



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
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

Πολιτιστικές Πεζοπορίες Απριλίου - Ιουνίου 2026

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

1. Σάββατο 18/4: Πολιτιστική πεζοπορία στο θεματικό Πάρκο Παύλιανης

Η εκδρομή μας στην Παύλιανη - Θρόνος του Game of Thrones είναι μία εμπειρία που πρέπει να ζήσει όποιος θέλει να ξανανιώσει για λίγο παιδί. Το Αισθητικό Πάρκο της Παύλιανης βρίσκεται στην Οίτη σε υψόμετρο 1.040 μ. μέσα στα έλατα και στα πλατάνια. Θα πεζοπορήσουμε μέχρι τον θρόνο του Game of Thrones, που θα είναι και το υψηλότερο σημείο της διαδρομής μας, καθώς και στα πανέμορφα και ιδιαίτερα διαδραστικά παιχνίδια του πάρκου, όπως η γέφυρα που «μουσικώνει», οι κούνιες πάνω από τον Ασωπό ποταμό, όπως και άλλα πολλά που έχουν φτιαχτεί εθελοντικά από τους κατοίκους του χωριού.

Η διαδρομή μας θα είναι κυκλική ξεκινώντας από την κεντρική είσοδο του Πάρκου. Στη συνέχεια θα περάσουμε από ξύλινες γέφυρες, θα ισορροπήσουμε σε διαδρόμους από κορμούς και θα διασκεδάσουμε σε όλα τα παιχνίδια του πάρκου.

Καθώς κερδίζουμε ύψος και αφού συναντήσουμε την ξύλινη τηλεόραση, θα πάρουμε το μονοπάτι που θα μας οδηγήσει στον θρόνο του Game of Thrones και θα νιώσουμε για λίγο μέρος της σειράς, βγάζοντας φωτογραφίες και απολαμβάνοντας την υπέροχη θέα που μας προσφέρει η κορυφή!

Η διαδρομή μας είναι εύκολη, παιχνιδιάρικη και σίγουρα θα σας μείνει αξέχαστη.

Τεχνικές Πληροφορίες - Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Απόσταση πεζοπορίας: 7 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: 290 μ.

Κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +)

- Το πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

Μεταφορά με πούλμαν:

- 07:45 Συνάντηση στην είσοδο του Δημαρχείου Κηφισιάς

- 08:00 Αναχώρηση από το Δημαρχείο Κηφισιάς

- 11:00 συνάντηση στην είσοδο του πάρκου

(<https://maps.app.goo.gl/2msN65gkSp5TTuQr7>) 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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος υγείας

2. Σάββατο 25/4: Πολιτιστική πεζοπορία στην Πάρνηθα

Μια διαφορετική διαδρομή, όχι τόσο συνηθισμένη. Με αφετηρία το Καταφύγιο Μπάφι, **διανύουμε** μια εύκολη και όμορφη πορεία μέσα στο ελατοδάσος της Πάρνηθας, μέχρι να καταλήξουμε στο καταφύγιο Φλαμπούρι. Εκεί κάνουμε μια μικρή στάση για ξεκούραση, απολαμβάνουμε τη θέα σε όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής, βγάζουμε φωτογραφίες και στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για το Μπάφι.

Τεχνικές Πληροφορίες - Διαδρομή:

Βαθμός δυσκολίας: **2/5**

Απόσταση πεζοπορίας: **7 χλμ.**

Υψομετρική διαφορά: **250 μ.**

Κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +)

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

Το πρόγραμμά μας διαμορφώνεται ως εξής:

- Έναρξη δραστηριότητας: 10:00 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
- Φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση ιδιαίτερου προβλήματος υγείας

ΜΑΪΟΣ

1. Σάββατο 9/5: Πολιτιστική πεζοπορία Ελάτη - Βυτίνα

Η διαδρομή Ελάτη - Βυτίνα αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά τμήματα του Menalon Trail, του πρώτου Certified Trail στην Ελλάδα σύμφωνα με τα πρότυπα της European Ramblers Association.

Η πορεία ξεκινά από το γραφικό χωριό Ελάτη, που βρίσκεται στην καρδιά του όρους Μαίναλο και κινείται αρχικά κατηφορικά προς την κοίτη του ποταμού Μυλάοντα, σε μονοπάτι που περνά μέσα από πλούσια βλάστηση και σκιά από έλατα.

Κατά μήκος του μονοπατιού υπάρχουν πηγές και πέτρινες βρύσες, όπως οι Πηγές Πυργακίου και η βρύση Μακρινού, ιδανικά σημεία για στάση και ξεκούραση.

Η διαδρομή συνεχίζει δίπλα στο ποτάμι μέσα σε πλούσια πρασινάδα, περνώντας από τοποθεσίες με ιστορικά στοιχεία (όπως το αρχαίο Μεθύδριο) και διασχίζοντας παλιά μονοπάτια που συνέδεαν τα Βουνοχωριά της Γορτυνίας στο παρελθόν.

Το τελικό κομμάτι οδηγεί στην πλατεία της Βυτίνας, ενός παραδοσιακού ορεινού οικισμού με καφετέριες και ταβέρνες, όπου και ολοκληρώνεται η πεζοπορία.

Τεχνικές Πληροφορίες - Διαδρομή:

Απόσταση: ~ 9 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Υψομετρική διαφορά: 375 μ.

Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4-5 ώρες περίπου (ανάλογα με τον ρυθμό βάδισης)

Κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +)

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

➤ Το πρόγραμμά μας:

Μεταφορά με πούλμαν:

- 06:45 Συνάντηση στην είσοδο του Δημαρχείου Κηφισιάς

- 07:00 Αναχώρηση από το Δημαρχείο Κηφισιάς

- 10:00 συνάντηση στο ακόλουθο στίγμα από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας

<https://maps.app.goo.gl/pjQaT7YFnsrKwhry8>

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 υγείας

2. Σάββατο 16/5: Πολιτιστική πεζοπορία στη Λίμνη Βουλιαγμένης στο Λουτράκι

Σας προσκαλούμε στις βόρειες ακτές του Κορινθιακού σε μια εντυπωσιακή παραθαλάσσια διαδρομή στη σκιά των Γερανίων! Μια ιδανική πεζοπορία για εσάς που προτιμάτε τη θαλασσινή αύρα. Η διαδρομή περιλαμβάνει την πανέμορφη λίμνη Βουλιαγμένης, τον Φάρο Μελαγκάβι, το αρχαίο Ηραίο, την Αρχαία πηγή Ηραίου και επίσης το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου για να 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 της λίμνης εκτείνεται μια "δαντέλα" από πανέμορφες, απόμερες και καταπράσινες παραλίες.

Τεχνικές Πληροφορίες - Διαδρομή:

Απόσταση: ~6 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: 1/5

Υψομετρική διαφορά: 94 μ.

Κατάλληλη και για παιδιά (10 ετών +)

➤ Το πρόγραμμα της εκδρομής διαμορφώνεται ως εξής:

Μεταφορά με πούλμαν:

- 07:30 Συνάντηση στην είσοδο του Δημαρχείου Κηφισιάς

- 07:45 Αναχώρηση από το Δημαρχείο Κηφισιάς



- 10:00 στο πάρκινγκ του αρχαιολογικού χώρου Ηραίο
<https://goo.gl/maps/AxciRUUngTnTqxajZ>

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 υγείας

ΙΟΥΝΙΟΣ

1. Σάββατο 6/6: Πολιτιστική πεζοπορία στο φαράγγι του Βουραϊκού

Είναι ένα από τα ομορφότερα φαράγγια της Ελλάδας και μία από τις καλύτερες διαδρομές για πεζοπορία, όπου μπορεί κανείς να απολαύσει τα εναλλασσόμενα τοπία, την πλούσια βλάστηση και εικόνες από τον ιστορικό Οδοντωτό.

Την ονομασία του το φαράγγι το οφείλει στη Βούρα, την κόρη της Ελίκης και του Ίωνα την οποία αγάπησε ο Ηρακλής, και για την οποία κατά τον μύθο άνοιξε το φαράγγι για να μπορέσει να περάσει να φτάσει στη θάλασσα και να την συναντήσει. Στην αρχαιότητα ο ποταμός σχεδόν σε όλο του το μήκος, σε όσο δηλαδή βρισκόταν εντός της επικράτειας της Αρκαδικής πόλεως Κύναιθας, ονομαζόταν Ερασίνος, μόνο στο κομμάτι που διέσχιζε την περιοχή της αρχαίας πόλεως Βούρας και μέχρι τη θάλασσα, δηλ. ο κάτω ρους στην περιοχή της Αιγιάλειας, ονομαζόταν Βουραϊκός.

Το Φαράγγι του Βουραϊκού έχει μήκος περίπου 23 χιλιομέτρων. Ο ποταμός διασχίζει το φαράγγι πλαισιωμένος από πυκνή βλάστηση, απόκρημνα βράχια, καταρράκτες και σπηλιές. Στο φαράγγι περνά και ο οδοντωτός σιδηρόδρομος Διακοπτού - Καλαβρύτων ο οποίος αποτελεί έργο της περιόδου του Χαριλάου Τρικούπη και εγκαινιάστηκε στις 10 Μαρτίου 1896 επί κυβερνήσεως Θεόδωρου Δηλιγιάννη.

Περπατώντας πάνω στις ράγες του τρένου σε κάποια σημεία, χαζεύεις δεξιά και αριστερά, σε κάθε στροφή της γραμμής, ορμητικούς καταρράκτες, ιδιαίτερες στοές, εγκαταλελειμμένα πετρόκτιστα σπιτάκια με τηλέγραφο που μας γυρίζουν πίσω στο χρόνο, βράχια σμιλευμένα από τα ορμητικά νερά και φοβερές εναέριες γέφυρες!

Τεχνικές Πληροφορίες - Διαδρομή:

Απόσταση: 13 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: 2/5

Υψομετρική διαφορά: 650 μ.

Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 4 - 5 ώρες περίπου (ανάλογα τον ρυθμό μας)

Κατάλληλη και για παιδιά (12 ετών +)

Προηγούμενη εμπειρία δεν χρειάζεται να έχετε για να συμμετάσχετε, αρκεί να έχετε καλή φυσική κατάσταση και να μην υπάρχει υσφοβία ή ακροφοβία καθώς θα περάσουμε και από γέφυρες.

➤ Το πρόγραμμά μας:

Μεταφορά με πούλμαν:

- 06:45 Συνάντηση στην είσοδο του Δημαρχείου Κηφισιάς

- 07:00 Αναχώρηση από το Δημαρχείο Κηφισιάς

- 10:00 στην είσοδο του χωριού κάτω Ζαχλωρού

<https://maps.app.goo.gl/BCoYA8G5bswPetWw9>

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 υγείας