

**Οδηγίες**  
**για τους συμμετέχοντες στο σεμινάριο**  
**«Προσεγγίζοντας το φυσικό περιβάλλον του Πάρνωννα»**

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Πριν από την έναρξη του σεμιναρίου, θα θέλαμε να σας δώσουμε μερικές χρήσιμες οδηγίες.

Η απόσταση του Καταφυγίου ΕΟΣ Σπάρτης του Πάρνωννα από το Καστρί είναι περίπου 30 χλμ. και όλος ο δρόμος είναι ασφαλτοστρωμένος. Το Καστρί απέχει 27 χλμ. από την Τρίπολη και η μετακίνησή σας θα γίνει με τα ΙΧ αυτοκίνητά σας. Το επόμενο χωριό από το Καστρί είναι ο Άγιος Πέτρος. Μετά το χωριό του Αγίου Πέτρου (2,5 χλμ) υπάρχει πινακίδα που δείχνει δεξιά το δρόμο για το καταφύγιο. Στο τέλος του δρόμου αυτού (12,5 χλμ) υπάρχει άλλη πινακίδα που δείχνει πως το καταφύγιο βρίσκεται σε 1,5 χλμ. δεξιά μας.

Από το απόγευμα του Σαββάτου (30 Ιουνίου), το Καταφύγιο θα είναι ανοικτό για όσους θέλουν να έρθουν από την προηγούμενη του σεμιναρίου μέρα. Ο εξοπλισμός, για όσους χρειαστούν σκηνές, υποστρώματα, υπνόσακους, θα δοθεί εκεί. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει κανονικά όπως είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα μας, με τη διαφορά ότι θα σας περιμένουμε στο Καταφύγιο και όχι στο ΚΠΕ Καστρίου. Στο Καταφύγιο, αφού γίνει το στήσιμο των σκηνών, θα προσφερθεί γεύμα στις 13.15, για να ξεκινήσει το σεμινάριο στις 14.15. Υπολογίστε πως για την τακτοποίηση στο χώρο θα χρειαστείτε μία με μιάμιση ώρα, οπότε φροντίστε να είστε έγκαιρα (πριν τις δώδεκα το μεσημέρι). Ο χρόνος μετακίνησης από την Τρίπολη στο Καταφύγιο είναι μιάμιση ώρα.

Για τη διαμονή σας θα πρέπει να έχετε μαζί σας σεντόνια ή κουβερτούλα (αν δεν έχετε δικό σας sleeping bag) και μαξιλάρι. Συνήθως η θερμοκρασία τη νύχτα είναι χαμηλή, οπότε φροντίστε για τον κατάλληλο ρουχισμό. Επίσης καλό είναι να έχετε μαζί σας φακό.

Αντίθετα, κατά τη διάρκεια της ημέρας η θερμοκρασία ενδεχομένως να είναι υψηλή. Μην ξεχάσετε λοιπόν καπέλο, αντηλιακό, γυαλιά ηλίου, μαγιό για τις υπαίθριες ντουςιέρες με κρύο νερό, ελαφρά ρούχα, σακίδιο πλάτης, αθλητικά παπούτσια ή ορειβατικά, μπατόν ορειβασίας (όσοι έχουν).

Για την περίπτωση βροχής, πάρτε μαζί σας αδιάβροχα, ομπρέλα και διπλά παπούτσια.

Σε ό,τι αφορά τη διατροφή, το ΚΠΕ θα προσφέρει μόνο το μεσημεριανό της Κυριακής και της Δευτέρας.

Για τα υπόλοιπα γεύματα πάρτε μαζί σας ξηρά τροφή και φροντίστε για τους καφέδες σας. Στο Καταφύγιο δεν υπάρχει ψυγείο, αλλά η θερμοκρασία το βράδυ πέφτει και έτσι μπορούν να διατηρηθούν για μία δύο μέρες ό,τι χρειάζεται ψυγείο. Θα χρειαστείτε σακούλες απορριμμάτων, πιάτο, μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, ποτήρι και ένα μπουκάλι για να παίρνετε νερό από την πηγή... Το νερό είναι πόσιμο και δεν χρειάζεται να φέρετε εμφιαλωμένο.

Αποφύγετε τα είδη μιας χρήσης και γενικά αποφύγετε τα υλικά που παράγουν πολλά σκουπίδια.

Είναι καλό να διαχειριστείτε τα σκουπίδια ατομικά, βάζοντάς τα σε σακούλες και παίρνοντάς τα μαζί σας κατά την επιστροφή.

Περιμένουμε με χαρά να σας υποδεχτούμε.

Η π.ο. των ΚΠΕ Καστρίου

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΝΑΓΚΗΣ: 6978878577  
2792022004

Καζακώνη Πηνελόπη  
ΚΠΕ Καστρίου