



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

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

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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

## Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων Φθινόπωρο 2023

**Σκοπός της σχολής** είναι η τεχνική κατάρτιση των συμμετεχόντων ώστε μετά τη σχολή να μπορούν να πραγματοποιούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρριχήσεις σε αθλητικά αναρριχητικά πεδία βράχου μιας ή περισσότερων σχοινιών.

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

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γράψας Αλέξης, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Αναρρίχησης.

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι, έμπειροι ομοσπονδιακοί Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Αναρρίχησης. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρριχήσεις μιας σχοινιας είναι ένας εκπαιδευτής ανά έξι μαθητές, ενώ στις πολλαπλές ένας ανα 3 μαθητές.

### Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το άθλημα της αναρρίχησης και να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική
2. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το φυσικό περιβάλλον της αναρρίχησης βράχου
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση
4. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τον σχοινοσύντροφό τους
5. Να είναι ικανοί να ασφαλίζονται σωστά κατά την αναρρίχηση τους
6. Να γνωρίζουν πώς να προετοιμάζουν σωστά μια αναρριχητική εξόρμηση, επιλέγοντας ασφαλή αναρριχητικά πεδία και διαδρομές
7. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση βράχου
8. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στην αθλητική αναρρίχηση
9. Να γνωρίσουν τις αρχές της προπονητικής στην αθλητική αναρρίχηση
10. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στα αναρριχητικά πεδία και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν
11. Να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

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

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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

## Διδακτική ύλη και μεθοδολογία

### Θεωρία

1. Ιστορία Αθλητικής Αναρρίχησης, είδη αναρρίχησης. Περιληπτική αναφορά Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Περιληπτική αναφορά
2. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα Οργανωμένα Αναρριχητικά Πεδία Βράχου μιας σχοιιάς της Ελλάδας. Περιληπτική αναφορά στα είδη πετρωμάτων, στη χλωρίδα και την πανίδα και την προστασία τους
3. Εξοπλισμός Αθλητικής Αναρρίχησης. Συντελεστής πτώσης, δύναμη ανάσχεσης πτώσης. Πληροφορίες και Οδηγίες χρήσης εξοπλισμού-καταλληλότητα, πιστοποίηση, αντοχές, διάρκεια ζωής, συντήρηση, έλεγχος, φύλαξη εξοπλισμού
4. Αναρριχητικοί οδηγοί, προετοιμασία αναρριχητικής εξόρμησης. Χρήση αναρριχητικών οδηγών, εντύπων ή διαδικτυακών, πληροφόρηση από άλλους αναρριχητές, καιρικές συνθήκες
5. Διατροφή στην αθλητική αναρρίχηση
6. Αρχές της προπονητικής στην αθλητική αναρρίχηση
7. Κίνδυνοι σε διαδρομές και αποφυγή τους
8. Αντιμετώπιση ατυχήματος και παροχή πρώτων βοηθειών

### Πρακτική

1. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Συνεχής αναφορά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης
2. Εξοπλισμός Αθλητικής Αναρρίχησης. Προσαρμογή στον αναρριχητή, χρήση
3. Κόμποι αθλητικής αναρρίχησης
4. Ασκήσεις προθέρμανσης.
5. Ορολογία στην αναρρίχηση βράχου. Ανάγλυφο βράχου, τεχνικοί όροι
6. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση βράχου
7. Αναρρίχηση χωρίς σχοινί. Τραβέρσα σε πολύ χαμηλό ύψος
8. Επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς
9. Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου. Διπλός έλεγχος. Με σχοινί από πάνω (top rope) και επικεφαλής
10. Αναρρίχηση με σχοινί από πάνω (top rope). Διπλός έλεγχος. Εκτέλεση αναρριχητικών διαδρομών
11. Πτώσεις. Επίδειξη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση πτώσεων επικεφαλής σε αρνητικό, κάθετο και θετικό ανάγλυφο
12. Αναρρίχηση επικεφαλής. Προετοιμασία. Διπλός έλεγχος. Τοποθέτηση σετάκια, κλιπάρισμα σχοινού στα σετάκια, κλιπάρισμα σχοινού σε ανοιχτό ρελέ, χειρισμός κλειστού ρελέ. Επιστροφή
13. Αναρρίχηση πολλαπλών σχοινιών σε οργανωμένο πεδίο.
14. Ραπέλ
15. Βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας
16. Νοητική προετοιμασία και αυτοσυγκέντρωση στην αναρρίχηση
17. Τεχνητή αναρρίχηση. Προώθηση από ασφάλεια σε ασφάλεια
18. Διάσωση σχοινοσυντρόφου. Καθέλκυση
19. Μεταφορά τραυματία. Χρήση σχοινού για τη μεταφορά



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

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

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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

## **Πρόγραμμα:**

27/09/2023 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τετάρτη απόγευμα, 20:00-21:00

Ανοιχτή συνάντηση ενημέρωσης για την αναρρίχηση βράχου και τη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων.

**Κατάθεση δικαιολογητικών.**

04/10/2023 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:00

Διαμόρφωση με τους συμμετέχοντες του τελικού προγράμματος εκπαίδευσης, εξοπλισμός που θα πρέπει να προμηθευτεί ο κάθε εκπαιδευόμενος, δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή, ρουχισμός και διατροφή στην αθλητική αναρρίχηση.

07 και 08/10/2023 – ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ- ΥΜΗΤΤΟΣ Σάββατο & Κυριακή 09:00-17:00

Ορεινό περιβάλλον, ορειβατική δεοντολογία και ηθική, εξοπλισμός, κόμποι, είδη αναρρίχησης, ορολογία στην αναρρίχηση βράχου, ασκήσεις προθέρμανσης, βασικές τεχνικές κίνησης, βελτίωση τεχνικής, ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (top rope), αναρρίχηση (top rope), επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς.

11/10/2023- ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ Τετάρτη απόγευμα 18:30-21:30

Προπόνηση, φυσική κατάσταση, βασικές τεχνικές κίνησης, βελτίωση τεχνικής, αναρρίχηση χωρίς σχοινί.

14 και 15/10/2023 – ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ-ΥΜΗΤΤΟΣ Σάββατο & Κυριακή 09:00-17:00

Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (επικεφαλής), αναρρίχηση επικεφαλής (με πρόσθετη ασφάλεια top rope), ρελέ, ραπέλ, πτώσεις, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας, νοητική προετοιμασία και αυτοσυγκέντρωση στην αναρρίχηση, διάσωση σχοινοσυντρόφου.

18/10/2023 ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ, Τετάρτη απόγευμα 18:30-21:30

Προπόνηση, φυσική κατάσταση, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας, αρχές της προπονητικής στην αθλητική αναρρίχηση.

21 και 22/10/2023 - – ΕΤΟΣ ΣΠΑΤΩΝ- ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ-ΥΜΗΤΤΟΣ Σάββατο 09:00

έως 17:00 Αναρριχητικοί οδηγοί, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας, πτώσεις, τεχνητή αναρρίχηση. Εισαγωγή στους χειρισμούς πολλαπλών σχοινιών σε οργανωμένο πεδίο.

01/11/2023 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22.00)

Κίνδυνοι σε διαδρομές μιας σχοινιάς και αποφυγή τους, αντιμετώπιση ατυχήματος και παροχή πρώτων βοηθειών. Παρουσίαση Ιστορίας Ελληνικής Αναρρίχησης.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

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

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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

**04 και 05/11/2023 - Σάββατο 09:00 έως Κυριακή 17:00 – ΛΕΩΝΙΔΙΟ ή Ορεινή Κορινθία**  
**Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή/και ξενοδοχείο**

Αναρριχητικοί οδηγοί, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας, πτώσεις, τεχνητή αναρρίχηση. Αυτόνομη αναρρίχηση των συμμετεχόντων. Πολλαπλές σχοινιές και αντίστοιχοι χειρισμοί.

**18 και 19/11/2023 – ΜΕΤΕΩΡΑ ή ΒΑΡΑΣΟΒΑ** Σάββατο 09:00 έως Κυριακή 17:00  
**Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή/και ξενοδοχείο**

Βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας. Σκαρφάλωμα σε διαδρομές πολλαπλών σχοινιών και επιστροφή.

**22/11/2023 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τρίτη απόγευμα, 19:30-22:00)**

Παράδοση εξοπλισμού, γραπτές εξετάσεις, απολογισμός της σχολής.

Σημείωση: Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες

**Προϋποθέσεις:**

Η συμμετοχή στην σχολή αναρρίχησης δεν απαιτεί προηγούμενη εμπειρία, παρά μόνο καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μέλη του συλλόγου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.

**Εξοπλισμός**

Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο αναρριχητικό εξοπλισμό, όμως θα πρέπει να προμηθευτείτε, αν δεν έχετε, κάποια προσωπικά υλικά που αναφέρονται παρακάτω.

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή: Μποντριέ (ζώνη ασφαλείας αναρρίχησης), μεταλλικά εργαλεία ασφάλισης, κράνος, μάντες, κορδονέτα, σχοινιά. Όλα σε άψογη κατάσταση, κατάλληλα πιστοποιημένα και ελεγμένα.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Αναρριχητικά παπούτσια, σακίδιο πλάτης.

**Μετακινήσεις**

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο).

**Κόστος**

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Αναρρίχησης Αρχαρίων είναι 390 €. Στο κόστος περιλαμβάνονται

- τα δίδακτρα,
- ο δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή,
- ασφάλιση έναντι ατυχήματος.

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



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

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

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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

### Όροι συμμετοχής

Η συμμετοχή σας στη σχολή προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. Το 50% του κόστους της συμμετοχής σας 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 **12** συμμετέχοντες και τηρείται σειρά προτεραιότητας (με κατάθεση των δικαιολογητικών και της προκαταβολής).

### Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου **μέχρι και τις 27/09/2023**

1. Ιατρική βεβαίωση από **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 αναρρίχηση βράχου.
2. Μια μικρή έγχρωμη φωτογραφία. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου θα χρειαστούν δύο ακόμη φωτογραφίες για την εγγραφή σας.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις.
4. 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 Σχολής Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης, στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες, σχολών που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Για **δηλώσεις συμμετοχής** στη γραμματεία του Συνδέσμου από Τρίτη έως Παρασκευή 5 – 8 μ.μ. στο τηλ. 2103212355 ή στο email [eosathinon@yahoo.gr](mailto:eosathinon@yahoo.gr)

Για περαιτέρω πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτή Γράψα Αλέξη στο τηλέφωνο 6974375520 (απόγευμα) ή στο e-mail [alexgr9@hotmail.com](mailto:alexgr9@hotmail.com).