



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 Μέσου Επιπέδου 2025

Σκοπός της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να πραγματοποιούν με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρριχήσεις μιας ή πολλών σχοινιών με χρήση μόνιμων ή/και προσωρινών ασφαλειών.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιούνται οι πιο σύγχρονες εκπαιδευτικές μέθοδοι, έμπειροι, ικανοί και φιλικοί εκπαιδευτές καθώς και εξειδικευμένος εξοπλισμός. Επίσης δίνεται έμφαση στην αυτονόμηση των μαθητών (επικεφαλής αναρρίχηση) με προσπάθεια επιλογής αναρριχήσεων ανάλογη με τις δυνατότητές τους.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Αλέξης Γράψας, Εκπαιδευτής Αναρρίχησης του ΕΟΣ Αθηνών και της ΕΟΟΑ και η Σουζάνα Καψή Βοηθός εκπαιδευτρια αναρρίχησης της ΕΟΟΑ καθώς και άλλοι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές αναρρίχησης της ΕΟΟΑ, όλοι έμπειροι στο αντικείμενο και με μεγάλη δράση στην αναρρίχηση σε αλπικό πεδίο. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρριχήσεις μιας σχοινιάς είναι ένας εκπαιδευτής ανά πέντε μαθητές, ενώ στις αναρριχήσεις πολλών σχοινιών είναι ένας εκπαιδευτής ανά τρεις μαθητές.

Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν την αναρρίχηση περιπέτειας και να αναπτύξουν περαιτέρω την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική
2. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το φυσικό περιβάλλον της αναρρίχησης περιπέτειας
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση
4. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν τον σχοινοσύντροφό τους και να ασφαλίζονται κατά την αναρρίχηση τους (να είναι ικανοί να χρησιμοποιούν την τεχνική δύο σχοινιών, να τοποθετούν προσωρινές ασφάλειες και να κατασκευάζουν ρελέ)
5. Να είναι ικανοί να προετοιμάζουν αναρριχήσεις πολλαπλών σχοινιών
6. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειες τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με την αναρρίχηση που έχουν επιλέξει
7. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στις ορθοπλαγιές και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν
8. Να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες

Διδακτική ύλη

Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση
2. Διατροφή
3. Εξοπλισμός
4. Αναρριχητικοί οδηγοί
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής



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

6. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους
7. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις
8. Αρχές μετεωρολογίας
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
10. Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά
11. Μεταφορά τραυματία
12. Ιστορία ορειβασίας και αναρρίχησης
13. Ορεινό περιβάλλον
14. Ορειβατική-αναρριχτική δεοντολογία και ηθική

Πρακτική

1. Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών
2. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής
3. Ασφάλιση του δεύτερου-ασφάλιση σε τραβέρσα
4. Χρήση προσωρινών ασφαλειών
5. Ρελέ
6. Ραπέλ
7. Τεχνητή αναρρίχηση
8. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής πολλαπλών σχοινιών
9. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
10. Διάσωση σε ορθοπλαγιά
11. Πρώτες βοήθειες σε ορθοπλαγιά
12. Μεταφορά τραυματία

Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια της σχολής είναι 7 ολόήμερες εκπαιδεύσεις σε αναρριχτικά πεδία εκ των οποίων 2 σε αλπικό πεδίο, καθώς και 4 απογευματινές εκπαιδεύσεις σε πεδία της Αττικής.

Πρόγραμμα

9/04/2025 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30)

Συνάντηση γνωριμίας. Τελευταία ημέρα αποστολής δικαιολογητικών. Επεξήγηση προγράμματος σχολής. Δανεισμός υλικών.

26-27/04/2025 – ΠΕΝΤΕΛΗ & ΠΑΡΝΗΘΑ (Σάββατο & Κυριακή 08:30-16:30)

Εξέταση εισαγωγής. Επανάληψη των τεχνικών αναρρίχησης μιας σχοινιάς. Εξοπλισμός αναρρίχησης περιπέτειας. Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Κόμποι. Χρήση προσωρινών ασφαλειών. Ρελέ. Εισαγωγή σε τεχνικές αυτοδιάσωσης.

30/04/2025 - Πεντέλη ή Ο.Α.Κ.Α (17:00-21:00)

Χειρισμοί - τεχνικές αυτοδιάσωσης

03-05/05/2025 – Μετέωρα ή Βαράσοβα (Σάββατο - Κυριακή - Δευτέρα 08:30-16:30)

Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Κόμποι. Χρήση προσωρινών ασφαλειών. Ρελέ. Αναρριχτικοί οδηγοί. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Τεχνικές αυτοδιάσωσης. Μεταφορά τραυματία. Προετοιμασία



**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

και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους.

28/05/2025 - Διόνυσος(Πεντέλη) Τετάρτη(17:00-21:00)

Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Διάσωση επικεφαλής.

04/06/2025 - Διόνυσος(Πεντέλη) Τετάρτη(17:00-21:00)

Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Διάσωση επικεφαλής.

25/06/2025 - Διόνυσος(Πεντέλη) Τετάρτη(17:00-21:00)

Χειρισμοί - τεχνικές αυτοδιάσωσης . Επανάληψη

28-29 Ιουνίου 2025 – ΓΚΙΩΝΑ (Σάββατο Κυριακή 08:30-16:30)

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών σε αλπικό πεδίο. Αξιολόγηση.

03 Ιουλίου 2025 ΕΟΣ Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:00).

Απολογισμός της σχολής, συμβουλές των εκπαιδευτών προς τους εκπαιδευόμενους για τη μελλοντική τους αναρριχητική πορεία.

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

Προϋποθέσεις

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει:

1. Να έχουν αποφοιτήσει επιτυχώς από Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ
2. Να είναι μέλη ορειβατικού συλλόγου μέλους της ΕΟΟΑ
3. Να έχουν δράση τα τελευταία δύο έτη η οποία να περιλαμβάνει 30 διαδρομές βράχου μίας σχοινιαίας δυσκολίας κατά ελάχιστο 5α French, 20 διαδρομές βράχου μίας σχοινιαίας δυσκολίας κατά ελάχιστο 5b French και 10 διαδρομές βράχου μίας σχοινιαίας δυσκολίας κατά ελάχιστο 5c French

Εξετάσεις εισαγωγής

Απαραίτητη για τη συμμετοχή στη σχολή είναι η επιτυχής επικεφαλής ελεύθερη αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιαίας, που δεν απαιτεί χρήση προσωρινών ασφαλειών, δυσκολίας τουλάχιστον 5c French.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες ραμμένοι, 2 κορδονέτα-φρένα 6mm, 1 κορδονέτο 7mm/5m, 6 σετάκια, 6 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρα τύπου reverso, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 60m, 1 σετ καρύδια και 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα), εξολκέας ασφαλειών, φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο,.

Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή γίνεται σε αντίσκηνα ή σε ενοικιαζόμενα δωμάτια για όποιον το προτιμά.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου είναι **560** ευρώ . Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:



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

- τα δίδακτρα,
- το τέλος εκπαιδευτικών σχολών ΕΟΟΑ.

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

Όροι συμμετοχής

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

1. 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.
2. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος (6 ή 9 συμμετέχοντες, αλλά όχι 7 ή 8) και τηρείται σειρά προτεραιότητας μέσω των εγγραφών. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθούν 9 αιτήσεις θα γίνει η σχολή με 8 ή με 6 συμμετοχές αλλά όχι με 7 και σε αυτή τη περίπτωση θα τηρηθεί η σειρά προτεραιότητας για τους συμμετέχοντες.

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να σταλούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τις **9/04/2025**:

1. Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή παθολόγο, 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. Δύο φωτογραφίες τύπου αστυνομικής ταυτότητας
3. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
5. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ
6. Κατάσταση με την απαιτούμενη αναρριχητική δράση
7. Αίτηση συμμετοχής (παρέχεται από τη γραμματεία)

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους απόφοιτους η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, 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.

Δηλώσεις συμμετοχής στο email του συλλόγου eosathinon@yahoo.gr γράφοντας το ονοματεπώνυμό σας και τον αριθμό του κινητού σας

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτή Αλέξη Γράψα, στο τηλέφωνο 6974375520 (απόγευμα) ή στο e-mail alexgr9@hotmail.com