



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

03/11/2025

Δράσεις του Συλλόγου ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
Νοεμβρίου 2025

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου συνεχίζουν δυναμικά και τον μήνα Νοέμβριο με μια σειρά από υπέροχες εξορμήσεις στη φύση! Μέσα από τρεις προσεκτικά επιλεγμένες διαδρομές, τα μέλη και οι φίλοι της ομάδας θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη μαγεία του Υδροβιότοπου Τζιρού και το γραφικό παρκάκι της Παύλιανης, να περπατήσουν στο πανέμορφο «Μονοπάτι του Νερού» στη Μενδενίτσα, καθώς και να απολαύσουν τη θέα και την ηρεμία του Υμηττού.



Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2025 Υδροβιότοπος Τζιρού – Παρκάκι Παύλιανης

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου σας προσκαλούν σε μια μοναδική εξόρμηση στη φύση, στον εντυπωσιακό υδροβιότοπο Τζιρού, στην Παύλιανη. Ένα τοπίο σπάνιας φυσικής ομορφιάς, που συνδυάζει νερό, δάσος και πλούσια βιοποικιλότητα, μας

περιμένει να το ανακαλύψουμε μέσα από μια διαδρομή ιδανική για λάτρεις της φύσης και της πεζοπορίας.

Ο Υδροβιότοπος Τζιρού βρίσκεται ως φυσική συνέχεια του **Αισθητικού Πάρκου της Παύλιανης**, μεταξύ της Άνω και της Κάτω Παύλιανης. Κατά μήκος της διαδρομής θα συναντήσει κανείς: πλατάνια, καστανιές, καρυδιές, σφενδάμια, καθώς και άλλες μορφές πλούσιας δασικής βλάστησης, μικρούς καταρράκτες και τρεχούμενα νερά που δημιουργούν όμορφες εικόνες και ήχους, ξύλινα γεφυράκια, συστάδες καλαμιών και υδρόφιλα φυτά γύρω από τον υδροβιότοπο!!

Μια εμπειρία που προσφέρει χαλάρωση, επαφή με το φυσικό περιβάλλον και ευκαιρία για φωτογραφίες, παρατήρηση πουλιών και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.

Βασική διαδρομή: 5 χλμ

Κατάλληλη για όλους – χαλαρός ρυθμός, μικρές κλίσεις, ιδανική για να απολαύσουμε το φυσικό τοπίο και τα τρεχούμενα νερά.

Προαιρετική επέκταση διαδρομής: έως 11 χλμ

Για τους πιο έμπειρους ή για όσους θέλουν να παρατείνουν τη δράση, υπάρχει δυνατότητα επέκτασης της διαδρομής, συνεχίζοντας σε κυκλική πορεία μέσα στο δάσος με ελαφρώς μεγαλύτερη δυσκολία.

Στοιχεία διαδρομής 5χλμ

- Απόσταση 5 χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής: 3 ώρες με τις στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας: 1
- Θετική υψομετρική: +187
- Αρνητική υψομετρική: -187μ.

Στοιχεία διαδρομής 11χλμ

- Απόσταση 11χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής: 4,5 ώρες με τις στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας: 1+
- Θετική υψομετρική: +350μ.
- Αρνητική υψομετρική: -350μ.

Συνοδοί βουνού : Σωτήριος Μανίκας - Άρης Άννης

**Ώρα αναχώρησης 07:30 από μετρό Χαλανδρίου,
07:40 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας
08:00 από Καλυφτάκη**

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.

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

-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.

Κυριακή 23 Νοεμβρίου 2025 Μονοπάτι του νερού - Μενδενίτσα

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου θα πεζοπορήσουν στην ιστορική Μενδενίτσα, στις πλαγιές του όρους Καλλιδρόμου σε ένα νέο μονοπάτι, το **Μονοπάτι του νερού**, που ο πρόεδρος και οι κάτοικοι του χωριού ετοίμασαν!!

Η Μενδενίτσα, το ιστορικό καστροχώρι με την πλούσια ιστορία κτισμένο σε στρατηγική τοποθεσία,φωλιάζει στις βόρειες πλαγιές του Καλλιδρόμου, σε υψόμετρο 550 μέτρων,με συγκλονιστική θέα στον Μαλιακό κόλπο και τη γύρω περιοχή. Το μεσαιωνικό κάστρο της δεσπόζει στην κορυφή του λόφου και προσφέρει πανοραμική θέα αλλά και ονειρεμένη Ανατολή ηλίου Αξίζει να ανεβείτε μέχρι την κορυφή για να δείτε τη θέα και να νιώσετε τη μαγεία του τόπου.

Το μονοπάτι του νερού ξεκινά από την Μόνη Αγίας Τριάδας με χαλικόστρωτο δρόμο για περίπου 900 μ. αμέσως μετά γίνεται μια όμορφη και απολαυστική πεζοπορία που διασχίζει δασωμένες περιοχές, περνάει από ένα πέτρινο υδροφόρο γεφύρι, κάτω από καταπράσινα πλατάνια. Αυτό το γεφύρι δεν είχε ρόλο περάσματος, αλλά χρησίμευε για τη μεταφορά νερού μέσω αγωγού προς το υδραγωγείο του χωριού κατά την Οθωμανική περίοδο. Στην συνέχεια υπάρχει άλλη μία στάση στο εξωκκλήσι της Παναγίας, για ξεκούραση δίπλα σε πηγή με καθαρό πόσιμο νερό. Υπάρχουν επίσης μοναστηριακά τραπέζια με παγκάκια για να απολαύσουμε το κολατσιό μας.

(Το κείμενο είναι της κυρίας Γωγώ Αθανασίου η οποία είναι γέννημα θρέμμα της Μενδενίτσας!)

Μετά το τέλος της πεζοπορίας εάν μείνει επαρκής χρόνος θα ανεβούμε στο κάστρο(προαιρετικά) και θα γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής.

Στοιχεία διαδρομής 11χλμ

- Απόσταση 11χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής: 5,5 ώρες με τις στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας: 1
- Θετική υψομετρική: +300μ
- Αρνητική υψομετρική: -350μ.

Στοιχεία διαδρομής 6χλμ

- Απόσταση 6 χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής: 3 ,5 ώρες με τις στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας: 1
- Θετική υψομετρική: +200μ
- Αρνητική υψομετρική: -200μ.

Συνοδοί βουνού : Σωτήριος Μανίκας - Άρης Άννης

**Ώρα αναχώρησης 07:00 από μετρό Χαλανδρίου,
07:10 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας
07:25 από Καλυφτάκη**

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.

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:

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

Κυριακή 30 Νοεμβρίου 2025 Πεζοπορία στον Υμηττό

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου πεζοπορούν στον Υμηττό!

Ο Υμηττός υψώνεται μεταξύ του λεκανοπεδίου Αττικής και των Μεσογείων με κατεύθυνση από Β. προς Ν. από τη δίοδο του Αγίου Ιωάννου του Κυνηγού καταλήγοντας πάνω από τη Βούλα και τη Βάρη. Εμείς θα ξεκινήσουμε από τη μονή του Κυνηγού που βρίσκεται πάνω από την Αγία Παρασκευή και θα κάνουμε μια κυκλική διαδρομή, με πέρασμα από την κορυφή του, το Κορακοβούνι σε υψόμετρο 728 μέτρα. Από εκεί η θέα είναι περιμετρική προς όλο το λεκανοπέδιο της Αττικής και όχι μόνο (Αίγινα, Σαλαμίνα κτλ.)

Η διαδρομή μας αποτελεί μια μίξη από σηματοδοτημένα και μη μονοπάτια, δεν είναι μία συγκεκριμένη, προκειμένου να κυκλώσουμε και να σας περάσουμε από τα καλύτερα σημεία θέασης. Στη διαδρομή μας θα περάσουμε από το σπήλαιο Λιονταριού και το σπήλαιο της Νυχτερίδας.

Τα σπήλαια της Νυχτερίδας και του Λιονταριού είναι δύο πανέμορφοι σχηματισμοί στον Υμηττό. Η πρόσβασή τους με τα πόδια είναι πολύ εύκολη με διαδρομές για όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Το κοντινό της απόστασης από την αστική ζούγκλα της Αθήνας τα καθιστά μια ευχάριστη εξόρμηση για όλους.

Το Σπήλαιο Λεοντάρι βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του Υμηττού, σε υψόμετρο 550 μ. δυτικά των Γλυκών Νερών Αττικής. Η ονομασία του οφείλεται σε τοπική παράδοση, σύμφωνα με την οποία, ένα λιοντάρι που κατοικούσε στο σπήλαιο τρομοκρατούσε τους κατοίκους της περιοχής μέχρι που τελικά μαρμάρωσε. Σε ανάμνηση της παράδοσης ένα μαρμάρινο άγαλμα λέοντος ήταν τοποθετημένο κοντά στην Εκκλησία του Αγίου Νικολάου στην Κάντζα έως τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

Στοιχεία διαδρομής :

- Απόσταση 8,5 χλμ.
- Διάρκεια διαδρομής 3,5 ώρες
- Βαθμός Δυσκολίας 1+
- Θετική υψομετρική 460

Το έδαφος δεν παρουσιάζει κάποια δυσκολία αφού κινούμαστε σε καθαρισμένο μονοπάτι και λίγο αγροτικό. Απευθύνεται και σε αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση.

Ώρα συνάντησης : 10:00πμ

Σημείο συνάντησης : Άγιος Ιωάννης Κυνηγός - Αγία Παρασκευή

Ο Σύλλογος μας θα έχει τη χαρά να φιλοξενήσει το φιλικό σωματείο **Σ.Π.Ο.Κ ΕΥΚΛΗΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ!**

Για περισσότερες πληροφορίες στείλτε μήνυμα μέσω inbox ή 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.

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**
- **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