



# ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 2025

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ

### ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2025

Ο Σύλλογος Ελλήνων Ορειβατών Θεσσαλονίκης (Σ.Ε.Ο.), υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.), διοργανώνει Σχολή Ορειβατικού σκι για αρχαρίους που θέλουν να μυηθούν σε αυτό το πανέμορφο και μοναδικό άθλημα.

#### • Τι είναι το Ορειβατικό Σκι;

Το Ορειβατικό Σκι είναι μια δραστηριότητα κατά την οποία ο Χιονοδρόμος – Ορειβάτης με τον κατάλληλο εξοπλισμό μπορεί να πραγματοποιήσει διασχίσεις σε χιονισμένα βουνά καθώς τα σκι, με την προσαρμογή μιας λωρίδας δέρματος, του επιτρέπουν την ανάβαση, και στην συνέχεια με την αφαίρεση αυτής γίνεται η κατάβαση.

#### • Που μπορώ να κάνω Ορειβατικό Σκι;

Σε ολόκληρη την Ευρώπη παρατηρείται τάση των χιονοδρόμων να ξεφύγουν από τα όρια των χιονοδρομικών κέντρων. Αφού λοιπόν το Ορειβατικό Σκι μας επιτρέπει να κινηθούμε με σχετική άνεση σε χιονισμένο περιβάλλον, αποτελεί μιας πρώτης τάξεως διέξοδο να ξεφύγουμε και να ανακαλύψουμε μέρη που ούτε καν είχαμε φανταστεί.

Η χώρα μας λοιπόν αποτελεί ένα μαγευτικό προορισμό για Ορειβατικό Σκι καθώς τα βουνά μας είναι προσιτά από κάθε άποψη για τους λάτρεις του αθλήματος.

#### • Τι υλικά χρειάζονται για να κάνω Ορειβατικό Σκι;

Πρώτα από όλα ρουχισμό που χρησιμοποιείται στο χειμερινό βουνό. Ο υπόλοιπος εξοπλισμός (εάν δεν τον έχετε) μπορεί να ενοικιασθεί σε πολύ χαμηλό κόστος για όλη την διάρκεια της Σχολής .

#### • Τι ικανότητες χρειάζεται κάποιος να συμμετάσχει στην Σχολή;

Επειδή η δραστηριότητα του Ορειβατικού Σκι γίνεται σε απάτητο χιόνι (off piste skiing) καλό θα είναι να γνωρίζουμε σκι πίστας – κατάβαση με παράλληλα τα σκι σε μέτριας δυσκολίας πίστα - και να έχουμε μια τουλάχιστον μέτρια φυσική κατάσταση, και αυτό για να απολαύσουμε με ασφάλεια τις αναβάσεις και τις καταβάσεις σε πλαγιές όπου δεν έχει πάει κανένας άλλος.

#### • Ποια θέματα διδάσκονται στην Σχολή Ορειβατικού Σκι;

##### Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση (προετοιμασία σώματος για χιονοδρομία, βασικές ασκήσεις).
2. Η διαφορά του χιονοδρόμου στο χιονισμένο πεδίο σε σχέση με τον Πεζοπόρο.
3. Διατροφή στο βουνό (προετοιμασία διάσχισης ή μονοήμερη ανάβαση).
4. Εξοπλισμός και Τεχνολογία.
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής-διάσχισης (προβλήματα και εναλλακτικές).
6. Προβλήματα και πλεονεκτήματα λόγω μεγάλης ταχύτητας διάσχισης με τα Ορειβατικά Σκι (τραυματισμοί, μονοπάτια, χρόνοι, ύπαρξη και ποιότητες χιονιού κλπ).

7. Χρήση ράβδου και συσκευής ανευρέσεως θυμάτων χιονοστιβάδας.
8. Μεταφορά τραυματία (εναλλακτικοί τρόποι μεταφοράς με τα σκι, κατασκευή φορείου).
9. Ιστορία του Ορειβατικού σκι (Ελληνική και Παγκόσμια Χιονοδρομία).

#### Πρακτική

1. Η Βασική στάση του σώματος στο Αλπικό Σκι (χαρακτές και ολισθηρές στροφές, ταχύτητα, φρενάρισμα, κατανομές κάμψης, γωνιάσματος και πίεσης).
2. Η Βασική στάση του σώματος στο Ορειβατικό Σκι (ομοίως με πιο πάνω, επιπλέον σε διάφορες ποιότητες χιονιού).
3. Τεχνική ανάβασης με σκι (παράλληλο, uphill turn, kick turn).
4. Τεχνική κατάβασης με σκι, τεχνικές πούδρας, τεχνικές σφιχτού χιονιού, τεχνικές κρούστας κ.τ.λ.
5. Χρήση πιολέ, κραμπόν στο Ορειβατικό Σκι (στα πέδιλα και στις μπότες).
6. Πτώσεις στο χιόνι με πέδιλα, αυτοασφάλιση με χρήση μπατόν.
7. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής-διάσχισης.
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
9. Χρήση φτυαριού, ράβδου και συσκευής ανευρέσεως θυμάτων χιονοστιβάδας.
10. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης με χρήση των πέδινων ή όχι (διανυκτέρευση εντός κατά την κρίση του Εκπαιδευτή).
11. Μεταφορά τραυματία και κατασκευή φορείου.
12. Εξοπλισμός (συντήρηση, λείανση, κέρωμα).

#### **• Τι δικαιολογητικά απαιτούνται για την συμμετοχή μου στην Σχολή;**

Η Σχολή Ορειβατικού Σκι γίνεται υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Ο.Α. και θα απονεμηθούν διπλώματα σε όσους αποφοιτήσουν από την Σχολή.

Για αυτό χρειάζονται τα εξής δικαιολογητικά :

- 3 φωτογραφίες
- Γνωμάτευση μόνο από Καρδιολόγο ή Παθολόγο (6-μήνου) που αποφαίνεται για τη δυνατότητα άθλησης του υποψηφίου
- Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας (όχι επικυρωμένη)
- Φωτοτυπία δελτίου μέλους συλλόγου (αν είστε μέλος από τον σύλλογο στον οποίο ανήκετε)
- Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στον Σύλλογο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).

#### **ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ**

#### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2025**

• Χ.Κ. Βασιλίτσας	24 – 25 - 26 Ιανουαρίου
• Σμόλικας	07 – 08 – 09 Φεβρουαρίου
• Όλυμπος Κ.Ε.Ο.Α.Χ. Σκολιό 2911 - Χρηστάκη	20 - 21 Μαρτίου
• Νότια Πίνδος - Τριγγία – Νεράιδα	22 – 23 Μαρτίου

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι άνω των 18 ετών.

**ΠΡΟΣΟΧΗ : ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΙΣ ΤΟΠΟΘΕΣΙΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΧΙΩΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

Κόστος συμμετοχής :

**430 €**

Κατά την εγγραφή προκαταβάλλεται το ποσό των 100 ευρώ.

Η εξόφληση του συνολικού χρηματικού ποσού πρέπει να έχει γίνει έως το τρίτο Σαββατοκύριακο των πρακτικών μαθημάτων. Η οικονομική διαχείριση της Σχολής γίνεται από τον Εκπαιδευτή.

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται:

- Ασφάλιση των εκπαιδευομένων
- Οργάνωση & διεξαγωγή της σχολής
- Δανεισμός Ορειβατικού εξοπλισμού
- Πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα
- Παράβολο ΕΟΟΑ
- Πιστοποίηση ΕΟΟΑ
- ΦΠΑ 24%

ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται:

- Έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής
- Εγγραφή στο διοργανωτή σύλλογο (για μη μέλη Ορειβατικών Συλλόγων)

Δηλώσεις Συμμετοχής και Πληροφορίες :  
Γραφεία ΣΕΟ Θεσσαλονίκης: 2310 224710  
Δευτέρα-Παρασκευή: 13:00-21:00  
Email: [info@seoreivaton.gr](mailto:info@seoreivaton.gr)  
Πλατεία Αριστοτέλους 5 , Θεσσαλονίκη

Λάζαρος Μποτέλης : 6948 043655  
Email: [meteora.guide@gmail.com](mailto:meteora.guide@gmail.com)