



**Π.Ε.ΕΚ.Π.Ε.
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Μπουμπουλίνας 3, Τ.Κ. 16451 Αργυρούπολη
Τηλ. επικοινωνίας: 210 9959251 κινητά: 6974633272, 6939630478,
Ιστοσελίδα: www.peakpeattikis.gr - E-mail: secretary@kpea.gr, tsbarounis@hotmail.com, gfarangitakis@gmail.com

Αρ. Πρ. 18, 24/9/2026

Προς: τα μέλη της ΠΕΕΚΠΕ Αττικής

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΡΑΣΗ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΣΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΔΑΣΟΣ ΥΜΗΤΤΟΥ
το Σάββατο 17/10/2026**

Αγαπητοί συνάδελφοι, Καλή Σχολική Χρονιά !

Η ΠΕΕΚΠΕ Αττικής σε συνεργασία με το Κ.Ε.ΠΕ.Α. Αργυρούπολης, οργανώνουν για τα μέλη του Παραρτήματός μας και άλλους εκπαιδευτικούς, πεζοπορική δράση στο Αισθητικό Δάσος Υμηττού με θέμα: «**Στα μονοπάτια του Υμηττού: Βιώνοντας την Παιδαγωγική της Φύσης στο πεδίο**». Η δράση αυτή που αποφασίσθηκε στη Συνεδρίαση της Διοικούσας Επιτροπής της 14-9-26, θα πραγματοποιηθεί το πρωί του **Σαββάτου 17 Οκτωβρίου 2026 από 09.30 πμ έως 13.30**, θα έχει **χαρακτηριστικά ορεινής πεζοπορικής εκδρομής**, ενώ θα περιλαμβάνει και κάποιες **εκπαιδευτικές δραστηριότητες** (γνωριμία με το δάσος και τα επικρατή είδη φυτών, βοτανικό μονοπάτι, προσανατολισμός, παιχνίδια αισθήσεων κ.ά.) στην περιοχή του Υμηττού που θα περπατήσουμε (Αισθητικό Δάσος, Λόφος Ταξιαρχών, Μονή Καισαριανής). Η δράση θα πραγματοποιηθεί με τη συνεργασία του ΚΕΠΕΑ Αργυρούπολης και των συνάδελφων - μελών μας **Αχιλλέα Μανδρίκα και Μαρίας Ψυχογιού**. Τον γενικό συντονισμό θα έχει ο **Θεμιστοκλής Σμπαρούνης**,

Διαδρομή - ορεινή πεζοπορία - βαθμός δυσκολίας

Η πεζοπορία θα καλύψει συνολικά απόσταση 6 περίπου χιλιομέτρων μέτριου βαθμού δυσκολίας σε δασικούς χωματόδρομους και μονοπάτια.

Η διαδρομή είναι: Αθλητικές εγκαταστάσεις Κουταλά - Λόφος Ταξιαρχών - Φραγκομονάστηρο - Ελαιώνας - Μονή Καισαριανής και είναι ανηφορική σε όλο σχεδόν το μήκος της (3 χιλιόμετρα). Η επιστροφή θα γίνει ακολουθώντας την ίδια περίπου διαδρομή αντιστρόφως.

Απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και αντοχή στην πεζοπορία μια και το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής προς τη Μονή Καισαριανής είναι ανηφορικό και ιδιαίτερα για μια απόσταση περίπου 2 χλμ. οι κλίσεις είναι σχετικά μεγάλες (σε κάποια σημεία φτάνουν έως 20%).

Για την καλύτερη προετοιμασία των συμμετεχόντων, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

1^{ον} Εφόδια: καλό είναι να φοράμε ή να έχουμε μαζί μας:

- **Αρβυλάκια πεζοπορίας** ή παπούτσια trekking. Εάν δεν έχετε, μπορεί να βουλευτείτε και με ένα αθλητικό ή άλλο παπούτσι γερό και με αντιολισθητική σόλα.
- **Καπέλο**, άνετα και ελαφριά ρούχα και κάποιο **ελαφρύ αδιάβροχο** ή **μπουφάν ανάλογα με τις συνθήκες που αναμένεται ότι θα επικρατούν**.

Την προηγούμενη της εκδρομής μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για την περιοχή Βύρωνα ή Καισαριανής (π.χ. στα sites: www.windy.com, www.freemeteo.gr κ.ά.).

- Ένα μικρό σακίδιο, όπου μπορείτε να μεταφέρετε παγούρι ή μικρό δοχείο με νερό και κάποια σνακ (πχ σοκολάτα ή ξηρούς καρπούς) για την πεζοπορία. Επίσης θα είναι χρήσιμα μπλοκ & μολύβι για σημειώσεις και αν έχετε πυξίδα.
- Μπαστούνι/-α πεζοπορίας (μπατόν) δεν είναι απαραίτητα αν και βοηθάνε στα σημεία μεγάλης κλίσης και ξεκουράζουν τα γόνατα.

2^ο Σημείο συνάντησης & πρόσβαση: Το σημείο συνάντησης της δράσης θα είναι στις **Αθλητικές Εγκαταστάσεις Κουταλά του Δήμου Βύρωνα** (από Λεωφόρο Κατεχάκη στη **διασταύρωση Σακέττα**). Παρακαλούμε να είστε εκεί το αργότερο στις **09.30 πμ**. Η πρόσβαση στο σημείο είναι δυνατή και με μέσα μαζικής μεταφοράς: Γραμμή λεωφορείου **204** Στρατόπεδο Σακέττα - Ακαδημία (κυκλική), **στάση Αεροπορία**, η συχνότητα όμως είναι πολύ μικρή (1 δρομολόγιο/ώρα).

Ερχόμενοι με Ι.Χ. μέσω Λ. Κατεχάκη:

α. από **Ηλιούπολη** και νότια προάστια, **στρίβετε δεξιά** στο πρώτο φανάρι μετά τον κόμβο (πεζογέφυρα) του Καρέα,

β. από **Λ. Μεσογείων**, Χολαργό ή Γουδί, **στρίβετε αριστερά** στο φανάρι μετά τον κόμβο Καισαριανής/Πανεπιστημιούπολης.

Υπάρχει επαρκής χώρος για πάρκινγκ 50 - 100μ. μετά τη διασταύρωση (έναντι της στάσης Λεωφορείου "Αεροπορία").

3^ο Σημείο λήξης και αναχώρηση: Στο σημείο συνάντησης κατά τις 13.00 - 13.30

Δήλωση Συμμετοχής

Παρακαλούμε τους ενδιαφερόμενους για την εκπαιδευτική πεζοπορία να δηλώσουν συμμετοχή το αργότερο **μέχρι την Τετάρτη 7 Οκτωβρίου** συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα:

<https://forms.gle/pAtXuGQUK5SG1XdR6>

Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων θα είναι **40** και θα τηρηθεί **σειρά προτεραιότητας**.

Ο Γενικός Γραμματέας

Ο Πρόεδρος

Γιώργος Φαραγγιτάκης

Θεμιστοκλής Σμπαρούνης