



ΚΥΡΙΑΚΗ 7 Ιουνίου 2026, με τον ΣΕΟ! Άγιο Πνεύμα, Φαλακρό, Δράμα!



Το Κάτω Νευροκόπι, 12 χλμ. από τα ελληνοβουλγαρικά σύνορα, ονομαζόταν παλαιότερα Ζύρνοβο. Μετονομάστηκε σε Κάτω Νευροκόπι όταν εγκαταστάθηκαν εκεί Έλληνες από το Άνω Νευροκόπι μετά τη Συνθήκη του Νεϊγύ.

Η πεζοπορική διαδρομή ξεκινά από τη διασταύρωση της εθνικής οδού Δράμας–Εξοχής με τον δρόμο προς Ποταμούς. Ακολουθεί ανηφορική πορεία κατά μήκος της ράχης, αρχικά από τη νότια πλευρά με ανατολική κατεύθυνση και στη συνέχεια πάνω στην κόψη. Μετά από 4 χλμ. και 700 μ. υψομετρικής, φτάνουμε στην κορυφή Αγίων Θεοδώρων (1235 μ.), περνώντας πρώτα από την καλύβα-καταφύγιο ανάγκης, έπειτα από το μεγάλο προσκυνητάρι και τέλος το τριγωνομετρικό.

Η πορεία συνεχίζεται για ακόμη 4 χλμ. πάνω στη ράχη, με επιπλέον 400 μ. υψομετρικής, μέχρι την υψηλότερη κορυφή της περιοχής, το Άγιο Πνεύμα, όπου λίγο χαμηλότερα βρίσκεται και το χτιστό προσκυνητάρι.

Από εκεί ακολουθούμε το μονοπάτι που καταλήγει σε χωματόδρομο προς το εξωκλήσι Αγίων Πέτρου και Παύλου, και στη συνέχεια κατηφορίζουμε προς τον Βώλακα (830 μ.), ολοκληρώνοντας συνολικά 19 χλμ. με 1225 μ. υψομετρικής ανάβασης.

Η Β΄ ομάδα θα ξεκινήσει από τον Βώλακα και θα κινηθεί παράλληλα με την κατάβαση της Α΄ ομάδας, στοχεύοντας την κορυφή Άρμενα (1567 μ.) και θα επιστρέψει από την ίδια διαδρομή. Δεν αποκλείεται εναλλακτική επιλογή.

Δεν προβλέπεται στάση για φαγητό για την Α' ομάδα. Στον Βώλακα πάντως έχει καλές επιλογές για αναπλήρωση ηλεκτρολυτών και θερμίδων, που θα έχει χρόνο να τις ελέγξει (με το γνωστό μέτρο, σύνεση και εγκράτεια του ΣΕΟ!) η Β' ομάδα...

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 Τιμισκική 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. 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. Ζέστη, άρα δύο λίτρα. Τουλάχιστον!
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ : Δείτε τον καιρό και αποφασίστε αναλόγως! Μεγάλα παιδιά είστε!

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.