

Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου 2024

15:00-19:00	Προσέλευση στο καταφύγιο-τακτοποίηση εγγραφές	
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
21:00 – 22:00	Μανιταρόσουπα παραδοσιακή	Νάσος Παπαδάκης
21:00-22:00	Ταινία με θέμα ορειβασία	
22:00-23:00	Ελεύθερος χρόνος	
23:00	Βραδινή κατάκλιση	

Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2024

07:30-08:30	Πρωινό	Εγγραφές
08:30 15:00	Αναρρίχηση στο πεδίο «Φτερούγες Νίκης»	Θα διατεθούν και διαδρομές για αναρρίχηση αρχαρίων top tope
15:00 – 15:30	Ελαφρύ γεύμα στο πεδίο	Θα διατεθεί χυμός και ένα σάντουιτς με νερό.
14:00-15:00	Γεύμα (κοτόπουλο με πατάτες φούρνου – σαλάτα εποχής – φρούτο)	Για τα άτομα που είναι στο καταφύγιο προσκεκλημένα και τους εθελοντές.
15:30-17:30	Ξεκούραση μεσημεριανή κατάκλιση ελεύθερος χρόνος	Δραστηριότητα slack line Ορεινή διάσωση - Λέσχη Ειδικών Δυνάμεων Φλώρινας
17:30-18:15	Γιόγκα για παιδιά με θέα τον Βαρνούντα	Ευγενιάδου Ελένη – Διπλωματούχος δασκάλα Γιόγκα
18:30-19:30	Γιόγκα για ενήλικες με θέα τον Βαρνούντα	Ευγενιάδου Ελένη – Διπλωματούχος δασκάλα Γιόγκα
19:45-21:00	Βραδινό γεύμα (Μπιφτέκια ψητά στο φούρνο με ρύζι – σαλάτα εποχής – ψωμί – γλυκό)	Για τους προσκεκλημένους της εκδήλωσης και εθελοντές μόνο.
21:00-21:15	Έναρξη εκδήλωσης -Ομιλίες	Κληρώσεις για δώρα εκδήλωσης.
21:15 – 23:30	Μουσική Βραδιά - Χορευτικά	Αναμνηστικά Εκδήλωσης Προβολή ορειβατικής ταινίας
00:00	Πέρασ εκδήλωσης βραδινή κατάκλιση.	

Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2024

08:00-09:00	Πρωινό	Εγγραφές
09:15 - 13:30	Αναρρίχηση	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 εμπειρων ορειβατών του συλλόγου και πιστοποιημένων συνοδών βουνού.
14:00 – 15:00	Μεσημεριανό γεύμα (Μακαρόνια με κιμά – σαλάτα εποχής – φρούτο)	Για τους προσκεκλημένους της εκδήλωσης και εθελοντές μόνο.
15:15 – 16:00	Ξεκούραση – Ελεύθερος χρόνος	
16:15 – 17:15	Πέρας εκδήλωσης	Κληρώσεις – Απονομές αναμνηστικών.
17:30 – 18:30	Αποχώρηση επισκεπτών	

- **Εφίσταται η προσοχή στους συμμετέχοντες στην τήρηση του προγράμματος και τα ωράρια χωρίς καμία παρέκκλιση από αυτό που μόνο ο υπεύθυνος διοργάνωσης μπορεί να το τροποποίησή.**
 - Δραστηριότητα slack line, ισορροπία σε ειδικό ιμάντα.
 - Ορεινή διάσωση - Λέσχη Ειδικών Δυνάμεων Φλώρινας
 - Θα διατεθούν διαδρομές για αναρρίχηση αρχαρίων top rope

Αναλυτικές Πληροφορίες της εκδήλωσης στο site του Φ.Ο.Ο.Φ. (www.foof.gr)

Από το Δ.Σ. & Διοργάνωση
Καλή σας διασκέδαση