διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών και άνω.**

➤ **Ώρα και σημείο συνάντησης: 10:00 π.μ. στο πάρκινγκ του Καταφυγίου Μπάφι** <https://maps.app.goo.gl/jaYvvabWLVHt6ZKy5>

Βασικός Εξοπλισμός 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

Ανακαλύψτε ένα από τα πιο **ξεχωριστά μέρη** της Αττικής: το υπέροχο **Μουσείο Λατομικής Τέχνης** στον Διόνυσο. Ελάτε για μια εμπειρία που **αναζωογονεί** και **διδάσκει!** Η πεζοπορία στο υπαίθριο μουσείο μαρμάρου, που φιλοξενείται στο παλιό λατομείο Διονύσου – Πεντέλης, δεν είναι απλώς μια βόλτα. Είναι ένα ταξίδι στη μνήμη, μια διαδρομή ανάμεσα στα **σπίτια των λατόμων**. Το μουσείο είναι γνωστό και με το όνομα του Αλούλα, ενός Μακεδόνα λατόμου που ήταν από τους πρώτους που έμεναν και δούλευαν εκεί. Από τη βόρεια πλευρά της Πεντέλης, η ματιά σας θα φτάσει μέχρι την **Εύβοια**, προσφέροντας ένα **φυσικό θέαμα** που κόβει την ανάσα. Η πεζοπορία μας δεν είναι μόνο άθληση, αλλά και μια **έμπρακτη υπενθύμιση** της αξίας των φυσικών πόρων. Μέσα από αυτή τη διαδρομή, **αναδεικνύεται** η ομορφιά και το **όραμα** πίσω από τη βιώσιμη διαχείριση και την επιτυχημένη περιβαλλοντική αποκατάσταση του χώρου.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- Απόσταση 5χλμ
 - **Βαθμός δυσκολίας: 1/5**
 - Η πεζοπορία ενδείκνυται για παιδιά άνω των 8 ετών.
- **Ωρα και σημείο συνάντησης: 10:00 συνάντηση στο στίγμα**
<https://maps.app.goo.gl/TWL8y6WbuNjkrpz438>

Βασικός Εξοπλισμός 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

Ο Υμηττός είναι πολύ περισσότερο από ένας κοντινός προορισμός – είναι μια πύλη σε έναν κόσμο γεμάτο εκπλήξεις, μόλις λίγα χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας. Στην καρδιά αυτού του καταπράσινου τοπίου, κρύβεται ένα από τα αρχαιότερα και πιο αινιγματικά κατασκευάσματα της Αττικής: το Δρακόσπιτο του Υμηττού. Ετοιμαστείτε να σταθείτε δίπλα σε αυτό το αλλόκοτο και εντυπωσιακό οικοδόμημα, φτιαγμένο από τεράστιους πέτρινους ογκόλιθους που ζυγίζουν δεκάδες τόνους. Η θέα και η αρχιτεκτονική του κόβουν την ανάσα και γεννούν ερωτήματα!

Ελάτε να περπατήσετε στον Υμηττό. Ανακαλύψτε τα μυστικά του βουνού, απολαύστε την πεζοπορία και συνδυάστε την άσκηση με μια μοναδική βουτιά στην προϊστορία.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε είναι εύκολη. Θα κινηθούμε προς τον Λόφο Ταξιάρχων – Αναρριχητικό πεδίο Καράβι (αρχαίο Λατομείο) - Δρακόσπιτο – Λόφος ταξιάρχων – Μονή Καισαριανής – Καλοπούλα - Πυροφυλάκιο.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- **Βαθμός δυσκολίας: 2/5**
- Απόσταση πεζοπορίας: 7.5 χλμ.
- Υψομετρική διαφορά: 363μ
- **Είναι μια διαδρομή κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +).**

- **Ώρα και σημείο συνάντησης: 10:00 συνάντηση στο Πυροφυλάκιο Καισαριανής (<https://goo.gl/maps/FUu4McSmPRK2>)** από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας.

Βασικός Εξοπλισμός 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 για μια εντυπωσιακή παραθαλάσσια εμπειρία, ιδανική για όσους προτιμούν τη γοητεία της θάλασσας σε συνδυασμό με την πεζοπορία! Η διαδρομή μας, στη σκιά των καταπράσινων Γερανείων Όρων, περιλαμβάνει μερικά από τα ομορφότερα σημεία της περιοχής. 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 Γεράνεια 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.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- Απόσταση: 6χλμ περίπου
- **Βαθμός δυσκολίας: 1/5**
- Υψομετρική διαφορά 94μ
- **Ιδανικό και για παιδιά από 10 ετών και πάνω.**

- **Μεταφορά με πούλμαν: ώρα αναχώρησης 08:00 από το Δημαρχείο Κηφισιάς**

Αφίξη: 10:00 στο πάρκινγκ του αρχαιολογικού χώρου Ηραίο
(<https://goo.gl/maps/AxciRUUngTnTqxa7>)

Βασικός Εξοπλισμός 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.

Ενιαίο σύστημα καθορισμού του συνολικού βαθμού δυσκολίας διαδρομών (σύμφωνα με τον Πεζοπορικό Όμιλο Αθηνών (πηγή: <https://poa.gr/index.php/dyskolia/>)

	ΟΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή	-		-	
2	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μεταφορά κατασκευαστικού εξοπλισμού	
X1	έως 6	έως 600μ.			-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
X2	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			-	
X3	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			 Μεταφορά κατασκευαστικού εξοπλισμού	