



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 Φθινόπωρο 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 σχοινιας.

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 και η βοηθός Εκπαιδευτή αναρρίχησης και προπονήτρια αναρρίχησης βράχου **Σουζάνα Καψή** και άλλοι που θα ανακοινωθούν.

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 αναρρίχσή 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:

10/09/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τρίτη απόγευμα 19:00 – 21:00

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

17/09/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τρίτη απόγευμα 19:00- 20:30

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

21/09/2024 – Υμηττός - Μακρύς Τοίχος Σάββατο 08:30 – 16:00

22/09/2024 – Αχαρνείς Κυριακή 08:30 – 16:00

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

Παρουσίαση αναρριχητικών υλικών

Αντοχές, χρήση, συντήρηση

24/09/2024 - ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ Τρίτη απόγευμα 19:00 – 22:00

Προπόνηση, φυσική κατάσταση, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας.

28/09/2024 – Σολομός 09:00 – 16:00

29/09/2024 - Υμηττός - Μακρύς Τοίχος 09:00 – 16:00

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

Συντελεστής πτώσης



**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

01/10/2024 - ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ - Τρίτη απόγευμα 19:00 – 22:00

Προπόνηση, φυσική κατάσταση, βελτίωση βασικών τεχνικών κίνησης και ανάπτυξη αναρριχητικής ικανότητας.

12/10/2024 – Υμηττός – Β.Νιμφή Σάββατο 09:00 – 16:00

13/10/2024 - Υμηττός - Μακρύς Τοίχος 09:00 – 16:00

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

15/10/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τρίτη απόγευμα 19:00 – 22:00

Κίνδυνοι σε διαδρομές μιας σχοινιάς και αποφυγή τους, αντιμετώπιση ατυχήματος και παροχή πρώτων βοηθειών– Ιστορία της Αναρρίχησης στην Ελλάδα

19 και 20/10/2024 – Σολομός - Ναύπλιο ή Εύβοια - Μανίκια Σάββατο & Κυριακή

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

02-03/11/2024 – Μετέωρα ή Βαράσοβα ή Εύβοια – Μανίκια Σάββατο & Κυριακή

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

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

06/11/2024 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ Τετάρτη απόγευμα 20:00 – 21:30

Γραπτές εξετάσεις



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 10/09/2024**



**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 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 Αλέξη Γράψα (alexgr9@hotmail.com) στο τηλέφωνο 6974375520, απογευματινές ώρες.