



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΟΜΙΛΟΥ  
ΠΕΙΡΑΙΩΣ



## StymphaliaLakeRun 2019

### Αγωνιστικό πρόγραμμα

#### Κυριακή 16 Ιουνίου

**07:30:** Έναρξη εργασιών γραμματείας αγώνα.

**08:45:** Συγκέντρωση και ενημέρωση αθλητών.

**09:00:** Εκκίνηση ημιμαραθωνίου αγώνα (21,5 χλμ.).

**09:15:** Εκκίνηση αγώνα 10 χλμ. και 5 χλμ. Αναμενόμενος χρόνος τερματισμού πρώτου αθλητή: έπειτα από 40 λεπτά για τα 10χλμ και 20 λεπτά για τα 5χλμ.

**09:30:** Πρόσκληση γονέων για εγγραφή παιδιών στον παιδικό αγώνα «Ιόλαος».

**10:30:** Εκκίνηση παιδικού αγώνα «Ιόλαος».

**11:00:** Απονομή βραβείων για τα 5χλμ.

**12:00:** Απονομή βραβείων για τα 10χλμ.

**13:30:** Απονομή βραβείων Ημιμαραθωνίου

### Πρόγραμμα παράλληλων δράσεων

#### Σάββατο 15 Ιουνίου

Την ημέρα πριν από τον αγώνα οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν περιηγήσεις στη φύση, πεζοπορώντας μαζί με ντόπιους οδηγούς σε μονοπάτια στην περιοχή της Στυμφαλίας.

#### Μονοπάτι στη Στυμφαλία

Σημείο Συνάντησης: Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας, (ώρα: **11:00**)

Ονομασία διαδρομής: «Διαδρομή ερμηνείας περιβάλλοντος στη Λίμνη Στυμφαλία - Γνωριμία με το πολιτιστικό τοπίο, Άνθρωπος και φύση στα μονοπάτια του χρόνου»

Είδος διαδρομής: Πεζοπορική - Βραχεία γραμμική διαδρομή

Μήκος διαδρομής: 1,8 χλμ

Ώρες πορείας: 1 ώρα

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολος

Τι θα δει ο επισκέπτης: Ιερό Ακρόπολης Αρχαίας Στυμφάλου - Τμήμα τείχους Αρχαίας Στυμφάλου - όχθη λίμνης Στυμφαλίας - Παρατηρητήριο Ορνιθοπανίδας - Αγορά με δημόσια οικοδομήματα - Οικιστικός ιστός αρχαίας Στυμφάλου



### **Μονοπάτι στο Κεφαλάρι**

Σημείο Συνάντησης: Πλατεία του χωριού-Κεφαλάρι (ώρα: **16:00**), Υπεύθυνη πεζοπορίας: Έλενα Μαλακού, τηλ.: 694 5342202 Ονομασία διαδρομής: «Μεγάλη Σπηλιά»

Είδος διαδρομής: Πεζοπορική

Μήκος διαδρομής: 3 χλμ

Ωρες πορείας: 2 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: Μέτριος

Τι θα δει ο επισκέπτης: υπεραιωνόβιο πλάτανο - πέτρινες βρύσες και ρυάκια - θέα προς την κορυφή της Μικρής Ζήρειας - δασάκι με έλατα και πουρνάρια - «Μεγάλη Σπηλιά» στον κάθετο βράχο - θέα προς τον κάμπο του Κεφαλαρίου.

### **Μονοπάτι στο Ψάρι**

Σημείο Συνάντησης: Ιερός Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου (ώρα: **18:45**), Υπεύθυνη πεζοπορίας: Μαρία Λυκαργήρη, τηλ.: 697 4201357 Ονομασία διαδρομής: «Άλικος Αμπελώνας»

Είδος διαδρομής: Πεζοπορική - Κυκλική διαδρομή

Μήκος διαδρομής: 3 χλμ

Ωρες πορείας: 1 ώρα

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολος

Τι θα δει ο επισκέπτης: την εκκλησία του Αγ. Δημητρίου, τη βρύση «Κουφοβρύση», αιωνόβιες βελανιδιές, το αγροτικό τοπίο του Άλικου Αμπελώνα.

*Μετά την πεζοπορία θα ακολουθήσει περίπατος μέσα στο χωριό και όσοι επιθυμούν μπορούν να χαλαρώσουν στα καφενεία/ταβέρνες του χωριού.*

### **Κυριακή 16 Ιουνίου**

- **Δράσεις για οικογένειες**

Χώρος: αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας.

Συμμετοχή ελεύθερη.

**11:00-12:00** «Επαγγέλματα του μόχθου και γεννήματα της γης»

Προβολή του αφιερώματος - ντοκιμαντέρ στα χειρωνακτικά επαγγέλματα της Κορινθίας κατά τον 20ο αιώνα (Διάρκ. 20'), σενάριο και επιμέλεια της ιστορικού-αφηγήτριας Μαρίας Παπανικολάου και με σκηνοθετική επιμέλεια και μοντάζ του κινηματογραφιστή Γιώργου Καρυώτη.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΟΜΙΛΟΥ  
ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Ακολουθεί εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στις πληροφορίες της ταινίας με συμπληρωματικές πληροφορίες και αναφορά στην παιδική εργασία στις σύγχρονες κοινωνίες από την κυρία Παπανικολάου.

- **Δράσεις για παιδιά**

Χώρος: πλατεία του Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας.

Συμμετοχή ελεύθερη.

**09:30-10:15** «Παιχνίδια κίνησης»

**12:00-13:30** «Παιχνίδια κίνησης»

Με την επιμέλεια του καθηγητή φυσικής αγωγής και προπονητή ποδοσφαίρου Σταύρου Μπινιάρη, **στίβος διαδοχικών αγωνισμάτων**, με την επίβλεψη του ίδιου και βοηθών γυμναστών. Ο στίβος διαδοχικών αγωνισμάτων είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής δραστηριότητα για παιδιά από τριών ετών και άνω.

Τα παιδιά θα κληθούν να περάσουν από διάφορες δοκιμασίες ώσπου να φτάσουν στον τελικό στόχο. Διασκεδαστική και ιδιαίτερα αθλητική δραστηριότητα.

- **Δράσεις για όλους**

**10:30-13:00:** Παρατήρηση πουλιών από τον ξύλινο εξώστη του Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας.

**11:30:** Κέρασμα με παραδοσιακή πίτα Στην πλατεία του Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας.

**14:00:** Λήξη