



Σχολή Ορειβατικού Σκι ΕΟΣ Αχαρνών 2018

ΓΕΝΙΚΑ

Ο ΕΟΣ Αχαρνών διοργανώνει Σχολή Ορειβατικού Σκι για το χειμώνα του 2018. Η Σχολή παρέχει στους συμμετέχοντες όλα τα απαραίτητα εφόδια και τις γνώσεις που απαιτούνται προκειμένου να διασχίσει κανείς με ασφάλεια και επιτυχία τα αλπικά βουνά με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας (Ορειβατικό Σκι). Μερικά από τα διδακτικά αντικείμενα που καλύπτει η σχολή αφορούν:

- Στην τεχνολογία του εξοπλισμού της ορειβασίας και του ορειβατικού σκι,
- Στο σχεδιασμό της πορείας στο αλπικό περιβάλλον (planning wilderness trips),
- Στις τεχνικές της διάσχισης και της ορειβασίας με τα σκι (ski touring – ski mountaineering),
- Στη βελτίωση της τεχνικής κατάβασης εκτός πίστας (perfecting ski in rolling terrain),
- Στη χρήση των πιολέ – κραμπόν σε συνδυασμό με τα πέδιλα χιονοδρομίας,
- Στην τοποθέτηση ασφαλειών και στην ασφάλιση στο αλπικό πεδίο,
- Στην εκμάθηση των τεχνικών ανάβασης με φώκιες (uphill climbing),
- Στην παράλληλη κίνηση σχοινοσυντροφιάς με τα σκι στα πόδια ή στο σακίδιο,
- Στη διαχείριση της μεγάλης κλίσης στο αλπικό πεδίο,
- Στις τεχνικές αναρρίχησης με τα σκι στο σακίδιο,
- Στη διαχείριση της διακινδύνευσης από χιονοστιβάδα,
- Στην ανεύρεση θύματος από χιονοστιβάδα και στη μεταφορά τραυματία,
- Στην οργάνωση χειμερινής κατασκήνωσης,
- Στις τεχνικές διάσχισης παγετώνα (simulation),
- Στη μετεωρολογία του βουνού και στον προσανατολισμό στο αλπικό πεδίο.

Η Σχολή, που είναι πλήρως εναρμονισμένη με τον εκπαιδευτικό κανονισμό της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)¹, μετά την επιτυχή περάτωσή της παρέχει τη σχετική βεβαίωση. Η Σχολή, εκτός από τα αμιγή μαθήματα που αφορούν στο Ορειβατικό Σκι, καλύπτει όλη την ύλη και της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων.

Για τη συμμετοχή στη Σχολή απαιτείται ένα σχετικά καλό επίπεδο στην τεχνική του αλπικού σκι κατάβασης σε κόκκινη πίστα. Αυτό θα πιστοποιηθεί με σχετικές εξετάσεις εισαγωγής στη Σχολή, όπως ορίζει ο σχετικός κανονισμός. Επιπλέον, απαιτείται πολύ καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.

¹ http://www.eooa.gr/?page_id=300



Οι θεωρητικές διαλέξεις και συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν στην αίθουσα διαλέξεων του ΕΟΣ Αχαρνών και στα ορειβατικά καταφύγια στα οποία θα γίνει η διαμονή.

- Για την πραγματοποίηση της Σχολής θα πρέπει να υπάρξουν 8 συμμετοχές.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ο ΕΟΣ Αχαρνών θα διαθέσει τα εξής:

1. Πιολέ (ορειβατική σκαπάνη) και κραμπόν (αντιολισθητικά καρφιά υποδημάτων),
2. Καραμπίνερ, σχοινιά, ιμάντες, ζώνη αναρρίχησης,
3. Πομποδέκτη χιονοστιβάδων (arva), φτυάρι (shovel), ράβδο χιονοστιβάδων (sonda),
4. Διδακτικό εγχειρίδιο (διατίθεται στο εμπόριο και στα ΤΕΦΑΑ).



Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν – προσοχή – αφού προηγηθεί το σχετικό θεωρητικό μάθημα:

1. Πέδιλα – δέστρες – μπότες – φώκιες ορειβατικού σκι,
2. Μπατόν ορειβασίας ή χιονοδρομίας,
3. Ρουχισμό και σακίδιο ορειβασίας,
4. Κράνος χιονοδρομίας (όχι κράνος ορειβασίας/αναρρίχησης!),
5. Λοιπό ορειβατικό εξοπλισμό (πυξίδα, φαρμακείο, φακό, κλπ).

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι μετακινήσεις θα γίνουν με ίδια οχήματα ή με mini-bus. Κατά τη διάρκεια των μετακινήσεων με το mini-bus θα καλύπτεται και μέρος της διδακτέας ύλης.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι εκδηλώσεις μπορεί να τροποποιηθούν αν οι καιρικές συνθήκες είναι ακατάλληλες ή αν συντρέχουν αντικειμενικοί κίνδυνοι.



ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ και ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ

Τετάρτη 10/01/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Συνάντηση γνωριμίας.
- Ενημέρωση σχετικά με το πρόγραμμα της Σχολής, το οποίο ως προς τα βουνά και τους στόχους συνοψίζεται ως εξής:
 - **Χελμός:** Εξετάσεις. Βελτίωση φυσικής κατάστασης και τεχνικής,
 - **Παρνασσός:** Βελτίωση φυσικής κατάστασης και τεχνικής,
 - **Ζήρεια:** Ανάβαση στην απόμακρη ψηλή κορυφή, μεγάλη κατάβαση off-piste,
 - **Παρνασσός:** Ανάβαση στην απόμακρη ψηλή κορυφή, μεγάλη κατάβαση off-piste,
 - **Όλυμπος:** Ανάβαση σε απόμακρη ψηλή κορυφή, μεγάλη κατάβαση off-piste.

Τετάρτη 17/01/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Τι είναι κατάλληλο και τι ακατάλληλο για Ορειβατικό Σκι; Πέδιλα, δέστρες, μπότες, φώκιες, μπατόν, φτυάρι, ράβδος, πομποδέκτης, πιολέ, κραμπόν, κράνος».
- Συστάσεις για αγορά του κατάλληλου και απαραίτητου εξοπλισμού.

Τετάρτη 24/01/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Ένδυση στην Ορειβασία και στο Ορειβατικό Σκι».
- Συστάσεις για αγορά του κατάλληλου και απαραίτητου εξοπλισμού.

Φεβρουάριος 2018

- Συνεργασία με τους συμμετέχοντες για τον εντοπισμό και την αγορά του κατάλληλου τεχνικού εξοπλισμού (πέδιλα, δέστρες, μπότες, φώκιες), ρουχισμού και σακιδίου.
- Προετοιμασία στο Αλπικό σκι κατάβασης (ελεύθερο πρόγραμμα).

Κυριακή 25/02/2018, Χελμός (2355 m), ώρα 12.00



- Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων: Εξετάσεις τεχνικής επάρκειας σε κόκκινη πίστα με πέδιλα κατάβασης και χρήση των αναβατήρων².

²Θα απαιτηθούν κάρτες αναβατήρων, που επιβαρύνουν τους συμμετέχοντες.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ



Τετάρτη 28/02/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

Υποβολή δηλώσεων συμμετοχής στη Σχολή. Απαραίτητες ενέργειες:

- Προσκόμιση πρωτότυπης ιατρικής βεβαίωσης καρδιολόγου ή παθολόγου ή γενικού ιατρού, ιδιώτη ή δημοσίου,
- Προσκόμιση 2 έγχρωμων φωτογραφιών,
- Υποβολή υπεύθυνης δήλωσης (θα διατίθεται επί τόπου),
- Καταβολή ασφαλιστρών 25 € ή 50 € έναντι ατυχήματος, αναλόγως των καλύψεων, εκτός αν προσκομιστεί ιδιωτικό ασφαλιστήριο συμβόλαιο έναντι ατυχήματος,
- Εγγραφή στο Σύλλογο, εκτός αν είστε μέλος σε κάποιο ορειβατικό Σύλλογο της ΕΟΟΑ.

Επιπλέον:

- Διανομή στους συμμετέχοντες του διδακτικού εγχειριδίου «Ορειβασία - Αναλυτικό Τεχνικό Εγχειρίδιο», εκδόσεων ΕΟΣ Αχαρνών.
- Σχολαστικός έλεγχος ατομικού εξοπλισμού.
- Προετοιμασία για το Χελμό.
- Καταβολή 20% των διδάκτρων στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών.

Σάββατο 03/03/2018, Χελμός (2355 m)

- Άφιξη στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων στη θέση Ξερόκαμπος (1700 m).
- **Εισαγωγή στις τεχνικές ανάβασης με φώκιες (skinning).**
- Κατάβαση στο Ξερόκαμπο (1700 m) on/off piste με τη δύση του ηλίου. Τεχνικές.
- Διανυκτέρευση στα Καλάβρυτα ή στην Κλειτορία.

Κυριακή 04/03/2018, Χελμός (2355 m)

- Εκκίνηση από τη θέση Ξερόκαμπος (1700 m). Ανάβαση στον Επάνω Κάμπο (2240 m) και στην ψηλή κορυφή (2355 m) ή στην κορυφή Νεραϊδόρραχη (2338 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- **Τεχνικές πιολέ – κραμπόν με τις μπότες του ορειβατικού σκι. Ανάσχεση πτώσης με πιολέ-μπότες και πιολέ-πέδιλα στα πόδια.**
- Κατάβαση στο διάσελο «Πουλιού η Βρύση» (2100 m) on/off piste. Τεχνικές.
- Ανάβαση στην κορυφή Αυγό (2138 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- Κατάβαση στον Ξερόκαμπο (1700 m) on/off piste με τη δύση του ηλίου. Τεχνικές.



Τετάρτη 07/03/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Χιονοστιβάδες και μέτρα προφύλαξης. Διαδικασία εκτίμηση κινδύνου και λήψη απόφασης Go/No-Go. Χρήση πομποδέκτη (arva), ράβδου (sonda) και φτυαριού (shovel)».
- Προετοιμασία για τον Παρνασσό.
- Καταβολή 20% των διδάκτρων στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών.

Σάββατο 10/03/2018, Παρνασσός (2455 m)

- Άφιξη στο Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού στη θέση Κελάρια (1760 m).
- Ανάβαση στον Προφήτη Ηλία (2200 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- **Εισαγωγή στη χρήση Πομποδέκτη (Arva).**
- Διάσχιση προς τη Φτερόλακα (1700 m) με καταβάσεις on/off piste και επιστροφή στον Προφήτη Ηλία (2200 m). Τεχνικές.
- Κατάβαση στη θέση Κελάρια (1760 m) on/off piste. Τεχνικές.
- Μετάβαση και διαμονή στο καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) της ΕΟΟΑ.
- Διάλεξη:
 - Διαμονή στα ορειβατικά καταφύγια,
 - Φόρτος Σακιδίου,
 - Ιστορία της ορειβασίας.

Κυριακή 11/03/2018, Παρνασσός (2455 m)

- Μετάβαση στο Χιονοδρομικό Κέντρο του Αθηναϊκού Συλλόγου (1780 m).
- Ανάβαση στην κορυφή Γεροντόβραχος (2389 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- **Εκτίμηση κινδύνου χιονοστιβάδων και λήψη απόφασης (Go/No-Go). Άσκηση αναζήτησης θύματος χιονοστιβάδας με χρήση Πομποδέκτη (Arva), Ράβδου (Sonda) και Φτυαριού (Shovel).**
- Κατάβαση στο καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) off-piste. Τεχνικές.



Τετάρτη 21/03/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Προσανατολισμός στο βουνό». Χρήση Χάρτη-Πυξίδας-Αλτιμέτρου.
- Προετοιμασία για τη Ζήρεια.
- Καταβολή 20% των διδάκτρων στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών.

Σάββατο 24/03/2018, Ζήρεια (2374 m)

- Άφιξη στο Αθλητικό Κέντρο Ζήρειας στο Οροπέδιο της Ζήρειας (1500 m).
- Ανάβαση στην ψηλή κορυφή (2374 m) από τη θέση «Πόρτες» με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- Κατάβαση στο Οροπέδιο της Ζήρειας (1500 m) off-piste. Τεχνικές.
- Διαμονή στο Αθλητικό Κέντρο Ζήρειας ή στο Καταφύγιο του ΕΟΣ Κορίνθου.
- Επαναληπτική διάλεξη: Προσανατολισμός.
- **Νυχτερινή άσκηση προσανατολισμού.**

Κυριακή 25/03/2018, Ζήρεια (2374 m)

- Ανάβαση στη θέση «Πόρτες» (1800 m).
- **Παράλληλη κίνησης σχοινοσυντροφιάς χιονοδρόμων σε εκτεθειμένο πεδίο. Διαχείριση μεγάλης κλίσης - ανάσχεση πτώσης.**
- Κατάβαση στο Οροπέδιο της Ζήρειας (1500 m) off-piste. Τεχνικές.



Τετάρτη 28/03/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Μετεωρολογία στο Βουνό».
- Προετοιμασία για τον Παρνασσό.
- Καταβολή 20% των διδάκτρων στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών.

Σάββατο 31/03/2018, Παρνασσός (2455 m)

- Άφιξη στο Καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) της ΕΟΟΑ.
- Ανάβαση στην ψηλή κορυφή Λιάκουρα (2455 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- Κατάβαση στις λάκκες της Τουμπόραχης (2200 m) off-piste.
- Ανάβαση στην κορυφή Γεροντόβραχος (2389 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- **Κατασκευή χιονοσπηλιάς αναγκαστικής διανυκτέρευσης με φτυάρι.**
- Κατάβαση στο καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) off-piste. Τεχνικές.
- Διαμονή στο Καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) της ΕΟΟΑ.
- Διάλεξη με θέμα «Κίνδυνοι στο βουνό από το Κρύο και τη Ζέστη».

Κυριακή 01/04/2018, Παρνασσός (2455 m)

- Ανάβαση στην κορυφή Γεροντόβραχος (2389 m) με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- **Κατασκευή ρελέ με εξοπλισμό Χιονοδρομίας και Ορειβασίας - τεχνικές ασφάλισης σχοινοσυντροφιάς. Τοποθέτηση ασφαλειών.**
- Κατάβαση στο καταφύγιο «Δέφνερ» (1780 m) off-piste. Τεχνικές.



Τετάρτη 11/04/2018, ΕΟΣ Αχαρνών, 20.00-21.45

- Αναλυτική διάλεξη - προβολή με θέμα «Τακτική Safe, Fast and Light».
- Προετοιμασία για τον Όλυμπο.
- Καταβολή 20% των διδάκτρων στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών.

Σάββατο, 14/04/2018, Όλυμπος (2918 m)

- Μετάβαση οδικώς στη βάση του Ολύμπου.
- Ανάβαση και στήσιμο αλπικής κατασκήνωσης σε υψόμετρο 1440 m.
- Διάλεξη με θέμα «Οργάνωση αλπικής κατασκήνωσης».

Κυριακή, 15/04/2018, Όλυμπος (2918 m)

- Ανάβαση σε επιλεγμένη κορυφή με τεχνικές Ορειβασίας και Χιονοδρομίας.
- Κατάβαση off-piste σε εντυπωσιακή βορεινή πλαγιά. Τεχνικές.
- **Κατασκευή φορείου και διαχείριση τραυματία.**
- Επιστροφή στην Αθήνα.

ΕΟΣ Αχαρνών, Τετάρτη 18/04/2018, 20.00-21.45

Πρακτική στη συντήρηση του εξοπλισμού.

ΕΟΣ Αχαρνών, Τετάρτη 25/04/2018, 20.00-21.45

Γραπτό διαγώνισμα και λήξη της Σχολής.

ΚΟΣΤΟΣ

- Δίδακτρα σχολής: 450 €, καταβάλλονται στο ταμείο του ΕΟΣ Αχαρνών σε 5 ισόποσες δόσεις, πριν από έκαστη εκδήλωση στο αλπικό πεδίο, όπως αναγράφεται στο πρόγραμμα. Τα δίδακτρα είναι απαλλαγμένα από ΦΠΑ.
- Για τους επαγγελματίες που συμμετέχουν στη Σχολή, υπάρχει η δυνατότητα έκδοσης Τιμολογίου Παροχής Υπηρεσιών, με προσαύξηση 24% ΦΠΑ.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Υπεύθυνος Σχολής:

- Δ. Κάραλης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ (www.hmga.gr)

Επιπλέον συνεργαζόμενοι Εκπαιδευτές ανά βουνό:

- Τζώρτζης Μηλιάς, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ, Ζήρεια, 24/03/2018,
- Τρύφωνας Καραχάλιος, Εκπαιδευτής Ορ. Σκι της ΕΟΟΑ, Παρνασσός, 31/03/2018,
- Ευάγγελος Παρούσης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ, Όλυμπος, 15/04/2018.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δ. Κάραλης, KaralisDimitris@TEEmail.gr