



Τριήμερο Υπαίθριο Σεμινάριο «Προσεγγίζοντας το φυσικό περιβάλλον του Πάρνωνα» 26, 27 & 28 Ιουνίου 2015

Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

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

Η απόσταση του Καταφυγίου ΕΟΣ Σπάρτης του Πάρνωνα 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.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, μπορείτε να μείνετε στο καταφύγιο του Πάρνωνα (στο οποίο υπάρχει 1 κοινόχρηστη κουζίνα και 2 WC) ή σε σκηνές. Το ΚΠΕ Καστρίου θα διαθέσει σκηνές δύο ατόμων, sleeping-bags και υποστρώματα, σε όσους έχουν δηλώσει.

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, ελαφρά ρούχα, σακίδιο πλάτης, αδιάβροχο, αθλητικά παπούτσια ή ορειβατικά, μπατόν ορειβασίας (όσοι έχουν).

Όσον αφορά τη διατροφή, το ΚΠΕ θα προσφέρει ένα γεύμα την ημέρα και πρωινό. Για τα υπόλοιπα γεύματα πάρτε μαζί σας ξηρά τροφή και φροντίστε για τους καφέδες σας.

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.

Για τις ανάγκες των εργαστηρίων, θα πρέπει να έχετε μαζί σας:

- μάσκα ύπνου ή μαντήλι για κλείσιμο ματιών
- κασετίνα που να περιέχει: μπλε, μαύρο και κόκκινο στυλό - μολύβι - γομολάστιχα - ξύστρα - κίτρινο φωσφοριζέ μαρκαδόρο - σελοτέιπ - ψαλίδι - logo stick
- είδη μακιγιάζ
- ένα περιοδικό

... επίσης ευχάριστες προσδοκίες και καθόλου φόβους!