

Πρόγραμμα Πεζοπορίας Σεπτέμβριος–Νοέμβριος 2026

Ημερομηνία	Περιοχή	Διαδρομή	Σύντομη περιγραφή
27/9/2026	Αισθητικό Δάσος Υμηττού	Λόφος Ταξιαρχών – Βοτανικό Μονοπάτι – Καλοπούλα Βαθμός Δυσκολίας: 1/5 Ώρες: 3	Εύκολη φθινοπωρινή πεζοπορία μέσα στο πράσινο του Υμηττού, με πέρασμα από το Βοτανικό Μονοπάτι και κατάληξη στην Καλοπούλα, μια από τις πιο γνωστές δροσερές στάσεις του δάσους.
11/10/2026	Εθνικό Πάρκο Πάρνηθας	Μπάφι – Πηγές Κορομηλιά – Μεσιανό Νερό Βαθμός Δυσκολίας: 1/5 Ώρες: 3	Όμορφη κυκλική διαδρομή με αφετηρία το καταφύγιο Μπάφι, που περνά από δασωμένα τμήματα, πηγές και σημεία ξεκούρασης μέσα στο ελατόδασος της Πάρνηθας.
18/10/2026	Πεντέλη	Μονοπάτι των Λατόμων Διονύσου Βαθμός Δυσκολίας: 1/5 Ώρες: 3	Πεζοπορία στη βόρεια πλευρά της Πεντέλης, με αναφορές στην ιστορία των παλιών λατομείων, πευκόδασος, ανοιχτή θέα και στοιχεία από την παράδοση του πεντελικού μαρμάρου.

1/11/2026	Αισθητικό Δάσος Στενής Ευβοίας	Στενή – Καταφύγιο – Ράχη Συκά – Στενή Βαθμός Δυσκολίας: 2/5 Ώρες: 4.5-5	Πλούσια δασική διαδρομή στις πλαγιές της Δίρφυος, μέσα από πλατάνια, καστανιές και έλατα, με ανάβαση προς το καταφύγιο και επιστροφή στη Στενή.
15/11/2026	Εθνικό Πάρκο Πάρνηθας	Ανάβαση Χούνης – Καταφύγιο Μπάφι – Μοντ Παρνές Βαθμός Δυσκολίας: 2/5 Ώρες: 4-4,5	Κλασική διαδρομή της Πάρνηθας με ανάβαση από τη Χούνη προς το Μπάφι και συνέχεια προς το Μοντ Παρνές, συνδυάζοντας φυσικό τοπίο, δασικά μονοπάτια και ορεινή ατμόσφαιρα κοντά στην Αθήνα.

Τεχνικά χαρακτηριστικά

Η **TimberTrail Sports & Recreation**, ειδικεύεται στην **ορεινή πεζοπορία**, ακολουθώντας μια κλίμακα βαθμών δυσκολίας από το 1-5.

Για να επιλέξετε την κατάλληλη εμπειρία με βάση τη φυσική σας κατάσταση και τις επιθυμίες σας, δείτε πώς διαχωρίζονται οι πεζοπορικές-ορειβατικές διαδρομές που πραγματοποιεί η **TIMBERTRAIL SPORTS & RECREATION** και στη συνέχεια αξιολογήστε τον βαθμό δυσκολίας σε σχέση με τις δικές σας δυνατότητες. Σημαντικό είναι να μιλήσετε με τον αρχηγό της πεζοπορίας ώστε να έχει μια σαφή εικόνα και να σας προτείνει αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο. Ο υπεύθυνος συνοδός είναι εκείνος που θα σας κατευθύνει τόσο σε θέματα διαδρομών όσο και σε ότι αφορά τον εξοπλισμό σας, ιδιαίτερα εάν είστε αρχάριοι στο χώρο της ορεινής πεζοπορίας.

 Πίνακας Αξιολόγησης Δυσκολίας Διαδρομών TIMBERTRAIL

Βαθμός & Χρώμα	Κοινό & Προϋποθέσεις	Διάρκεια	Υψομετρική	Έδαφος & Τερέν
 Βαθμός 1 <i>Εύκολη</i>	Μέτρια έως καλή φυσική κατάσταση. Στοιχειώδης εμπειρία.	Έως 5 ώρες	Κάτω από 500 μ.	Καθαρό, εμφανές μονοπάτι χωρίς τεχνικές δυσκολίες ή εκπλήξεις.
 Βαθμός 2 <i>Μέτρια</i>	Καλή φυσική κατάσταση. Σχετική εμπειρία στην ορεινή πεζοπορία.	Έως 8 ώρες	Έως 1.000 μ.	Ενδέχεται να περιλαμβάνει σύντομα τμήματα εκτός μονοπατιού ή σάρες.
 Βαθμός 3 <i>Απαιτητική</i>	Έμπειροι πεζοπόροι με πολύ καλή αντοχή.	Άνω των 7–8 ωρών	Άνω των 1.000 μ.	Έντονες και παρατεταμένες κλίσεις, και απαιτητικό πεδίο σε σχέση με τα υψομετρικά.
 Βαθμός 4 <i>Δύσκολη</i>	Καθαρά ορειβατική διαδρομή. Απευθύνεται σε έμπειρους συμμετέχοντες με πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με αλπικό πεδίο.	Πολύωρες πορείες	Αναλόγως πεδίου	Απότομες ανηφόρες, δύσβατα και εκτεθειμένα περάσματα, έντονα απαιτητικό ανάγλυφο που συχνά απαιτεί ασφάλειας (σταθερά σχοινιά κλπ).
 Βαθμός 5 <i>Εξειδικευμένη</i>	Καλά προπονημένοι ορειβάτες. Απαιτείται ειδική εκπαίδευση, κατάλληλος εξοπλισμός και εξοικείωση με απαιτητικές συνθήκες, όπως χειμερινό βουνό.	Πολύωρες πορείες	Αναλόγως πεδίου	Πολύ απαιτητικό πεδίο με τεχνικές δυσκολίες, δύσβατα περάσματα και ανάγκη αυξημένης εμπειρίας.

Η Σημασία του Συμβόλου "+" (Τεχνικά Περάσματα)

Σύμβολο	Τι σημαίνει	Τεχνικά περάσματα
+	Δείχνει ότι η διαδρομή διατηρεί τα γενικά χαρακτηριστικά του βασικού βαθμού δυσκολίας, αλλά περιλαμβάνει συγκεκριμένα τεχνικά σημεία που απαιτούν αυξημένη προσοχή.	Scrambling, λούκια, σάρες, εκτεθειμένα σημεία ή περάσματα που μπορεί να χρειάζονται προσεκτική διέλευση.

Επισημάνσεις Timbertrail

Θέμα	Περιληπτική επισήμανση
Κριτήρια δυσκολίας	Ο βαθμός δυσκολίας βασίζεται σε αντικειμενικά στοιχεία, όπως απόσταση, υψομετρική διαφορά και συνολικός χρόνος παραμονής στη διαδρομή. Η εποχή και οι συνθήκες μπορεί να προσθέσουν δυσκολία σε μία διαδρομή.
Συνολικός χρόνος	Ο υπολογισμός περιλαμβάνει όχι μόνο την κίνηση, αλλά και στάσεις για ξεκούραση, φωτογραφίες, ενυδάτωση και ομαλή κίνηση της ομάδας.
Βαθμός 1/5	Αποτελεί την ευκολότερη μορφή ορεινής πεζοπορίας, αλλά δεν σημαίνει απλός περίπατος. Απαιτεί βασική φυσική κατάσταση και προσοχή στο φυσικό τερέν.

Συμμετοχή ανηλίκων

Άξονας	Βασικός κανόνας
Γονική συναίνεση	Για συμμετοχή ανηλίκου χωρίς κηδεμόνα απαιτείται έγγραφη και ενυπόγραφη υπεύθυνη δήλωση από τον γονέα ή κηδεμόνα.
Συνοδεία	Παιδιά κάτω των 14–16 ετών συνήθως συμμετέχουν μόνο με γονέα ή εξουσιοδοτημένο ενήλικα συνοδό.
Όρια ηλικίας	Το ελάχιστο όριο ηλικίας ορίζεται ανά δραστηριότητα, ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας, τη διάρκεια και το τερέν.
Επιλογή διαδρομής	Για παιδιά επιλέγονται εύκολες και ομαλές διαδρομές, χωρίς εκτεθειμένα περάσματα, τεχνικές δυσκολίες ή μεγάλο υψομετρικό εύρος.
Διαλείμματα	Προβλέπονται συχνές στάσεις 5–10 λεπτών κάθε 30–45 λεπτά για ενυδάτωση, σνακ και ξεκούραση.
Διάρκεια	Για παιδιά έως 10 ετών, η καθαρή πεζοπορία καλό είναι να παραμένει σύντομη, συνήθως έως 2-2,5 ώρες συνολικά.

Επικοινωνία

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής:

 **Ανδρέας Καλογερόπουλος**

Πτυχιούχος Συνοδός Βουνού

 6937 388868

 kalogeropoulosan@gmail.com