

Winter Mountain Series 2018

(WMS 1-2/7)- Εισαγωγικό διήμερο ορειβασίας και ορειβατικού σκι

Η σειρά αναβάσεων WMS (Winter Mountain Series) διοργανώθηκε πέρυσι πρώτη φορά από τον ΕΟΣ Αθηνών με σκοπό την πραγματοποίηση απαιτητικών χειμερινών αναβάσεων. Στην περσινή σειρά αναβάσεων ήταν προαπαιτούμενη για τους συμμετέχοντες η αποφοίτηση από σχολή ορειβασίας ώστε να υπάρχει μια ελάχιστη εξασφάλιση για την επάρκεια των συμμετεχόντων και της ομάδας. Στη φετινή σειρά, μετά από αιτήσεις μελών μας που δεν έχουν αποφοιτήσει από σχολή ορειβασίας ή ορειβατικού σκι αλλά είναι έμπειροι ορειβάτες, αποφασίσαμε να εντάξουμε στη σειρά αναβάσεων ένα εισαγωγικό διήμερο επιβεβαίωσης των δεξιοτήτων που απαιτούνται ώστε να μπορέσουν όσοι έμπειροι ορειβάτες το επιθυμούν, μετά από την επιβεβαίωση των δεξιοτήτων τους, να συμμετέχουν στα WMS.

Οι ελάχιστες ορειβατικές δεξιότητες που απαιτούνται για τη συμμετοχή στα WMS είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στο βουνό, να μπορούν να τους αποφεύγουν και αν χρειαστεί να τους αντιμετωπίζουν.
2. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται στο βουνό και τη χρήση του.
3. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στο βουνό και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με τις ανάγκες της δραστηριότητας.
4. Να μπορούν να προσανατολίζονται, προετοιμάζουν και να οργανώνουν ορειβατικές εξορμήσεις άριστα.
5. Να βαδίζουν σωστά (ασφάλεια στη κίνηση, οικονομία δυνάμεων), σε όλους τους τύπους εδάφους (ανώμαλο, πετρώδες, με χόρτα και βλάστηση, σάρες, χιονισμένο όλων των ειδών, πάγο κλπ.)
6. Να μπορούν να σταματούν τυχόν πτώση τους σε χιονισμένη πλαγιά
7. Να μπορούν να αντιμετωπίζουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
8. Να ελέγχουν τον ενθουσιασμό και το φόβο τους.
9. Να γνωρίζουν και να υιοθετούν την κοινή ορειβατική συνείδηση και ηθική.

Για την επιβεβαίωση των παραπάνω δεξιοτήτων οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν και να είναι ικανοί να εφαρμόσουν τα παρακάτω:

- 1) Διατροφή στο βουνό 2)Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση) 3) Μονοπάτια 4)Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS) 5)Προετοιμασία και εκτέλεσή διαδρομής 6)Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους 7) Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες 8)Αρχές μετεωρολογίας 9)Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων 10)Πρώτες βοήθειες στο βουνό 11)Μεταφορά τραυματία 12)Καταλύματα 13)Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια)14)Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα,

προστασία) 15)Ορειβατική δεοντολογία και ηθική 16)Κίνηση σε ξερό πεδίο, τεχνικές 17)Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές 18)Χρήση πιολέ, κραμπόν 19)Ανάσχεση πτώσεων σε χιονισμένη πλαγιά 20)Κατασκευή καταλύματος ανάγκης (χιονοσπηλιά) 21)Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά

Οι συμμετέχοντες στο ορειβατικό σκι θα πρέπει επιπλέον να γνωρίζουν και να είναι ικανοί να εφαρμόσουν τα παρακάτω :

1. Ικανότητα άνετης κατάβασης κόκκινης πίστα εντός χιονοδρομικού κέντρου
2. Σετάρισμα και χρήση εξοπλισμού ορειβατικού σκι
3. Τεχνικές ανάβασης και κατάβασης σε κάθε τύπο χιονιού εκτός πίστας
4. Χρήση πομποδέκτη ανεύρεσης θύματος χιονοστιβάδας.

Η επιβεβαίωση των δεξιοτήτων θα γίνει μέσω θεωρητικών και πρακτικών ασκήσεων.

Αρχηγός ανάβασης & υπεύθυνος επιβεβαίωσης δεξιοτήτων

Εκπαιδευτής Ορειβασίας ΕΟΟΑ

Διάρκεια

Δύο ημέρες

Το διήμερο πρόγραμμα είναι :

13-14/1/2018 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Σημείωση: Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις συνθήκες που θα επικρατούν στα βουνά.

Προϋποθέσεις

Η συμμετοχή στην ανάβαση απαιτεί τις παραπάνω δεξιότητες και καλή φυσική κατάσταση. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μέλη του συλλόγου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.

Εξοπλισμός

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν τον παρακάτω εξοπλισμό:

- 1)Πιολέ 2)Κραμπόν 3)Κράνος 4)Φτυάρι χιονιού 5)Ράβδο χιονοστιβάδας 6)Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν) 7)Γκέτες 8)Γάντια για χειμερινό βουνό 9)Σκούφος 10)Γυαλιά ηλίου, 11)Σακίδιο 45-60lt 12)Φακός κεφαλής 13)Πυξίδα (τύπου Sylva) 14) Χάρτη (εκδόσεις "Ανάβαση") 15)Ατομικό φαρμακείο 16)Μπατόν

Οι συμμετέχοντες στο ορειβατικό σκι θα πρέπει επιπροσθέτως να διαθέτουν τον κατάλληλο χιονοδρομικό εξοπλισμό καθώς και πομποδέκτη ανεύρεσης θυμάτων χιονοστιβάδας.

Μετακίνηση/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στο βουνό θα γίνει με πούλμαν ή με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο) μετά από συνεννόηση, ενώ η διαμονή και η διατροφή θα γίνει σε ορειβατικό καταφύγιο.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής είναι 35€, πλέον η διαμονή του καταφυγίου, η διατροφή και το κόστος μετακίνησης.

Όροι συμμετοχής

Η συμμετοχή σας προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους γενικούς όρους συμμετοχής σε αναβάσεις του ΕΟΣ Αθηνών. Το κόστος της συμμετοχής προκαταβάλλεται μέχρι τις 05/01/2018.

(WMS 3/7): ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ (2.315μ) - Ορειβασία και ορειβατικό σκι

Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2018: Αναχώρηση από Σύνταγμα στις 02:30 με προορισμό το Ξωκλήσι Άνιος Αθανάσιος (1.430μ). δυτικά του Καοπενησίου. Εκκίνηση της ανάβασης προς την κορυφή Συμπεθεσιακό (2.115μ) του Τυμφορηστού. στην συνέχεια κατάβαση προς το οροπέδιο Διαβολότοπος (1.850μ. γιονοδρομικό κέντρο) και ακολούθως ανάβαση στην κορυφή του Τυμφορηστού (2.313μ). Τελευταίζουμε την διαδρομή με κατάβαση προς το Ξωκλήσι των Ανίων Αποστόλων (1.340μ). από όπου θα μας παραλάβει το λεωφορείο. Στάση για φαγητό σε κοντινό χωριό και επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π.: 8-9 **Β.Δ.:** 5 **Υ.Δ.:** +1150 μ., -1240 μ.

Αριθμός Συμμετεχόντων: Ανοικτός

Δηλώσεις συμμετοχών: Από 20/12/2017

Αρχηγοί: Βασίλης Σκούρας (ομάδα ορειβατικού σκι), Θεοδόσης Παπαζογλου και Βασίλης Τσιότρας (ορειβατική ομάδα)

(WMS 4/7): Διάσχιση κορυφογραμμής Ταύγετου (2.404 μ.)- Πενταδάχτυλος

Παρασκευή 09 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση ώρα 17:00 από Αθήνα προς Σπάρτη-Παλαιοπαναγιά-Καταφύγιο με ίδια μέσα.

Σάββατο 10 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση 06:00 από καταφύγιο Ταύγετου στη θέση Βαρβάρα -1550μ. 16:00 κατασκήνωση στα ανατολικά της κορυφογραμμής.

Ω.Π.: 10 **Β.Δ.:** 6+

Κυριακή 11 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση 08:00 προς Αναβρυτή μέσω της κορυφής του βουνού Προφήτης Ηλίας-2404 μ. (από το μονοπάτι προς Πόρτες) και των κορυφών Σιδηρόκαστρο, Σπανακάκι, Τσάρκο. Αναμενόμενη άφιξη 15:00-16:00. Γεύμα στο χωριό, 17:00: Αναχώρηση για Αθήνα.

Ω.Π.: 8-9 **Β.Δ.:** 5+

Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Ημερομηνία Συνάντησης της ομάδας : 30/01/2018, ώρα 19:00.

Αρχηγός & για πληροφορίες: Δημήτρης Σωτηράκης, τηλ: 6974 582 258

(WMS 5/7): Διάσχιση κορυφογραμμής Γκιώνας (2.508 μ.)

Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση ώρα 18:00 από Αθήνα προς Λιδωρίκι – Φωκίδας με ιδία μέσα.

Σάββατο 24 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση 07:00 από Λιδωρίκι, κατασκήνωση στην κορυφογραμμή.

Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2018: Αναχώρηση 07:00 προς Μνήματα-Καλοσκοπή

Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

Αναλυτικές λεπτομέρειες τέλη Ιανουαρίου

Αρχηγοί & για πληροφορίες: Χρήστος Μπελογιάννης, τηλ: 6976 690 816, Δημήτρης Σωτηράκης, τηλ: 6974 582 258

(WMS 6/7): Βαρδούσια (2.495μ)

Παρασκευή 09 Μαρτίου 2018: Αναχώρηση με ιδία μέσα από Αθήνα στις 18:00 με προορισμό το χωριό Αθ. Διάκος. Διανυκτέρευση σε σκηνές.

Σάββατο 10 Μαρτίου 2018: Αναχώρηση 6:00 για κόψη – κορυφή Κόρακα (2.495μ). Επιστροφή από Κοπρισιές στο σημείο αναχώρησης. Διανυκτέρευση και επιστροφή την Κυριακή για Αθήνα.

Ω.Π.: 10-12 **Β.Δ.:** 6+ **Υ.Δ.:** +700 μ., -700 μ.

Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Ημερομηνία Συνάντησης της ομάδας : 06/03/2018, ώρα 19:30.

Αρχηγός & για πληροφορίες: Άκης Καραπετάκος, τηλ: 6942 051 424

(WMS 7/7): Όλυμπος – κόψη Ναούμ

Παρασκευή 6 Απριλίου 2018: Αναχώρηση από Σύνταγμα το μεσημέρι με προορισμό τον Κοκκινοπηλό Ελασσώνας και από εκεί, μέσω δασικού δρόμου, στη βάση της κόψης . Διανυκτέρευση στη βάση της κόψης

Σάββατο 7 Απριλίου 2018: Αναχώρηση στις 06:30 πρωί για ανάβαση της κόψης με προορισμό το οροπέδιο των Μουσών. Διανυκτέρευση στα καταφύγια

Ω.Π.: 6-10 ώρες ανάβαση **Β.Δ.:** 6+ **Υ.Δ.:** +2.500 μ

Κυριακή 8 Απριλίου 2018: Κατάβαση στο δασικό δρόμο κοντά στη βάση της κόψης. Αναχώρηση για Αθήνα.

Ω.Π.:6-7 ώρες κατάβαση **Β.Δ.:** 6+ **Υ.Δ.:** - 2.500 μ.

Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Δηλώσεις συμμετοχών: έως 03/04/2018

Προϋποθέσεις Ανάβασης: Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάβαση της κόψης, είναι ο καλός καιρός και οι κατάλληλες συνθήκες που επικρατούν στο βουνό (π.χ. να μην είναι υπερφορτωμένο με χιόνι).

Αρχηγός & για πληροφορίες: Χριστόφορος Κουνιάκης, τηλ: 2410-612623

Προϋποθέσεις συμμετοχής στα WMS: Για όλα τα WMS εξοπλισμός χειμερινού βουνού, πλήρης εξοπλισμός ασφάλειας (φαρμακείο, κράνος, φτυάρι, ράβδος ανεύρεσης θυμάτων χιονοστιβάδας), πομποδέκτης ανεύρεσης θυμάτων χιονοστιβάδας (για ομάδα ορειβατικού σκι) και γνώση χρήσης αυτών.

Πλέον για τα **WMS 4-7**, οι συμμετέχοντες να είναι απόφοιτοι σχολής αναρρίχησης και ορειβασίας ή τουλάχιστον να έχουν μια δεξιότητα στην αναρρίχηση βράχου χαμηλής δυσκολίας και να γνωρίζουν πώς να κάνουν ραπέλ.

Η μετακίνηση των συμμετεχόντων θα γίνει με ίδια μέσα.

Εμπειρία χειμερινών αναβάσεων τουλάχιστο 2έτη.

Επίσης πρέπει να έχουν: Σχοινί, μποντριέ, κράνος, καταβατήρας, 4 ιμάντες, 2 κορδονέτα προύζικ, 4 караμπίνερ ασφαλείας (μέρος εξοπλισμού μπορεί να δανείσει ο Σύνδεσμος).

Για δηλώσεις συμμετοχής στα WMS, **κατόπιν έγκρισης** του Αρχηγού της ανάβασης στα γραφεία του Συνδέσμου από Τρίτη - Παρασκευή και κατά τις ώρες 17:00 - 20:00, στο τηλέφωνο 210 -3212355.