

**Czwartek**

**Preludium**

27-09-2012 pierwszy dzień festiwalu

**Główna lokalizacja:** Muzeum Hauptmannów, Centrum Miasta : Restauracja Kaprys

**Wschód słońca** 6:33 **zachód** 18:19

<b>GODZINA</b>	<b>WYDARZENIE</b>	<b>LOKALIZACJA</b>
<b>16:00</b>	Wernisaż wystawy fotografii	Muzeum Hauptmannów, ul. 11 Listopada 23, Szklarska Poręba
<b>18-22 bądź 23</b>	Wieczór Sentymalny połączony z tańcami oraz poczęstunkiem	Restauracja Kaprys, ul. Jedności Narodowej 12, Szklarska Poręba

**Piątek****dzień Himalajski**

28-09-2012 drugi dzień festiwalu

**Główna lokalizacja:** Centrum Miasta : Skwer Trójki, Atrakcje w pobliżu: Park Linowy, Esplanada, Jazgot**Wschód słońca 6:33 zachód 18:19**

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
<b>15:00</b>	Rozpoczęcie festiwalu, przekazanie kluczy do miasta przez pana Burmistrza. wprowadzenie w plan imprezy, otwarcie drzwi muzeów w mieście	Skwer Trójki
<b>15:30-16:00</b>	Wystawa fotografii przedstawiających gości festiwalu	Skwer Trójki
<b>16:00-17:00</b>	Prezentacja i nauka korzystania sprzętu wspinaczkowego. Prezentacja wydawnictwa Góry. Rozdawanie numerów archiwalnych magazynu.	Skwer Trójki
<b>16:00-17:30</b>	Zapisy na kolejny dzień na zajęcia ze wspinaczki, jogę, zabawy w parkach linowych, pływanie-triathlon.	Skwer Trójki
<b>16:30 -18:00</b>	Aktywne: Park linowy Quasar, Trollandia, Esplanada,	Park Linowy Quasar, Park Linowy trollandia Park Linowy odkrywców Esplanada
<b>18-21:30</b>	<u>Terra Incognita:</u> Spotkania z Himalaistami: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krzysztof Wielicki</li> <li>• Anna Czerwińska</li> <li>• Marian Sajnog</li> <li>• GOPR : charakterystyka wypadków w Karkonoszach z czasu ostatnich lat</li> </ul> <p>W przerwie pomiędzy prelekcjami czas na podpisywanie książek Himalaistów, rozmowy gości z publicznością, kawę, herbatę, widowisko audio-wizualne</p>	Metafora
<b>19-21:30</b>	Koncert w przerwie pomiędzy prelekcjami, Instalacja świetlna połączona z muzyką: Paweł Skawiński (Londyn) <a href="http://www.paulskiart.com">www.paulskiart.com</a>	Metafora
<b>22:00-2:00 nad ranem</b>	Filmy górskie: „Temperatura Wrzenia” 1979, Wanda Rutkiewicz, Film o Himalaizmie „Alaska, Mckinley” Jarosław Tereskiewicz,	Metafora
<b>Obowiązuje rezerwacja miejsc, wstęp 10 zł</b>		

**SOBOTA****dzień Sportu**

29-09-2012 trzeci dzień festiwalu

**Główna lokalizacja:** Centrum Miasta : Skwer Trójki oraz następnie na czas prelekcji Szkoła Mistrzostwa Sportowego, Szklarska Poręba**Wschód słońca 6:34 zachód 18:17**

GODZINA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
9-12	Zajęcia ze wspinaczki skałkowej w skałach bądź w razie załamania pogody w SP nr 1,	Skały Krucze bądź SP nr 1, spotkanie grupy: Skwer Trójki
8-9	Wprowadzenie w Triathlon. Pływanie z mistrzami./ Joga	Hotel Bornit. Basen. /Budynek MoPSu
9:30-12:00	Impreza sportowa: bieg organizowany oraz prowadzony przez Stowarzyszenie Biegowe oraz program „BiegamBoLubię”: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak się rozgrzewać przed biegami</li> <li>• Bieg rodzinny</li> <li>• Test Coopera</li> </ul>	Szklarska Poręba, stadion Maraton
11-12 13:00 nagrody	Finał Sudeckiej Ligii Młodzieżowej: wyścig rowerowy na terenie Esplanady, wręczanie nagród zwycięzcom na Skwerze Trójki	Szklarska Poręba, Esplanada
9-15	Wycieczka z przewodnikiem Waldemarem Ciołkiem : początek na Skwerze Trójki, trasa Hauptmanna, zakończenie na Skwerze Trójki z poczęstunkiem. Nordic walking	Tereny Szklarskiej Poręby
9-16	Zabawa na wysokościach w Parkach Linowych Szklarskiej Poręby <ul style="list-style-type: none"> <li>• Park Linowy Quasar (Krucze Skały)</li> <li>• Park Odkrywców (lokalizacja za Biedronką)</li> <li>• Park Linowy (przy skwerze Trójki)</li> </ul>	Szklarska Poręba: Quasar: przy drodze gen W.Sikorskiego Trollandia: Park Miejski Park Odkrywców: ul. Kilińskiego 11/13
9:00-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Żyj zdrowo, prezentacje żywności oraz suplementów diety, wyrobów rękodzieła z terenów Dolnego Śląska</li> <li>• Siła Woli i Pasji: spotkanie z Ewą Kaczmarczyk</li> <li>• Koncert zespołu wokalnego „Marzenie” z Jeleniej Góry, śpiewacy dojrzały, muzyka folkowa</li> </ul>	Skwer Trójki
16:00-17:30	Konferencja: „Trail vs Asphalt czyli zalety biegania w naturalnym terenie” Wystąpią m.in: <b>Marcin Świerc</b> wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w Biegach Górskich <b>Piotr Hercog</b> najwyższej sklasyfikowany Polak w ULTRA TRAIL DU MONT BLANC <b>fizjolog</b> <b>specjalista</b> w dobieraniu obuwia biegowego Uczestnicy konferencji będą mogli wziąć udział w konkursach z nagrodami od firmy Salomon.  Po konferencji przedstawiciele Salomona rozdają nagrody, jak na przykład plecaczki, chusty dla widzów	Szkoła Mistrzostwa Sportowego, Szklarska Poręba
17:30-22:00	Spotkania z wybitnymi sportowcami, mistrzami Świata oraz Olimpijskimi, połączone z pokazem slajdów obrazujących rozwój ich kariery oraz drogę do zwycięstw:	Szkoła Mistrzostwa Sportowego. Szklarska Poręba

- **Wojciech Fortuna**
- **Józef Łuszczek**
- W przerwie pokazanie ćwiczeń przed biegami narciarskimi, ćwiczenie z publicznością (pokaz sprzętu treningowego w sezonie przygotowawczym)
- **Roman Rafa** : „Z miłości do nart”(Slalom Gigant, Puchar Świata)
- **Julian Gozdowski** ( Historia „Biegu Piastów” )
- **Doc. Jan Supiński** Psychologia Sportu : trening mentalny, koncentracja, opanowanie emocji w czasie wyścigu, przygotowanie do zawodów, redukcja stresu

**22:00**

Pokaz: Tancerze Ognia: IRRBLOSS

Park Miejski

**NIEDZIELA****dzień wycieczek aktywnych po terenie okalającym Szklarska**

30-09-2012 Czwarty dzień festiwalu

**Główna lokalizacja:** Centrum Miasta : Skwer Trójki oraz tereny wokół Szklarskiej Poręby, Szklarska Poręba miasto**Wschód słońca 6:34 zachód 18:17**

<b>GODZINA</b>	<b>WYDARZENIE</b>	<b>LOKALIZACJA</b>
<b>9-13</b>	Wycieczka o 3 stopniu trudności, wymagająca, z chłopakami z grupy podróżników	Karkonosze, Izery
<b>9-12</b>	Wycieczka o drugim stopniu trudności	Tereny wokół Szklarskiej Poręby
<b>10-12</b>	Wycieczka rowerowa	Tereny wokół Szklarskiej Poręby
<b>10-15</b>	Koncerty folkowe, prezentacja zdrowej żywności, zabawa w Parkach Linowych Szklarskiej Poręby, Esplanadzie	Skwer Trójki, Szklarska Poręba
<b>14</b>	Ankieta, sonda pytająca o plusy i minusy festiwalu. Wśród wypełniających osób losowanie nagród. 10 osób otrzymuje piękne fanty, sponsorowane przez muzeum, firmy sportowe oraz naszych wystawców	Skwer Trójki
<b>15</b>	Zakończenie Imprezy, Oddanie kluczy do miasta panu Burmistrzowi	Skwer Trójki
<b>12 bądź 13</b>	Uroczysty Obiad dla sponsorów, gości festiwalu, pomysłodawców, osób pracujących przy organizacji	Restauracja „Kaprys”

Parki Linowe to :

- Park Linowy Quasar (Krucze Skały)
- Park Odkrywców (lokalizacja za Biedronką)
- Park Linowy Trollandia (przy skwerze Trójki)