



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 Ορειβασίας Αρχαρίων Β 2025

### Σκοπός της σχολής

Σκοπός της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον, σε όλα τα πεδία όπου δεν απαιτούνται αναρριχητικές τεχνικές.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιούνται οι πιο σύγχρονες εκπαιδευτικές μέθοδοι, πολύ έμπειροι, ικανοί και φιλικοί εκπαιδευτές καθώς και σύγχρονος εξειδικευμένος εξοπλισμός.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Σωτηράκης Δημήτρης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης).

Εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Ποταμούσης Γιάννης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι ένας εκπαιδευτής ανά οκτώ μαθητές.

### Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους επιτυχόντες απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων, η οποία πιστοποιεί τις αποκτηθείσες γνώσεις και ικανότητές τους και τους παρέχει το δικαίωμα συμμετοχής στις ανώτερες σχολές ορειβασίας.

### Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν την ορειβασία–ορεινή πεζοπορία.
2. Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον του βουνού και του αλπικού πεδίου.
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση.
4. Να γνωρίζουν πώς να προετοιμάζουν σωστά μια ορειβατική εξόρμηση.
5. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές ορεινής πεζοπορίας.
6. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα σύμφωνα με την ορειβατική εξόρμηση που έχουν προγραμματίσει.
7. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στην ορειβασία – ορεινή πεζοπορία και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν.



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)

8. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τους σχοινοσύντροφούς τους.
9. Να είναι ικανοί να ασφαλίζονται σωστά κατά τις αναβάσεις τους.
10. Να είναι ικανοί να διαχειριστούν μια επείγουσα κατάσταση.
11. Να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική.

### **Διάρκεια**

5 διήμερες εξορμήσεις (10 ημέρες στα βουνά).

### **Πρόγραμμα**

Πάρνηθα 15 – 16/2

Δίρφυς 1 – 2/3

Ζήρεια 8 – 9/3

Άγραφα 15 – 16/3

Βαρδούσια 22 – 23/3

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

### **Προϋποθέσεις**

Η συμμετοχή στην σχολή ορειβασίας δεν απαιτεί προηγούμενη εμπειρία. Απαιτεί όμως πολύ καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

Οι συμμετέχοντες πρέπει επίσης να είναι μέλη σωματείου μέλους της ΕΟΟΑ και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.

### **Εξοπλισμός**

Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο ορειβατικό εξοπλισμό, όμως οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν, αν δεν έχουν, κάποιο προσωπικό εξοπλισμό που αναφέρεται παρακάτω.

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή:

1. Πιολέ (ορειβατική σκαπάνη),
2. Κραμπόν (σχάρα με καρφιά για τις μπότες),
3. Ορειβατικό κράνος,
4. φτυάρι χιονιού,



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)

5. ράβδος χιονοστιβάδας,
6. μποντριέ (ζώνη αναρρίχησης),
7. σχοινί.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

Αναγκαία:

1. Μπότες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες χειμερινές (άκαμπτες, ημιάκαμπτες ή δύσκαμπτες),
2. Γκέτες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. γάντια για χειμερινό βουνό ( Ζειδών, λιγότερο και περισσότερο ζεστά),
5. σκούφος (2 ειδών, λιγότερο και περισσότερο ζεστός),
6. γυαλιά ηλίου,
7. ορειβατικό σακίδιο 45-60lt,
8. φακός κεφαλής (+εφεδρικές μπαταρίες),
9. ορειβατική πυξίδα,
10. ορειβατικοί χάρτες (εκδόσεων "Ανάβαση" ή παρόμοιοι),
11. ατομικό φαρμακείο.

Θεμιτά:

1. Θερμοεσώρουχα,
2. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/διαπνέον παντελόνι,
3. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/διαπνέον τζάκετ,
4. fleece παντελόνι,
5. fleece ζακέτα,
6. μάσκα θυέλλης,
7. παγούρι 1,5lt,
8. αντηλιακή κρέμα,
9. αντηλιακό lipstick,
10. μπατόν.

Προαιρετικά:

1. Αντίσκηνο (χειμερινού βουνού),
2. υπνόσακος (χειμερινού βουνού),
3. υπόστρωμα (χειμερινού βουνού).

### Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο) μετά από συνεννόηση, ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια και προαιρετικά σε αντίσκηνα.



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)

## Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι **450 €**. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

1. Η αμοιβή και τα έξοδα των εκπαιδευτών.
2. Το κόστος του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή.
3. Η ασφάλιση των συμμετεχόντων έναντι ατυχήματος.
4. Το τέλος ΕΟΟΑ.

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

Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα (ενδεικτικά, το κόστος αυτό είναι συνολικά και για τις 5 εξορμήσεις της σχολής 270€).

## Όροι συμμετοχής

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

1. Το ποσό των **220 € προκαταβάλλεται με τη δήλωση συμμετοχής για τη δέσμευση της θέσης.**
2. Το υπόλοιπο ποσό των **230 € θα πρέπει να καταβληθεί μέχρι τις 12/2.**
3. Η σχολή δέχεται έως 16 εκπαιδευόμενους. Για την εγγραφή τηρείται σειρά προτεραιότητας, αρχικά με εγγραφή και κατάθεση της προκαταβολής και τέλος με κατάθεση των δικαιολογητικών το αργότερο έως και τις 7/2/2025.
4. Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής η προκαταβολή δεν επιστρέφεται.
5. Ο επικεφαλής εκπαιδευτής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών.

## Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή (τα οποία θα πρέπει να σταλούν ηλεκτρονικά στο e-mail του συνδέσμου):

1. Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο, που να έχει εκδοθεί το τελευταίο εξάμηνο από την υποβολή της αίτησης συμμετοχής και να αναφέρει ότι είστε υγιής και μπορείτε να ασκήσετε αθλητική δραστηριότητα.
2. Μια έγχρωμη φωτογραφία ταυτότητας. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου θα χρειαστούν δύο φωτογραφίες ακόμη για την εγγραφή σας.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις).
4. Φωτοτυπία της θεωρημένης για το τρέχον έτος ορειβατικής σας ταυτότητας (αν έχετε) και τις δύο όψεις.
5. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στο σύνδεσμο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).



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)

### Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων αφορά σε όλη τη διδακτέα ύλη. Οι τρόποι αξιολόγησης είναι οι πιο κάτω:

1. Συνεχής αξιολόγηση από την αρχή έως το τέλος της σχολής από τον Υπεύθυνο Εκπαιδευτή με τη συνεργασία των υπόλοιπων εκπαιδευτών. Ποσοστό επί της συνολικής βαθμολογίας: 80%.
2. Τελικές γραπτές εξετάσεις γνώσεων. Ποσοστό επί της συνολικής βαθμολογίας: 20%.
3. Ελάχιστη βαθμολογία επιτυχίας για κάθε έναν από τους παραπάνω τρόπους αξιολόγησης: 50%.
4. Ελάχιστη συνολική βαθμολογία επιτυχίας: 75%.

Για την εγγραφή, την κατάθεση της προκαταβολής και την κατάθεση των δικαιολογητικών μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του συλλόγου (Λέκκα 23-25, Αθήνα, 1<sup>ος</sup> όροφος, γραφείο 10, τηλ.: 2103212355, e-mail: [eosathinon@yahoo.gr](mailto:eosathinon@yahoo.gr)).