**Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15:00-19:00 | Προσέλευση στο καταφύγιο-τακτοποίηση εγγραφές | Τακτοποίηση σκηνών στον αύλειο χώρο του καταφυγίου |
| 19:00-21:00 | Καλωσόρισμα-γνωριμία με τον ορεινό όγκο της Φλώρινας  Λίγα λόγια για το πεδίο | Η Ειρήνη από τον Αρκτούρο θα κάνει μια μικρή εισήγηση  Εφη Δούπα – ενημέρωση για το πεδίο  Ελεύθερος χρόνος |
| 21:00-22:00 | Ταινία με θέμα ορειβασία  Ελεύθερος Χρόνος |  |
| 22:00-23:00 | Ελεύθερος χρόνος |  |
| 23:00 | Βραδινή κατάκλιση |  |

**Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 07:30-08:30 | Πρωϊνό | Εγγραφές |
| 08:30 15:00 | Αναρρίχηση στο πεδίο «Φτερούγες Νίκης» | Θα διατεθούν και διαδρομές για αναρρίχηση αρχαρίων top tope – Μπορούν να συμμετέχουν και άτομα από Φλώρινα.  **Προσοχή** : θα πρέπει να βρίσκονται 08:20 στο καταφύγιο. |
| 14:00-15:00 | Γεύμα | **Μόνο** για τα άτομα που είναι στο καταφύγιο προσκεκλημένα και τους εθελοντές της διοργάνωσης . |
| 15:30-17:30 | Ξεκούραση μεσημεριανή κατάκλιση  Ελεύθερος χρόνος | * Δραστηριότητα slack line * Ενημέρωση Ορεινή διάσωση - Λέσχη Ειδικών Δυνάμεων Φλώρινας |
| 17:30-18:15 | Γιόγκα για παιδιά με θέα τον Βαρνούντα  Θα πρέπει να έχετε μαζί σας υπόστρωμα γυμναστικής | Ευγενιάδου Ελένη – Διπλωματούχος δασκάλα Γιόγκα.  Μπορούν να συμμετέχουν και άτομα από Φλώρινα. |
| 18:30-19:30 | Γιόγκα για ενήλικες με θέα τον Βαρνούντα  Θα πρέπει να έχετε μαζί σας υπόστρωμα γυμναστικής | Ευγενιάδου Ελένη – Διπλωματούχος δασκάλα Γιόγκα  Μπορούν να συμμετέχουν και άτομα από Φλώρινα. |
| 19:45-21:00 | Βραδινό | **Μόνο** για τα άτομα που είναι στο καταφύγιο προσκεκλημένα και τους εθελοντές της διοργάνωσης |
| 21:00-21:15  21:15 – 23:30 | Έναρξη εκδήλωσης -Ομιλίες  Ζωντανή Μουσική Βραδιά | Κληρώσεις για δώρα εκδήλωσης. |
| 00:00 | Πέρας εκδήλωσης βραδινή κατάκλιση. |  |

**Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 08:00-09:00  09:15 - 13:30 | Πρωινό  Αναρρίχηση | Εγγραφές  Μόνο για τους προσκεκλημένους συμμετέχοντες |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 09:15 - 13:30 | Ορειβατική πορεία  (Μανιταρογνωσία, τα βότανα του Βαρνούντα  ενημέρωση από τον κ. Δαϊκόπουλο για την χλωρίδα της περιοχής κατά την διάρκεια της πορείας) | Μπορούν να συμμετέχουν άτομα από την Φλώρινα μικροί και μεγάλοι σε δύο διαδρομές με χαμηλό και μέτριο βαθμό δυσκολίας με συνοδεία έμπειρων ορειβατών του συλλόγου και πιστοποιημένων συνοδών βουνού.  **Προσοχή** : Θα πρέπει **να βρίσκονται στο καταφύγιο στις 09:00** π.μ οι συμμετέχοντες που θα έρθουν από Φλώρινα. |
| 14:00 – 15:00 | Μεσημεριανό γεύμα | **Μόνο** για τα άτομα που είναι στο καταφύγιο προσκεκλημένα και τους εθελοντές της διοργάνωσης. |
| 15:15 – 16:00 | Ξεκούραση – Ελεύθερος χρόνος |  |
| 16:15 – 17:15 | Πέρας εκδήλωσης | Απονομές αναμνηστικών. |
| 17:30 – 18:30 | Αποχώρηση επισκεπτών |  |

**Προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες στην τήρηση του προγράμματος και τα ωράρια χωρίς καμία παρέκκλιση από αυτό που μόνο ο υπεύθυνος διοργάνωσης μπορεί να το τροποποίηση.**

* **Δηλώσεις συμμετοχής :** κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει μέχρι και με πέντε (5) άτομα εφόσον προηγουμένως αποστείλουν ενημερωτικό mail στο : foof001960@yahoo.com . Δεν θα γίνονται δεκτοί στο πρόγραμμα γευμάτων οι συμμετέχοντες που δεν έχουν ενημερώσει μέχρι την Πέμπτη 19 Σεπτ. και ώρα 15:00μ.μ.
* Μπορούν να συμμετέχουν και οι **Δημότες Φλώρινας** σε όλες τις δραστηριότητες ελεύθερα σύμφωνα με το πρόγραμμα.
* **Φαρμακείο:** Για πρώτες βοήθειες.
* **Γιατρός :** Στις δύο μέρες της εκδήλωσης.
* **Προσέγγιση :** Με επιβατικό αμάξι από το Ωδείο Φλώρινας – Υδραγωγείο και ακολουθώντας τις λευκές πινακίδες σε 5Km και σε 15΄λεπτά περίπου θα είστε στο πάργιγκ του καταφυγίου. Χωματόδρομος σε πολύ καλή κατάσταση.

**Προσβάσιμος και με Ι.Χ. αυτοκίνητο.**

* Πεζοπορώντας:

από τον νέο δρόμο στα Γυμνάσια ακολουθώντας τις κίτρινες πινακίδες Αγ. Αντώνης – Παλιοχώρι σε 1 ώρα και 15 λεπτά **ή** Ωδείο -Υδραγωγείο Φλώρινας ( δασικός Δρόμος) 1΄& 15΄΄.

* Οι συμμετέχοντες από Φλώρινα με δική τους ευθύνη θα πρέπει να φροντίσουν για την διατροφή τους κατά την παραμονή και την διάρκεια των εκδηλώσεων.
* Πόσιμο νερό πηγής Τάϊμας και εμφιαλωμένα νερά ( θα διατεθούν από το καταφύγιο)
* **Αναλυτικές Πληροφορίες** της εκδήλωσης στο site του Φ.Ο.Ο.Φ. ( [www.foof.gr](http://www.foof.gr))

Οι επισκέπτες , συμμετέχουν με δική τους ευθύνη στην εκδήλωση αποδεχόμενοι τους όρους που αναγράφονται στο site του συλλόγου ( [www.foof.gr](http://www.foof.gr)) .

Ο Α.Α. μπορεί να ματαιώσει κατά την κρίση του την πεζοπορία ή την αναρρίχηση εάν οι τυπικές συνθήκες καιρού-βουνού-πεδίου δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας.

Ο Α.Α δικαιούται να αποκλείσει άτομο ή άτομα που κατά την κρίση τους δεν πληρούν τουςόρους ασφάλειας (κακή φυσική κατάσταση, ελλιπή η ακατάλληλα εφόδια ανυπακοή κτλ.)

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα του εγχειρήματος στο όποιο συμμετέχουν **και αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του/της στη δραστηριότητα αυτή αποδεχόμενος/η** τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του/της.

Παραιτείται από κάθε απαίτησή του/της τόσο κατά του διοργανωτή συλλόγου όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην όποια συμμετέχει.

Από το Δ.Σ. & Διοργάνωση

Καλή σας διασκέδαση