



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

Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2024

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 Σκευοφύλακας Αντώνης, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Αναρρίχησης. Στην σχολή επίσης συμμετέχουν οι εκπαιδευτές Παπαϊωάννου Κηρύκος, και Φουνδουλάκης Μανώλης.

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 ανά 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 γνωρίσουν τις αρχές της προπονητικής στην αθλητική αναρρίχηση
9. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στα αναρριχητικά πεδία και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν
10. 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

HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

Πρόγραμμα:

5/11/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Παρασκευή απόγευμα 18:30 – 20:00

Ανοιχτή συνάντηση ενημέρωσης για την αναρρίχηση βράχου και τη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων. Τελευταία ημέρα αποστολής δικαιολογητικών.

12/11/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τρίτη απόγευμα 19:00- 20:30

Δανεισμός ατομικού αναρριχητικού εξοπλισμού, γενικές πληροφορίες για την πρώτη εξόρμηση.

16/11/2024 - ΠΑΡΝΗΘΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗΣ «ΠΙΣΩ ΠΕΤΡΑ»

Σάββατο 08:30 – 15:00

Γενικές πληροφορίες, ιστορική αναδρομή, γνωριμία με το πεδίο
Δεοντολογία - ηθική
Χρήση αναρριχητικού οδηγού
Συνοπτική παρουσίαση του βασικού εξοπλισμού
Αναρρίχηση TOP ROPE
Ασφάλιση TOP ROPE
Κώδικας επικοινωνίας σχοινοσυντροφιάς
Βασικές τεχνικές αναρριχητικής κίνησης

17/11/2024 – ΠΑΡΝΗΘΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ «ΑΧΑΡΝΕΙΣ» Κυριακή 10:00 – 16:30

Αναρρίχηση TOP ROPE
Ασφάλιση TOP ROPE
Κώδικας επικοινωνίας σχοινοσυντροφιάς
Κλιπάρισμα

20/11/24 - ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ROCKWAY CLIMBING GYM Τετάρτη 19:00-22:00

Ανακεφαλαίωση και εδραίωση ασφάλισης TOP ROPE.
Προθέρμανση, BOULDERING, κινησιολογία, βασικές αρχές προπόνησης, αποθεραπεία.

23/11/2024 - ΥΜΗΤΤΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ «ΜΑΚΡΥΣ ΤΟΙΧΟΣ» Σάββατο 09:00 – 15:30

24/11/2024 - ΥΜΗΤΤΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ «ΒΑΣΟΥΛΑ ΝΙΜΠΗ» Κυριακή 09:00 – 15:30

Γνωριμία με το πεδίο
Εισαγωγή στις διαδικασίες της επικεφαλής αναρρίχησης
Οργάνωση σχοινοσυντροφιάς
Ασφάλιση του σχοινοσυντρόφου κατά την επικεφαλής αναρρίχηση
Διαδικασία ανοιχτού ρελέ
Καθάρισμα διαδρομής
Εισαγωγή στις πτώσεις



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

27/11/2024- ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ - Τετάρτη απόγευμα 19:00 – 22:00

Παρουσίαση αναρριχητικών υλικών
Αντοχές, χρήση, συντήρηση
Συντελεστής πτώσης

30/11 και 1/12/2024 – ΕΥΒΟΙΑ ΜΑΝΙΚΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΑ «ΜΕΓΑΛΟ ΣΤΡΟΥΜΦ» -
«ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ» Σάββατο & Κυριακή

Γνωριμία με το πεδίο
Χρήση αναρριχητικού οδηγού
Ονοματολογία ανάγλυφου βράχου
Διαδικασία κλειστού ρελέ
Επικεφαλής αναρρίχηση
Πτώσεις
Μπλοκάρισμα συσκευής ασφάλισης

4/12/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τετάρτη απόγευμα

Πρώτες βοήθειες

7 και 8/12/2024 – ΝΑΥΠΛΙΟ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ «ΚΑΡΑΘΩΝΑ» - «ΑΝΑΤΟΛΗ» -
«ΚΑΤΩ ΚΟΣΜΟΣ» Σάββατο & Κυριακή

Κόμποι
Διαδικασία ραπέλ
Διαδικασία υποχώρησης από μια αναρριχητική διαδρομή
Τεχνητή αναρρίχηση
Οργάνωση, προγραμματισμός μιας αναρριχητικής ημέρας

11/12/2024 - ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ROCKWAY CLIMBING GYM - Τετάρτη
απόγευμα 19:00 – 22:00

Ανακεφαλαίωση και εδραίωση στην διαδικασία ασφάλισης του επικεφαλής.
Προθέρμανση, BOULDERING, κινησιολογία.

14 και 15/12/2024 – Σάββατο & Κυριακή ΚΟΡΙΝΘΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ «ΣΟΛΩΜΟΣ»

Γνωριμία με το πεδίο
Διαδικασία αναρρίχησης σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών
Αναρρίχηση σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών
Συνοδευόμενο ραπέλ
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

18/12/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τετάρτη απόγευμα 19:00 – 21:00

Γραπτές εξετάσεις

Το Πρόγραμμα της σχολής μπορεί να τροποποιηθεί σε περίπτωση που είτε οι καιρικές συνθήκες είτε οποιοσδήποτε άλλος λόγος δυσχεραίνουν την ομαλή λειτουργία της σχολής.



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

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 συλλόγου της Ομοσπονδίας (ΕΟΟΑ) 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 450 €. Στο κόστος περιλαμβάνονται

- τα δίδακτρα,
- ο δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή
- ασφάλιση έναντι ατυχήματος
- τέλος εκπαίδευσης Ε.Ο.Ο.Α.

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

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 σταλούν ηλεκτρονικά** στο email του συλλόγου eosathinon@yahoo.gr **μέχρι και τις 4/11/2024**



**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

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 (αν έχετε) 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** στο email eosathinon@yahoo.gr ή στη γραμματεία του Συνδέσμου από Τρίτη έως Παρασκευή 5 – 8 μ.μ. στο τηλ. 2103212355.

Για περαιτέρω πληροφορίες για την ύλη και το πρόγραμμα μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο της σχολής **ΑΝΤΩΝΗ ΣΚΕΥΟΦΥΛΑΚΑ** στο τηλέφωνο 6978778905.