



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

ΑΛΠΙΝΙΣΤΙΚΟ CAMP - ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΠΑΓΟΥ Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ - ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 2019

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τρίτη 22 Ιανουαρίου 2019

- Αναχώρηση από Αθήνα. Συνάντηση Θεσσαλονίκη.
- Άφιξη στο καταφύγιο Σκακάβιτσα, αργά το βράδυ της Τρίτης.

Τετάρτη 23 Ιανουαρίου 2019

7:00-8:00 Πρωινό.

8:00-8:30 Προετοιμασία – αναχώρηση.

9:00 Άφιξη σε πεδίο πάγου.

9:30 – 15:00

- Εισαγωγή στην παγο-αναρρίχηση.
- Κίνδυνοι και αποφυγή τους. Υλικά παγο-αναρρίχησης. Ρύθμιση crampons.
- Βασικές αρχές κινησιολογίας. Αναρρίχηση Top-rope.

15:00-18:00 Διάλειμμα ξεκούραση.

18:00 – 19:00 Θεωρία «Βασικές αρχές αναρρίχησης πάγου».

20:00-22:00 Δείπνο.

Πέμπτη 24 Ιανουαρίου 2019

7:00-8:00 Πρωινό.

8:00-8:30 Προετοιμασία – αναχώρηση.

9:00 Άφιξη σε πεδίο πάγου.

9:30 – 15:00

- Ασφάλειες πάγου. Τοποθέτηση ασφαλειών.
- Ρελέ στον πάγο. Ραπέλ στον πάγο.
- Κίνηση σχοινοσυντροφιάς σε διαδρομές πολλών σχοινιών.

15:00-18:00 Διάλειμμα ξεκούραση.

18:00 – 19:00 Υλικά αναρρίχησης πάγου. Piole, crampons, ασφάλειες. Προβολή βίντεο.

20:00-22:00 Δείπνο.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

Παρασκευή 25 Ιανουαρίου 2019

7:00-8:00 Πρωινό.

8:00-8:30 Προετοιμασία - αναχώρηση.

9:00 Άφιξη σε πεδίο πάγου.

9:30 - 15:00

- Αναρρίχηση επικεφαλής. Προετοιμασία.
- Αναρρίχηση σε κολώνες. Τακτική, ασφάλιση.
- Αναρρίχηση « dry tooling».

15:00-18:00 Διάλειμμα ξεκούραση.

18:00 - 19:00 Θεωρία «Περί συνθηκών ο λόγος». Συνθήκες χειμερινής αναρρίχησης.

20:00-22:00 Δείπνο.

Σάββατο 26 Ιανουαρίου 2019

7:00-8:00 Πρωινό- προετοιμασία.

8:00-8:30 Αναχώρηση - άφιξη σε πεδίο πάγου.

8:30 - 16:00

- Αναρρίχηση επικεφαλής. Οργάνωση ρελέ.
- Ραπέλ, ανάκληση υλικών.
- Ασφάλειες Αλπικής αναρρίχησης. Ρελέ αλπικής αναρρίχησης.

16:00-18:00 Διάλειμμα ξεκούραση.

18:00 - 19:00 Θεωρία. Μέθοδος Προετοιμασίας αναρρίχησης πάγου και προετοιμασίας αλπικής αναρρίχησης. Προβολή βίντεο.

20:00-22:00 Δείπνο.

Κυριακή 27 Ιανουαρίου 2019

7:00- 7:30 Πρωινό.

7:30 Προετοιμασία - αναχώρηση.

8:30 Άφιξη στα αυτοκίνητα.

9:30 Άφιξη στο χωριό Sapareva banya.

10:00 - 11:30 Ιαματικά λουτρά

12:00 αναχώρηση για Ελλάδα

Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τον αριθμό άλλων αναρριχητών στα πεδία.

Εναλλακτικές ημερομηνίες: 12-17 Φεβρουαρίου 2019