

Παγκόσμια ημέρα Χιονιού 2018



Ξεκίνησαν οι εκδηλώσεις για την παγκόσμια ημέρα χιονιού (World Snow Day) στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού την οργάνωση της εκδήλωσης έχει αναλάβει ο **ΕΟΣ Αθηνών** το **τμήμα χιονοδρομίας**, η σχολή Πάππος Μπαλντούμης και το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού.

Οι εκδηλώσεις θα κορυφωθούν το Σαββατοκύριακο 20 και 21 Ιανουαρίου με διαγωνισμούς DJs, βραβεύσεις και ξεχωριστό πάρτυ.

Φέρτε παιδιά στο χιόνι από 15 έως 21 Ιανουαρίου, στο χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού στα Κελάρια και στη Φτερόλακκα.

Θα υπάρχουν εκδηλώσεις με **παιχνίδια**, κατασκευή του μεγαλύτερου **χιονάνθρωπου** στην Ελλάδα, **Λαμπαδοδρομίες**, κατασκευή **ιγκλού**, **Πάρτυ** και φυσικά **Αγώνες ski και Snowboard**.

Χρήση **Αναβατήρων** Χιονοδρομικού κέντρου με μόνο **2€** για παιδιά κάτω των 14 ετών.

Δωρεάν Εξοπλισμός σκι και χιονοσανίδων για παιδιά κάτω των 16 ετών.

Εκπαιδευτικά **μαθήματα** σκι.

Όλες οι εκδηλώσεις είναι υπό την Αιγίδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας (Federation International de Ski

–FIS).

Για συνεχή ενημέρωση κάνετε like στη σελίδα μας στο Facebook.

<https://www.facebook.com/athens.ski.team/>

Δείτε περισσότερα για την Ακαδημία σκι του ΕΟΣ Αθηνών [εδώ](#)

Τελική Ευθεία Ολοκληρώθηκε το 3ο camp

Ολοκληρώθηκε το 3ο camp προετοιμασίας της αθλητικής ομάδας σκί πριν από τους Αγώνες του Ελληνικού Πρωταθλήματος, στο αθλητικό κέντρο Παμπόροβο Βουλγαρίας.



Συμμετείχαν δεκαοκτώ αθλητές αθλήτριες, με την καθοδήγηση τριών προπονητών για δέκα ημέρες.

Οι καιρικές συνθήκες η ποιότητα του χιονιού καθώς και η τεχνογνωσία του κέντρου βοήθησαν να πραγματοποιηθεί η προετοιμασία κάτω από τις καλύτερες συνθήκες.



θα ακολουθήσει camp προπόνησεις μετά την πρωτοχρονιά στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων.



Η Ακαδημία του συλλόγου μας που αποτελεί την βάση για την αθλητική ομάδα σκι, ξεκινάει την δραστηριότητα της

δείτε περισσότερα για την Ακαδημία σκι [εδώ](#)



Για περισσότερες πληροφορίες και επικοινωνία με το συλλογό μας [εδώ](#)

ή στο athensskiteam@eosathinon.gr



Η Αντίστροφη Μέτρηση 'Αρχισε Το 2ο camp ολοκληρώθηκε με επιτυχία



Με πολύ μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε και το 2 camp του ΕΟΣ Αθηνών στο προπονητικό κέντρο Hintertux στην Αυστρία.



Κατά την διάρκεια της αποστολής πραγματοποιήθηκε προπόνηση και με την Εθνική Ομάδα της Ελλάδος.

Παράλληλα συνεχίζεται η φθινοπωρινή προετοιμασία η οποία ολοκληρώνεται 17 Δεκεμβρίου 2017.

Το τρίτο camp θα πραγματοποιηθεί στις 21 Δεκεμβρίου 2017 στο Ραμρογονο Βουλγαρίας.



Για περισσότερες πληροφορίες και επικοινωνία με το συλλογό μας [εδώ](#)

ή στο athensskiteam@eosathinon.gr



**Φθινοπωρινή Προετοιμασία –
Camp αθλητικής ομάδας ΕΟΣ
Αθηνών**



Με την συμμετοχή στο Camp ξηρής προπόνησης, 10 αθλητών και αθλητριών της αγωνιστικής ομάδας αλπικών αθλημάτων του Συλλόγου μας ξεκίνησε η φθινοπωρινή προετοιμασία.

Οι φθινοπωρινή προετοιμασία των αθλητών θα συνεχίζεται σε εβδομαδιαία βάση για τουλάχιστον δύο με τρεις ημέρες κάθε εβδομάδα και θα περιλαμβάνει το σύνολο των ασκήσεων και δραστηριοτήτων που χρειάζονται ώστε οι αθλητές μας να παρουσιαστούν έτοιμοι για την συμμετοχή τους στο πρωτάθλημα αλλά και σε διεθνής αγώνες.



Παράλληλα μέχρι την έναρξη του πρωταθλήματος θα υπάρξουν και δύο ακόμη Camp προετοιμασίας σε συνθήκες προπόνησης σε

προπονητικά – χιονοδρομικά κέντρα του εξωτερικού.



Ένα τον Οκτώβριο και ένα τον Δεκέμβριο κατά την διάρκεια των διακοπών Χριστουγέννων πρωτοχρονιάς.



Οι συμμετοχή των αθλητών – αθλητριών στο Camp ξηρής προπόνησης αλλά και στην πρώτη εβδομάδα προετοιμασίας ήταν πολύ υψηλή.



Τα σχόλια – εντυπώσεις των αθλητών – αθλητριών μας, ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για την ποιότητα και την οργάνωση των προπονήσεων.



Για περισσότερες πληροφορίες και επικοινωνία με το συλλογό μας [εδώ](#)



ή στο athensskiteam@eosathinon.gr



Πρώτο Camp Προπόνησης στο Hintertux Αυστρίας 2017

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το πρώτο camp προπόνησης στο Hintertux Αυστρίας, με μεγάλη συμμετοχή αθλητών και αθλητριών του συλλόγου μας.



Την αποστολή στην Αυστρία ακολούθησαν δύο προπονητές του συλλόγου μας.

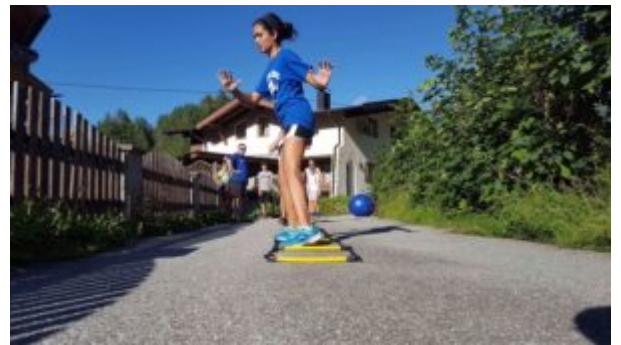


Κατά την πολυήμερη προετοιμασία οι αθλητές μας βελτίωσαν την τεχνική τους αλλά και την φυσική τους κατάσταση.



Για περισσότερες πληροφορίες και επικοινωνία με το συλλογό μας [εδώ](#)

ή στο athensskiteam@eosathinon.gr



Δραστηριότητες Αθλητικής Ομάδας – Ακαδημίας Σκι 2017

Στο παραπάνω video μπορείτε να παρακολουθήσετε τις δραστηριότητες των Αθλητών της Αθλητικής Ομάδας και της Ακαδημίας Σκι τους ΕΟΣ. Αθηνών για την Χρονιά 2017.

Η χρονιά έκλεισε με πολύ μεγάλη επιτυχία για τους Αθλητές και Αθλήτριες του συλλόγου μας.

Συγκεκριμένα: οι **αθλητές** και **αθλήτριες** μας των Αλπικών αθλημάτων είχαν **45** συνολικά **διακρίσεις** **14** μετάλλια από αυτά τα **5 χρυσά**.

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στα παρακάτω email:

- Για την Ακαδημία στο akadimia@eosathinon.gr
- Για την Αγωνιστική στο athensskiteam@eosathinon.gr

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση.

Αναρριχητική συνάντηση μελών ΕΟΣΑ



Το Σαββατοκύριακο 27 – 28 Μαΐου 2017 πραγματοποιήθηκε διήμερη αναρριχητική συνάντηση των μελών του ΕΟΣ Αθηνών, στο γνωστό αναρριχητικό πεδίο της Βαράσοβας, στο Κρυονέρι Αιτωλοακαρνανίας.

Όσοι αναρριχητές του Συνδέσμου τόλμησαν να αψηφήσουν τις δυσμενείς προγνώσεις της ΕΜΥ έδωσαν το παρόν και δικαιώθηκαν με δύο γεμάτες ημέρες αναρρίχηση! Τα παλαιότερα μέλη του ΕΟΣ Αθηνών συνόδευσαν τους νεότερους αναρριχητές στις πρώτες τους διαδρομές πολλαπλών σχοινιών.

Επαναλήφθηκαν οι διαδρομές: Πύργος, Σκάλα, Βοσκοπούλα, Πινόκιο, Ελληνομανία, Καλή Καρδιά, Αφρικάνα, Κωλοφωτιά, ενώ έγιναν επαναλήψεις και σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης στο πεδίο «Κήπος των Ηρώων».

Στη συνάντηση συμμετείχαν οι: Ζ. Κωστοπούλου, Σ. Μωραϊτίνης, Μ. Ναλμπαντούδη, Θ. Παπάζογλου, Θ. Παπασταματίου, Ι. Πετρομιανός, Β. Σκούρας, Σ. Σωτηρίου, Ε. Τσαπέ, Β. Τσιότρας, Jo Lee.

Περιμένουμε να σας δούμε από κοντά στην επόμενη αναρριχητική συνάντηση!!!

Γιορτή Χιονοδρομίας στο Μπάφι 2017



Με πολύ **μεγάλη συμμετοχή** πραγματοποιήθηκε η ετήσια **γιορτή** χιονοδρομίας τους συλλόγου μας στο Καταφύγιο **Μπάφι**.



Ο χώρος του καταφυγίου γέμισε για μια ακόμη φορά με χαρές γέλια και παιχνίδια των μικρών αλλά και μεγάλων αθλητών – αθλητριών μας.



Πραγματοποιήθηκε, **βράβευση** του **τιμώμενου** προσώπου όπως κάθε χρόνο, του **αθλητή** και της **αθλήτρια** της **χρονιάς**, καθώς και δύο νέες βραβεύσεις: του αθλητή με την καλύτερη **επίδοση** στο **εξωτερικό** αλλά και του κυπελλούχου Ελλάδος στην κατηγορία **Παμπαίδων**.



Αναφέρθηκαν οι **μεγάλες επιτυχίες** των αθλητών και αθλητριών σε όλες τις κατηγορίες και συγκεκριμένα: **45** συνολικά **διακρίσεις** **14** μετάλλια από αυτά τα **5 χρυσά**.



Πολλά συγχαρητήρια στους **αθλητές – αθλήτριες** στους **γονείς** τους και φυσικά ένα μεγάλο **ευχαριστώ** στους **χορηγούς** του συλλόγου μας.

Audi – Metlife – Qubiteq – Ikon.

Περισσότερα για την **αθλητική ομάδα** μας [εδώ](#)

Περισσότερα για την **ακαδημία** μας [εδώ](#)

Για οτιδήποτε επικοινωνήστε μαζί μας στο athensskiteam@eosathinon.gr

Αγαπητοί φίλοι,



Audi

ΕΤΗΣΙΑ ΓΙΟΡΤΗ

Σας προσκαλούμε στην ετήσια γιορτή του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ για την ολοκλήρωση της χιονοδρομικής χρονιάς, που θα πραγματοποιηθεί στο καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα το **Σάββατο 20 Μαΐου** στις **18:00**.

Η γιορτή είναι ανοιχτή και μπορείτε να φέρετε και φίλους σας, οι οποίοι θέλουν να γνωρίσουν τις δραστηριότητες μας.

Το πρόγραμμα της γιορτής περιλαμβάνει:

- 18:00** Δραστηριότητες – παιχνίδια για τα παιδιά.
- 19:10** Βίντεο – προβολές από την φετινή χρονιά.
- 19:40** Απονομές για τα παιδιά της Ακαδημίας μας – Βραβεύσεις Αθλητών/τριών.
- 20:30** Buffet.

17:00 Έλεγχος ασφαλιστικών μέτρων υλικών οχημάτων για ανακάλυψη προς τους νεότερους.

Οι προπονητές μας, θα είναι διαθέσιμοι για εισηρίες και διαμνησίσεις.

στο καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα

ΚΟΡΗΓΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

TREKKING HELLAS GROUP OF COMPANIES
IKON PORTER NOVELLI
MAGIO DOORS
MetLife
GUBITEO
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

Σας προσκαλούμε στην ετήσια γιορτή του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ για την ολοκλήρωση της χιονοδρομικής χρονιάς, που θα πραγματοποιηθεί στο καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα το Σάββατο 20 Μαΐου στις 18:00.

Η γιορτή είναι ανοιχτή και μπορείτε να φέρετε και φίλους σας, οι οποίοι θέλουν να γνωρίσουν τις δραστηριότητες μας.

Το πρόγραμμα της γιορτής περιλαμβάνει:

18:00 Δραστηριότητες – παιχνίδια για τα παιδιά.

Χορηγία 

19:10 Βίντεο – προβολές από την φετινή χρονιά.

19:40 Απονομές για τα παιδιά της Ακαδημίας μας – Βραβεύσεις Αθλητών/τριών.

20:30 Buffet.

Οι προπονητές μας, θα είναι διαθέσιμοι για απορίες και διευκρινίσεις.

Από της 17:00 μπορείτε να φέρετε έξω από το καταφύγιο μεταχειρισμένα είδη χιονοδρομίας, (σκι, μπότες κ.λ.π.) τα οποία δεν χρειάζεστε πια, για να μπορέσουν να διατεθούν σε νεότερους αθλητές.

Θα μας εξυπηρετούσε ιδιαίτερα, εάν γνωρίζαμε για την παρουσία σας, το αργότερο μέχρι την 17/5, στο e-mail: athensskiteam@eosathinon.gr ώστε να μπορέσουμε να προγραμματίσουμε τις δραστηριότητες των παιδιών και το buffet.

Οδηγίες πρόσβασης για το καταφύγιο Μπάφι στο: <http://www.mpafi.gr/access-map>

Θα χαρούμε να σας δούμε όλους!

Σοφία Γκρίτση

Πρόεδρος ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Διευθύντρια Ακαδημίας

Σταυρούλα Παλαιοδήμου
Έφορος Χιονοδρομίας ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Πώς να ξεκινήσει το παιδί μου σκι



Το σκι είναι ένα όμορφο χειμερινό άθλημα, ο σύλλογός μας είναι ο παλαιότερος σύλλογος στην Ελλάδα στον τομέα αυτό, με μεγάλη παράδοση και εμπειρία ειδικά από τους ανθρώπους της ακαδημίας που πρωταρχικός τους σκοπός είναι: τα παιδιά μας να μάθουν να αγαπούν το χιονισμένο βουνό και το άθλημα.

Η ηλικία που μπορεί να ξεκινήσει κάποιο παιδί είναι **4-5** ετών, τα παιδιά όμως είναι καλό να εξοικειώνονται με το βουνό σε μικρότερες ηλικίες, παίζοντας με το χιόνι. Το σωστό ντύσιμο εξασφαλίζει ότι δεν θα πάθουν τίποτα, στην Σουηδία θα βρείτε έξω από τις καφετέριες το χειμώνα παρκαρισμένα καρότσια με μωρά έξω στο κρύο.



Η επιλογή της πρώτης ημέρας στο σκι είναι σημαντική και θα πρέπει να επιλεγεί από τους γονείς πολύ προσεκτικά, θα πρέπει ο καιρός να είναι καλός δίχως ομίχλη ή αέρα,

ή αρχή είναι το Α και το Ω.



Επίσης καλό θα είναι να είναι καθημερινή εφόσον είναι εφικτό για λόγους προσοχής αλλά και ασφάλειας όσο και ακούγεται οξύμωρο το να γνωρίζει ένα παιδί στο μέλλον καλό σκι είναι σημαντικό για την ζωή του και τον χαρακτήρα του εφόσον του αρέσει και συνεχίσει γιατί πραγματικά πλάθει και διαμορφώνει χαρακτήρες.

Τα παιδιά θα πρέπει να φέρουν κατάλληλο εξοπλισμό και φυσικά ασφαλή, σε καμία περίπτωση χωρίς κράνος αντιηλιακή κρέμα για το πρόσωπο, νερό απαραίτητα.

Τα μπατόν αρχικά δεν είναι απαραίτητα.



Τα παιδιά είναι σημαντικό να ξεκινήσουν με εκπαιδευτή που να γνωρίζει από παιδιά, το μάθημα θα πρέπει να έχει αρχικά την μορφή παιχνιδιού και με παραστατικότητα.

Η επιλογή να μάθει κάποιος από τους γονείς σκι στο παιδί είναι σίγουρα λάθος, όσο καλά να γνωρίζει το άθλημα. Τουλάχιστον στο πρακτικό επίπεδο.

Αντίθετα στο θεωρητικό επίπεδο εκμαθήσεις του αθλήματος στους

κανόνες ασφαλείας επιβάλλεται εφόσον γνωρίζει να τους μεταδώσει και να τους επαναλαμβάνει συχνά.

Επίσης σε τομείς πολιτισμού ότι δεν πετάμε σκουπίδια δεν κλέβουμε στην ουρά δεν ξεκινάμε πριν κοιτάξουμε ή δεν στεκόμαστε στην μέση της πίστας.

Η επιβράβευση και η ενθάρρυνση με όμορφες κουβέντες και λιχουδιές για παρακίνηση βοηθούν και χτίζουν αυτοπεποίθηση.

Η **Ακαδημία του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**
λειτουργεί με **Φιλοσοφία:**



Διαμόρφωση χιονοδρομών και αγωνιστικών χαρακτήρων υπό υγιείς και ασφαλείς προϋποθέσεις, εξοικείωση με την φύση, εξερεύνηση όλης της έκτασης των 3 Χιονοδρομικών κέντρων Παρνασσού και την γεωγραφική και ιστορική περιαγωγή των όμορων Όρεων Παρνασσού.



Η Ακαδημία απευθύνεται σε παιδιά οικογενειών που βρίσκονται σε επίπεδο που να μπορούν να πάρουν lift, ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν Χιονοδρομική Αθλητική σταδιοδρομία ή που επιθυμούν να εξελίξουν την τεχνική τους μέχρι και το Αγωνιστικό επίπεδο.

Για **πληροφορίες**, εγγραφές, ενημέρωση, διευκρινήσεις και ότι άλλο μπορεί να χρειαστείτε κα Σόφη Γκρίτση τηλ. Επικοινωνίας **6972004973** akadimia@eosathinon.gr

Περισσότερες πληροφορίες για την ακαδημία μας [εδώ](#)

Πρόγραμμα Αναβάσεων Νοέμβριου 2017 Απριλίου 2018



Ανακοινώθηκε το νέο πρόγραμμα αναβάσεων και εκδηλώσεων του Συνδέσμου μας για τον Νοεμβριο 2017 – Απρίλιο 2018 περισσότερες πληροφορίες στην σελίδα μας [Πρόγραμμα Αναβάσεων](#).

Επίσης διαβάστε το πρόγραμμα αναβάσεων εξωτερικού του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ στη αντίστοιχη σελίδα [εδώ](#).