

3ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΝΕΣΤΟΥ 1-2 Ιουνίου

Το **Σαββατοκύριακο 1 και 2 Ιουνίου 2024** ο ΕΟΣ Ξάνθης διοργανώνει στα Στενά του Νέστου στην Γαλάνη Ξάνθης, το 3ο Φεστιβάλ Αναρρίχησης Νέστου, στα Αναρριχητικά Πεδία του συλλόγου. Επιπλέον θα υπάρχουν δράσεις στα πλαίσια της εκδήλωσης "**Σκαρφαλώστε με τους Καλύτερους**" -- Αναρρίχηση --events --workshops --ομιλίες --παρουσιάσεις, που γίνονται σε συνεργασία με τον ΕΟΣ Κομοτηνής και τη συνδρομή της ΕΟΟΑ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 1 Ιουνίου

- 13:00 - 14:00 Βασικές αρχές ασφαλούς αναρρίχησης Safety course
Πεδίο: Μπαλκόνι Παρουσίαση : Αρχοντής Εξακοΐδης - Οδηγός Βουνού
- 16:00 - 17:00 Αναρρίχηση Βράχου & Προπονητική Training for climbing
Πεδίο: Μπαλκόνι Παρουσίαση : Αθανασία Λιούνη- Τελειόφοιτος ΤΕΦΑΑ
Πρωταθλήτρια Αγωνιστικής Αναρρίχησης
- 17:00 - 19:00 Μικρή πεζοπορία 30' γνωριμίας με τα αναρριχητικά πεδία του Νέστου Μπαλκόνι, Μεγάλη Σπηλιά, Κορακοσπηλιά και το άθλημα της αναρρίχησης βράχου.
Σημείο συνάντησης : Καντίνα. Πληροφορίες δηλώσεις συμμετοχής Παναγιώτης Ντούμας : 6977199811
- 20:00 - 21:00 Τραυματισμοί στην Αναρρίχηση - Αποκατάσταση Climbing injuries and recovery
Σημείο: Καντίνα Παρουσίαση Χαράλαμπος Καρασαββίδης- Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ/Αποκατάσταση
- 21:00 - 21:30 Αιολικά στα ελληνικά βουνά
Σημείο: Καντίνα Παρουσίαση Παναγιώτης Ντούμας- Αντιπρόεδρος ΕΟΣ Ξάνθης

Κυριακή 2-Ιουνίου

- 10:00-11:00 Yoga
Σημείο: παραλία Νέστου Παρουσίαση: Κέλλυ Χιώτη
- 11:00 - 13:00 Επιλέγοντας Αναρριχητικές Διαδρομές Choosing climbing routes 7a - 7c
Πεδίο: Κορακοσπηλιά Παρουσίαση: Νίκος Τσαγιαννίδης- Διακεκριμένος αναρριχητής
- 12:00 14:00 Επιλέγοντας Αναρριχητικές Διαδρομές Choosing climbing routes 6c - 7a
Πεδίο: Μεγάλη Σπηλιά Παρουσίαση: Χρήστος Καρανίκας-Διακεκριμένος Αναρριχητής
- Κυριακή
πρωί Πεζοπορία: Γαλάνη, – Λιβερά – Σπήλαιο Δρυάδων- Κρωμικό - Γαλάνη Διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 22 χλμ. Συν. Ανάβαση:410μ. Βαθμός δυσκολίας:2'
Πληροφορίες -δηλώσεις συμμετοχής Δημήτρης Τέτος: 6936545658



Σκαρφαλώστε με τους καλύτερους

Περιφερειακή Συνάντηση
των Σωματείων Βόρειας Ελλάδας



Θεματολογία

- Ασφάλεια
- Διατροφή
- Κινησιολογία
- Ψυχολογία
- Τραυματισμοί:
πρόληψη &
αποκατάσταση

Με την υποστήριξη

POLO®

01-02 Ιουνίου 2024 / 13:00

Αναρριχτηκά Πεδία Νέστου
Γαλάνη, Ξάνθη