



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

02/06/2026

Δράσεις του Συλλόγου ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
Ιουνίου 2026



Ο σύλλογός μας υποδέχεται το καλοκαίρι με τρεις ξεχωριστές δράσεις στη φύση, προσκαλώντας τα μέλη και τους φίλους του να ζήσουν μοναδικές εμπειρίες περιπέτειας, άθλησης και επαφής με το φυσικό περιβάλλον.

Την Κυριακή 7 Ιουνίου θα πραγματοποιηθεί εξόρμηση στον Λαδοπόταμο, η οποία περιλαμβάνει ποταμοδιάσχιση, πεζοπορία και μπάνιο στη θάλασσα, συνδυάζοντας τη δροσιά του νερού με την απόλαυση της καλοκαιρινής φύσης.

Στη συνέχεια, το τριήμερο 12-14 Ιουνίου, η ορειβατική ομάδα του συλλόγου θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην επιβλητική κορυφή Τσούκα Πέτσικ του Γράμμου και επίσκεψη στη μαγευτική Δρακόλιμνη Γκιστόβα, σε μία από τις ομορφότερες ορειβατικές διαδρομές της ελληνικής φύσης.

Τέλος, την Τετάρτη 17 Ιουνίου θα ακολουθήσει νυχτερινή πεζοπορία στην Πεντέλη, με προορισμό την κορυφή Μαυρηνόρα, προσφέροντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία

να απολαύσουν τη γοητεία του βουνού κάτω από το φως των αστεριών και τη μοναδική θέα της νυχτερινής Αττικής.

Σας περιμένουμε να καλωσορίσουμε μαζί το καλοκαίρι μέσα από όμορφες διαδρομές, νέες εμπειρίες και αξέχαστες στιγμές στη φύση.

Φαραγγι Κερνίτσας - Λαδοπόταμος Αχαΐας – Κυριακή 07 Ιουνίου 2026

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου ετοιμάζουν μια ξεχωριστή καλοκαιρινή εξόρμηση στην Αχαΐα!

Αυτή τη φορά ανακαλύπτουμε ένα καλά κρυμμένο φυσικό διαμάντι της ημιορεινής Αχαΐας, **τον Λαδοπόταμο Κερνίτσας**, σε μια πανέμορφη ποταμοδιάσχιση!

Ένας μικρός ανεξερεύνητος παράδεισος, με τις όχθες του ντυμένες από πλούσια βλάστηση, έλατα και αιωνόβια πλατάνια, ενώ τα γάργαρα νερά του, που πηγάζουν από τον Χελμό, δημιουργούν ένα σκηνικό μοναδικής φυσικής ομορφιάς και απόλυτης δροσιάς.

Ο Λαδοπόταμος βρίσκεται κοντά στο Διακοπτό και την Κερνίτσα, στον δρόμο προς τα Καλάβρυτα, και αποτελεί ιδανική επιλογή ακόμη και για όσους θέλουν να γνωρίσουν για πρώτη φορά την εμπειρία της ποταμοδιάσχισης.

Η διαδρομή είναι κατάλληλη για άτομα με καλή φυσική κατάσταση. Το ποτάμι δεν έχει έντονη ροή ούτε βαθιά περάσματα — συνήθως το νερό φτάνει έως το γόνατο. Η πορεία εξελίσσεται μέσα σε ένα καταπράσινο τοπίο, ανάμεσα σε πλατάνια, τρεχούμενα νερά και φυσικές σκιές, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία εξερεύνησης και αναζωογόνησης.

📌 Στοιχεία διαδρομής

- Κυκλική διαδρομή **7,5χλμ** (ποταμοδιάσχιση με επιστροφή από μονοπάτια)
- Διάρκεια: περίπου **3,5-4 ώρες** (μαζί με στάσεις)
- Βαθμός δυσκολίας: **1 / 5**
- Θετική υψομετρική: **225 μ.**
- Αρνητική υψομετρική: **225 μ.**

Και η μέρα δεν τελειώνει εκεί!

Μετά την πεζοπορία θα κατευθυνθούμε στην πανέμορφη παραλία **Πούντα**, κοντά στο χωριό Τράπεζα, για χαλάρωση δίπλα στη θάλασσα, φαγητό και φυσικά δροσιστικές βουτιές στα πεντακάθαρα νερά της.

Μια εξόρμηση που συνδυάζει φύση, περιπέτεια, θάλασσα και καλοκαιρινή διάθεση — ό,τι πρέπει για να υποδεχτούμε τον Ιούνιο όπως του αξίζει!

Σας περιμένουμε για μια αξέχαστη Κυριακή στη φύση! 🌿💧☀️

Ώρα αναχώρησης 07:00 μετρό Χαλανδρίου

07:10 μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας

Συνοδός βουνού : Σωτήριος Μανίκας με πιστοποίηση στις πρώτες βοήθειες και ο έμπειρος οδηγός Γιάννης Κουνελάκης

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 , μπατόν ,προσωπικό φαρμακείο,**πεζοπορικά παπούτσια που θα βραχούν (όχι σαγιονάρες)** και ένα δεύτερο ζευγάρι στεγνά παπούτσια για το τέλος. **Μαγιό ή ρούχα** που στεγνώνουν γρήγορα και πετσέτα. Αντηλιακό, καπέλο και αδιάβροχη θήκη για κινητά/κάμερες

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τις κατωτέρω οδηγίες:

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. Σε αντίθετη περίπτωση ενημερώνουμε τον αρχηγό. Επίσης πρέπει να έχουν άριστη σωματική & ψυχική υγεία και να ενημερώνουν τον αρχηγό για τυχόν αλλεργίες, ασθένειες.

Ορειβατικό τριήμερο Δρακόλιμνη Γκιστόβα-κορυφή Τσούκα Πέτσικ 2.520μ

Η ορειβατική ομάδα του συλλόγου μας θα πραγματοποιήσει οργανωμένη εξόρμηση με ανάβαση στην κορυφή Τσούκα Πέτσικ και επίσκεψη στη Λίμνη Γκιστόβα, με τη συμμετοχή μελών του συλλόγου. Η δραστηριότητα εντάσσεται στο πλαίσιο των ορειβατικών και φυσιολατρικών δράσεων του συλλόγου, προσφέροντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να απολαύσουν τη μοναδική ομορφιά της περιοχής, να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να ζήσουν μια ξεχωριστή ορειβατική εμπειρία.

Η μετακίνηση προς το σημείο εκκίνησης της διαδρομής θα πραγματοποιηθεί με ιδιωτικά αυτοκίνητα των συμμετεχόντων, ενώ κατά τη διάρκεια της εξόρμησης θα τηρηθούν όλοι οι απαραίτητοι κανόνες ασφάλειας και ορειβατικής δεοντολογίας. Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν εγκαίρως για το πρόγραμμα, τον απαιτούμενο εξοπλισμό και κάθε άλλη χρήσιμη λεπτομέρεια που αφορά τη συγκεκριμένη δράση.

Η Δρακόλιμνη Γκιστόβα αποτελεί μια από τις τρεις αλπικές λίμνες της Ελλάδας, σε υψόμετρο περίπου 2.350 μέτρων, κοντά στα ελληνοαλβανικά σύνορα. Το εντυπωσιακό ορεινό τοπίο που την περιβάλλει, σε συνδυασμό με τη μοναδική φυσική ομορφιά της περιοχής, την καθιστούν έναν από τους πιο ξεχωριστούς προορισμούς της Πίνδου.

Η κορυφή Τσοούκα Πέτσικ, με υψόμετρο 2.520 μέτρα, είναι η ψηλότερη κορυφή του Γράμμου και η τέταρτη ψηλότερη της Ελλάδας και προσφέρει πανοραμική θέα προς τις γύρω βουνοκορφές και το επιβλητικό ορεινό τοπίο της περιοχής. Η ανάβασή της αποτελεί μια ιδιαίτερα όμορφη και απαιτητική ορειβατική εμπειρία για τους λάτρεις του βουνού.

Νυχτερινή εξόρμηση στη κορυφή Μαυρηνόρα στο Πεντελικό Όρος Τετάρτη 17 Ιουνίου 2026

Οι Δραπέτες της Πόλης Χαλανδρίου διοργανώνουν μια όμορφη νυχτερινή πεζοπορία στη Μεγάλη Μαυρηνόρα, μια κορυφή του Πεντελικού Όρους.

Με υψόμετρο 783 μέτρα, βρίσκεται στη βορειοανατολική Αττική και προσφέρει εντυπωσιακή πανοραμική θέα προς τη Λίμνη Μαραθώνα, το Καπανδρίτι και μεγάλο μέρος της Αττικής.

Η διαδρομή είναι γραμμική (πήγαινε-έλα) και ακολουθεί όμορφα μονοπάτια μέσα στο νυχτερινό τοπίο της Πεντέλης. Στην κορυφή θα κάνουμε στάση για να απολαύσουμε τη θέα, τη σιωπή του βουνού και τον έναστρο ουρανό.

Η πεζοπορία είναι κατάλληλη για όσους διαθέτουν βασική φυσική κατάσταση και αγαπούν τις εξορμήσεις στη φύση.

➡ **Απαραίτητος εξοπλισμός: Φακός κεφαλής (υποχρεωτικός)**, σακίδιο πλάτης, νερό, σνακ, μπουτάκια πεζοπορίας, μπατόν, αδιάβροχο, προσωπικό φαρμακείο

Σας περιμένουμε για μια ξεχωριστή βραδινή εμπειρία στο βουνό! 🏞️🌙🌟

Σημείο συνάντησης : Πηγή Καρακαντά στη Λεωφορο Διονύσου

<https://maps.app.goo.gl/V7fc5Sp2JaaP6kSS7>

Ωρα: 19:00(7 μμ)

Ώρα έναρξης πεζοπορίας 19:30 (7:30 μμ) από άλλο σημείο πιο κάτω

Στοιχεία διαδρομής :

- Απόσταση 3,5χλμ μπρος – πίσω
- Διάρκεια διαδρομής 2 ώρες με τις στάσεις
- Βαθμός Δυσκολίας 1
- Θετική υψομετρική 180μ.

Βαθμοί δυσκολίας :
- 1 Εύκολο
- 2 Μέτριο
- 3 Απαιτητικό

- 4 Δύσκολο
- 5 Υψηλών Απαιτήσεων Πληροφορίες Διαδρομής

Κόστος συμμετοχής : **Δωρεάν**

Συνοδος βουνού : Σωτήριος Μανίκας με πιστοποίηση στις πρώτες βοήθειες

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. Για την καλύτερη λειτουργία της ομάδας θα πρέπει οπωσδήποτε να δηλώσετε τη συμμετοχή σας. **Η μη δήλωση συμμετοχής αποκλείει τη δυνατότητα συμμετοχής στην πεζοπορία.**

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τις κατωτέρω οδηγίες:

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. Σε αντίθετη περίπτωση ενημερώνουμε τον αρχηγό. 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 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