



**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 Χειμώνας 2025

Σκοπός της σχολής

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 Φουνδουλάκης Μανώλης, ο Θάνος Παππάς και ο Κηρύκος Παπαϊωάννου.

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:

Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το άθλημα της αναρρίχησης και να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική

Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το φυσικό περιβάλλον της αναρρίχησης βράχου

Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση

Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τον σχοινοσύντροφό τους

Να είναι ικανοί να ασφαλίζονται σωστά κατά την αναρρίχηση τους

Να γνωρίζουν πώς να προετοιμάζουν σωστά μια αναρριχητική εξόρμηση, επιλέγοντας ασφαλή αναρριχητικά πεδία και διαδρομές

Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση βράχου

Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στην αθλητική αναρρίχηση

Να γνωρίσουν τις βασικές αρχές της προπονητικής στην αθλητική αναρρίχηση

Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στα αναρριχητικά πεδία και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν.



**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:

ΔΕΥΤΕΡΑ 20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025

19:30-20:30

ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

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

ΔΕΥΤΕΡΑ 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025

19:00-20:30

ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

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

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΠΑΡΝΗΘΑ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗΣ "ΠΕΤΡΑ ΛΙΑΓΚΟΣ"

09:00-15:00

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

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΠΑΡΝΗΘΑ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ "ΑΧΑΡΝΕΙΣ"

09:00-15:00

Αναρρίχηση TOP ROPE

Ασφάλιση TOP ROPE

Κώδικας επικοινωνίας σχοινοσυντροφιάς

Κλιπάρισμα

ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

19:30-22:00

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ROCKWAY CLIMBING GYM

Ανακεφαλαίωση και εδραίωση ασφάλισης TOP ROPE.



**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

Προθέρμανση, BOULDERING, κινησιολογία, βασικές αρχές προπόνησης, αποθεραπεία.

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΠΟΙΚΙΛΟ ΟΡΟΣ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ "ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ"

09:00-15:00

ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΠΑΡΝΗΘΑ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ "ΜΑΥΡΟΣ ΠΗΤ"

09:00-15:0

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ROCKWAY CLIMBING GYM

19:30-22:00

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΡΕΛΕ

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 15 - 16/ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΕΥΒΟΙΑ – ΜΑΝΙΚΙΑ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ "ALLTHEUNIVERSE" - "RAINBOW"

Γνωριμία με το πεδίο

Χρήση αναρριχητικού οδηγού

Ονοματολογία ανάγλυφου βράχου

Διαδικασία κλειστού ρελέ

Επικεφαλής αναρρίχηση

Πτώσεις

Μπλοκάρισμα συσκευής ασφάλισης

ΤΡΙΤΗ 18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

19:30-21:30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΥΛΙΚΩΝ



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

ΑΝΤΟΧΕΣ,ΧΡΗΣΗ.

ΣΑΒΒΑΤΟ, ΚΥΡΙΑΚΗ 22 - 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΝΑΥΠΛΙΟ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ "ΚΑΡΑΘΩΝΑ"- "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Κόμποι

Διαδικασία ραπέλ

Διαδικασία υποχώρησης από μια αναρριχητική διαδρομή

Τεχνητή αναρρίχηση

Οργάνωση, προγραμματισμός μιας αναρριχητικής ημέρας

ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ROCKWAY CLIMBING GYM

19:00-22:00

Ανακεφαλαίωση και εδραίωση στην διαδικασία ασφάλισης του επικεφαλής

Εισαγωγή στην διαδικασία αναρρίχησης σε διαδρομές πολύσχοινες.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 1 - 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

ΚΟΡΙΝΘΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ "ΣΟΛΩΜΟΣ"

Γνωριμία με το πεδίο

Διαδικασία αναρρίχησης σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών

Αναρρίχηση σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

20:00-21:30

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

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Αναρρίχησης Αρχαρίων είναι **500 €**. Στο κόστος περιλαμβάνονται

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



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

- 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 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 27/1.
3. Η σχολή δέχεται έως 12 εκπαιδευόμενους. Για την εγγραφή τηρείται σειρά προτεραιότητας, αρχικά με εγγραφή και κατάθεση της προκαταβολής και τέλος με αποστολή των δικαιολογητικών το αργότερο έως και τις 20/1/2025.
4. 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.

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 20/1/25**

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



**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

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.

Όλοι οι μαθητές για περισσότερες πληροφορίες για την ύλη, το πρόγραμμα η οτιδήποτε άλλο σχετικά με τις διαδικασίες θα πρέπει να επικοινωνούν με τον υπεύθυνο της σχολής ΑΝΤΩΝΗ ΣΚΕΥΟΦΥΛΑΚΑ στο τηλέφωνο 6978778905.