



## **Η αναρρίχηση είναι ένα από τα νεότερα και πιο συναρπαστικά Ολυμπιακά αθλήματα!**

Ο συνδυασμός διασκέδασης, φυσικής άσκησης και πνευματικής πρόκλησης έχει οδηγήσει στην ραγδαία διάδοση αυτού του αθλήματος, που μπορεί να εξασκηθεί καθόλη την διάρκεια του έτους, σε βράχο ή τεχνητή πίστα. Πέρα από τις πάμπολλες παραλλαγές (Sport, Bouldering, Trad, Multi-pitch, Speed, Ice κ.α.), οι γνώσεις αναρρίχησης είναι απαραίτητες για την πραγματοποίηση τεχνικών ορειβατικών διαδρομών και ωφέλιμες ακόμα και για απλή ορεινή πεζοπορία (βελτίωση ισορροπίας, καλύτερη “ανάγνωση” διαδρομών, γνώση κόμπων κ.α.).

Η σχολή εστιάζει στην αναρρίχηση βράχου, που είναι η κλασικότερη μορφή αναρρίχησης και είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος επαφής με την φύση σε μια μικρή ομάδα. Οι συμμετέχοντες διδάσκονται όλες τις απαραίτητες τεχνικές αναρρίχησης και ασφάλισης, ώστε να μπορούν να πραγματοποιούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου, καθώς και να μπορούν να συμμετέχουν ως δεύτεροι σε διαδρομές αναρρίχησης βράχου περιπέτειας μικρής διακινδύνευσης.

Η σχολή διεξάγεται σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία και συμπληρωματικά σε τεχνητές πίστες αναρρίχησης. Διαρκεί 10 ημέρες και πληροί όλες τις προδιαγραφές που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης. (Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε το σχετικό κανονισμό ΕΟΟΑ, σελ. 13-15 <https://tinyurl.com/kanonismoseooa>)

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**

**2/10 Συνάντηση γνωριμίας στα γραφεία του ΠΟΑ**

**5-6/10 Αττική**

**12-13/10 Ναύπλιο**

**26-27/10 Λαγκάδα**

**2-3/11 Λεωνίδιο**

**16-17/11 Βαράσοβα**

Οι τοποθεσίες ενδεχομένως να τροποποιηθούν εάν το επιβάλλουν οι καιρικές συνθήκες.

Η σχολή θα πραγματοποιηθεί με ελάχιστη συμμετοχή 6 ατόμων και μέγιστη συμμετοχή 12 ατόμων.

**Εκπαιδευτές:**

**Γ. Μάλαμας, Εκπαιδευτής Αναρρίχησης ΕΟΟΑ**

**Ν. Λαζανάς, Οδηγός βουνού ΕΟΟΑ**



## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Ο εξοπλισμός που απαιτείται για την διεξαγωγή της σχολής παρέχεται από τον Σύλλογο. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες δανείζονται τα παρακάτω :

- Κράνος
- Μποντριέ
- Σετάκια
- Καραμπίνερ ασφαλείας
- Ιμάντες
- Κορδονέτα
- Καταβατήρας
- Σχοινιά αναρρίχησης

Δεν παρέχονται προσωπικά είδη ένδυσης-υπόδησης.

Ο κάθε συμμετέχοντας πρέπει να μεριμνήσει για την προμήθεια παπουτσιών αναρρίχησης πριν το πρώτο ΣΚ

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να επιστρέψουν τον εξοπλισμό που έχουν δανειστεί μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων.

## **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής είναι 490 ευρώ και περιλαμβάνει:

- Δίδακτρα
- Ασφάλιση
- 10 ευρώ τέλος συμμετοχής ΕΟΟΑ
- Χρήση ομαδικού και ατομικού εξοπλισμού ασφαλείας κατά την διάρκεια της σχολής
- Εγγραφή στον ΠΟΑ, για όσους δεν είναι εγγεγραμμένα μέλη σε σύλλογο ΕΟΟΑ

ΔΕΝ περιλαμβάνονται στο κόστος:

- Ετήσια συνδρομή ΠΟΑ (20 Ευρώ)
- Κόστος μετακινήσεων και προσωπικά έξοδα
- Ένδυση/υπόδηση

Τρόπος πληρωμής:

Το κόστος συμμετοχής κατατίθεται στους λογαριασμούς του ΠΟΑ σε 3 δόσεις:

- Προκαταβολή 100€ για την κατοχύρωση θέσης
- 200€ εως την πρώτη συνάντηση (2/10)
- 190€ πριν το 3ο ΣΚ της σχολής (εώς 26/10)

## **Τραπεζικοί λογαριασμοί ΠΟΑ:**

EUROBANK : GR960 260 351 0000 920 100 482 904

ALPHABANK : GR290 140 1460 1460 0200 203 2270

ΕΘΝΙΚΗ: GR800 110 1160 0000 1162 960 9667

**Παρακαλούμε να γράφετε στην αιτιολογία κατάθεσης το επώνυμο σας και ΣΑΒΑ2024, πχ Παπαδόπουλος ΣΑΒΑ2024**

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τι πρέπει να κάνω για να συμμετέχω στη σχολή;

1. Εκδήλωση ενδιαφέροντος τηλεφωνικώς στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6940311426, Μήτρου Ορέστης) ή μέσω e-mail στο [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)

2. Αφού λάβω επιβεβαίωση ότι υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, συμπληρώνω την αίτηση συμμετοχής (και αίτηση εγγραφής στον ΠΟΑ εάν δεν είμαι μέλος σε κάποιο άλλο σύλλογο ΕΟΟΑ) και καταθέτω την προκαταβολή (100€), προκειμένου να κατοχυρώσω τη θέση μου. Στέλνω τις αιτήσεις και την απόδειξη κατάθεσης στο [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)

3. Προσκομίζω στα γραφεία του συλλόγου τα παρακάτω:

Αν ΔΕΝ είστε μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:	Αν είστε ήδη μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ιατρική γνωμάτευση από παθολόγο ή καρδιολόγο.*</li><li>2. Τρεις (3) έγχρωμες φωτογραφίες τύπου ταυτότητας.</li><li>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ιατρική γνωμάτευση από παθολόγο ή καρδιολόγο.*</li><li>2. Μια (1) έγχρωμη φωτογραφία τύπου ταυτότητας.</li><li>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη).</li><li>4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας (απαιτείται να είστε ενήμερο μέλος).</li></ol>

\* Η ιατρική γνωμάτευση πρέπει να έχει εκδοθεί εντός του τελευταίου εξαμήνου, από δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιώτη ιατρό.

Αίτηση συμμετοχής στη σχολή: <https://tinyurl.com/aitisisxolis>

Αίτηση εγγραφής μέλους ΠΟΑ: <https://tinyurl.com/aitisiegrafisPOA>

**Καλωσορίσατε στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων του ΠΟΑ!**

Για περαιτέρω πληροφορίες και διευκρινίσεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε τηλεφωνικώς στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6940311426, Μήτρου Ορέστης ) ή στείλτε e-mail στην γραμματεία του ΠΟΑ, [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)