



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ: 1976

Μέλος των Ελληνικών Ομοσπονδιών :

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ—ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ—ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ—ΤΖΟΥΝΤΟ—ΣΚΑΚΙ

Πρόγραμμα Σχολής Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ 2017-2018

1. ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ

Δευτέρα 12 Ιουνίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00

Συνάντηση γνωριμίας.

Υποβολή αιτήσεων συμμετοχής.

Για την υποβολή της αίτησης είναι απαραίτητο να γίνουν τα εξής:

- ✓ Προσκόμιση πρωτότυπης ιατρικής βεβαίωσης καρδιολόγου ή παθολόγου ή γενικού ιατρού, ιδιώτη ή δημοσίου,
- ✓ Προσκόμιση φωτοτυπίας αστυνομικής ταυτότητας,
- ✓ Υποβολή υπεύθυνης δήλωσης (υπάρχει στην ιστοσελίδα του Συλλόγου, tab Σχολές, Ορειβασίας, Αιτήσεις),
- ✓ Προσκόμιση 1 έγχρωμης φωτογραφίας,
- ✓ Καταβολή ασφαλίσεων (50 €) έναντι ατυχήματος,
- ✓ Υποβολή απαιτούμενης δράσης που θα περιλαμβάνει σύμφωνα με τον Εκπαιδευτικό Κανονισμό της ΕΟΟΑ:
 - Τουλάχιστον **25 διαδρομές βράχου** μίας σχοινιάς σε οργανωμένο αναρριχητικό πεδίο βράχου κατά ελάχιστο V+ UIAA.
 - Τουλάχιστον **7 διαδρομές βράχου** κατά ελάχιστο V UIAA, 70 m που απαιτούν τοπικά και χρήση προσωρινών ασφαλειών.
 - Τουλάχιστον **7 πεζοπορικές αναβάσεις** σε Ελληνικά Βουνά τη χειμερινή περίοδο.

2. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΒΡΑΧΟΥ

Σάββατο 17 Ιουνίου 2017, 10.00, Πεδίο Βράχου (άγνωστη τοποθεσία)

Εξετάσεις αναρριχητικής ικανότητας σύμφωνα με τον Εκπαιδευτικό Κανονισμό της ΕΟΟΑ και την τρέχουσα προκήρυξη:

- ✓ Επικεφαλής αναρρίχηση σε διαδρομές μίας σχοινιάς, που απαιτούν και χρήση προσωρινών ασφαλειών δυσκολίας **V+ UIAA**
- ✓ Επικεφαλής αναρρίχηση σε διαδρομές μίας σχοινιάς, με μόνιμες ασφάλειες δυσκολίας **VI+ UIAA**.
- ✓ Επικεφαλής αναρρίχηση σε διαδρομές μίας σχοινιάς, με μόνιμες ασφάλειες δυσκολίας **IV- UIAA** με μπότες ορειβασίας.

Οι υποψήφιοι επιπλέον θα εξεταστούν στα πιο κάτω αντικείμενα σύμφωνα με τον Εκπαιδευτικό Κανονισμό της ΕΟΟΑ:

- ✓ Αναρρίχηση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών, κατασκευή ρελέ, χειρισμοί στο ρελέ, χειρισμοί συσκευών ασφάλισης, διαδικασία ραπέλ, κόμποι.
- ✓ Γενικές γνώσεις από τις Σχολές Αρχαρίων και Μέσου Επιπέδου που έχουν προηγηθεί.

3. ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΒΡΑΧΟΥ ΣΤΟ ΑΛΠΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Πέμπτη 29 Ιουνίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 19.00

Σύνθετοι χειρισμοί στην αναρρίχηση.

Παρασκευή 21 Ιουλίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00

Συζήτηση και προετοιμασία για τη Γκιώνα. Προετοιμασία σακιδίων επί τόπου.

Σάββατο, Κυριακή 22-23 Ιουλίου 2017, Γκιώνα (2507 m)

Αναχώρηση Σάββατο πρωί. Οργάνωση κατασκήνωσης και διαμονή στο Αλπικό Πεδίο. Πολύσπαστα και αρχές διάσωσης στην ορθοπλαγιά. Αναρρίχηση στην ορθοπλαγιά της Πυραμίδας σε διαδρομή χωρίς καμία απολύτως μόνιμη ασφάλεια. Επιστροφή στην κατασκήνωση από την κορυφή πεζοπορώντας.

Παρασκευή 28 Ιουλίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00

Συζήτηση και προετοιμασία για τη Δίρφη. Προετοιμασία σακιδίων επί τόπου.

Κυριακή 30 Ιουλίου 2017, Δίρφης – Ξεροβούνι (1453 m)

Αναρρίχηση στην ορθοπλαγιά του Ξεροβουνίου σε διαδρομή υψηλής τεχνικής δυσκολίας που απαιτεί και χρήση προσωρινών ασφαλειών.

Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00

Συζήτηση και προετοιμασία για το όρος Πατέρας. Προετοιμασία σακιδίων επί τόπου.

Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου 2017, Πατέρας (1108 m)

Αναρρίχηση στην ορθοπλαγιά του όρους Πατέρας (Καντήλι) σε διαδρομή που απαιτεί και χρήση προσωρινών ασφαλειών.

4. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ, ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΤΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΑΛΠΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Πέμπτη, 1 Φεβρουαρίου 2018, ΕΟΣ Αχαρνών

Συζήτηση και προετοιμασία για τον Παρνασσό. Προετοιμασία σακιδίων επί τόπου.

Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή 2-3-4 Φεβρουαρίου 2018, Παρνασσός (2457 m)

Άφιξη από Παρασκευή απόγευμα και διαμονή στο καταφύγιο Δέφνερ. Εξετάσεις στα πιο κάτω εκπαιδευτικά αντικείμενα σύμφωνα με τον Εκπαιδευτικό Κανονισμό της ΕΟΟΑ:

- ✓ Χρήση πιολέ, χρήση κραμπόν, τεχνικές αυτοασφάλισης.
- ✓ Παράλληλη κίνηση σχοινοσυντροφιάς.
- ✓ Εξέταση στον Προσανατολισμό και στη Μετεωρολογία.

Επιπλέον:

- ✓ Κατασκευή χιονοσπηλιάς και διανυκτέρευση εντός – βίνουας.
- ✓ Κατασκευή ρελέ και τοποθέτηση ασφαλειών στο μεικτό πεδίο.
- ✓ Διαδικασία πρόβλεψης κινδύνου από χιονοστιβάδες.
- ✓ Χρήση φτυαριού και ράβδου αναζήτησης θύματος από χιονοστιβάδα.
- ✓ Προβληματισμοί που αφορούν στη χειμερινή αλπινιστική αναρρίχηση.
- ✓ Χρήση κραμπόν πιολέ στην αναρρίχηση (dry tooling).
- ✓ Αναρριχήσεις μεικτών γραμμών σε απόμακρη ορθοπλαγιά (Λιάκουρα ή Κοτρώνι).
- ✓ Ορισμός ατομικών εργασιών.

Πέμπτη 15 Φεβρουαρίου 2018, ΕΟΣ Αχαρνών

Συζήτηση και προετοιμασία για τα Βαρδούσια. Προετοιμασία σακιδίων επί τόπου.

Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή, Δευτέρα 16-17-18-19 Φεβρουαρίου 2018, Βαρδούσια (2495 m)

Άφιξη από Παρασκευή βράδυ και διαμονή στο καταφύγιο της ΕΟΟΑ. Αναρριχήσεις μεικτών γραμμών στα Σκόρδα του Πιτιμάλικου. Διάσωση από την ορθοπλαγιά στο χειμερινό πεδίο.

5. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ – ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗΣ

Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου 2018

Γραπτό διαγώνισμα σε όλη την ύλη της Σχολής.

Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 19.00

Παρουσίαση ατομικών θεμάτων στο ευρύ κοινό (open access).

6. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Βασικός στόχος της Σχολής είναι η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης και η απόκτηση εμπειριών, ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρριχήσεις στο Αλπικό Πεδίο με χρήση προσωρινών ασφαλειών.
2. Για τη συμμετοχή είναι Απαραίτητο το Δίπλωμα Σχολής Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου της ΕΟΟΑ και Δίπλωμα Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.
3. Στη Σχολή οι Εκπαιδευτές περιορίζουν το Guiding στο ελάχιστο, προκειμένου οι συμμετέχοντες να σκαρφαλώνουν επικεφαλής σε διαδρομές της ικανότητάς τους.
4. Τα θεωρητικά μαθήματα θα πραγματοποιηθούν στα Ορειβατικά Καταφύγια στα οποία θα γίνει και η διαμονή και στις εγκαταστάσεις του ΕΟΣ Αχαρνών.
5. Εκπαιδευτές στη Σχολή θα είναι οι Δ. Κάραλης και Κ. Τσουκλείδης, Διπλ. Εκπαιδευτές Ορειβασίας της ΕΟΟΑ (www.eooa.gr) και Διπλ. Οδηγοί Βουνού της ΕΟΟΑ και μέλη του ΣΕΟΒ (www.hmga.gr).
6. Η σχολή θα πραγματοποιηθεί με 3 ή με 6 συμμετέχοντες.
7. Το κόστος των διδάκτρων της Σχολής είναι 400 € και πρέπει να καταβληθεί στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών σε (4) ισόποσες δόσεις, πριν τις σχετικές εκδηλώσεις (Ιούνιο, Ιούλιο, Σεπτέμβριο και Φεβρουάριο).
8. Πληροφορίες, Δ. Κάραλης (βλέπε tab «Εκπαιδευτές»).

7. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Οι υποψήφιοι της Σχολής Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου θα πρέπει να έχουν τον πιο κάτω εξοπλισμό:

Σακίδιο

Σακίδιο γενικής ορειβασίας μέσης χωρητικότητας 60 lt.

Κεφάλι

Μπαλακλάβα και σκουφί (ή δύο σκουφιά),

Γυαλιά ηλίου ή μάσκα.

Αναρριχητικό κράνος.

Σώμα (κορμός)

Λεπτό ισοθερμικό εσώρουχο (x 2).

Fleece 200 (x 1).

Τζάκετ ορειβασίας (αντιανεμικό – αδιάβροχο – διαπνέον).

Βέστα.

Χέρια- Γάντια

Fleece ή ισοθερμικά με δάχτυλα ή χωρίς (x 1).

Εξωτερικά γάντια αδιάβροχα και διαπνέοντα με αντιολισθητική επιφάνεια λαβής (x 2)

Πόδια –παντελόνι

Λεπτό ισοθερμικό κολάν.

Κολάν PowerStretch ή παντελόνι fleece.

Σαλοπέτα ορειβασίας (αντιανεμική – αδιάβροχη – διαπνέουσα).

Πόδια- παπούτσια

Ισοθερμικές κάλτσες x 2 (όχι βαμβακερές).

Δερμάτινες δύσκαμπτες μπότες ή πλαστικές μπότες ορειβασίας.

Γκέτες.

Αναρριχητικός εξοπλισμός

Μποντριέ με ρυθμιζόμενους μηρούς,

1 ίσιο απλό πεζοπορικό Πιολέ (με φτυαράκι) και 1 πιολέ αναρρίχησης - marteau (με σφυράκι) ή 2 πιολέ αναρρίχησης φτυαράκι – marteau,

Κραμπόν + antiboot (κατσαβίδι και κλειδί για ρυθμίσεις),

Καραμπίνερ: 10 απλά, 3 ασφαλείας,

8 ραφτοί ιμάντες, 1 αλουμινογωνιά ή Ταφ, 1 πεντάμετρο κορδονέτο από Kevlar,

1 Σχοινί 60 m αδιάβροχο (½) UIAA,

Συσκευή ασφάλισης τύπου πλακέτας (GiGi) + Συσκευή ασφάλισης τύπου κουβαδάκι,

1 σειρά καρυδάκια, προαιρετικά 1-2 μικρά ή μεσαία friend, 1 καρφί λάμας,

Ύπνος

Υπνόσακος πουπουλένιος ή συνθετικός με θερμοκρασία άνεσης περίπου -8 βαθμών Κελσίου.

Υπόστρωμα.

Κάλυμμα υπνόσακου (bivias, προαιρετικό).

Αλουμινοκουβέρτα.

Αντίσκηνο τριών εποχών για την εκδήλωση της Αναρρίχησης Βράχου στο Αλπικό πεδίο.

Βοηθητικά Υλικά

Φτυάρι χιονιού (υποχρεωτικό).

Φακός κεφαλής τεχνολογίας led.

Θερμός.

Σημειωματάριο και μολύβι (όχι στυλό).

Πυξίδα – χάρτες, Αλτίμετρο (προαιρετικό).

Χάρτες των πεδίων και Οδηγούς Αναρριχητικών διαδρομών (www.routes.gr).

Ρολόι με ξυπνητήρι.

Ατομικό φαρμακείο.

Καμινέτο, Μαγειρικά σκεύη, Σουγιάς, κουτάλι, πιρούνι.