









ωράριο	1^η Ημέρα	2^η Ημέρα
8.00-9.00		Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό
9.00-12.00	ΑΦΙΞΗ	Πεζοπορία από το χωριό Άγναντα στο εκκλησάκι της Ανάληψης (πεζοπορική διαδρομή 3 ωρών περίπου μέσα σε ελατοδάσος)
13.00-14.00	φαγητό	φαγητό
14.15-15.30	Τακτοποίηση – κανονισμός από ομαδάρχες	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις
15.30-17.30	Ανάπαυση	Ανάπαυση
17.30-18.00	Απογευματινό	Απογευματινό
18.00-20.00	Ομιλία συντονιστή ,εισαγωγή για τις δραστηριότητες. Μικρή πεζοπορία – Αναγνώριση περιοχής .	Ποδόσφαιρο σε γήπεδο 5Χ5 η μπάσκετ
20.00-20.30	Ώρα της ομάδας	Ώρα της ομάδας
20.30-22.00	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες
22.00	ΥΠΙΝΟΣ	ΥΠΙΝΟΣ
	3^η Ημέρα	
8.00-9.00	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό	
9.00-12.00	Αναρρίχηση , εναέρια παιχνίδια	
13.00-14.00	φαγητό	
14.15-15.30	Ξεκούραση ,μπάνιο ,τακτοποιήσεις	
15.30-17.30	Ανάπαυση	
17.30-18.00	Απογευματινό	
18.00-20.00	Ραπέλ, παιχνίδια με σχοινιά	
20.00-20.30	Ώρα της ομάδας	
20.30-22.00	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες	
22.00	ΥΠΙΝΟΣ	

ωράριο	4^η Ημέρα	5^η Ημέρα
8.00-9.00	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό
9.00-12.00	Πεζοπορία στο μονοπάτι της Βίδρας. Επίσκεψη σε ιππικό όμιλο μικρή βόλτα με άλογα.	Δάσος – γλωρίδα Η περιοχή περιέχει μία μεγάλη ποικιλία ζωνών βλάστησης (Μεσογειακή μακία, δασική και αλπική ζώνη) έτσι ώστε να μπορούμε με μικρές βόλτες να γνωρίσουμε από αγριολούλουδα ή βότανα (ορχιδέες, φασκόμηλο, μέντα, ρίγανη, τσάι κ.α) και θαμνότοπους (κουμαριά, ρέικι, φυλίκι, πουρδαλιά), μέχρι δάση μικτών η κωνοφόρων (φράξος, βαλανιδιά, σφένδαμος, αριά, κέδρος, ελάτη). Μερικά δέντρα είναι εξαιρετικά σπάνια όπως ο ίταμος (taxus baccata) και το βουνοκυπάρισσο (juniperus) σε μία σπάνια συστάδα
		
13.00-14.00	φαγητό	φαγητό
14.15-15.30	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις
15.30-17.30	Ανάπαυση	Ανάπαυση
17.30-18.00	Απογευματινό	Απογευματινό
18.00-20.00	Μαθήματα αυτοδιάσωσης -κολύμβησης σε ποτάμι και στους τρόπους διάσωσης σε ορμητικά νερά. Παραδοσιακοί τρόποι ψαρέματος ποταμού - ιχθυοπανίδα Θα διδαχθούμε παραδοσιακούς τρόπους ψαρέματος στο ποτάμι που είχε αναπτύξει ο ντόπιος πληθυσμός από πολύ παλιά (καλάμι, πεζόβολο, σουλπί - καλαμωτή). Παράλληλα θα γνωρίσουμε και τα είδη ψαριών και λοιπής ιχθυοπανίδας που ζουν στο ποτάμι.	Μαθήματα ορειβατικού ποδηλάτου (MTB) Διαδρομή σε δασικούς δρόμους
		
20.00-20.30	Ωρα της ομάδας	Ωρα της ομάδας
20.30-22.00	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες	Προβολή ταινίας
22.00	ΥΠΝΟΣ	ΥΠΝΟΣ

ωράριο	6^η Ημέρα	7^η Ημέρα
8.00-9.00	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό	Αφύπνιση, Προετοιμασία για κατασκήνωση στο βουνό , Πρωινό
9.00-12.00	Ράφτινγκ Η διαδρομή που σας προτείνουμε εξελίσσεται στο φαράγγι του Αράχθου, την ομορφότερη διαδρομή για ράφτινγκ στην Ελλάδα. Η ίδια διαδρομή αποτελεί έναν από τους πυρήνες του Εθνικού πάρκου Τζουμέρκων-Αράχθου με κάθετες ορθοπλαγιές ύψους πάνω από 700 μέτρα, καταρράκτες, υπόγειους ποταμούς, και σπηλιές με φωλιές άγριων πουλιών. Χρησιμοποιούμε άριστο εγκεκριμένο εξοπλισμό και έμπειρους πιστοποιημένους οδηγούς	Νομαδική ζωή Πεζοπορία - ξενάγηση σε αλπικούς καταυλισμούς βοσκών (στρούγγες) για να γνωρίσουμε από κοντά τη νομαδική ζωή που ακόμη παραμένει ζωντανή στα βουνά της περιοχής. Θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε τη διατροφή των βοσκών και τους τρόπους παρασκευής των γαλακτοκομικών προϊόντων (τυρί, γιαούρτι, πρέντζα, τσαλαφούτι, κλπ)
		
13.00-14.00	φαγητό	φαγητό
14.15-15.30	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις
15.30-17.30	Ανάπαυση	Ανάπαυση
17.30-18.00	Απογευματινό	Απογευματινό
18.00-20.00	Ποδόσφαιρο σε γήπεδο 5X5 η μπάσκετ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ	Τρόποι προσανατολισμού και χρήση πυξίδας . Στοιχεία μετεωρολογίας – κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπιση
20.00-20.30	Ωρα της ομάδας	Ωρα της ομάδας
20.30-22.00	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες
22.00	ΥΠΝΟΣ	ΥΠΝΟΣ

ωράριο	8^η Ημέρα	9^η Ημέρα
8.00-9.00	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό
9.00-12.00	Πεζοπορία στα Τζουμέρκα με προορισμό την κορφή Καταφύδι επιστροφή στον ξενώνα .	Ξενάγηση - πεζοπορία στα χωριά Συρράκο –Καλλαρύτες και στο Μοναστήρι Κηπίνας .
		
13.00-14.00	φαγητό	φαγητό
14.15-15.30	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις
15.30-17.30	Ανάπαυση	Ανάπαυση
17.30-18.00	Απογευματινό	Απογευματινό
18.00-20.00	Ποδόσφαιρο σε γήπεδο 5X5 η μπάσκετ, ΠΑΙΧΝΙΔΙ	Παρατήρηση πανίδας Η περιοχή παρουσιάζει μια μεγάλη ποικιλία πανίδας (αγριόγατες, ασβοί, λαγοί, κουνάβια, ζαρκάδια, αρκούδες λύκους, κ.ά) και ορνιθοπανίδας (πέρδικες, κίτσες, σταυραετοί, γεράκια γύπες, κ.α). Θα περιηγηθούμε στους βιότοπους και θα ιχνηλατήσουμε τις διαδρομές τους με πλήρη ασφάλεια, αποκομίζοντας γνώσεις και εμπειρίες ζωής.
		
20.00-20.30	Ώρα της ομάδας	Ώρα της ομάδας
20.00-22.00	Ομάδες, τακτοποιήσεις, ελεύθερος χρόνος με ομαδάρχες	Προβολή ταινίας
22.00	ΥΠΝΟΣ	ΥΠΝΟΣ

ωράριο	10^η Ημέρα	11^η Ημέρα
8.00-9.00	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό	Αφύπνιση, Προετοιμασία, Πρωινό
9.00-12.00	Πεζοπορία ξενάγηση στον τρόπο καλλιέργειας της Ηπειρώτικης γης επίσκεψη στους νερόμυλους και νεροτριβές της περιοχής άλεσμα των καρπών επιστροφή στον Ξενώνα και ζύμωμα ψωμιού.	Μελισσοκομία Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η βιωματική δραστηριότητα της μελισσοκομίας. Θα μάθουμε για τις κερήθρες, για τις βασίλισσες και για το βασιλικό πολτό, τη γύρη και την πρόπολη. Θα μας δοθεί η ευκαιρία να δούμε το κεντρί της μέλισσας και να γεντούμε το ανθόμελο της περιοχής των Τζουμέρκων.
		
13.00-14.00	φαγητό	φαγητό
14.15-15.30	Ξεκούραση, μπάνιο, τακτοποιήσεις	
15.30-17.30	Ανάπαυση	τακτοποιήσεις
17.30-18.00	Απογευματινό	Αναχώρηση για Αθήνα
18.00-20.00	Τοξοβολία	
		
20.00-20.30	Ώρα της ομάδας	
20.30-22.00	Μουσική βραδιά	
23.00	ΥΠΝΟΣ	