



# ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ 2026

## ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΡΟΔΟΠΗ

### ΠΑΠΙΚΙΟ και ΘΡΑΚΙΚΑ ΜΕΤΕΩΡΑ



**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1 – 5 – 2026**

ανατολή ηλίου: 06:28

δύση ηλίου: 20:15

06,00	Αναχώρηση από τη Θεσσαλονίκη. Ημίωρη στάση για καφέ στο ύψος της Καβάλας.
10,30	Άφιξη στην Κομοτηνή και απευθείας μετάβαση στο σημείο αφετηρίας της πορείας για το κανόνι και την κορυφή Σέλωμα .
	<b>ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ</b> <b>«ΔΑΣΟΣ ΝΥΜΦΑΙΑΣ, ΣΕΛΩΜΑ, ΚΑΝΟΝΙ»</b>
10,45	<p>Το δάσος Νυμφαίας απέχει μόλις 5χλμ από την Κομοτηνή και αποτελεί μια πολύ όμορφη περιοχή για πεζοπορία και άλλες αθλητικές και φυσιολατρικές δραστηριότητες. Η εκκίνηση των διαδρομών γίνεται συνήθως από μία από τις τρεις βρύσες (όπου υπάρχουν και χώροι στάθμευσης) ή από το τουριστικό περίπτερο Νυμφαίας, το οποίο βρίσκεται βόρεια του κύριου δάσους και προσφέρει πανοραμική θέα. Εκτός από τον κύριο ασφαλτοστρωμένο δρόμο που περνάει από το τουριστικό περίπτερο και καταλήγει στο Οχυρό Νυμφαίας, τα μονοπάτια και οι χωματόδρομοι είναι πολλοί και οδηγούν νότια στην Καρυδιά, δυτικά στην Φωλιά, στα Σύμβολα και στο ποτάμι Χιονόρεμα, ανατολικά στην Πάνδροσο και στο ποτάμι Καρυδόρεμα, και βόρεια στο Οχυρό Νυμφαίας, το οποίο συνέβαλε στην άμυνα της Ελλάδας κατά τον δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Στην ίδια περιοχή υπάρχει και το πολύ όμορφο και απαιτητικό μονοπάτι μαραθνοδρόμων Ροδόπης καθώς και το λαϊκό μονοπάτι άλσους Νυμφαίας με την αντίστοιχη σηματοδότηση.</p> <p>Η διαδρομή «Δάσος Νυμφαίας - Κανόνι - Δοκιμαστήριο» είναι μία εύκολη κυκλική ορειβατική διαδρομή, που αποτελεί στο μεγαλύτερο μέρος της τμήμα του μονοπατιού των μαραθνοδρόμων και είναι ενδεικτική των πολλών διαφορετικών διαδρομών που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε αυτή την περιοχή. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα δούμε σημάδια και κορδέλες πάνω στα δέντρα, καθώς και άσπρα ταμπελάκια από τη σήμανση του μονοπατιού των μαραθνοδρόμων. Θα κινηθούμε μέσα σε δάσος από πεύκα, σε χωματόδρομο, στον ασφαλτοστρωμένο κύριο δρόμο και σε μονοπάτι με χαμηλότερη ή καθόλου βλάστηση. Η</p>

	<p>εκκίνηση γίνεται από την τρίτη βρύση (υψόμετρο 200μ). Από εκεί κινούμαστε βόρεια στο μονοπάτι όπως φαίνεται στο αρχείο καταγραφής. Περνάμε δυτικά από το τουριστικό περίπτερο και τις κεραίες. Κάποια στιγμή προσεγγίζουμε τον δρόμο και ύστερα από λίγο ξαναμπαινούμε σε μονοπάτι κινούμενοι βορειοδυτικά και μετά βόρεια. Περνάμε περιμετρικά του υψομετρικού σημείου και σε λίγο φτάνουμε στο κανόνι Νυμφαίας (υψόμετρο 500μ). Η επιστροφή γίνεται ανεβαίνοντας στο υψομετρικό σημείο (ύψωμα Σέλωμα) με τις χαρακτηριστικές πέτρες (υψόμετρο 575μ) που είναι το υψηλότερο ύψωμα της ευρύτερης περιοχής. Συνεχίζουμε νοτιοανατολικά για να προσεγγίσουμε τον δρόμο και να φτάσουμε στο πάνω μέρος του περίφημου δοκιμαστηρίου, όπου οι ορειβάτες το χρησιμοποιούν για την προπόνησή τους και τη μέτρηση της φυσικής τους κατάστασης. Η κάθοδος και η άνοδος διαρκούν από μισή έως μία ώρα ανάλογα με τον ρυθμό και τις δυνατότητες του καθενός. Αφού φτάσουμε στο ίδιο σημείο συνεχίζουμε νότια στον δρόμο, περνάμε τις κεραίες και μετά βγαίνουμε και πάλι σε μονοπάτι μέχρι να φτάσουμε στην τρίτη βρύση, που αποτελεί και το τέλος της διαδρομής.</p>
	<p><b>Απόστ. μετ' επιστροφής: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +750 μ. ώρες πορείας: 5 Β.Δ.: 1-2</b>  <b>ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ</b></p>
16,30	Επιστροφή στην αφετηρία και αναχώρηση για το ξενοδοχείο.
17,00	Άφιξη στην Κομοτηνή και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

## ΣΑΒΒΑΤΟ 2 – 5 – 2026

ανατολή ηλίου: 06:27

δύση ηλίου: 20:16

7,00	Αφύπνιση, πρωινό στο ξενοδοχείο.
8,30	Αναχώρηση για το χωριό Θάμνα, όπου θα μετεπιβιβασθούμε σε αγροτικά οχήματα για να μας μεταφέρουν στη θέση φυλάκιο Μαχαίρα από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση για το Παπίκιο τη ψηλότερη κορυφή του νομού Ροδόπης.
9,30	<p><b>Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ</b></p> <p>Το μονοπάτι ανηφορίζει μέσα σε δάσος σημαδεμένο με κίτρινα τετραγωνάκια μέσα σε κόκκινα τετράγωνα. Στη διαδρομή μας συναντάμε αρκετά ξέφωτα, ενώ το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής είναι πετρώδες με χαμηλή βλάστηση και χωρίς δέντρα. Μετά από λίγο, κινούμενοι στην κορυφογραμμή, φτάνουμε στην κορυφή του Παπίκιου με τη χαρακτηριστική μεταλλική σημαία και το τοπογραφικό υψομετρικό σημείο. Από την κορυφή του Παπίκιου μπορούμε να δούμε το μεγαλύτερο μέρος της οροσειράς της Ροδόπης, στα βόρεια τα σύνορα με την Βουλγαρία, και στα νότια την Κομοτηνή, τον κάμπο και τις λίμνες της Ροδόπης, τον Ίσμαρο, την Σαμοθράκη, την Θάσο, και αν είμαστε τυχεροί και άλλα νησιά και βουνά της Ελλάδας. Η διάρκεια της ανάβασης είναι περίπου 2,5 ώρες.</p> <p><b>Απόστ. μετ' επιστροφής: 14,0 χλμ. Υ.Δ.: +1.080 μ. ώρες πορείας: 5 Β.Δ.: 2</b></p>
	<p><b>Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ</b></p> <p>Η Β' ομάδα θα ακολουθήσει την Α' ομάδα από το φυλάκιο Μαχαίρα στα 650 μ. ως τα 1.000 μ. όπου το μονοπάτι διχालώνει. Και ενώ η Α' ομάδα θα ακολουθήσει τον δεξιό κλάδο που οδηγεί στη ψηλή κορυφή του Παπίκιου, η Β' ομάδα θα πάρει τον αριστερό κλάδο που οδηγεί στη δεύτερη κορυφή στα 1.210 μ.</p> <p>Επιστροφή στην αφετηρία από τα ίδια και αναμονή της Α' ομάδας.</p> <p><b>Απόστ. μετ' επιστροφής: 6,0 χλμ. Υ.Δ.: +583 μ. ώρες πορείας: 3-4 Β.Δ.: 1</b></p>
15,00	Αναχώρηση από το φυλάκιο Μαχαίρα με τα αγροτικά οχήματα για τα Θάμνα.
16,00	Αναχώρηση με το λεωφορείο από τα Θάμνα για την Κομοτηνή.
16,30	Άφιξη στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

## ΚΥΡΙΑΚΗ 3 – 5- 2026

ανατολή ηλίου: 06:26

δύση ηλίου: 20:17

07,00	Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
08,30	Αναχώρηση για τον Ίασμο, όπου θα μας περιμένουν αγροτικά οχήματα για να μας μεταφέρουν στον Τάλη, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία προς τα Θρακικά Μετέωρα.
	<p><b>ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ</b>  <b>«ΤREKKING ΣΤΑ ΘΡΑΚΙΚΑ ΜΕΤΕΩΡΑ»</b></p>
10,30	Θα ξεκινήσουμε έξω από το χωριό Τάλης και αρχικά θα βαδίσουμε δίπλα στον Ξηροπόταμο που

	κατεβαίνει από τα Πομακοχώρια. Στη συνέχεια θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι που ανηφορίζει με βορειοδυτική κατεύθυνση ως την εγκαταλειμμένη Αστραία και μετά από 500 μ. φθάνουμε στο πρώτο σύμπλεγμα ογκολίθων των Θρακικών Μετεώρων. Επιστροφή στην αφετηρία από το ίδιο μονοπάτι.
	<b>Απόστ. μετ' επιστροφής: 15,0 χλμ. Υ.Δ.: +-900 μ. ώρες πορείας: 5 Β.Δ.: 2</b>
16,00	Αναχώρηση από τον Τάλη για τον Ίασμο.
16,30	Αναχώρηση με το λεωφορείο για την Θεσσαλονίκη. Στάση στο δόμο για φαγητό και καφέ.
22,00	Αναμενόμενη ώρα άφιξης στη Θεσσαλονίκη.

ΚΟΣΤΟΣ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ: Το κόστος καλύπτει μεταφορά, διαμονή με πρωινό και δημοτικό φόρο.

	ΜΟΝΟΚΛΙΝΟ	ΔΙΚΛΙΝΟ	ΤΡΙΚΛΙΝΟ
ΜΕΛΗ ΣΕΟ	160	120	110
ΦΙΛΟΙ	170	130	120

Για νέους κάτω των 30 ετών, οι τιμές σε δίκλινα/τρίκλινα, είναι μειωμένες κατά 20 ευρώ.

**Κατάθεση προκαταβολής και εξόφληση κόστους συμμετοχής, στους κάτωθι λογαριασμούς του ΣΕΟ:**

Εθνική:	GR57 0110 2100 0000 2109 3050 256
Πειραιώς:	GR26 0172 2110 0052 1110 4936 643
Eurobank:	GR78 0260 2320 0005 0020 1604 300
Alpha bank:	GR19 0140 7090 7090 0200 2019 252

Συμμετοχές με τηλ στο 2310224710 τις εργάσιμες ημέρες, ώρες 13:00 – 21:00, ή Email στο [info@seoreivatou.gr](mailto:info@seoreivatou.gr). Η συμμετοχή θεωρείται ότι ισχύει ΜΟΝΟ με την καταβολή προκαταβολής 50 ευρώ ή του συνόλου του κόστους. Η εξόφληση πρέπει να ολοκληρωθεί ως τις 17 Απριλίου. Μέχρι και τις 13 Απριλίου, προτεραιότητα στις συμμετοχές έχουν τα μέλη του ΣΕΟ. Δηλώσεις συμμετοχής για τις οποίες δεν έχει κατατεθεί η προκαταβολή εντός τριημέρου, ακυρώνονται χωρίς άλλη ειδοποίηση.

Για τυχόν ακυρώσεις: Επιστροφή του συνόλου του ποσού για ακυρώσεις συμμετοχής μέχρι ΚΑΙ την Παρασκευή 17 Απριλίου. Για ακυρώσεις μετά την ημερομηνία αυτή δεν είναι δυνατή επιστροφή οιασδήποτε ποσού.

**Συμμετοχές** στο 2310 224710, εργάσιμες ημέρες, 1-9 κάθε απόγευμα. Το λεωφορείο θα περάσει στις 6:30 π.μ. από Βούλγαρη με Νέα Εγνατία, μπροστά από το Έβερεστ, για να παραλάβει όσους το περιμένουν εκεί. Αναχώρηση, αυστηρά στις 6:40. Στη συνέχεια το λεωφορείο θα μεταβεί στη διασταύρωση Τσιμισκή και Αριστοτέλους, όπου θα δοθούν και οι θέσεις, από όπου θα αναχωρήσει στις 7:00 το πρωί. Λίγο αργότερα το λεωφορείο θα περάσει από τη στάση πριν την γέφυρα της Σταυρούπολης, μπροστά στο Σ/Μ Μασούτης, για να παραλάβει όσους περιμένουν εκεί. Με την δήλωση συμμετοχής, **ενημερώνετε** την Γραμματεία σε ποιο από τα τρία σημεία θα σας παραλάβει το λεωφορείο. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο. Οι τυχόν έχοντες συμπτώματα ασθένειας, θα πρέπει να αποφύγουν να συμμετάσχουν.

## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

1. Όταν βγαίνουμε με μια ορειβατική ομάδα σε μια εξόρμηση στο βουνό, είμαστε οι ίδιοι υπεύθυνοι για τον εαυτό μας, καθώς και τον εξοπλισμό μας, πλήρως και αποκλειστικώς. Σε κάθε περίπτωση, ακούμε και υπακούμε στις εντολές του υπεύθυνου αρχηγού. Ο

αρχηγός έχει κάθε δικαίωμα να αρνηθεί την συμμετοχή οιοδήποτε δεν συνεργάζεται μαζί του.

2. Η δραστηριότητα αυτή, εν γένει απευθύνεται σε οιονδήποτε έχει την υγεία του και έχει μια τουλάχιστον μέση φυσική κατάσταση.

3. Το πρόγραμμα της εξορμήσεως δεν είναι κάτι που θα ακολουθηθεί υποχρεωτικά. Ο υπεύθυνος αρχηγός μπορεί κατά την κρίση του να αλλάξει έως και ακυρώσει κάποια κομμάτια του προγράμματος, π.χ. λόγω καιρικών συνθηκών ή για λόγους ασφαλείας.

4. Όσοι συνοδεύουν ανήλικα άτομα, έχουν την αποκλειστική ευθύνη για αυτά.

5. Σε κάθε εξόρμηση, ακολουθούμε την πορεία που ορίζει ο αρχηγός. Αν επιθυμούμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό, ενημερώνουμε οπωσδήποτε τον αρχηγό και ζητάμε την άδειά του. Αν μείνουμε πίσω για κάποιο λόγο, ενημερώνουμε ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ τον υπεύθυνο οπισθοφυλακής. Ο υπεύθυνος θα προχωρήσει λίγο και θα κρατήσει την ομάδα για να περιμένει μέχρι να επανέλθουμε. Δεν αφήνουμε κανέναν μόνο του στο βουνό!

6. Η ορειβατική δραστηριότητα γίνεται πολλές φορές σε άγνωστο πεδίο, Σε δύσκολες συνθήκες, χωρίς εύκολη πρόσβαση σε βοήθεια. Αυτά πρέπει να είναι ξεκαθαρισμένα σε όλους όσους συμμετέχουν, με γνώση και ευθύνη τους για τυχόν κινδύνους που αναλαμβάνουν.

7. Φροντίζουμε να έχουμε ΠΑΝΤΑ στο σακιδιό μας επαρκή ποσότητα νερού, κάποια τροφή με αλμυρά και γλυκά (για την ισορροπία των ηλεκτρολυτών), αδιάβροχο, αναπτήρα, φακό κεφαλής. Επίσης, φροντίζουμε να προστατευόμαστε επαρκώς από την ηλιακή ακτινοβολία, με καπέλο με μεγάλο περίγυρο, αντηλιακό και μακρυμάνικο πουκάμισο το οποίο κουμπώνουμε μέχρι πάνω και σηκώνουμε το γιακά. Γενικά για όλα τα ρούχα μας, φροντίζουμε να είναι από κατάλληλο ύφασμα, που δεν είναι υδρόφιλο και στεγνώνει γρήγορα.

8. Οι αρχηγοί αναβάσεων του ΣΕΟ φροντίζουν να έχουν φαρμακείο ανάγκης, ασυρμάτους VHF και τα τηλέφωνα όλων των συμμετεχόντων. Αν δεν σας δοθούν, μην διστάσετε να ζητήσετε εσείς τα τηλέφωνα των αρχηγών.