



ΚΥΡΙΑΚΗ 26 Απριλίου 2026, με τον ΣΕΟ Παγγαίο, από Νικήσιανη!

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Αναχώρηση στις 8:00 π.μ., ΟΧΙ στις 7:00 π.μ.

Η Νικήσιανη είναι κωμόπολη του νομού Καβάλας, σχεδόν στα όρια με τον Νομό Σερρών. Βρίσκεται σε υψόμετρο 350 μέτρων και είναι γνωστή για το εκλεκτό μάρμαρό της. Στην πόλη υπάρχουν 20 ναοί, καθώς και 3 μοναστήρια, με πιο γνωστό αυτό των «Εισοδείων της Θεοτόκου», με το επιβλητικό καμπαναριό.



Ομάδα Α'

Η Α' ομάδα θα ανέβει στην κορυφή Τρίκορφο (ή και Δίκορφο) ακολουθώντας σημαδεμένο μονοπάτι μέσα σε οξυές. Συζητήθηκε η δυνατότητα για ορισμένους έμπειρους και δυνατούς ορειβάτες να ανέβουν από την κόψη Νικήσιανης, διαδρομή που περιλαμβάνει 5 βράχια ανεβάσματα για τα οποία χρειάζονται αναρριχητικές ικανότητες, χωρίς να είναι απαραίτητος κάποιος εξοπλισμός. Η διαδρομή ονομάζεται και κόψη Τυρνή στη μνήμη του Λάκη Τυρνή, ορειβάτη και αναρριχητή που σκοτώθηκε στον Όλυμπο το 1976. Καλύτερα όμως από το μονοπάτι, η κόψη ενδείκνυται μόνο για τολμηρούς και μόνο για ξεκίνημα πιο ψηλά από τα 700 μ, όχι δηλαδή Νικήσιανη. Σε κάθε περίπτωση, η διαδρομή είναι μακρά και δύσκολη, μεγάλης υψομετρικής διαφοράς (~1600μ), οπότε οι ελπίδες για χρόνο επαναπροσλήψεως ηλεκτρολυτών και θερμίδων, είναι χλωμές όσο νάναι...

Ομάδα Β'

Η πορεία ξεκινάει από την ταβέρνα Καστανιές και ακολουθεί μπλε/κίτρινη σήμανση (σε πολλά σημεία και κόκκινη). Συνεχίζει αρκετά ανηφορικά και καθώς κερδίζουμε υψομετρικά, διασχίζουμε το ρέμα 3 φορές και μετά από αλλεπάλληλα καγκέλια φτάνουμε σε πλάτωμα, όπου και η διαδρομή γίνεται πιο ομαλή. Μετά από λίγο συναντάμε χαρακτηριστικό βράχο που χρησιμοποιείται ως αναρριχητικό πεδίο και πολύ σύντομα βγαίνουμε στα λυόμενα του Δασαρχείου (4,5χλμ, 1250μ). Όλη η διαδρομή είναι ευχάριστη και κινείται σε πυκνό δάσος οξιάς. Επιστροφή από τα ίδια στην Νικήσιανη, για τα δέοντα σχετικά με ηλεκτρολύτες και απωλεσθείσες θερμίδες.

Επιστροφή στις 6:00 μμ. Διότι ξεκινάμε στις 8:00 πμ, ΟΧΙ στις 7:00 πμ !!!

Συμμετοχές στο 2310 224710, *εργάσιμες ημέρες, 1-9 κάθε απόγευμα. Το λεωφορείο θα περάσει ΟΧΙ στη συνήθη ώρα 6:30πμ, ΑΛΛΑ στις 7:30 π.μ. από Βούλαρη με Νέα*

Εγνατία, μπροστά από το Έβερεστ, για να παραλάβει όσους το περιμένουν εκεί. Αναχώρηση, αυστηρά στις 7:40. Στη συνέχεια το λεωφορείο θα μεταβεί στη διασταύρωση Τσιμισκή και Αριστοτέλους, όπου θα δοθούν και οι θέσεις, από όπου θα αναχωρήσει στις 8:00 το πρωί. Λίγο αργότερα το λεωφορείο θα περάσει από τη στάση επί της οδού Λαγκαδά, μπροστά στο Σ/Μ Μασούτης ακριβώς πριν την αερογέφυρα της Σταυρούπολης, για να παραλάβει όσους περιμένουν εκεί. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο. Οι τυχόν έχοντες συμπτώματα ασθενείας, θα πρέπει να αποφύγουν να συμμετάσχουν. Εξόφληση του κόστους της συμμετοχής με τραπεζική μεταφορά 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

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται σε 18 ευρώ για μέλη ΣΕΟ και 20 ευρώ για μέλη άλλων συλλόγων, ενώ για νέους κάτω των 30 ετών το κόστος είναι μειωμένο κατά 6 ευρώ αντιστοίχως.

ΟΜΩΣ, το κόστος ΕΓΚΑΙΡΗΣ πληρωμής μέσω τραπεζής ή στα γραφεία του Συλλόγου, είναι ΜΕΙΩΜΕΝΟ, ήτοι για μέλη ΣΕΟ 16 ευρώ, μέλη άλλων Συλλόγων 18 ευρώ. Για νέους κάτω των 30 ετών το κόστος παραμένει 10 ευρώ για μέλη ΣΕΟ, 12 ευρώ για μέλη άλλων συλλόγων.

ΝΕΡΟ : Προτείνεται η προμήθεια από την αρχή. Ένα με δύο λίτρα. Τουλάχιστον!

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 οποιδήποτε 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.