

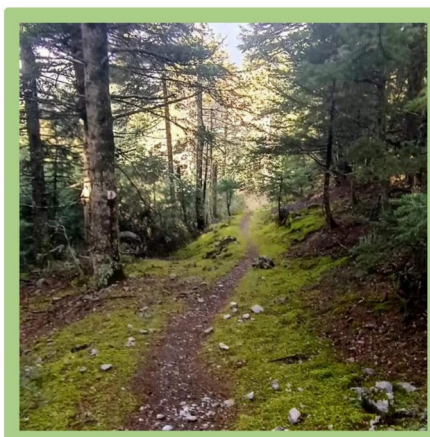


**ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
"ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ"**

27/02/2025

Δράσεις του Συλλόγου ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
Μαρτίου 2025

Οι **ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ Χαλανδρίου** έχουν ετοιμάσει όμορφες εξορμήσεις για το μήνα Μάρτιο!! Πεζοπορία στο Φραγκικό Πύργο της Βραυρώνας και στον Ερασίνο ποταμό, πεζοπορία στο αγαπημένο Μαίναλο καθώς και ένα φανταστικό διήμερο στο μαγικό Μέτσοβο!!



Σάββατο 1 Μαρτίου 2025 Πεζοπορία στο φράγκικο Πύργο της Βραυρώνας και στον Ερασίνο ποταμό

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου ετοιμάζουν περίπατο στο φράγκικο Πύργο της Βραυρώνας και στον Ερασίνο ποταμό.

Ελάτε να γνωρίσουμε έναν μοναδικό και υπέροχο υγρότοπο. Θα δούμε πανέμορφα τοπία, ιστορικά μνημεία και κυρίως την ανεκτίμητη φύση που δημιουργεί το γλυκό νερό του ποταμού, είδος υπό διωγμό και εξαφάνιση.

Ο μεσαιωνικός **πύργος της Βραυρώνας** είναι ένας από τους πύργους που κατασκευάστηκαν την περίοδο της φραγκοκρατίας στην Αττική αλλά και σε πολλά ακόμα μέρη της Ελλάδας.

Όπου έφτασε η επιρροή των Φράγκων ηγεμόνων θα βρούμε αυτούς του πύργους, ίδιους κατασκευαστικά σε γενικές γραμμές, τετράγωνους και συνήθως τριώροφους.

Χτισμένοι πάντα από πέτρα και με ενδιάμεσα στοιχεία από κεραμικά υλικά αντιπροσωπεύουν την εποχή της φραγκοκρατίας στην Ελληνική ύπαιθρο.

Τριώροφος επιβλητικός με δώμα που μετρά δεκαοκτώ επάλξεις.

Οι τοίχοι από υπόλευκη πέτρα με ενσωματωμένα παλιά κεραμικά υλικά από αρχαία οικοδομήματα.

Τετράγωνος, περίπου 5Χ5 μέτρα και με ύψος τουλάχιστον 10-12 μέτρα με τρεις ορόφους και είσοδο στο ισόγειο.

Μικρές πολεμίστρες και σχισμές μαρτυρούν ότι έχει χρησιμοποιηθεί και αυτός εκτός από την επίβλεψη του κάμπου και σαν οχυρό τους δύσκολους καιρούς.

Ο πύργος ανήκε σε ένα γενικότερο δίκτυο πύργων-φρουκτωριών και οχύρωσης, που ήταν διάσπαρτοι στην Αττική, πρακτική που έφεραν μαζί τους οι Φράγκοι κατακτητές προκειμένου να ελέγχουν τα σημαντικά περάσματα, να έχουν εποπτεία των καλλιεργειών, αλλά και να αντιμετωπίζουν κινδύνους από τις επιδρομές των πειρατών.

Ο **Ερασίνο**ς είναι ποταμός της Αττικής που βρίσκεται στην περιοχή των Μεσογείων. Σχηματίζεται στην περιοχή της Παιανίας από συμβολή ρεμάτων που ρέουν από τον Υμηττό. Στην συνέχεια ρέει ανατολικά και εκβάλλει στον Νότιο Ευβοϊκό κόλπο στην περιοχή της Βραυρώνας. Στις όχθες του βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος της Βραυρώνας. Λίγο πριν εκβάλλει στην θάλασσα τα νερά του λιμνάζουν και διαμορφώνουν έλη με αποτέλεσμα η περιοχή να αποτελεί σημαντικό υδροβιότοπο της Ανατολικής Αττικής.

Σημείο συνάντησης: Φράγκικος Πύργος Βραυρώνας (βλ. Google Maps)

Ώρα : 10:45 πμ

- Από εκεί θα κάνουμε 2-ωρο περπάτημα να δούμε τις θέσεις: Βράχο Γκούρι Μπιμ, και Λεύκες Λεξανά.
- Αν είμαστε τυχεροί θα δούμε και αττικόψαρα!
- Διάρκεια πεζοπορίας: 2 με 2,5 ώρες – Εύκολη, κατάλληλη και για παιδιά

Η μετακίνηση θα γίνει με τα ιδιωτικά μας αυτοκίνητα!

Η δράση είναι δωρεάν για όλους!

Θα μας ξεναγήσει το μέλος του Δ.Σ. της ΡΟΗΣ - Πολίτες υπέρ των ρεμάτων

Αλέξανδρος Αργυρόπουλος, πολιτικός μηχανικός

Για περισσότερες πληροφορίες και κράτηση θέσεων στο mail η επικοινωνήστε στο τηλ: 6974999545 cosmote Σωτήριος Μανίκας Οι κρατήσεις των θέσεων θα γίνονται τηλεφωνικά στον διοργανωτή. Για την καλύτερη λειτουργία της ομάδας θα πρέπει οπωσδήποτε να δηλώσετε τη συμμετοχή σας. **Η μη δήλωση συμμετοχής αποκλείει τη δυνατότητα συμμετοχής στην πεζοπορία.**

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ : Όρεξη για περπάτημα και περιπέτεια! Σακίδιο πλάτης , νερό, σνακ , μποτάκια πεζοπορίας, μπατόν , αδιάβροχο ,προσωπικό φαρμακείο

Πεζοπορία Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου - Αλωνίσταινα
Κυριακή 16 Μαρτίου 2025

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου ετοίμασαν για εσάς μια ξεχωριστή διαδρομή στο αγαπημένο μας Μαίναλο!!

Το εντυπωσιακό οροπέδιο του χιονοδρομικού κέντρου του Μαινάλου, που περικλείεται από τις γύρω κορυφές με εξέχουσες την Οστρακίνα στα 1981μ. και το Μεσοβούνι στα 1860μ., θα αποτελέσει την αφετηρία μας με προορισμό την Αλωνίσταινα. Το μονοπάτι είναι υψηλής αισθητικής αξίας και κινείται περιμετρικά του βουνού προσφέροντας θέα προς τη κορυφογραμμή της Μουρτζιάς (1794μ.), ενώ καθώς θα προσεγγίσουμε το διάσελο του Ξερακιά θα ατενίσουμε τη κοιλάδα της Αλωνίσταινας.

Η μικρή θετική υψομετρική διαφορά της διαδρομής μας, μόλις στα 250μ., εξασφαλίζει μια ομαλή διαδρομή! Θα απολαύσουμε το ελατοσκέπαστο μονοπάτι και θα γίνουμε ένα με τη παρθένα φύση. Συνεχίζουμε την κατηφορική πλέον πορεία μας (συνολική αρνητική υψομετρική: 600μ.) παίρνοντας τις απαραίτητες ανάσες. Λίγο πριν φτάσουμε στον προορισμό μας ο πελώριος βράχος δεσπόζει πάνω από το γραφικό χωριό της Αλωνίσταινας.

Σε υψόμετρο 1220μ. σε μια μικρή κοιλάδα στην δυτική πλευρά του Μαινάλου στέκεται η Αλωνίσταινα. Το όνομά της προέρχεται πιθανότατα από την διαδεδομένη εργασία του αλωνίσματος καθώς η κοιλάδα μεταξύ Βυτίνας και Πιάνας προσφέρεται για καλλιέργειες. Το χωριό είναι γνωστό για δύο λόγους. Αρχικά λειτούργησε ως ορμητήριο των επαναστατών κατά τη διάρκεια της επανάστασης του 1821 και συγχρόνως είναι η γενέτειρα της μητέρας του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη, της οποίας το μαρμάρينو άγαλμα βρίσκεται στη πλατεία. Δίπλα ακριβώς από το άγαλμα δεσπόζει, από το 1742, η μονόκλιτη Βασιλική Εκκλησία της Αγίας Παρασκευής. Το χωριό έχει κηρυχθεί διατηρητέος οικισμός, ενώ η παραδοσιακή αρχιτεκτονική τραβάει το μάτι του επισκέπτη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τα πυργόσπιτα με τα μεγάλα τοξωτά ανοίγματα, χτισμένα από τους λαγκαδινούς πρωτομαστόρους. Πλέον στο χωριό έχουν γίνει πολλές αναπλάσεις δίνοντάς του τη σημερινή του μορφή.

Η κεντρική πετρόχτιστη πλατεία του χωριού με την κρήνη μας υποδέχεται και σηματοδοτεί το τέλος της πεζοπορίας μας.

Στοιχεία διαδρομής :

- Απόσταση 8,6χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής 4 ώρες με στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας 1
- Υψομετρική Ανάβαση: +250μ
- Υψομετρική Κατάβαση: - 600μ

Βαθμοί δυσκολίας :
- 1 Εύκολο
- 2 Μέτριο
- 3 Απαιτητικό
- 4 Δύσκολο
- 5 Υψηλών Απαιτήσεων

Ώρα αναχώρησης 07:30 από μετρό Χαλανδρίου,
07:40 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας

Για περισσότερες πληροφορίες και κράτηση θέσεων στείλτε μήνυμα μέσω inbox ή στο mail ή επικοινωνήστε στο τηλ: 6974999545 cosmote Σωτήριος Μανίκας Οι κρατήσεις των θέσεων θα γίνονται **τηλεφωνικά** στον διοργανωτή.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Όρεξη για περπάτημα και περιπέτεια! Σακίδιο πλάτης , νερό, σνακ , μπουτάκια πεζοπορίας , μπατόν , αδιάβροχο ,προσωπικό φαρμακείο -επιπλέον ρουχισμός και παπούτσια για την επιστροφή (καλό θα είναι να τα αφήσουμε στο πούλμαν). - Το όχημα μεταφοράς θα μας περιμένει στο τέλος της διαδρομής όπου και θα ολοκληρώσουμε τη δραστηριότητά μας, οπότε αφήνουμε στο όχημα ότι δεν μας είναι απαραίτητο για την πεζοπορία.

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τις κατωτέρω οδηγίες:

Το κόστος συμμετοχής περιλαμβάνει:

- τη μεταφορά μας προς και από τον προορισμό μας με Πούλμαν
- τις διαδρομές
- έξοδα οδηγού
- έξοδα συνοδού βουνού
- διόδια.
- ότι άλλο απαιτείται για την πραγματοποίηση της εκδρομής .

Ακυρώσεις 4 μέρες πριν την πεζοπορία δεν επιστρέφονται οι συμμετοχές αν δεν καλυφθεί η θέση. Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα, να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ). Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στην δραστηριότητα, όπως άλλωστε προβλέπεται από την διακήρυξη του Τυρόλου 8η Σεπτεμβρίου 2003 Παράρτημα 1 – Άρθρο 1 - Περί Ατομικής Ευθύνης, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του. Επίσης όσοι συμμετέχουν στις εκδρομές και βγάζουμε φωτογραφίες, αποδέχονται και την ανάρτηση στο διαδίκτυο (εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης).). Επίσης πρέπει να έχουν άριστη σωματική & ψυχική υγεία και να ενημερώνουν τον αρχηγό για τυχόν αλλεργίες, ασθένειες.

Σαββατοκύριακο 22-23/03/2025 Εξόρμηση στο Μέτσοβο

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου ετοιμάζουν ένα φανταστικό διήμερο στο υπέροχο Μέτσοβο με πεζοπορία σε ένα από τα καλύτερα πιστοποιημένα ευρωπαϊκά μονοπάτια , το μονοπάτι «Ursa Trail» του Μετσόβου , το μονοπάτι της αρκούδας!!!

Σάββατο 22-03-25 1η ημέρα

Αναχώρηση από μετρό Χαλανδρίου στις 6:30 πμ
από μετρό Δουκίσσης Πλκεντίας 6:50πμ
από Γέφυρα Καλυφτάκη 07:20πμ

Ξεκινάμε από Χαλάνδρι με προορισμό το Ανθοχώρι Μετσόβου!

Σε υψόμετρο πάνω από 1.000 μέτρα στις πλαγιές της Βόρειας Πίνδου, κτισμένο στην αριστερή όχθη του Αράχθου ποταμού, το Ανθοχώρι Μετσόβου, αναγεννημένο από τις προσπάθειες των κατοίκων του κατακτά τους επισκέπτες με την ομορφιά του.

Το μουσείο υδροκίνησης, που εκτείνεται σε έκταση οκτώ στρεμμάτων είναι έργο που συντηρούν οι αδελφοί Γεωργίου, οι οποίοι μετακόμισαν από τα Ιωάννινα στο χωριό,

θέλοντας να αποδείξουν ότι η μόνιμη εγκατάσταση είναι εφικτή και μπορούν να βιοποριστούν.

Εκτός από το Μουσείο Υδροκίνησης μπορούμε να επισκεφθούμε την Ιερά Μόνη Ζωοδόχου Πηγής του 17ου αιώνα, το Λαογραφικό Μουσείο του χωριού και τους καταρράχτες του Ανθοχωρίου!

Στάση για φαγητό , καφέ στο Ανθοχώρι. Αναχώρηση το απόγευμα για το Μέτσοβο και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Απόγευμα – βράδυ ελεύθερο για περιήγηση στο Μέτσοβο.

Κυριακή 23-03-25 2η ημέρα

Πρωινό γεύμα και αναχώρηση από το ξενοδοχείο για τη πεζοπορία μας, στο μονοπάτι της αρκούδας, μίας ακόμη μοναδικής διαδρομής της Πίνδου.

Πρόκειται για το ξακουστό Ursa trail!

Θα κινηθούμε σε ένα εξάισιο ορεινό περιβάλλον, με πολλές εναλλαγές τοπίου, θα συναντήσουμε βρύσες με τρεχούμενα νερά & ρεματιές, στην καρδιά του δάσους, κατά κύριο λόγο από τεράστιες οξιές, μέσα σε ορεινά οροπέδια που προσφέρουν απίστευτη θέα της οροσειράς της Πίνδου!

Είναι ίσως η μοναδική διαδρομή που μπορεί να σταθεί ισάξια απέναντι σε αυτή της Βάλια Κάλντα.

Το Μέτσοβο, χτισμένο αμφιθεατρικά στις κατάφυτες πλαγιές της Πίνδου, σε υψόμετρο 1.200 μ., πάνω από τον μετσοβίτικο ποταμό, είναι από μόνο του σπουδαίος χειμερινός -και όχι μόνο- προορισμός.

Το γεγονός ότι το Μέτσοβο είναι πατρίδα εθνικών ευεργετών, όπως του Γεωργίου Αβέρωφ, Μιχαήλ Τσοσίτσα, και Νικόλαου Στουρνάρα, αλλά και του μετέπειτα Ευάγγελου Αβέρωφ Τσοσίτσα, έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξή του.

Η ευρύτερη περιοχή άλλωστε είναι μαγική. «Φυτεμένο» το ίδιο μέσα στον εθνικό Δρυμό της Πίνδου, δίπλα στην συναρπαστική **Βάλια Κάλντα**, δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από διάσημα χειμερινά resorts του εξωτερικού!

Διαδρομή Μέτσοβο - Στα χνάρια της αρκούδας

"Λεπτομέρειες Πεζοπορίας"

- ✓ Απόσταση Διαδρομής : 10χλμ
- ✓ Υψομετρική Ανάβαση : 430μ.
- ✓ Υψομετρική Κατάβαση : 430μ.
- ✓ Ώρες Πορείας με τις προβλεπόμενες στάσεις : 5 ώρες
- ✓ Βαθμός Δυσκολίας : 1
- ✓ Διαδρομή κυκλική

Μετά τη πεζοπορία μας , στάση για φαγητό και αναχώρηση για την επιστροφή μας στο Χαλάνδρι.

Για περισσότερες πληροφορίες στο mail ή επικοινωνήστε στο τηλ: 6974999545 cosmote Σωτήριος Μανίκας Οι κρατήσεις των θέσεων θα γίνονται **τηλεφωνικά** στον διοργανωτή και μόνο με προκαταβολή 50ευρω για έγκυρη κράτηση.

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ : IBAN GR3801106920000069276971046 (Σωτήριος Μανίκας)

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ : IBAN GR08 0171 4290 0064 2912 8647 056 (Σωτήριος Μανίκας)

Το κόστος συμμετοχής περιλαμβάνει:
-διαμονή με πρωινό (1 βράδυ)

- τη μεταφορά μας προς και από τον προορισμό μας με Πούλμαν .
- τις διαδρομές
- έξοδα οδηγού.
- διόδια.

-ότι άλλο απαιτείται για την πραγματοποίηση της εκδρομής .

Ακυρώσεις 10 μέρες πριν την εκδρομή δεν επιστρέφεται η προκαταβολή αν δεν καλυφθεί η θέση. Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα, να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ). Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στην δραστηριότητα, όπως άλλωστε προβλέπεται από την διακήρυξη του Τυρόλου 8η Σεπτεμβρίου 2003 Παράρτημα 1 – Άρθρο 1 - Περί Ατομικής Ευθύνης, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του. Επίσης όσοι συμμετέχουν στις εκδρομές και βγάζουμε φωτογραφίες, αποδέχονται και την ανάρτηση στο διαδίκτυο (εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης).). Επίσης πρέπει να έχουν άριστη σωματική & ψυχική υγεία και να ενημερώνουν τον αρχηγό για τυχόν αλλεργίες, ασθένειες.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Όρεξη για περπάτημα και περιπέτεια! Σακίδιο πλάτης , νερό, σνακ , μπουτάκια πεζοπορίας , μπατόν , αδιάβροχο, προσωπικό φαρμακείο -επιπλέον ρουχισμός και παπούτσια για την επιστροφή (καλό θα είναι να τα αφήσουμε στο πούλμαν). - Το όχημα μεταφοράς θα μας περιμένει στο τέλος της διαδρομής όπου και θα ολοκληρώσουμε τη δραστηριότητά μας, οπότε αφήνουμε στο όχημα ότι δεν μας είναι απαραίτητο για την πεζοπορία.

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τις κατωτέρω οδηγίες:

Κανόνες Συμμετοχής στις δράσεις:

-Σκοπός της εκδρομής οι δραστηριότητες στην Ελληνική φύση, πεζοπορία, αναψυχή, ωραίες στιγμές με την παρέα μας, δυνατές φιλίες, ακολουθώντας τους κανόνες συμμετοχής για ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία.

-Κάθε συμμετέχων στις δραστηριότητες της Ομάδας αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει όλη την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του. Ν' αναφέρεται πιθανόν τραυματισμός. Ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του αρχηγού - οδηγού βουνού και οι συμμετέχοντες οφείλουν να τον υπακούν για την ομαλή ολοκλήρωση της εκδήλωσης μας.

Όπως:

Προβλεπόμενη ένδυση για πεζοπορία

- **Τηρούμε το ρυθμό βαδίσματος.**
- **Οπτική επαφή με τον μπροστινό μας.**
- **Αναμονή για τον Υπαρχηγό που είναι τελευταίος στην ομάδα αν χαθεί κάποιος.**
- **Δεν προσπερνά κανείς τον αρχηγό ή μένει πίσω από το Υπαρχηγό.**
- **Τηρούμε τους χρόνους που ορίζει ο αρχηγός.**
- **Προσέχουμε να μην μολύνουμε και καταστρέφουμε το περιβάλλον.**
- **Με την συμμετοχή σας αποδέχεστε και τους κανόνες συμμετοχής.**

Καλή διάθεση..... και.....χαμόγελα απαραίτητα για την επιτυχία της εκδρομής

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής :

- στο email : drapetesthspolis@gmail.com

- στο τηλ. :6974999545 - Σωτήρης Μανίκας
- στο facebook : Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου

ΟΙ ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ ευχαριστούν ιδιαίτερα όλα τα τοπικά μέσα ενημέρωσης για την στήριξη τους με την ανάδειξη και προβολή των δράσεων του συλλόγου.

Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου
Αρ.Μητρώου Σωμ.34008
Έδρα Χαλάνδρι Αττικής