Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Λέκκα 23-25, 105 62 Αθήνα,
Τ.Θ. 30022 - 100 33 Αθήνα
Τηλ.: 210 3212355, Fax: 210 3244789
e-mail: eosathinon@yahoo.gr
www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE CLUB OF ATHENS
23-25 Lekka Str., 105 62 Athens, Greece
P.O.B. 30022 - 100 33 Athens
Tel.: 210 3212355, Fax: 210 3244789
e-mail: eosathinon@yahoo.gr
www.eosathinon.gr

Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου 2026

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 δυνατότητες τους.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Αλέξης Γράψας, Εκπαιδευτής Αναρρίχησης του ΕΟΣ Αθηνών και της ΕΟΟΑ και η Σουζάνα Καψή Βοηθός εκπαιδεύτρια 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 αναρρίχησή 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
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-αναρριχητική 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 ολοήμερες εκπαιδεύσεις σε αναρριχητικά πεδία εκ των οποίων 2 σε αλπικό πεδίο, καθώς και 4 απογευματινές εκπαιδεύσεις σε πεδία της Αττικής.

Πρόγραμμα

1/04/2026 - **Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ** (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30)
Συνάντηση γνωριμίας. Κατάθεση δικαιολογητικών. Επεξήγηση προγράμματος σχολής. Δανεισμός υλικών.

18-19/04/2026 – **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.

22/04/2026 - **Πεντέλη ή Ο.Α.Κ.Α** (17:00-21:00)
Χειρισμοί - τεχνικές αυτοδιάσωσης

01-03/05/2026 – **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. Αναρριχητικοί οδηγοί. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Τεχνικές αυτοδιάσωσης. Μεταφορά τραυματία. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους.

13/05/2026 - **Διόνυσος(Πεντέλη)** Τετάρτη(17:00-21:00)
Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Διάσωση επικεφαλής.

27/05/2026 - **Διόνυσος(Πεντέλη)** Τετάρτη(17:00-21:00)
Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Διάσωση επικεφαλής.

10/06/2026 - **Διόνυσος(Πεντέλη)** Τετάρτη(17:00-21:00)
Χειρισμοί - τεχνικές αυτοδιάσωσης . Επανάληψη

20-21 Ιουνίου 2026 – **ΓΚΙΩΝΑ(**Σάββατο Κυριακή 08:30-16:30)
Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών σε αλπικό πεδίο. Αξιολόγηση.

24 Ιουλίου 2026 **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 σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5α French, 20 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5b French και 10 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5c French

Εξετάσεις εισαγωγής
Απαραίτητη για τη συμμετοχή στη σχολή είναι η επιτυχής επικεφαλής ελεύθερη αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, 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 καραμπίνερ, 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:
- 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 αλλα 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 κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τις **09/04/2026**:
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 : Στη γραμματεία του συλλόγου στο email : eosathinon@yahoo.gr δηλώνοντας το ονοματεπώνυμο 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.