

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Αναρρίχησης Βράχου στο Ναύπλιο.

Μια συναρπαστική βιωματική εμπειρία καθοδηγούμενη από πιστοποιημένο εκπαιδευτή.

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Ναυπλίου σας προσκαλεί σε ένα εισαγωγικό πρόγραμμα διάρκειας 4 ημερών, για ενήλικες που θέλουν να γνωρίσουν την αναρρίχηση βράχου με ασφάλεια και καθοδήγηση.

Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις βασικές τεχνικές αναρρίχησης, καθώς και η εκμάθηση των κανόνων ασφαλείας που διέπουν την αναρρίχηση βράχου μονής σχοινιάς σε διαδρομές ψυχαγωγικού χαρακτήρα. Μέσα από τη διαδικασία, οι συμμετέχοντες θα κάνουν τα πρώτα τους βήματα προς την αναρριχητική αυτονομία.

Πρόγραμμα:

1. **Δευτέρα 25 Αυγούστου, 19:30 – 20:30** [Modern Yogi, Ναύπλιο.](#)
Ενημέρωση για την αναρρίχηση βράχου και το Εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
2. **Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου, 19:30 – 20:30** **Modern Yogi, Ναύπλιο.**
Γενικές πληροφορίες για την πρώτη εξόρμηση. Δανεισμός εξοπλισμού.
3. **Σάββατο 13 Σεπτεμβρίου, 10:00 – 16:00** [Αναρριχητικό πεδίο «Κάτω κόσμος», Ναύπλιο](#)
4. **Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου, 13:00 – 19:00** [Αναρριχητικό πεδίο «Καταφύκι», Ερμιόνη.](#)
 - Εισαγωγή στην αναρρίχηση.
 - Ιστορία - Δεοντολογία - Ηθική.
 - Χρήση αναρριχητικού οδηγού.
 - Χρήση βασικού εξοπλισμού.
 - Αναρρίχηση Top Rope.
 - Ασφάλιση Top Rope.
 - Επικοινωνία.
 - Κινησιολογία.
5. **Παρασκευή 26 Σεπτεμβρίου, 20:00 – 22:00** **Modern Yogi, Ναύπλιο.**
Αντοχή υλικών, Τεχνικοί όροι και θεωρία.
6. **Σάββατο 11 Οκτωβρίου, 09:00 – 19:00** **Αναρριχητικά πεδία «[Παναγίτσα](#)» & «Ανατολή», Ναύπλιο.**
 - Εισαγωγή στις διαδικασίες της επικεφαλής αναρρίχησης.
 - Ασφάλιση και κλιπάρισμα κατά την επικεφαλής αναρρίχηση.
 - Χρήση συσκευής ασφάλισης.
 - Διαδικασία ανοιχτού ρελέ.
 - Επικεφαλής αναρρίχηση.
7. **Κυριακή 12 Οκτωβρίου, 13:00 – 19:00** [Αναρριχητικό πεδίο «Σολωμός», Κόρινθος.](#)
 - Διαδικασία κλειστού ρελέ.
 - Διαδικασία Ραπέλ.
 - Διαδικασία υποχώρησης.
 - Κόμποι.
 - Επικεφαλής αναρρίχηση.
8. **Παρασκευή 17 Οκτωβρίου, 20:00 – 22:00** **Modern Yogi, Ναύπλιο.**
 - Ανακεφαλαίωση.
 - Γραπτές εξετάσεις.

*Το Πρόγραμμα της σχολής μπορεί να τροποποιηθεί σε περίπτωση που είτε οι καιρικές συνθήκες είτε οποιοσδήποτε άλλος λόγος δυσχεραίνουν την ομαλή λειτουργία της σχολής.

 **Επικεφαλής εκπαιδευτής** του προγράμματος είναι ο οδηγός βουνού και εκπαιδευτής ορειβασίας/αναρρίχησης Γιώργος Βουτυρόπουλος <https://hmga.gr/giorgos-voutyropoulos/>
Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, θα υπάρχει δεύτερος εκπαιδευτής ως βοηθός, καθώς και έμπειρος αναρριχητής, οι οποίοι θα ακολουθούν τις οδηγίες του επικεφαλής εκπαιδευτή.

 **Παρέχεται βασικός εξοπλισμός** αναρρίχησης (ζώνη, κράνος, σκοινιά, σετάκια, κ.ά.). Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν αθλητική ενδυμασία και παπούτσια κατάλληλα για αναρρίχηση.

Διάρκεια:

4 ημέρες σε δύο Σαββατοκύριακα πρωινές ή/και απογευματινές ώρες.
Σαββατοκύριακο 13 & 14 Σεπτεμβρίου.
Σαββατοκύριακο 11 & 12 Οκτωβρίου.
2 μέρες από 2 ώρες θεωρητική εκπαίδευση.

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν:

Ενήλικες, χωρίς απαραίτητη προηγούμενη εμπειρία.
Όσοι επιθυμούν μια οργανωμένη και ασφαλή πρώτη επαφή με την αναρρίχηση.

Κόστος συμμετοχής:

185€ για μέλη του συλλόγου
(περιλαμβάνεται ο εξοπλισμός και η εκπαίδευση)
Το κόστος εγγραφής στο Σύλλογο, για όσους δεν είναι μέλη, είναι 15€.

Όροι συμμετοχής και πληρωμή:

Η συμμετοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. [Κανονισμοί, όροι και προϋποθέσεις](#)
2. Η κράτηση θέσης γίνεται με την κατάθεση προκαταβολής 100€ μέχρι τη **Τετάρτη 03/09/2025**.
3. Το υπόλοιπο ποσό των 85 € θα πρέπει να καταβληθεί **μέχρι τις 10/09**.
4. Όλο το πρόγραμμα είναι υποχρεωτικό και σε περίπτωση απουσίας δεν γίνεται επιστροφή χρημάτων.
5. Μη μέλη θα πρέπει να κάνουν εγγραφή και να γίνουν μέλη στον Σύλλογο με επιπλέον κόστος 15€.

Σημειώσεις:

*Το πρόγραμμα δεν αποτελεί επίσημη σχολή της ΕΟΟΑ και δεν οδηγεί σε απόκτηση πτυχίου ή πιστοποίησης. Στόχος του είναι η ασφαλής εισαγωγή στην αναρρίχηση, σε βιωματικό και εκπαιδευτικό επίπεδο.

*Οι συμμετέχοντες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος θα λάβουν βεβαίωση παρακολούθησης την οποία θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε μελλοντικές δράσεις του Συλλόγου.

* Ο υπεύθυνος της σχολής έχει 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 κίνδυνο την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων, χωρίς την υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.

Δηλώσεις συμμετοχής

A) στο email Info@ClimbingNafplio.gr

B) στα τηλέφωνα των συντονιστών: **Αλέξανδρος Μιχαήλ** [+306934737831](tel:+306934737831), **Δημήτρης Δερμεντζής** [+306947554074](tel:+306947554074).

Γ) στο link www.climbingnafplio.gr/takepart

Χ) μη εγγεγραμμένα μέλη του Συλλόγου θα πρέπει να κάνουν εγγραφή στο παρακάτω link:

<https://form.jotform.com/242823508230349>