

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

01/03/2024

**Δράσεις του Συλλόγου ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
Μάρτιος 2024**

Ο τρίτος μήνας του χρόνου έφτασε έχοντας 5 Σαββατοκύριακα και πολλές γιορτές!!! Η γιορτή της γυναίκας, Απόκριες, Καθαρά Δευτέρα και η μεγάλη εθνική και θρησκευτική γιορτή της Ελλάδας μας, η 25η Μαρτίου!! Οι **ΔΡΑΠΕΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ Χαλανδρίου** λοιπόν έχουν ετοιμάσει ένα πλούσιο πρόγραμμα με πολλές δράσεις. Πεζοπορία στο 6ο τμήμα του Menalon trail Μαγούλιανα – Νυμφασία, ένα καταπληκτικό τριήμερο στη Λάρισα, με πεζοπορίες στον Κίσσαβο και φυσικά Καθαρά Δευτέρα στον Τύρναβο για ξεφάντωμα. Παραμονή του Ευαγγελισμού θα πεζοπορήσουμε στο τρελό Υμηττό και ο μήνας θα κλείσει στον αγαπημένο σε όλους μας Παρνασσό !

**Κυριακή 3 Μαρτίου 2024: Πεζοπορία στο 6ο Τμήμα του Menalon trail  
Μαγούλιανα – Νυμφασία**

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου πάμε Μαίναλο ξανά!  
Αρχές Μαρτίου πάμε να πεζοπορήσουμε παρέα σε άλλο ένα όμορφο (και λιγότερο περπατημένο) μονοπάτι του ευρύτερου μονοπατιού του Menalon Trail, στην Αρκαδία! Αυτή την φορά, επιλέξαμε το 6ο τμήμα που ενώνει τα Μαγούλιανα με την Νυμφασία, πιο βατό και κατηφορικό σχεδόν, στο σύνολο του μονοπατιού.

Τα Μαγούλιανα - που θα αποτελέσουν την αφητηρία της διαδρομής μας – είναι χαρακτηρισμένα ως παραδοσιακός οικισμός & αποτελούν το χωριό της Πελοποννήσου που βρίσκεται στο υψηλότερο υψόμετρο στα 1,250μ. Κατηφορίζοντας θα έχουμε θέα όλο το χωριό, καθώς απομακρυνόμαστε από αυτό : όλη η διαδρομή μας είναι σημασμένη με το πράσινο χαρακτηριστικό ταμπελάκι του Menalon Trail! Συνεχίζοντας, μπαίνουμε σε πυκνό ελατοδάσος βρίσκοντας στο δρόμο μας το

εντυπωσιακό ασκηταριό της Σφυρίδας, σφηνωμένο στα βράχια, με πολλές πηγές γύρω του. Το μονοπάτι συνεχίζει οδηγώντας μας προς την γυναικεία μονή Κερνίτσας, σκαρφαλωμένη πάνω σε έναν εντυπωσιακό κάθετο βράχο, περνώντας και από το πετρόχτιστο ομώνυμο γεφύρι, που οδηγεί τα βήματά μας προς τον τελικό προορισμό μας, λίγο έξω από το χωριό της Νυμφασίας. Η Νυμφασία, παλαιότερο γνωστή ως Γρανίτσα, είναι χωριό το οποίο ανήκει στον Νομό Αρκαδίας, είναι χτισμένο στα 840 μέτρα στο Β.Α. άκρο της Γορτυνίας. Βρισκόμενη κατά μήκος του όρους Μαίναλο, απέχει μόλις 2 ώρες και 10 λεπτά από την Αθήνα και 40 λεπτά από την Τρίπολη. Δίπλα στη Βυτίνα και τη μονή Κερνίτσης, προσφέρεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου για παραθερισμό ή θρησκευτικό τουρισμό.

Έλα μαζί μας, σε άλλη μια δράση μέσα στην εκπληκτική φύση της Αρκαδίας!

### "Λεπτομέρειες Πεζοπορίας"

Απόσταση Διαδρομής : 9χλμ

Υψομετρική Ανάβαση : 150μ.

Υψομετρική Κατάβαση : 500 μ.

Ώρες Πορείας με τις προβλεπόμενες στάσεις : 4,5 ώρες

Βαθμός Δυσκολίας : 1+

**Ώρα αναχώρησης 06:30 από μετρό Χαλανδρίου,  
06:45 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας  
07:50 από Ισθμό Κορίνθου**

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.

## **ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΛΑΡΙΣΑ- ΤΥΡΝΑΒΟΣ 16-17-18/03/2024**

Οι Δραπέτες της πόλης θα πραγματοποιήσουν ένα φανταστικό τριήμερο στο **Κίσσαβο**: Καταρράκτης Μελιβοίας – Φαράγγι Καλυψώς καθώς και ξεφάντωμα στο καρναβάλι του Τυρνάβου!!!!

Η απόλυτη επαφή με την φύση!

### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

#### **1η μέρα Σάββατο 16-3-2024**

**Αναχώρηση από το μετρό Χαλανδρίου στις 7.00πμ και από σταθμό μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας 7:10πμ.**

Όλοι θα πρέπει να παρευρίσκονται 10 λεπτά νωρίτερα ώστε να αναχωρήσουμε στην ώρα μας. Προορισμός μας η Βελίκα Λάρισας από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορική μας διαδρομή για τον καταρράκτη Μελιβοίας!

Η Βελίκα είναι ένα από τα ομορφότερα παραθαλάσσια θέρετρα του Νομού Λάρισας, που λούζετε, στα βαθιά γαλάζια νερά του Αιγαίου, μέσα σε περιβόλια από μηλιές, κερασιές, κάτω από το πράσινο δάσος του βουνού.

Το μονοπάτι περνάει μέσα από την καρδιά του ρέματος της Βελίκας, με υπέροχα τοπία με δάση από πλατάνια, καρυδιές, καστανιές και πυκνές φτέρες. Υπάρχουν πολλά ξύλινα γεφυράκια και δεν μπαίνουμε μέσα στο νερό. Υπάρχουν σε πολλά σημεία της διαδρομής παγκάκια, ξύλινα τραπεζάκια και βρύση με νερό.

Το μονοπάτι ξεκινά σχεδόν από τη θάλασσα δίπλα από την πολυκατοικία των Ηλεκτρολόγων στην Βελίκα, σε χωματόδρομο έως την διασταύρωση αριστερά για την Αγία Τριάδα, απ' όπου αρχίζει το μονοπάτι, μετά το κίосκι. Περνάμε την διασταύρωση αριστερά προς την παλιά Σωτηρίτσα και φθάνουμε στις δύο βρύσες.

Πιο επάνω μία διασταύρωση αριστερά, οδηγεί και αυτή στην παλιά Σωτηρίτσα. Μετά από λίγο φθάνουμε σε μια ξύλινη γέφυρα και ένα μονοπάτι που οδηγεί σ' ένα μικρό καταρράκτη με τη λιμνούλα που σχηματίζει και τους ωραίους γκριζοπράσινους λείους βράχους.

Σε λίγο βρίσκουμε μία βρύση με νερό και αμέσως μετά παγκάκια για ξεκούραση. Περνάμε την μεγάλη ξύλινη γέφυρα και ανηφορίζουμε για λίγο σε καλντερίμι έως έξω από το χωριό. Εκεί πάμε στο δρόμο αριστερά και πιο επάνω έχοντας το ρέμα αριστερά μας φθάνουμε στην ασφαλτο, στο κέντρο του χωριού Μελιβοία.

## Πληροφορίες μονοπατιού Βελίκας – Μελιβοίας

### "Λεπτομέρειες Πεζοπορίας"

Απόσταση Διαδρομής : 8χλμ μέσα σε ρέμα με πλατάνια

Υψομετρική Διαφορά : 400μ.

Ώρες Πορείας με τις προβλεπόμενες στάσεις : 2,5 ώρες

Βαθμός Δυσκολίας : 1

### Μετάβαση στο ξενοδοχείο μας "Αχιλλειον" για τακτοποίηση δωματίων

Ελεύθερος χρόνος για φαγητό , καφέ κτλ.

Το Ξενοδοχείο Αχιλλειον βρίσκεται πλησίον της γέφυρας του ποταμού Πηνειού και του πολιούχου της πόλης της Λάρισας Αγίου Αχιλλείου. Δύο μόλις λεπτά από το κέντρο της πόλης και δίπλα στο καταπράσινο πάρκο του Αλκαζάρ αποτελεί κατάλληλο τόπο διαμονής για διασκέδαση και χαλάρωση. Σε απόσταση πέντε λεπτών βρίσκεται το Α αρχαίο θέατρο, το Β αρχαίο θέατρο, ο λόφος φρουρίου και η πλατεία ταχυδρομείου!!!

## 2η μέρα Κυριακή 17-03-2024

Πρωινό στο ξενοδοχείο και αναχώρηση για το φαράγγι Καλυψώς

Προορισμός μας το χωριό Κόκκινο νερό στο νομό Λάρισας. Η πορεία μας ξεκινάει λίγο έξω από το χωριό σε αγροτικό δρόμο και συνεχίζει στο καταπληκτικό μονοπάτι ακολουθώντας μια όμορφη διαδρομή μέσα σε πυκνή βλάστηση με κάθε λογής δένδρα.

Η θέα του καταρράκτη είναι μαγευτική καθώς τα νερά πέφτουν από 70 μέτρα ύψος σχηματίζοντας κάτω βαθιές πεντακάθαρες βάθρες.

Στάση για ξεκούραση και φωτογραφίες σε αυτό το μαγευτικό τοπίο.

Η κατάβαση και η επιστροφή μας θα γίνει από το χωριό Κόκκινο Νερό μέσα από δασωμένο μονοπάτι.

Το φαράγγι είναι πραγματικά μοναδικό και θεωρείται από τα πιο όμορφα της Ευρώπης. Το δάσος με την άγρια παρθένα βλάστηση σε συνδυασμό με τον καταρράκτη, που φτάνει τα 70 μέτρα ύψος, δίνει την αίσθηση τροπικού δάσους του Αμαζονίου.

Το καταπράσινο τοπίο, τα νερά που τρέχουν και σχηματίζουν τους τρεις μικρούς αλλά εκπληκτικούς καταρράκτες με τις αντίστοιχες βάθρες.

Στοιχεία διαδρομής

Ώρες πεζοπορίας :4.30-5 ώρες

Χιλιομετρική απόσταση :10χλμ μπρος- πίσω

Βαθμός δυσκολίας 1+

Υψομετρική ανάβαση 150μ.

Υψομετρική κατάβαση 350μ.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας

Ελεύθερος χρόνος και το βράδυ προαιρετικά η ομάδα θα διασκεδάσει σε ρυθμούς καρναβαλιού!!!

**Όλη η πόλη ένα μεγάλο πάρτυ!!! Μη ξεχάσετε σερπαντίνες, μάσκες κτλ**

### 3η μέρα Καθαρά Δευτέρα 18-3-2024

Πρωινό στο ξενοδοχείο και αναχώρηση για τον Τύρναβο!

Με το έθιμο του "Μπουρανί" την Καθαρά Δευτέρα κορυφώνονται οι αποκριάτικες εκδηλώσεις του Δήμου Τυρνάβου.

– Το παραδοσιακό έθιμο του Μπουρανί αναβιώνει στον Προφήτη Ηλία με το Σύλλογο Γαϊτανάκι Μπουρανί και τα χορευτικά τμήματα του Μορφωτικού Συλλόγου Τυρνάβου και του Ποντιακού Συλλόγου Τυρνάβου – Βοτανοχωρίου. Και από το μεσημέρι και μετά το Γαϊτανάκι Μπουρανί συνεχίζει στην πλατεία Αγοράς με δρώμενα και πειράγματα της ημέρας.

– Τυρναβίτικα έθιμα και το δρώμενο του Μπουρανί στην Κεντρική πλατεία Τυρνάβου από τον Πολιτιστικό Σύλλογο.

– Κούλουμα, χοροί και τραγούδια στην Κεντρική πλατεία Αμπελώννα.

– Παραδοσιακά Κούλουμα – Γαϊτανάκι, χοροί και τραγούδια σε όλα τα τοπικά διαμερίσματα του Δήμου Τυρνάβου, Αργυροπούλι, Δαμάσι, Δένδρα, Πλατανούλια, Δελέρια, Ροδιά, Βρυότοπος.

Στο Τύρναβο το πρωί της Καθαράς Δευτέρας όλα επιτρέπονται, με τη σάτιρα, τα πειράγματα και τις άσεμνες εκφράσεις ακόμη και στο γυναικείο πληθυσμό να δίνουν και να παίρνουν.

Στον Τύρναβο οι εκδηλώσεις της Αποκριάς διαφέρουν από οποιοδήποτε άλλο μέρος στην Ελλάδα. Το ξεφάντωμα διαρκεί σε 24ωρη βάση, το τσίπουρο ρέει άφθονο όπως και το «Μπουρανί» και τα ανειπίωτα κρυφά ένστικτα διακωμωδούνται, ξυπνούν, ερεθίζονται και εκφράζονται ελεύθερα.

Το «Μπουρανί» σημαίνει λαχανόρυζο, είναι έδεσμα σε μορφή σουπας, από σπανάκι, τσουκνίδα, και ξύδι. Σημάνει την έναρξη του χορού, των τραγουδιών και των άσεμνων εκφράσεων και πειραγμάτων. Στην ουσία, το «Μπουρανί» είναι η γιορτή του φαλλού, συμβολίζει την αναπαραγωγή και την ευτεκνία. Στο έθιμο, οι άντρες κρατούν στα χέρια τους φαλλούς, σαν σκήπτρα, φτιαγμένα από ξύλο ή πηλό.

Θα ξεφαντώσουμε στις εκδηλώσεις στον Τύρναβο, θα φάμε, θα πιούμε και θα χορέψουμε!!!

Το απόγευμα της Καθαράς Δευτέρας, έχοντας περάσει ένα τριήμερο γεμάτο με νέες εμπειρίες θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για το Χαλάνδρι!!!

**Ωρα αναχώρησης :16:30 με άφιξη στο Χαλάνδρι περίπου 21:30.**

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 και μόνο με προκαταβολή 50 ευρώ για έγκυρη κράτηση.

Το κόστος συμμετοχής περιλαμβάνει:

-διαμονή με πρωινό ( 2 βράδια)

-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 7 μέρες πριν την εκδρομή 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 24 Μαρτίου 2024: Πεζοπορία στο τρελό (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.

**Ωρα συνάντησης : 9:45πμ**

**Σημείο συνάντησης : Άγιος Ιωάννης Κυνηγός - Αγία Παρασκευή**

**Κόστος συμμετοχής για τα μη μέλη : 5 ευρώ για την αγορά απινιδωτή**

**Απαραίτητη η κράτηση**

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 31-03-2024 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΒΑΡΚΟΥ**

Οι Δραπέτες της πόλης Χαλανδρίου αυτή τη φορά σας ταξιδεύουν στον πανέμορφο Παρνασσό και συγκεκριμένα σε δύο διαδρομές ,των 5χλμ και 8 χλμ, εύκολες για όλους!!!

Λίγο μετά το Λιβάδι του Παρνασσού και πριν το χιονοδρομικό κέντρο Κελάρια σε υψόμετρο 1500 μέτρα υπάρχει ένα όμορφο οροπέδιο το Βαρκό. Ένα φανταστικό οροπέδιο, περιτριγυρισμένο από πυκνά έλατα. Θα δείτε τα ξύλινα, πεσμένα σπιτάκια του Δασαρχείου. Βρίσκεστε στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού Παρνασσού. Όταν λιώνουν τα χιόνια εδώ σχηματίζεται εποχική λίμνη. Ξεκινάμε την πεζοπορία μας σε δασικό δρόμο γεμάτο έλατα και στη συνέχεια μπαίνουμε μέσα στο δάσος όπου από τις κορυφές των δένδρων θα μας παρακολουθούν τα σκιουράκια σταματώντας τα παιχνίδια τους.

Στο μέγιστο ύψος της πορείας μας θα δούμε ένα από τα πολλά βράθρα του Παρνασσού.

### "Λεπτομέρειες Πεζοπορίας"

**Απόσταση Διαδρομής : 5χλμ**

Υψομετρική Ανάβαση : 102μ.

Ώρες Πορείας με τις προβλεπόμενες στάσεις : 2 ώρες

Βαθμός Δυσκολίας : 1

**Απόσταση Διαδρομής : 8χλμ**

Υψομετρική Ανάβαση : 102μ.

Ώρες Πορείας με τις προβλεπόμενες στάσεις : ώρες

Βαθμός Δυσκολίας : 2 ώρες και 45 λεπτά

**Ώρα αναχώρησης 06:45 από μετρό Χαλανδρίου,  
07:00 από μετρό Δουκίσσης Πλακεντίας  
07:15 από στάση 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 πουλύμαν). - 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.

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