

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ 2023

Αναλυτικό πρόγραμμα δραστηριοτήτων

Παρασκευή 20 Οκτωβρίου		
ΩΡΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΧΩΡΟΣ
17:00 – 22.00	Άνοιγμα γραμματείας (πληροφορίες – εγγραφές)	Καταφύκι
17:00 – 22.00	Αναρριχτικός Τοίχος MELITZZANOS	Ερμιόνη, Μαντράκια
19:00 – 22.00	Προβολές ταινιών	Καταφύκι

Σάββατο 21 Οκτωβρίου		
ΩΡΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΧΩΡΟΣ
8:30	Άνοιγμα γραμματείας (πληροφορίες – εγγραφές)	Καταφύκι
9:00 – 10:30	Hatha Yoga στη Φύση με την Nadine Strobl . Ελάτε με το στρωματάκι σας και άνετα ρούχα. Συμμετοχή κατόπιν δήλωσης στη γραμματεία.	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι»
09.00 – 18.30	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	Σε όλα τα αναρριχτικά πεδία της Ερμιονίδας
09.30 – 18.30	Multi-Pitch Climb Marathon	Αναρριχτικό πεδίο «Pleiades»
10:30 -14:30	Γνωριμία με την αναρρίχηση για μικρούς και μεγάλους παρουσία εκπαιδευτών. Εκπαιδευτές της ΕΟΟΑ και έμπειροι αναρριχητές με τον απαραίτητο αναρριχτικό εξοπλισμό θα καθοδηγούν όσους ενδιαφέρονται να γνωρίσουν την αναρρίχηση και να σκαρφαλώσουν.	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι», τομέας <i>Welcome</i>
10:30 -18:30	Slackline (ιμάντας ισορροπίας). Ελάτε να γνωρίσετε και να δοκιμάσετε αυτό το διασκεδαστικό άθλημα και να εξασκήσετε την ισορροπία και την συγκέντρωσή σας.	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι»
14:00 - 15.00	Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης.	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι»
15:30 - 17.00	Σεμινάριο Αναρρίχησης Βράχου Πολλαπλών Σχοινιών με τον οδηγό βουνού Κώστα Τσουκλείδη .	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι»
17:00 - 18.30	Εργαστήριο Shiatsu Massage με τον Ματθαίο Δινάκη . Συμμετοχή κατόπιν δήλωσης στη γραμματεία.	Ερμιόνη
17:00 – 22.00	Αναρριχτικός Τοίχος MELITZZANOS	Ερμιόνη, Μαντράκια
20.30	Live Music & BBQ Party. Ελάτε να διασκεδάσουμε όλοι μαζί.	Αναρριχτικό πεδίο «Καταφύκι»

Κυριακή 22 Οκτωβρίου

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΧΩΡΟΣ
9:00 – 10:30	Hatha Yoga στη Φύση με τον Ματθαίο Δινάκη . Ελάτε με το στρωματάκι σας και άνετα ρούχα. Συμμετοχή κατόπιν δήλωσης στη γραμματεία.	Αναρριχητικό πεδίο «Καταφύκι»
10.00 - 17.00	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	Σε όλα τα αναρριχητικά πεδία της Ερμιονίδας
10.00 - 17.00	Διαγωνισμός First Ascent	Αναρριχητικό Πεδίο “Κάστρο Θερμήςιας”
10:30 -14:30	Γνωριμία με την αναρρίχηση για μικρούς και μεγάλους παρουσία εκπαιδευτών.	Αναρριχητικό πεδίο «Καταφύκι», τομέας <i>Welcome</i>
10:30 -17:00	Slackline (ιμάντας ισορροπίας). Ελάτε να γνωρίσετε και να δοκιμάσετε αυτό το διασκεδαστικό άθλημα και να εξασκήσετε την ισορροπία και την συγκέντρωσή σας.	Αναρριχητικό πεδίο «Καταφύκι»
10:30 -17:00	Bouldering. Ελάτε να ευχαριστηθείτε το αγαπημένο σας άθλημα στους μοναδικούς βράχους που βρίσκονται στους πρόποδες του Κάστρου Θερμήςιας.	Νότια στους πρόποδες του Κάστρου Θερμήςιας
10:30-12:30	Πεζοπορία στο Καταφύκι. Ακολουθούμε το εύκολο και όμορφο μονοπάτι της «Περσεφόνης», μια κυκλική διαδρομή 10χλμ.	«Καταφύκι», εκκλησιάκι Αγίου Νικολάου
12:00 – 17.00	Αναρριχητικός Τοίχος MELITZZANOS	Ερμιόνη, Μαντράκια
13:00 - 15.00	Επίδειξη Ορεινής Διάσωσης σε φορείο από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης.	Αναρριχητικό πεδίο «Καταφύκι»
17.00	Λήξη του φεστιβάλ	

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

ΚΑΤΑΦΥΚΙ (37.419639, 23.214111)	ΟΡΟΣ ΔΙΔΥΜΟ (37.475354, 23.2121502)
ΚΑΣΤΡΟ ΘΕΡΜΗΣΙΑΣ (37.421028, 23.303333)	PILLARS OF THE WIND (37.477762, 23.286695)
ΠΕΤΡΟΓΕΡΑΚΑΣ (37.421957, 23.219936)	ROCK OF AGES (37.499417, 23.237611)
FRAGTHI CAVES (37.422528, 23.131167)	ΔΑΡΔΙΖΑ (37.410556, 23.279167)
BOULDERING (37.417739, 23.305997)	SUNCASTLE (37.416528, 23.250806)

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ

Από τον διπλανό **QR κωδικό**, μπορείτε να κατεβάσετε εντελώς δωρεάν έναν πλήρη αναρριχητικό οδηγό με όλα τα πεδία της Ερμιονίδας.

Περισσότερες πληροφορίες και άμεση επικοινωνία:

- **Web:** www.climbermionida.com
- **Instagram:** @climbermionida
- **Facebook:** @climbermionida

