



## **Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου Ε.Ο.Ο.Α.**

Η Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου απευθύνεται στους απόφοιτους των Σχολών Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου & Ορειβασίας Αρχαρίων που θέλουν να βελτιώσουν το γνωστικό και τεχνικό τους επίπεδο ώστε να μπορούν να πραγματοποιούν αναρρίχσεις στα βουνά σε όλα τα πεδία (χιόνι, πάγος, βράχος, μεικτά). Ο βασικός στόχος της Σχολής είναι η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης και η απόκτηση εμπειριών ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρρίχσεις στο Αλπικό Πεδίο με χρήση προσωρινών ασφαλειών.

### **ΔΙΑΡΚΕΙΑ:**

Η Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου βάσει του Κανονισμού Εκπαίδευσης της Ε.Ο.Ο.Α. έχει διάρκεια τουλάχιστον δέκα (10) ημέρες, από τις οποίες τουλάχιστον οι έξι (6) αφορούν ολόήμερες εκπαιδεύσεις σε χιονισμένο Αλπικό Πεδίο, τουλάχιστον οι τρεις (3) σε μη Οργανωμένο Αναρριχτικό Πεδίο Βράχου σε Αλπικό Πεδίο και μία (1) σε αίθουσα (Θεωρία).

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΜΕΣΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ:**

**11/03/2019 Συνάντηση γνωριμίας** (Ανάλυση προγράμματος, Υποβολή δικαιολογητικών)

**A' Εκδήλωση: Εξετάσεις & 2ήμερη εκπαίδευση, Λευκά Όρη, Χανιά, 30-31/03/2019**

**B' Εκδήλωση: 3ήμερη εκπαίδευση, Βαρδούσια, Στερεά Ελλάδα, 6-8/04/2019**

**Γ' Εκδήλωση: 4ήμερη εκπαίδευση, Αστράκα Γκαμήλας, Ήπειρος, 19-22/04/2019**

**Δ' Εκδήλωση: 1ήμερη εκπαίδευση (ΘΕΩΡΙΑ/ΠΡΑΞΗ).** Δύναται να πραγματοποιηθεί και σε δύο απογευματινές συναντήσεις των οποίων η ημερομηνία θα οριστεί εκ νέου.

### **Διδακτέα ύλη, περιεχόμενο & μέθοδοι εκπαίδευσης:**

Σύντομη επανάληψη της ύλης των σχολών: Ορειβασίας Αρχαρίων, Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου.

### **Θεωρία & Πρακτική:**

1. Η βασική στάση του σώματος στην αναρρίχηση χιονιού-πάγου,
2. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων,
3. Τεχνικές αναρρίχησης με δύο πιολέ,
4. Χρήση προσωρινών ασφαλειών (καρύδια, φρεντ, καρφιά, αλουμινογωνιές, παγόβιδες),
5. Ρελέ (απλά, ισοσταθμισμένα, δυνάμεις & φορτία, υποβαθμίσεις, επισφαλής, τοποθετήσεις),
6. Ραπέλ (με όλες τις διαθέσιμες συσκευές ραπέλ),
7. Ραπέλ από ρελέ που μπορεί να ανακληθεί,
8. Ταυτόχρονη κίνηση (ταυτόχρονη κίνηση με ή χωρίς ενδιάμεσες ασφάλειες, σε όλα τα πεδία),
9. Προσανατολισμός (νυχτερινή άσκηση, αναφορά απόκλισης),
10. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (προβλήματα πρόσβασης, αναρρίχησης, επιστροφής),
11. Κίνδυνοι & αντιμετώπισή τους (στο αλπικό πεδίο, με ή χωρίς χιόνι),
12. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες (μέθοδοι πρόβλεψης, αναφορές σε πρόσφατα ατυχήματα),
13. Διάσωση σε ορθοπλαγιά (αυτοδιάσωση και οργανωμένη διάσωση με ή χωρίς φορείο),
14. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης (κατασκευή χιονότρυπας και διανυκτέρευση),

### **Εκπαιδευτές:**

- 1) Χρήστος Μπελογιάννης, Οδηγός Βουνού UIAGM, Εκπαιδευτής Ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α..
- 2) Μιχαήλ Βουράκης, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α..

Όπως ορίζεται και από τον κανονισμό της Ε.Ο.Ο.Α., η αναλογία εκπαιδευτών προς εκπαιδευόμενους σε διαδρομές πολλαπλών σχολιωνίων είναι 1-3.

### **Προϋποθέσεις Συμμετοχής:**

Σύμφωνα με τον εκπαιδευτικό κανονισμό της Ε.Ο.Ο.Α. (από 28/01/2012), στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου γίνονται δεκτοί όσοι από τους υποψηφίους έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς τις εξής σχολές:

1. Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων,
2. Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων,
3. Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου.

Επιπλέον απαιτείται ορειβατική & αναρριχητική δράση η οποία να περιλαμβάνει:

1. Τουλάχιστον 25 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς σε οργανωμένο αναρριχητικό πεδίο βράχου κατά ελάχιστο V+ UIAA.
2. Τουλάχιστον 7 διαδρομές βράχου κατά ελάχιστο V UIAA 70 m που απαιτούν τοπικά και χρήση προσωρινών ασφαλειών.
3. Τουλάχιστον 7 πεζοπορικές αναβάσεις σε Ελληνικά Βουνά τη χειμερινή περίοδο.

### **Εξετάσεις Εισαγωγής στις 30-31/03/2019 &**

#### **Ελεγχος Τεχνικής Επάρκειας στα παρακάτω:**

1. Επικεφαλής αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, που απαιτεί και χρήση προσωρινών ασφαλειών δυσκολίας τουλάχιστον V UIAA.
2. Χρήση κραμπόν-πιολέ.
3. Χειρισμοί σχοινιών.
4. Χειρισμοί στο ρελέ.
5. Χειρισμοί συσκευών ασφάλισης και συσκευών ραπέλ.
6. Προσανατολισμός.

#### **Δικαιολογητικά για την εγγραφή στην Σχολή:**

Τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την Ε.Ο.Ο.Α. είναι τα εξής:

1. Βεβαίωση επιτυχούς αποφοίτησης Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων της Ε.Ο.Ο.Α. ή Βεβαίωση επιτυχούς αποφοίτησης Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου της Ε.Ο.Ο.Α.,
2. Κατάσταση (λίστα) πεζοπορικών & αναρριχητικών διαδρομών (βλ. προϋποθέσεις συμμετοχής),
3. Ιατρική γνωμάτευση καλής υγείας από Παθολόγο ή Καρδιολόγο τελευταίου δμήνου πριν από την έναρξη της Σχολής, από δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιώτη ιατρό,
4. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (όχι επικυρωμένη),
5. Μια (1) φωτογραφία τύπου διαβατηρίου έγχρωμη,
6. Αριθμό μητρώου Σωματείου μέλους της Ε.Ο.Ο.Α. με αποδεικτικό στοιχείο ότι είναι ταμειακά ενήμερο μέλος, (π.χ. Δελτίο μέλους Ε.Ο.Ο.Α. με το ένημο του τρέχοντος έτους ή Βεβαίωση του Σωματείου ότι είναι ταμειακά ενήμερο μέλος του.).
7. Αίτηση-υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής στη Σχολή (συμπληρώνεται κατά την 1η συνάντηση)

#### **Μετακινήσεις:**

Η πρόσβαση στους χώρους εκπαίδευσης γίνεται με ιδιωτικά μέσα (ΙΧ) των εκπαιδευόμενων, στα οποία, κατόπιν συνεννοήσεως, επιβιβάζονται 3-4 άτομα ώστε να μοιράζονται τα έξοδα καυσίμων κλπ.

**Διαμονή:**

Η διαμονή θα γίνει στα καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Αμφισας στα Βαρδούσια και της Αστράκας στη Τύμφη που βρίσκονται αντίστοιχα, πολύ κοντά στις ορθοπλαγιές Σκόρδων Πιτιμάλικου και της Αστράκας, όπου θα γίνουν τα μαθήματα και οι διαδρομές σε μεικτό πεδίο χιονιού-πάγου-βράχου. Τα καταφύγια διαθέτουν οργανωμένη κουζίνα, τουαλέτες εντός του κτιρίου και χώρο για τα θεωρητικά μαθήματα. Το κόστος ανά διανυκτέρευση είναι 11€ ανά άτομο. Σε περίπτωση διανυκτέρευσης στο πεδίο οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να προβλέψουν οι ίδιοι για την διατροφή τους.

**Κόστος:** 300,00 €

Περιλαμβάνονται:

- Οργάνωση & διεξαγωγή της Σχολής.
- Αμοιβές εκπαιδευτών.
- Θεωρητικά μαθήματα,
- Ασφαλιστική κάλυψη.

ΔΕΝ περιλαμβάνονται:

- Έξοδα μετακινήσεων, διαμονής & διατροφής,
- Ατομικός ορειβατικός και αναρριχητικός εξοπλισμός.

**ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

- 1) Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι όλοι ενήλικες,
- 2) Φροντίστε για την έγκαιρη προσκόμιση των δικαιολογητικών που προορίζονται για την Ε.Ο.Ο.Α. και πρέπει να κατατεθούν σε αυτήν από τον Σύλλογο, εντός των προθεσμιών,
- 3) Ο υπεύθυνος της Σχολής διατηρεί 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 κίνδυνό την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων.
- 4) Σε περίπτωση που εκπαιδευόμενος δεν μπορέσει να παραστεί στην τελευταία ημέρα της Σχολής, τότε υποχρεούται να επιστρέψει τον εξοπλισμό που έχει δανειστεί και να τον παραδώσει στον υπεύθυνο της Σχολής με δική του μέριμνα εντός 10 ημερών.
- 5) Το πρόγραμμα εξαρτάται πάνω από όλα από τις καιρικές συνθήκες και μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση του υπεύθυνου της Σχολής, εάν αυτό είναι αναγκαίο για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή της Σχολής.
- 7) Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή είναι **300,00 €** και καταβάλετε προκαταβολικά στην πρώτη συνάντηση ή σε δύο ισόποσες δόσεις (μια στην αρχή και μια κατά την διάρκεια της Σχολής).

**ΛΙΣΤΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:**

Οι συμμετέχοντες στην Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου θα πρέπει να διαθέτουν τον ορειβατικό εξοπλισμό που αναγράφεται παρακάτω:

**Αναρριχητικό υλικό:**

- Πιολέ (1)
- Μαρτό-πιολέ (1) προαιρετικά
- Κραμπόν (1 ζεύγος)
- Αντιστουμπωτικά χιονιού για τα κραμπόν (1 ζεύγος)
- Θήκη μεταφοράς κραμπόν (1)
- Αλουμινογωνίες ή Deadman (1-2)
- Κράνος (1)
- Μπωντριέ (1)
- Καραμπίνερ ασφαλείας τύπου D (2)
- Καραμπίνερ ασφαλείας τύπου HMS (1)
- Καραμπίνερ απλά (8)

- Σετάκια (4)
- Συσκευή ασφάλισης reverso
- Ιμάντες (4) συνολικό μήκος 165-170cm
- Κορδονέτα 6mm (4) συνολικό μήκος 165-170cm
- Κορδονέτο 7mm (1) συνολικό μήκος 5m
- Δυναμικό σχοινί μισό (1/2) UIAA 50-60m (1 ανά άτομο)
- Ασφάλειες βράχου-καρυδάκια (1 σειρά)
- Friends (2-3 μεσαία νούμερα)
- Eccentrics (1-2 μεσαία νούμερα)
- Εξολκέας ασφαλειών (1)
- Καρφιά (2-3 σχισμόκαρφα & λαμίτσες)

#### **Ρουχισμός:**

- Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν)
- Κάλτσες για χειμερινό βουνό (2 ζεύγη)
- Θερμοεσώρουχα (1 ζεύγος)
- Ζακέτα fleece (polartec)
- Αντιανεμικό τζάκετ & παντελόνι
- Γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη)
- Σκούφος ή μπαλακλάβα
- Ελαφρύ πουπουλένιο βεστάκι (προαιρετικά)

#### **Γενικής χρήσης:**

- Γκέτες (1 ζεύγος)
- Σακίδιο 45-70lt
- Παγούρι 1-1,5lt
- Θέρμος (0,5-1lt για ζεστό ρόφημα)
- Φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες)
- Αλουμινοκουβέρτα
- Bivisac
- Γυαλιά ηλίου
- Μάσκα θύελλας (μάσκα σκι)
- Πυξίδα (τύπου Sylva)
- Χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση")
- Σουγιάς (ελαφρύς)
- Αναπτήρας & σπέρτα
- Σφυρίχτρα
- Τροφή ανάγκης πχ Σταφίδες

#### **Κατασκηνωτικά είδη:**

- Αντίσκηνο (προαιρετικά)
- Χειμερινός υπνόσακος (min -7 comfort)
- Κάρματ (προαιρετικά)
- Μαγειρικά σκεύη
- Φιαλίδια βουτανίου-προπανίου

#### **Φαρμακείο (ατομικό):**

- Αυτοκόλλητη ταινία (tape)
- Αντισηπτικό (bedadine)
- Παυσίπονα (depon)
- Γάζες 15x30cm (3-4 τεμάχια)
- Ελαστικό επίδεσμο 10-12cm
- Αντηλιακή κρέμα & lipstick
- 1-2 φακελάκια τσάι & ζάχαρη

**Πιστοποίηση Ε.Ο.Ο.Α.:**

Στους αποφοίτους χορηγείται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και τους δίνει το δικαίωμα συνέχισης της εκπαίδευσης, με παρακολούθηση Σχολών στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες που διοργανώνει η Ομοσπονδία.

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις σχετικά με το πρόγραμμα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο της Σχολής κ. **Βουράκη Μιγάλη**, στο τηλ. **6983512853** ή στα γραφεία του Συλλόγου, Τζανακάκη 90, κάθε βράδυ από τις 21:00 έως τις 23:00, τηλ. 28210 44647, μέχρι και το βράδυ της **Δευτέρας 11/03/2019**.

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΑΝΙΩΝ - Έτος Ιδρύσεως 1930**

Ιστοσελίδα: [www.eoshanion.gr](http://www.eoshanion.gr)