Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE CLUB OF ATHENS
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2026

Ο ΕΟΣ Αθηνών διοργανώνει Σχολή Ορειβατικού Σκι για το χειμώνα 2026.
Ο σύλλογός μας συνεχίζει την πλούσια και πρωτοπόρα δράση στην ορειβασία και την χιονοδρομία και έρχεται να ανταποκριθεί στο ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των φίλων του βουνού για το ορειβατικό σκι. Για ένατη χρονιά επανερχόμαστε με το ίδιο ενθουσιώδες εκπαιδευτικό σχήμα, αλλά και με νέες προσθήκες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Κύριος στόχος μας είναι η διατήρηση του υψηλού επιπέδου, όπως και η συνεχόμενη ανανέωση και βελτίωση της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας.
Με τη συμμετοχή έμπειρων και εξειδικευμένων στο αντικείμενο εκπαιδευτών, φιλοδοξούμε να δώσουμε ώθηση και κίνητρο σε όσους εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους για το άθλημα.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

Το ορειβατικό σκι σε παγκόσμιο επίπεδο μετρά μακρά ιστορία και για πολλούς αποτελεί το πιο σύνθετο άθλημα βουνού, καθώς απαιτεί τον συνδυασμό δεξιοτήτων και γνώσεων, από όλα τα παρακλάδια των σπορ του βουνού.
Στη χώρα μας το άθλημα σημειώνει εντυπωσιακή άνοδο τα τελευταία χρόνια. Ολοένα και περισσότεροι σκιέρ ξεφεύγουν από τα στενά πλαίσια των χιονοδρομικών κέντρων, με στόχο την ελευθερία που τους δίνει το ανοιχτό πεδίο εκτός πίστας. Ταυτόχρονα, έμπειροι ορειβάτες, δοκιμάζουν το σκι για να προσθέσουν στις δραστηριότητες τους το στοιχείο της ταχύτητας και της συγκίνησης, που αυτό προσφέρει.
Στόχος της σχολής είναι να συναντήσει αυτές τις τάσεις και να μεταδώσει στους ενδιαφερόμενους τις γνώσεις απαραίτητες για την ορθή και ασφαλή άσκηση του αθλήματος. Οι εκπαιδευτές μας εγγυώνται ότι με το πέρας της σχολής οι συμμετέχοντες θα έχουναποκτήσει τις βάσεις και την απαιτούμενη αυτονομία, ώστε να μπορούν μελλοντικά να χαίρονται και να εξελίσσουν το σπορ του ορειβατικού σκι.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Όπως σε όλες τις εξειδικευμένες και τεχνικά απαιτητικές κατηγορίες των αθλημάτων βουνού, η σωστή γνώση των πρακτικών σε θέματα ασφάλειας είναι ένα απαραίτητο και σημαντικό στοιχείο. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως, είναι ότι πρωτεύοντα ρόλο για μας έχει η άθληση και η ψυχαγωγία. Στόχος μας είναι να εμποτίσουμε τους συμμετέχοντες με όρεξη για επαφή με τη φύση και ειδικότερα το χειμερινό βουνό, τον

σεβασμό για τα βουνά, τους συνοδοιπόρους, τους συναθλητές, για το ίδιο το άθλημα.
Για φέτος προγραμματίσαμε 3 μπλοκ μαθήματων (2x4ήμερα& 1x3ήμερο), σε αντίθεση με τα πολλαπλά 2ήμερα (Σαββατοκύριακα), που πραγματοποιούνται συνήθως. Πιστεύουμε γενικά ότι τα πολυήμερα εντατικά προγράμματα αποδίδουν περισσότερο, σε ότι αφορά την εκπαιδευτική διαδικασία. Επίσης με τον τρόπο αυτό κερδίζουμε χρόνο (και χρήμα), αντίθετα με το σπαστό πρόγραμμα και τις πολλαπλές μεταβάσεις. Οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στην θεματολογία με την αδιάκοπη ανατροφοδότηση και εμπέδωση. Πάνω από όλα φιλοδοξούμε μέσα από την συνύπαρξη και αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων στα πεδία και στα καταφύγια να δημιουργηθούν νέοι δεσμοί συνεργασίας, ανταλλαγής απόψεων, ίσως και φιλίας, που θα συνεχιστούν και μετά το τέλος του προγράμματος.

ΠΛΑΙΣΙΟ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Η Σχολή διοργανώνεται από τον ΕΟΣ Αθηνών, σωματείο μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Πληρείται το πλαίσιο που ορίζει ο εκπαιδευτικός κανονισμός της ΕΟΟΑ και πιστοποιείται και ελέγχεται από αυτή για την άρτια οργάνωση και διεξαγωγή της.

Οι απόφοιτοι αποκτούν Βεβαίωση Σχολής Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.

ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ

ΠαύλοςΤσιαντός – Υπεύθυνος εκπαιδευτής
Πτυχιούχος εκπαιδευτής/προπονητής Ορειβατικού σκι, Ορειβασίας και Αναρρίχησης της Εθνικής Σχολής Χιονοδρομίας &Αλπινισμού, Γαλλία, E.N.S.A. (Ecole Nationale du Ski et Alpinisme).
Διεθνής Οδηγός Υψηλού Βουνού UIAGM/IFMGA μέλος του Bergfuehrerverband Vorarlberg, Austria
Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας – Αναρρίχησης-Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)
Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α/Σ.Ε.Ο.Β) μέλος του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

Γιώργος Κλαουδάτος
Πτυχιούχος καθηγητής χιονοδρομίας από την Εθνική Σχολή Χιονοδρομίας &Αλπινισμού της Γαλλίας, E.N.S.A. (Ecole Nationale du Ski et Alpinisme).
Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβατικού Σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης
(Ε.Ο.Ο.Α.)
Επίτιμος Οδηγός Βουνού(Ε.Ο.Ο.Α / Σ.Ε.Ο.Β)

Γιάννης Κωνσταντάκης
Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας – Αναρρίχησης- Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)
Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α/Σ.Ε.Ο.Β) μέλος του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

Γιώργος Θεολόγης
Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβατικού Σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης
(Ε.Ο.Ο.Α.)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ (συνοπτικά)

Πέμπτη 22 Ιανουαρίου
Πρώτη συνάντηση
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ **–** Διευθέτηση υλικών – Επεξήγηση προγράμματος – Τελευταία ημέρα αποστολής δικαιολογητικών

Πε/Πα/Σα/Κυρ. 29-30-31 Ιανουαρίου & 1 Φεβρουαρίου
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Τρίτη 24 Φεβρουαρίου
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή Διαδικτυακή συνάντηση zoom – Θεωρητικό μάθημα

Πε/Πα/Σα/Κυ 26-27-28 Φεβρουαρίου& 1 Μαρτίου
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ - ΣΜΟΛΙΚΑΣ

Τρίτη 17 Μαρτίου
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή διαδικτυακή συνάντηση zoom - Θεωρητικό μάθημα

Πα/Σα/Κυρ. 20-21-22 Μαρτίου
ΑΓΡΑΦΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ (αναλυτικά)

Πέμπτη 22 Ιανουαρίου
Πρώτη συνάντηση γνωριμίας στα γραφεία του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Παρουσίαση προγράμματος από τους εκπαιδευτές. Εισαγωγή στην θεματολογία του ορειβατικού σκι.
Τελευταία ημέρα κατάθεσης δικαιολογητικών.

Πε/Πα/Σα/Κυρ. 29-30-31 Ιανουαρίου & 1 Φεβρουαρίου
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

1η μέρα
Γνωριμία του γκρουπ.
Εισαγωγική εξόρμηση στο πεδίο.
Μάθημα εντός και εκτός πίστας στην περιφέρεια του χιονοδρομικού κέντρου.
Ασκήσεις βελτίωσης τεχνικής κατάβασης

Θεωρία:
«Από την χιονονιφάδα στην χιονοστιβάδα»
Σχηματισμός χιονιού
Είδη χιονιού και τρόποι εναπόθεσης
Μεταλλαγή χιονιού στη διάρκεια του χρόνου.
Προβλήματα χιονοστιβάδων

2η μέρα
Σετάρισμα και χρήση εξοπλισμού ορειβατικού σκι.
Εισαγωγή στις τεχνικές ανάβασης & κατάβασης με πέδιλα εκτός πίστας με σακίδιο.
Χρήση ηλεκτρονικού πομποδέκτη ανεύρεσης θύματος.
Συμπεριφορά σε περίπτωση χιονοστιβάδας.
Τεχνικές ανεύρεσης θύματος.
Χρήση σόντα / avalancheprobe.
Χρήση φτυαριού - μέθοδος εκταφής.

Θεωρία:
Θεωρία παγκόσμιας γεωγραφίας
Πρακτικές γνώσεις προσανατολισμού. Θεωρητική εισαγωγή στην ανάγνωση χάρτη.
Κατανόηση συστημάτων ΕΓΣΑ87 και WGS84. Χρήση πυξίδας – GPS

3η μέρα
Πρακτική εξάσκηση προσανατολισμού - πλοήγησης
Χάραξη πορείας και πρόβλεψη επικινδυνότητας.
Ποιότητες χιονιού.
Εκτίμηση και πρόβλεψη κίνδυνου χιονοστιβάδας (τομή).
Ανάγνωση ορεινού πεδίου.
Τρόποι κίνησης με πέδιλα σε διαφορετικές κλίσεις και διαφορετικές ποιότητες χιονιού.
Χρήση πιολέ, κραμπόν.
Πρακτικέςoff-piste

4η μέρα
Τεχνικές σταματήματος πτώσης.
Προσανατολισμός και χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS.
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης κατάστασης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

<u>Τρίτη 24 Φεβρουαρίου</u>
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή Διαδικτυακή συνάντηση zoom
Προετοιμασία και οργάνωση του τριήμερου στα Άγραφα
Θεωρία:
Σύστημα 3x3
Συμπεριφορά και σχεδιασμός διαδρομής σε χιονισμένο πεδίο «Κίνδυνοι στο βουνό», ανάλυση - θεωρία

<u>Πα/Σα/Κυ 28 Φεβρουαρίου & 1-2 Μαρτίου</u>
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ – ΣΜΟΛΙΚΑΣ

1η μέρα
Βασικές τεχνικές αναρρίχησης σε χιόνι –πάγο.
Ανάβαση σε απότομη πλαγιά – λούκι, σε σχοινοσυντροφιές (ταυτόχρονη κίνηση).
Καταβάσεις σε αλπικό πεδίο

Θεωρία:
Βασικές αρχές της μετεωρολογίας.
Πρακτικές γνώσεις για την αποτελεσματική εκτίμηση των καιρικών φαινομένων.

2η μέρα
Συμπεριφορά σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
Βασικές αρχές πρώτων βοηθειών
Μεταφορά τραυματία.
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

Θεωρία:
Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες

3η μέρα
Ανάβαση στο Σμόλικα 2637μ
(προγραμματισμός &εκτέλεση)

4η μέρα
Βελτίωση τεχνικής κατάβασης.
Πεδία εκτός χιονοδρομικού
Σύνθετες πρακτικές στο πεδίο
Αναγκαστική ή προγραμματισμένη διανυκτέρευση στο ύπαιθρο, μπίβουακ ή αντίσκηνο
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση, εκταφή, πρώτες βοήθειες και μεταφορά θύματος σε πραγματική κλίμακα.

Τρίτη 17 Μαρτίου
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Αυτόνομος προγραμματισμός και οργάνωση του τριήμερου στο Βελούχι με βάση τις γνώσεις από τα προηγούμενα μαθήματα.

Πα/Σα/Κυρ. 20-21-22 Μαρτίου
ΑΓΡΑΦΑ

2η μέρα
Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.
Επανάληψη πρακτικής και θεωρητικής ύλης όλης της σχολής.

Θεωρία:
Ιστορία ορειβατικού σκι
Επανάληψη - εμβάθυνση – ελεύθερη θεματολογία.

3η μέρα
Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.
Ανάβαση σε κορυφή των Αγράφων

4η μέρα
Ανακεφαλαίωση της συνολικής ύλης.
Μετάβαση στην αυτονομία.

Οι συναντήσεις θα γίνονται στα γραφεία του ΕΟΣ Αθηνών (ή Online), Λέκκα 23-25, Αθήνα (Σύνταγμα), 1ος όροφος, Γραφείο 10 και ώρα 19:30.

Κόστος: 500 ευρώ

Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

1. Η αμοιβή και τα έξοδα των εκπαιδευτών.

2. Το κόστος του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή.

3. 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.

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα να λάβουν μέρος στη σχολή έχουν:

1. Μέλη του ΕΟΣ Αθηνών ή́ μέλη άλλου σωματείου της ΕΟΟΑ. Για μη μέλη προαπαιτείται εγγραφή σε σωματείο της ΕΟΟΑ μαζί με τη συμπλήρωση της αίτησης παρακολούθησης της σχολής.
2. Άτομα που κατέχουν την βασική τεχνική κατάβασης και μπορούν να κατεβαίνουν ομαλά μία “κόκκινη” πίστα χιονοδρομικού κέντρου
3. Άτομα με καλή φυσική και ψυχική υγεία.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και **θα πρέπει να σταλούν ηλεκτρονικά** στο email του συλλόγου eosathinon@yahoo.gr**μέχρι και τις 22/1/2026**

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).

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Εξοπλισμός ορειβασίας:
Πιολέ
Κραμπόν πεζοπορίας (προαιρετικά κραμπόν του σκι)
Ζώνη ασφαλείας μέσης (Μπωντριέ)
Κράνος
(Για τυχόν ελλείψεις θα υπάρχει συνεννόηση με τον ΕΟΣ Αθηνών)

Εξοπλισμός ορειβατικού σκι:
Πέδιλα, μπότες και φώκιες
Ηλεκτρονικό πομποδέκτη ανίχνευσης (Avalanchebeacon)
Σόντα (Avalancheprobe)
Φτυάρι
(Υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης από το κατάστημα Κλαουδάτος)

Για τη μετάβαση στο Παρνασσό υπάρχει η δυνατότητα οικονομικής μετακίνησης με το SkiBusKlaoudatos.

Τα μαθήματα θα υποστηρίζονται με οπτικοακουστικές προβολές & θεωρητικές αναλύσεις εκπαιδευτικών ταινιών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ :

Για κρατήσεις μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του συλλόγου, στο e-mail: eosathinon@yahoo.gr , δηλώνοντας το ονοματεπώνυμό σας και τον αριθμό του κινητού σας.

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτή Παύλο Τσιαντό, στο τηλέφωνο 6946526542.