Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

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
Ιανουάριος-Φεβρουάριος 2027

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 Γιώργος Αλιφέρης και ο Θάνος Παππάς .

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι, έμπειροι ομοσπονδιακοί Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Αναρρίχησης. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρριχήσεις μιας σχοινιάς 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 αναρρίχησή 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.

Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

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:

ΔΕΥΤΕΡΑ18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2027
19:30-21:00
ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Ανοιχτή συνάντηση ενημέρωσης για την αναρρίχηση βράχου και τη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων.
Δανεισμός ατομικού αναρριχητικού εξοπλισμού, γενικές πληροφορίες για την πρώτη εξόρμηση.

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΠΑΡΝΗΘΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ‘’ΠΕΤΡΑ ΒΑΡΥΜΠΟΠΗΣ’’
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 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΠΑΡΝΗΘΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ “ΜΑΥΡΟΣ ΠΗΤ”
09:00-15:00
Αναρρίχηση TOP ROPE
Ασφάλιση TOP ROPE
Κώδικας επικοινωνίας σχοινοσυντροφιάς
Κλιπάρισμα
Εισαγωγή στην επικεφαλής αναρρίχηση.

ΤΡΙΤΗ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
19:30-22:00
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ
Ανακεφαλαίωση και εδραίωση ασφάλισης TOP ROPE.
Εισαγωγή στην ασφάλιση του επικεφαλή.

ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΚΕΡΑΤΕΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ “ΚΕΡΑΤΕΑ”
Γνωριμία με το πεδίο

Εισαγωγή στις διαδικασίες της επικεφαλής αναρρίχησης
Οργάνωση σχοινοσυντροφιάς
Ασφάλιση του σχοινοσυντρόφου κατά την επικεφαλής αναρρίχηση
Διαδικασία ανοιχτού ρελέ
Καθάρισμα διαδρομής

09:00-15:00

ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΠΑΡΝΗΘΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ‘’ΑΧΑΡΝΕΙΣ’’
9:00-15:00
Γνωριμία με το πεδίο
Εισαγωγή στις διαδικασίες της επικεφαλής αναρρίχησης
Οργάνωση σχοινοσυντροφιάς
Ασφάλιση του σχοινοσυντρόφου κατά την επικεφαλής αναρρίχηση
Διαδικασία ανοιχτού ρελέ
Καθάρισμα διαδρομής

ΤΡΙΤΗ 9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ
19:30-22:00
Χειρισμός κλειστού ρελέ

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 13,14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΕΎΒΟΙΑ – ΜΑΝΙΚΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ‘ΠΥΛΕΣ ΤΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ’- ‘ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ’
Γνωριμία με το πεδίο
Χρήση αναρριχητικού οδηγού
Ονοματολογία ανάγλυφου βράχου
Διαδικασία κλειστού ρελέ
Επικεφαλής αναρρίχηση
Πτώσεις
Μπλοκάρισμα συσκευής ασφάλισης

ΤΡΙΤΗ 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΓΡΑΦΕΙΑ ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
19:30-21:30
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΥΛΙΚΩΝ
ΑΝΤΟΧΕΣ,ΧΡΗΣΗ.

ΣΑΒΒΑΤΟ, ΚΥΡΙΑΚΗ 20,21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

ΝΑΥΠΛΙΟ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ 'ΚΑΡΑΘΩΝΑ'-'ΑΝΑΤΟΛΗ' 'ΚΑΤΩ ΚΟΣΜΟΣ'
Κόμποι
Διαδικασία ραπέλ
Διαδικασία υποχώρησης από μια αναρριχητική διαδρομή
Τεχνητή αναρρίχηση
Οργάνωση, προγραμματισμός μιας αναρριχητικής ημέρας

ΤΡΙΤΗ23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ ΟΑΚΑ
19:30-22:00
Παρουσίαση διαδικασίας αναρρίχησης σε διαδρομές πολλαπλών σχοινιών

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 27,28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2027
ΚΟΡΙΝΘΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ ''ΣΟΛΩΜΟΣ''
Γνωριμία με το πεδίο
Διαδικασία αναρρίχησης σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών
Αναρρίχηση σε διαδρομή πολλαπλών σχοινιών
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2027
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 **550 €**. Στο κόστος περιλαμβάνονται

- τα δίδακτρα,
- ο δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή (εκτός από κράνος, μπωντριέ και υποδήματα αναρρίχησης)
- η ασφάλιση έναντι ατυχήματος
- το τέλος εκπαίδευσης Ε.Ο.Ο.Α.

Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

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

Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής, για όσους δεν είναι μέλη σε κάποιο ορειβατικό σύλλογο της ΕΟΟΑ, είναι 30€.

Όροι συμμετοχής

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

1. **Το ποσό των 280 € προκαταβάλλεται με τη δήλωση συμμετοχής για τη δέσμευση της θέσης.**
2. **Το υπόλοιπο ποσό των 270 € θα πρέπει να καταβληθεί μέχρι τις 18/1.**
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 18/1/2027.
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 18/1/27**

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 χρειαστεί μία ακόμη φωτογραφία 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

δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης, στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες, σχολών που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Για **δηλώσεις συμμετοχής** στο email eosathinon@yahoo.gr δηλώνοντας το ονοματεπώνυμό σας και τον αριθμό του κινητού σας.

Όλοι οι μαθητές **για περισσότερες πληροφορίες** για την ύλη και το πρόγραμμα, θα πρέπει να επικοινωνούν με τον υπεύθυνο της σχολής ΑΝΤΩΝΗ ΣΚΕΥΟΦΥΛΑΚΑ στο τηλέφωνο 6978778905.