



ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Εμ. Μπενάκη 3, Τ.Κ. 145 61 - Κηφισιά

Τηλ.: 213 2007 204, -214 E-mail: politismos@kifissia.com

Πεζοπορίες Φεβρουαρίου & Μαρτίου 2026

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

1. Σάββατο 7/2: “Οδός Λιθαγωγίας: ο δρόμος από την Πεντέλη στον Παρθενώνα”

Η Οδός Λιθαγωγίας στην Πεντέλη δεν είναι ένας απλός σύγχρονος δρόμος, αλλά ο αρχαίος δρόμος που χρησιμοποιήθηκε για τη μεταφορά των μαρμάρων από τα λατομεία του Πεντελικού όρους προς την Ακρόπολη για την ανέγερση του Παρθενώνα. Το Σπήλαιο Πεντέλης (επίσημα Σπήλαιο Αμώμων και ευρύτερα γνωστό ως Σπηλιά του Νταβέλη) βρίσκεται στη νοτιοδυτική πλευρά του Πεντελικού όρους σε υψόμετρο 720 μέτρων. Το σπήλαιο ανακαλύφθηκε από τους αρχαίους Έλληνες κατά τις εργασίες εξόρυξης μαρμάρου για την οικοδόμηση του Παρθενώνα. Στην αρχαιότητα αποτελούσε ιερό αφιερωμένο στον θεό Πάνα και τις Νύμφες.

Στην είσοδο υπάρχουν δύο μικροί, εφραπτόμενοι ναοί του 13^{ου} αιώνα, αφιερωμένοι στον Άγιο Σπυρίδωνα και τον Άγιο Νικόλαο.

Πήρε το όνομα «Σπηλιά του Νταβέλη» από τον περιβόητο λήσταρχο του 19^{ου} αιώνα, ο οποίος σύμφωνα με την παράδοση τη χρησιμοποιούσε ως κρησφύγετο. Ο χώρος είναι επίσης συνδεδεμένος με πολυάριθμους αστικούς μύθους, ιστορίες για μυστικές στοές και μεταφυσικά φαινόμενα.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- Απόσταση: **6 χιλιόμετρα περίπου**
- Βαθμός δυσκολίας: **1/5**
- Υψομετρική διαφορά: **285μ**
- **Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 3-4 ώρες περίπου** (ανάλογα με τον ρυθμό βάδισης)

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε **καλή φυσική κατάσταση**. Είναι μια εύκολη διαδρομή **κατάλληλη και για παιδιά από 12 ετών και άνω**.

- Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:
Ώρα και σημείο συνάντησης: Έναρξη δραστηριότητας 10:00π.μ στο στίγμα <https://maps.app.goo.gl/bo7ciZgaJU2fjsDTA>

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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

2. Σάββατο 14/2: Πεζοπορία στην Πάρνηθα. Χούνη – Μπάφι - Καζίνο

Μια διαφορετική διαδρομή όχι τόσο συνηθισμένη. Με αφετηρία το παρκινγκ του τελεφερίκ, κινούμαστε μέσα από το φαράγγι της Χούνης και καταλήγουμε στο Καταφύγιο Μπάφι για ξεκούραση και φαγητό. Η επιστροφή μας θα γίνει με το τελεφερίκ μέσω του Καζίνο.

Πληροφορίες Διαδρομής:

- Βαθμός δυσκολίας: **3/5**
- Απόσταση πεζοπορίας: **10 χλμ.**
- Υψομετρική διαφορά: **680μ**
- **Διάρκεια δραστηριότητας 4-5 ώρες** (ανάλογα με τον ρυθμό βάδισης)
- **Δεν ενδείκνυται για παιδιά**
- **Απαιτείται πολύ καλή φυσική κατάσταση**

➤ Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

Ώρα και σημείο συνάντησης: 10:00 π.μ. στο παρκινγκ του τελεφερίκ
<https://maps.app.goo.gl/HZ1vLxv18Pjq17z8>

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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

ΜΑΡΤΙΟΣ

1. Σάββατο 14/3: 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 ήκμαζε 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:

- Απόσταση: **5 χλμ. περίπου**
- Βαθμός δυσκολίας: **1/5**
- Υψομετρική διαφορά **69μ**
- **Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 3,5 ώρες περίπου** (ανάλογα με τον ρυθμό βάδισης)

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 πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:
 - **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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος

2. Σάββατο 28/3: 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 θα είναι 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.**

➤ Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

Ώρα και σημείο συνάντησης: 10:00 π.μ. 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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος