



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
Λέκκα 23-25 , Αθήνα  
T.K.: 105 62  
Τηλ.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**  
Lekka 23-25 , Athens, Greece  
P.C.: 105 62  
Tel.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

## Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 2017

**Σκοπός της σχολής** είναι η περαιτέρω τεχνική κατάρτιση των συμμετεχόντων ώστε μετά τη σχολή να μπορούν να πραγματοποιούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρριχήσεις σε αλπικά πεδία βράχου, χιονιού και πάγου με χρήση προσωρινών ασφαλειών.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού δίνεται έμφαση στην αυτονόμηση των μαθητών με προσπάθεια επιλογής αναρριχήσεων ανάλογη με τις δυνατότητές τους.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Άκης Καραπετάκος Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης και μέλος του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι έμπειροι ομοσπονδιακοί Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Ορειβασίας. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρριχήσεις μιας σχοιιάς είναι ένας εκπαιδευτής ανά πέντε μαθητές, ενώ στις αναρριχήσεις πολλών σχοιινιών είναι ένας εκπαιδευτής ανά τρεις μαθητές.

### Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να είναι ικανοί να προετοιμάζουν ορειβατικές (αναρριχητικές) εξορμήσεις σε αλπικό πεδίο.
2. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση.
3. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τον σχοινοσύντροφο τους και να ασφαλίζονται σωστά κατά την αναρρίχσή τους.
4. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου.
5. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στο αλπικό πεδίο και στις ορθοπλαγιές και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν.
6. Να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
7. Να αναπτύξουν περαιτέρω την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
Λέκκα 23-25 , Αθήνα  
T.K.: 105 62  
Tηλ.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**  
Lekka 23-25 , Athens, Greece  
P.C.: 105 62  
Tel.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

### **Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης**

Η εκπαιδευτική ύλη της Σχολής Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου περιλαμβάνει με τη μορφή σύντομης επανάληψης όλη την ύλη των σχολών Ορειβασίας Αρχαρίων, Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου. Επιπλέον, με τη μορφή εκτεταμένης εκπαίδευσης, περιλαμβάνει τα εξής:

### **Θεωρία**

1. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση)
2. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
3. Προετοιμασία και εκτέλεσή αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο
4. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
5. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
6. Πρώτες βοήθειες
7. Μεταφορά τραυματία
8. Καταλύματα
9. Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια)
10. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
11. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική

### **Πρακτική**

1. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
2. Χρήση προσωρινών ασφαλειών χιονιού/πάγου
3. Ρελέ χιονιού/πάγου
4. Χρήση πιολέ/κραμπόν στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου
5. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου
6. Ραπέλ σε χιόνι/πάγο/μεικτό πεδίο
7. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά (ταυτόχρονη κίνηση με και χωρίς ενδιάμεσες ασφάλειες, σε όλα τα πεδία)
8. Προετοιμασία και εκτέλεσή αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο
9. Προετοιμασία και εκτέλεσή αναρριχητικής διαδρομής βράχου σε αλπικό πεδίο
10. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
11. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
12. Κατασκευή και χρήση (διανυκτέρευση) καταλύματος ανάγκης (χινοσπηλιά)
13. Διάσωση σε ορθοπλαγιά σε αλπικό πεδίο
14. Πρώτες βοήθειες
15. Μεταφορά τραυματία



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
Λέκκα 23-25 , Αθήνα  
Τ.Κ.: 105 62  
Τηλ.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**  
Lekka 23-25 , Athens, Greece  
P.C.: 105 62  
Tel.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

### **Ημερολογιακό πρόγραμμα σχολής.**

Τρίτη 28/02/2017 και ώρα 7 μμ συνάντηση γνωριμία στα γραφεία του συλλόγου, συζήτηση και επεξηγήσεις για την σχολή, κατάθεση δικαιολογητικών.

- 04-05/03/2017 Παρνασσός (εξετάσεις, χειμερινή αναρρίχηση).
- 09/03/2017 Προπόνηση (προαιρετικά).
- 01-02/04/2017 Γκίωνα (χειμερινή διαβίωση κ αναρρίχηση).
- 05/04/2017 Προπόνηση (προαιρετικά).
- 08-09/04/2017 Βαρδούσια (Αλπική διαδρομή, μπίβουακ).
- 10/05/2017 Προπόνηση (προαιρετικά).
- 20-21/05/2017 Πάνω-κάτω Φλαμπούρι (αυτοδιάσωση, αναρρίχηση βράχου).
- 31/05/2017 Προπόνηση (προαιρετικά).
- 10-11/06/2017 Γκίωνα η Παρνασσός (αναρρίχηση καλοκαίρι, τελικές εξετάσεις).

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

### **Προϋποθέσεις**

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών, πολύ καλή φυσική κατάσταση πιστοποιημένη με ιατρική βεβαίωση καλής υγείας, να έχουν παρακολουθήσει με επιτυχία Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων και Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου της ΕΟΟΑ, και να διαθέτουν τουλάχιστον την εξής αναρριχητική και ορειβατική δράση τα τελευταία 5 χρόνια:

1. 25 διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου μιας σχοινιάς, δυσκολίας τουλάχιστον 5b French
2. 7 διαδρομές βράχου δυσκολίας τουλάχιστον V UIAA, αναπτύγματος τουλάχιστον 70m, που απαιτούν χρήση και προσωρινών ασφαλειών
3. 7 αναβάσεις σε κορυφές ελληνικών βουνών με υψόμετρο άνω των 2.000m, τη χειμερινή περίοδο

### **Εξετάσεις εισαγωγής**

Απαραίτητη για τη συμμετοχή στη σχολή είναι η επιτυχής επικεφαλής ελεύθερη αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, που απαιτεί και χρήση προσωρινών ασφαλειών δυσκολίας τουλάχιστον V+ UIAA/5a French, με τεχνική δύο σχοινιών.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25 , Αθήνα

T.K.: 105 62

Τηλ.: 210 3212355

Fax: 210 3244789

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25 , Athens, Greece

P.C.: 105 62

Tel.: 210 3212355

Fax: 210 3244789

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

### Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

1. Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν),
2. γκέτες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. θερμοεσώρουχα,
5. αντιανεμικό παντελόνι,
6. αντιανεμικό τζάκετ,
7. παντελόνι fleece,
8. ζακέτα fleece,
9. γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη),
10. σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face),
11. γυαλιά ηλίου,
12. μάσκα θυέλλης,
13. σακίδιο 35-50lt,
14. παγούρι 1-1,5lt,
15. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
16. πυξίδα (τύπου Sylva),
17. χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"),
18. αναρριχητικός οδηγός,
19. ατομικό φαρμακείο,
20. αντηλιακή κρέμα,
21. αντηλιακό lipstick,
22. μπατόν (προαιρετικά),
23. υπνόσακος & κάρματ,
24. αντίσκηνο,
25. γκαζάκι με ανταλλακτική φιάλη,
26. σετ μαγειρέματος,
27. φτυάρι χιονιού,
28. σόντα,
29. 2 πιολέ (ένα με σφυρί),
30. ορειβατικά (όχι πεζοπορικά) κραμπόν με αντιστομωτικά χιονιού,
31. μποντριέ,
32. κράνος,
33. παπούτσια αναρρίχησης
34. 5 ιμάντες,
35. 2 κορδονέτα,
36. 1 κορδονέτο 5 μέτρων,
37. 6 σετάκια ,
38. 4 απλά караμπίνερ,
39. 5 ασφαλείας,
40. 1 καταβατήρας,
41. 1πλακέτα ασφάλισης,
42. 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60m,
43. 1 πλήρες σετ καρύδια (ανά 2 άτομα),
44. 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα),



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
Λέκκα 23-25 , Αθήνα  
T.K.: 105 62  
Τηλ.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**  
Lekka 23-25 , Athens, Greece  
P.C.: 105 62  
Tel.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

45. 1 σετ καρφιά (ανά 2 άτομα),
46. 1 αλουμινογωνιά.

\*Ο σύνδεσμος διαθέτει κάποια από τα υλικά τα οποία δανείζει στους εκπαιδευόμενους.

### **Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή**

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια, σε αντίσκηνα και σε καταλύματα ανάγκης.

### **Κόστος**

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου είναι 350€. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται τα δίδακτρα και ασφάλιση έναντι ατυχήματος.

Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής, για όσους δεν είναι μέλη, είναι 30€.

Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα. Ενδεικτικά, το κόστος διαμονής και διατροφής στα ελληνικά καταφύγια είναι διανυκτέρευση 11 €, πρωινό 4 €, δείπνο 15€.

### **Όροι συμμετοχής**

Η συμμετοχή σας στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. Το 50% του κόστους της συμμετοχής προκαταβάλλεται με την εγγραφή και το υπόλοιπο 50% μέχρι τα μέσα της σχολής.
2. Ο υπεύθυνος της σχολής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται στις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του, η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων, χωρίς την υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.
3. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος (μέχρι 9 συμμετέχοντες) και τηρείται σειρά προτεραιότητας

### **Δικαιολογητικά**

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και **θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τις 28/2:**

1. Ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο, που να έχει εκδοθεί τις τελευταίες 60 ημέρες από την υποβολή της αίτησης και να αναφέρει ότι είστε υγιής και μπορείτε να ασχοληθείτε με την ορειβασία
2. Μια φωτογραφία ταυτότητας. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου θα χρειαστούν δύο φωτογραφίες ακόμη για την εγγραφή σας.
3. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
5. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ
6. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Αναρρίχησης Μέσου Επιπέδου της ΕΟΟΑ
7. Κατάσταση με την απαιτούμενη ορειβατική δράση



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25 , Αθήνα

T.K.: 105 62

Τηλ.: 210 3212355

Fax: 210 3244789

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25 , Athens, Greece

P.C.: 105 62

Tel.: 210 3212355

Fax: 210 3244789

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

8. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στο σύνδεσμο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).

**Πιστοποίηση ΕΟΟΑ**

Στους απόφοιτους η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Για περαιτέρω πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον επικεφαλής εκπαιδευτή Άκη Καραπετάκο στο τηλέφωνο 6942051424 (απόγευμα) ή στο e-mail: [kistakos@yahoo.gr](mailto:kistakos@yahoo.gr).