Το ορειβατικό σκι είναι ένα από τα ομορφότερα σπορ που μπορεί να απολαύσει κανείς στο βουνό. Αποδεσμευμένο από τις πίστες των χιονοδρομικών κέντρων, μας παρακινεί να εξερευνήσουμε το φυσικό περιβάλλον με ένα μοναδικά περιπετειώδη τρόπο. Με το ορειβατικό σκι μπορείς να απολαύσεις απίστευτες καταβάσεις στις αμέτρητες πλαγιές των Ελληνικών βουνών, πέρα από τα όρια και τη λειτουργία ενός χιονοδρομικού κέντρου. Αυτού του τύπου η χιονοδρομία ωστόσο, απαιτεί γνώσεις ορειβασίας (προσανατολισμός, χρήση πιολέ – κραμπόν κλπ), αφού περιλαμβάνει και την ανάβαση με σκι, αλλά και χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού χιονοδρομίας (πέδιλα, δέστρες, μπότες, φώκιες).

Βασικός στόχος της σχολής είναι οι συμμετέχοντες, μετά την περάτωση της, να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον και σε όλα τα πεδία με και χωρίς ορειβατικά σκι, όπου δεν απαιτούνται αναρριχητικές τεχνικές. Η σχολή συμπεριλαμβάνει 11 ημέρες πρακτικής εκπαίδευσης στα Ελληνικά βουνά, συνοδευόμενη από την απαραίτητη θεωρητική εκπαίδευση. Πληροί όλες τις προδιαγραφές που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης. (Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε το σχετικό κανονισμό ΕΟΟΑ, σελ. 20-22 https://tinyurl.com/kanonismoseooa)

**<u>Πρόγραμμα Σχολής Μέσου Επιπέδου</u>**

**11 Ιανουαρίου Συνάντηση γνωριμίας στα γραφεία του ΠΟΑ**

**25 / 30-31 Ιανουαρίου Παρνασσός**
**26-28 Φεβρουαρίου Βαρδούσια**
**19-21 Μαρτίου Γκιώνα**
**9-11 Απριλίου Σμόλικας-Βασιλίτσα**

Οι τοποθεσίες ενδεχομένως να τροποποιηθούν εάν το επιβάλλουν οι καιρικές συνθήκες. Η σχολή θα πραγματοποιηθεί με ελάχιστη συμμετοχή 12 ατόμων.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση και να επιτύχουν στις εξετάσεις εισαγωγής που πραγματοποιούνται σε χιονοδρομικό κέντρο με σκι και μπότες τις επιλογής τους, όπου θα απαιτηθεί:

- Τεχνικά άρτια κατάβαση μπλε πίστας

- Κατάβαση κόκκινης πίστας με ελεγχόμενες στροφές

- Τεχνικά άρτια κατάβαση με ελεγχόμενες στροφές μικρής και μεγάλης καμπυλότητας, σε πλαγιά εκτός πίστας κλίσης περίπου 25 μοιρών, με ορειβατικά σκι χωρίς σακίδιο.

- Τεχνικά άρτια ανάβαση με ορειβατικά σκι σε πλαγιά κλίσης περίπου 25 μοιρών χωρίς σακίδιο.

- Έχουν αποφοιτήσει τουλάχιστον 6 μήνες από την αντίστοιχη σχολή αρχαρίων ή είχαν ενεργό συμμετοχή ώς αθλητές Αγωνιστικού Ορειβατικού Σκι τα τελευταία 3 έτη στην κατηγορία ανδρών ή γυναικών.

Ο ΠΟΑ διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει άτομα που οι εκπαιδευτές κρίνουν ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτητικές συνθήκες της σχολής.

Η σχολή θα πραγματοποιηθεί με ελάχιστη συμμετοχή 12 ατόμων και μέγιστη συμμετοχή 15 ατόμων.

**Εκπαιδευτές:**

**Γ. Κωνσταντάκης, Οδηγός Βουνου ΕΟΟΑ, Εκπαιδευτής ΑΝΕΝΑ**

**Α. Παναγάκος, Εκπαιδευτής Ορ. Σκι ΕΟΟΑ, Εκπαιδευτής ΑΝΕΝΑ**

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Για τη συμμετοχή στη σχολή Ορειβατικού Σκι, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μεριμνήσουν για αγορά/ενοικίαση προσωπικού εξοπλισμού σκι, δηλαδή:

• Κράνος, πέδιλα, μπότες, φώκιες, πομποδέκτης τύπου Arva, φτυάρι, σόντα

• Προσωπικά είδη ένδυσης-υπόδησης

Ο ορειβατικός εξοπλισμός που απαιτείται για την διεξαγωγή της σχολής παρέχεται από τον ΠΟΑ. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες δανείζονται κραμπόν, πιολέ και λοιπά αναγκαία υλικά ασφάλισης.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να επιστρέψουν τον εξοπλισμό που έχουν δανειστεί μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων. Δεσμεύονται επίσης να αντικαταστήσουν τον εξοπλισμό που έχουν δανειστεί με ισοδύναμο σε περίπτωση μη φυσιολογικής φθοράς ή απώλειας.

## ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής είναι 590 ευρώ και περιλαμβάνει:

- Δίδακτρα

- Ασφάλιση

- 10 ευρώ τέλος συμμετοχής ΕΟΟΑ

- Χρήση του προαναφερόμενου ορειβατικού εξοπλισμού 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, διαμονής, διατροφής και λοιπά προσωπικά έξοδα

Τρόπος πληρωμής:

Το κόστος συμμετοχής κατατίθεται στους λογαριασμούς του ΠΟΑ σε 2 δόσεις:

- Προκαταβολή 300 για την κατοχύρωση θέσης

- Εξόφληση πριν από το πρώτο Σ/Κ (εως 30/1)

**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 ΣΟΣΜΕ27,**
***πχ Παπαδόπουλος ΣΟΣΜΕ27***

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Τι πρέπει να κάνω για να συμμετέχω στη σχολή;

**1.** Εκδήλωση ενδιαφέροντος τηλεφωνικώς στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6957041201, Αλέξανδρος Γεωργαντάς - καθημερινές 10:00-22:00) ή μεσω e-mail στο info@poa.gr

**2.** Αφού λάβω επιβεβαίωση ότι υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, συμπληρώνω την αίτηση συμμετοχής (και αίτηση εγγραφής στον ΠΟΑ (ετήσια συνδρομή 20 ευρώ) εάν δεν είμαι μέλος σε κάποιο άλλο σύλλογο ΕΟΟΑ) και καταθέτω την προκαταβολή (300 ευρώ + 20 ευρώ συνδρομή ΠΟΑ), προκειμένου να κατοχυρώσω τη θέση μου. Η θέση δεν κατοχυρώνεται μόνο με την αίτηση, θα πρέπει να προσκομιστεί και το αποδεικτικό πληρωμής της προκαταβολής. Στέλνω τις αιτήσεις και την απόδειξη κατάθεσης στο info@poa.gr και georgantas.alex@gmail.com

**3.** Προσκομίζω στα γραφεία του συλλόγου τα παρακάτω:

| **Αν ΔΕΝ είστε μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:** | **Αν είστε ήδη μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:** |
|---|---|
| 1. Ιατρική γνωμάτευση από παθολόγο ή καρδιολόγο.*<br>2. Τρεις (3) έγχρωμες φωτογραφίες τύπου ταυτότητας.<br>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη). | 1. Ιατρική γνωμάτευση από παθολόγο ή καρδιολόγο.*<br>2. Μια (1) έγχρωμη φωτογραφία τύπου ταυτότητας.<br>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη).<br>4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας (απαιτείται να είστε ενήμερο μέλος). |

* 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/aitisieggrafisPOA**

Για περαιτέρω πληροφορίες και διευκρινίσεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε τηλεφωνικώς στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6957041201, Αλέξανδρος Γεωργαντάς - καθημερινές 10:00-22:00) ή στείλτε e-mail στην γραμματεία του ΠΟΑ, info@poa.gr