



**ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
“ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ”**

1/12/2023

Δράσεις του Συλλόγου ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
Δεκέμβριος 2023

Οι **ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ Χαλανδρίου**, η νέα πεζοπορική ομάδα στο Χαλάνδρι, θα σας ταξιδέψουν τον τελευταίο μήνα του χρόνου, τον Δεκέμβριο, σε πανέμορφα μέρη και όμορφες δράσεις! Ανάβαση στη μικρή Ζήρεια, πεζοπορία στο φαράγγι του Κενταύρου στη Φολόη. τρέξιμο στη Ρεματιά μας και πεζοπορία σε έναν χριστουγεννιάτικο προορισμό, τα υπέροχα Καλάβρυτα!



Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2023: Ανάβαση στη μικρή Ζήρεια (2100m)

Η ομάδα κορυφών του συλλόγου μας θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο όρος Κυλλήνη (Ζήρεια), προς την μία από τις δύο κορυφές (Ντουσιάς) στην **Μικρή Ζήρεια** με υψόμετρο 2100μ με θέα τον Κορινθιακό κόλπο και τα στερεοελλαδίτικα βουνά.

Η κλασική διαδρομή που ξεκινά από το Κεφαλάρι Κορινθίας, από το καταφύγιο του ΕΟΦ (υψόμετρο 800 μέτρα), πηγαίνει δυτικά προς το οροπέδιο Πηγάδια στο πηγάδι του Μούτσιου. Από εκεί συνεχίζεται η διαδρομή στο δασωμένο τμήμα του μονοπατιού νοτιοδυτικά που οδηγεί σε διάσελο σε υψόμετρο 1600μ. Συνέχεια στην ίδια κατεύθυνση σε αλπικό πεδίο μέχρι την κορυφή. Η επιστροφή θα γίνει από την ίδια διαδρομή.

Υψομετρική διαφορά: 1200μ

Ώρες πορείας: 8-9

Βαθμός δυσκολίας: 2

Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2023: Πεζοπορία στο φαράγγι του Κενταύρου στη Φολόη Ηλείας

Οι Δραπέτες της πόλης ταξιδεύουν στο νομό Ηλείας σε μια υπέροχη διαδρομή στο φαράγγι του Κενταύρου στη Φολόη.

Το δάσος της Φολόης βρίσκεται μέσα στις λεκάνες απορροής των ποταμών Ερυμάνθου και Πηνειού. Οι δυσμενείς κλιματικές και εδαφικές συνθήκες προσδίδουν στο δάσος προστατευτικό χαρακτήρα τόσο στο έδαφος όσο στις καλλιέργειες και στα έργα πολιτισμού, από τα οποία διέρχονται οι ποταμοί Σελληείς και ο Πηνειός. Βρίσκεται στην ορεινή Ηλεία, στα σύνορα Αρκαδίας-Αχαΐας, στους νοτιοδυτικούς πρόποδες των όρων Ερυμάνθου σε υψόμετρο 600-630 μέτρων καλύπτοντας έκταση 42.000 στρεμμάτων. Πήρε το όνομά του από τη μυθολογία και τον βασιλιά των Κενταύρων Φόλο, φίλο του Ηρακλή. Σε όλο το οροπέδιο κυριαρχεί η ευθύκορμη βελανιδιά (δρυς) και είναι προστατευόμενος βιότοπος του Natura 2000 κατά μία έκταση 97,49 τ.χλμ.

Το μήκος στο φαράγγι των Κενταύρων είναι μοιρασμένο σχεδόν ισόποσα σε δύο τμήματα: την κατάβαση, το κυρίως φαράγγι και την ανάβαση. Αρχικά, συναντάμε ένα ελαφρύ κατηφορικό μονοπάτι περίπου 900 μέτρων. Είναι φαρδύ, πετρώδες και υπάρχει αρκετά μεγάλη ποικιλία στη βλάστηση, από φτέρες και βότανα μέχρι πουρνάρια και αριές. Μέχρι εδώ, ο πεζοπόρος ήδη βηματίζει γεμάτος ενθουσιασμό για την ομορφιά που περιβάλλει το μονοπάτι, η συνέχεια όμως θα τον καθηλώσει. Οι φτέρες που σε οδηγούν μέχρι εκείνη τη στιγμή, αρχίζουν να αραιώνουν και αναλαμβάνει πλέον η ίδια η γη. Στη μυστική και επιβλητική αρχιτεκτονική της. Το μονοπάτι αρχίζει να φαρδαίνει και συγχρόνως αρχίζει να ορθώνει δεξιά και αριστερά τα όρια του, χωρίς να το καταλάβεις βρίσκεσαι να περπατάς ανάμεσα σε δύο τοίχους ύψους 30 μέτρων. Όπου υπάρχει κενό, το καλύπτουν μεγάλες ρίζες δέντρων που ξεπροβάλλουν και διακλαδίζονται σαν παιχνιδιάρικα γαϊτανάκια. Κάπως έτσι καταλαβαίνεις ότι η φύση σε καλωσορίζει στο σπίτι της. Το σπίτι που διαθέτει ένα μοναδικό διάδρομο μαιανδρικής μορφής και για 40 περίπου λεπτά σου προσφέρει απανωτές εκπλήξεις σε όλες τις αισθήσεις.

Σύντομη περιγραφή:

Τύπος διαδρομής: Διάσχιση φαραγγιού – δάσους

Χιλιομετρική απόσταση: 8 χιλιόμετρα

Χρόνος με στάσεις: περίπου 2,5 ώρες

Χαμηλότερο σημείο: 559 μ.

Ψηλότερο σημείο: 637 μ.

Βλάστηση: Κυρίως, πλατύφυλλη Δρυς, Αριά, Κουμαριά, Πουρνάρι, Πλατάνι, Φτέρη, Κισσός.

Πόσιμο νερό στη διαδρομή: Ναι

Μορφολογία εδάφους: πετρώδες έδαφος

Δυσκολία διαδρομής: Εύκολη

Ώρα αναχώρησης 06:30 από μετρό Χαλανδρίου, 06:40 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας

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

Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2023: Συμμετοχή στο "Chalandri Run The Christmas Night"

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου συμμετέχουμε στο 3ο Νυχτερινό Αγώνας Δρόμου που πραγματοποιεί η Διεύθυνση Παιδείας, Αθλητισμού & Ν.Γενιάς του Δήμου μας την Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2023 στις 21:00.

Με εκκίνηση στην **κεντρική πλατεία Χαλανδρίου**, συμμετέχουμε σε αγώνες δρόμου 4.600 μέτρων ή δυναμικού βαδίσματος 1.500 μέτρων στους φωταγωγημένους δρόμους της πόλης και στην όμορφη Ρεματιά μας.

Ελάτε να τρέξουμε και να γιορτάσουμε μαζί στο μεγάλο χριστουγεννιάτικο αθλητικό γεγονός του Δήμου Χαλανδρίου.

Τρίτη 26 Δεκεμβρίου 2023: Εκδρομή και πεζοπορία στα Καλάβρυτα

Οι **Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου** σας προσκαλούν σε μια ορεινή πεζοπορία με εκκίνηση τον Ξερόκαμπο στα 1650 μέτρα υψόμετρο και τερματισμό στα υπέροχα στολισμένα για Χριστούγεννα Καλάβρυτα !!!

Η διαδρομή έχει μήκος 10 χλμ με αρνητικά υψομετρικά ήπιας κλίσης, σε βατό καθαρογραμμένο μονοπάτι, χωρίς επικίνδυνα περάσματα, ιδανική και για αρχάριους πεζοπόρους, αλλά και για φυσιολάτρες!

Με εκκίνηση τον Ξερόκαμπο (λίγο πριν το ΧΚ Καλαβρύτων) στα 1650 μέτρα θα πεζοπορήσουμε φορώντας τους Χριστουγεννιάτικους σκούφους μας μέσα σε ένα δάσος   σπάνιας ομορφιάς. Θα θαυμάσουμε ελατοδάση βγαλμένα από παραμύθι δίπλα σε ρεματιές με τρεχούμενα νερά σε ένα τοπίο εξαιρετικής ομορφιάς!!

Τερματίζοντας τη διαδρομή μας στα πανέμορφα Καλάβρυτα θα έχουμε χρόνο να απολαύσουμε τη στολισμένη πόλη, με τα όμορφα καφέ της περιοχής και τις ταβέρνες με τις γαστρονομικές τους νοστιμιές !!!!

Για όσους δεν θέλουν να πεζοπορήσουν έχουν τη δυνατότητα να περιηγηθούν στα Καλάβρυτα!

Αναχώρηση :Πρώτος σταθμός μετρό Χαλανδρίου 6:45 πμ

Δεύτερος σταθμός μετρό Δουκίσσης Πλακέντιας 7:00πμ

Τρίτος σταθμός στον Ισθμό Κορίνθου στο πάρκινγκ του καταστήματος Canale 7:55 πμ

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.

-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.

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 υπακούουν 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.

-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