



ΛΕΣΧΗ ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΩΝ ΙΕΡΟΛΟΧΙΤΩΝ
Οδός Μαυρομιχάλη 15 Αθήνα ΤΚ 10679
Τηλ. 210323 5907 FAX 2103213534
e mail: info@lki.gr

ΒΑΣΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1. Σκοπός

Ο σκοπός των στρατιωτικών αθλητικών δραστηριοτήτων που εθελοντικά θα παρακολουθούνται από όσα μέλη της Λέσχης επιθυμούν, είναι η διατήρηση και η προαγωγή του αγωνιστικού πνεύματος των ειδικών δυνάμεων, η αναψυχή, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και η ανάπτυξη των κατάλληλων δεξιοτήτων, ώστε να είναι δυνατή η συμμετοχή ομάδων σε επίσημους πανελλήνιους και [διεθνείς αγώνες](#) που οργανώνονται με μέριμνα των αντίστοιχων ομοσπονδιών.

Επιπλέον η συντήρηση αυτών των δεξιοτήτων θα επιτρέπει την εθελοντική προσφορά μελών της Λέσχης για την παροχή βοήθειας σε περίπτωση ανάγκης διάσωσης ατόμων κατά τη διάρκεια μειζόνων καταστροφών, ή άλλων ατυχημάτων, με την οργάνωση αντίστοιχων ομάδων διάσωσης.

2. Ευθύνες

Υπεύθυνος για την εφαρμογή τους καθίσταται ο Έφορος Σχεδίασης και Προγραμματισμού Δραστηριοτήτων της Λέσχης

3. Διεξαγωγή

α. Οι προπονήσεις διεξάγονται κατά κανόνα Σαββατοκύριακα, ή και άλλες ημέρες, ανάλογα με την κατάσταση.

β. Η περιοχή εκπαίδευσης, η οργάνωση και η διεξαγωγή θα γίνεται με μέριμνα του υπευθύνου επί της Σχεδίασης και Προγραμματισμού Δραστηριοτήτων της Λέσχης. Για την καλύτερη παρακολούθηση και έλεγχο του επιπέδου εκπαίδευσης θα τηρούνται ατομικές καρτέλες παρουσίας, αποδόσεως και επιδόσεως ασκουμένων μελών για όλες τις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

4. Αθλήματα

Τα αθλήματα στα οποία προσανατολίζεται η Λέσχη ανήκουν κατά βάση σε δύο κατηγορίες, όπως παρακάτω:

α. [Στρατιωτικό Πένταθλον](#), που περιλαμβάνει:

(1) Βολή ακριβείας τυφεκίου από 200 μέτρα και ταχεία βολή από την ίδια απόσταση, σε θέση πρηνηδόν (Βολή ακριβείας 10 σφαίρες σε 10΄ και ταχεία βολή, 10 σφαίρες σε 1΄).

(2) Διέλευση στίβου εμποδίων 500 μέτρων (αθλητική περιβολή) με 20 εμπόδια, στον μικρότερο δυνατό χρόνο).

(3) Κολύμβηση μετ΄ εμποδίων σε απόσταση 50 μέτρων με 4 εμπόδια, στον μικρότερο δυνατό χρόνο.

(4) Ρίψη χειροβομβίδος. Μία ρίψη ακριβείας και μια ρίψη μεγάλης απόστασης. (Ομοίωμα χειροβομβίδας βάρους 550 γραμ. Θέση εκ του ορθίως. Ρίψη ακριβείας 16 τεμαχίων εντός 3΄ σε αντίστοιχους κύκλους διαμέτρου 2 μέτρων και σε αποστάσεις 20, 25, 30, 35 μέτρων, με 4 χειροβομβίδες ανά κύκλο. Ρίψη μεγαλύτερης δυνατής απόστασης με τρεις προσπάθειες).

(5) Αγώνας δρόμου 8 χλμ. με αθλητική περιβολή.

(6) Σκυταλοδρομία X 4 με διέλευση στίβου μάχης.

β. Διεθνής Διαγωνισμός Περιπόλων ([Cambrian Patrol](#)) που αποτελεί στην ουσία έναν αγώνα δρόμου αντοχής 80 χιλιομέτρων εντός 48 ωρών και περιλαμβάνει:

(1) Βολή τυφεκίου και πιστολίου από όλες τις στάσεις.

(2) Διέλευση φυσικών εμποδίων και υγρών κωλυμάτων με φόρτο.

(3) Περίθαψη-μεταφορά τραυματία και διαδικασίες διάσωσης.

(4) Οπτική αναγνώριση υλικών και μέσων.

(5) Καταδείξεις στόχου και Αιτήσεις ΠΥΠΒ και ΕΑΥ.

(6) Τεχνικές περιπόλου (Έκδοση διαταγής επί Αμμοδόχου, κινήσεις, εγκατάσταση ΠΑΡ, αναγνωρίσεις-έρευνα περιοχής, ενέδρα-αντιενέδρα κλπ).

(7) Τεχνική αναρρίχηση και καταρρίχηση σε βράχους και κτίρια.

(8) Διέλευση μεγάλου στίβου Τοπογραφίας.

(9) Χειρισμό μέσων επικοινωνιών.

γ. Με βάση τα παραπάνω, η Λέσχη θα προγραμματίζει τη διεξαγωγή σε πανελλαδικό επίπεδο ενός τρόπαιου, με την ονομασία «ΙΕΡΟΣ ΛΟΧΟΣ» προς τιμήν της θρυλικής πρώτης μονάδας Ειδικών Δυνάμεων.

δ. Το τρόπαιο «ΙΕΡΟΣ ΛΟΧΟΣ» θα επιδιώκεται να λαμβάνει χώρα σε κατάλληλη περιοχή εντός Λεκανοπεδίου Αττικής κατ' αρχήν, χωρίς ν' αποκλείεται και σε άλλο μέρος της Ελλάδος, σε ετήσια βάση, με την προϋπόθεση ύπαρξης υποστηρικτών και συνδρομητών. Αντικείμενα διαγωνισμού του τρόπαιου, φαίνονται στις παρακάτω ειδικές οδηγίες «Α».

ε. Παράλληλα σε ανάμνηση και τιμή των ανδρών των πρώτων ηρωικών ΛΟΚ και με τις προϋποθέσεις που αναφέρθηκαν προηγουμένως, θα οργανώνεται με μέριμνα της Λέσχης, πάλι σε ετήσια βάση, το τρόπαιο «ΛΟΚ». Λεπτομέρειες φαίνονται στις παρακάτω ειδικές οδηγίες «Β».

στ. Πέραν των παραπάνω, η αθλητική οργάνωση πεζοποριών, ορειβατικών διαδρομών, [ορεινών αγώνων δρόμου](#), αγώνων προσανατολισμού, ([Orienteering](#)) καθώς και η εκμάθηση τεχνικών επιβίωσης και αυτοπροστασίας, θα αποτελούν επίσης αντικείμενα ενασχόλησης, στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής, των μελών της Λέσχης.

ζ. Τα μέλη ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε οποιασδήποτε φύσης αθλητικό σπορ επιθυμούν από μόνα τους, για τη διατήρηση της υγείας τους και της καλής φυσικής τους κατάστασης.

5. Λοιπά

α. Υπ' όψιν των μελών, ότι η συμμετοχή είναι καθαρά εθελοντική και η δαπάνη εκτέλεσης κινήσεων, διατροφής και προμήθειας ατομικών αθλητικών ειδών, βαρύνει τους ίδιους.

β. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνεται πάντοτε στη λήψη των απαραίτητων μέτρων ασφαλείας, με μέριμνα του υπευθύνου της οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων.

γ. Προ της συμμετοχής σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, θα υπογράφεται από όλους τους συμμετέχοντες υπεύθυνη δήλωση στην οποία θα αναφέρεται σαφώς ότι συμμετέχουν εθελοντικά και φέρουν την πλήρη ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος. (Υπόδειγμα «Γ»). Η υπεύθυνη δήλωση, εκτός του στο έγγραφο αυτό υποδείγματος, διατίθεται στην ιστοσελίδα σε έγγραφο του Word για διευκόλυνση συμπλήρωσης και ηλεκτρονικής υποβολής.

δ. Ως εκ τούτου, συνιστάται στα μέλη να προβούν στην ιδιωτική ασφάλισή τους για κάλυψη ατυχήματος, καθώς αναλαμβάνουν την ευθύνη τυχόν τραυματισμού τους.

. ε. Κατά τη διεξαγωγή των παραπάνω αθλητικών δραστηριοτήτων, δεν είναι απαραίτητη η χρήση στρατιωτικής περιβολής. Το κάθε μέλος μπορεί να φέρει τον απαραίτητο πολιτικό εξοπλισμό που εμπιστεύεται και επιθυμεί.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ «Α»: ΤΡΟΠΑΙΟ «ΙΕΡΟΣ ΛΟΧΟΣ»

1. Σκοπός και Πεδίο εφαρμογής

Η διεξαγωγή αγωνισμάτων στρατιωτικού αθλητισμού προς τιμήν του Ιερού Λόχου Μέσης Ανατολής. Διεξάγεται σε πανελλαδικό επίπεδο κατ' αρχήν, με προοπτική να θεσπιστεί και σε διεθνές επίπεδο, στα πλαίσια του στρατιωτικού αθλητισμού και τουρισμού.

2. Προϋποθέσεις

Η διαθεσιμότητα μέσων, η ύπαρξη υποστηρικτών, η ικανοποιητική συμμετοχή αθλητών και η άδεια των κατά τόπους στρατιωτικών και αστυνομικών αρχών, για τη χρήση στρατιωτικών εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων και την εκτέλεση κινήσεων αντίστοιχα.

3. Συχνότητα

Διεξάγεται σε ετήσια βάση

4. Διεξαγωγή

Ομαδικός αγώνας δρόμου κατά περιπόλους των 4 ή 6 ατόμων, μήκους 80 χλμ. που περιλαμβάνει όλα τα επίπεδα δυσκολίας, με χρόνο ολοκλήρωσης, όχι μεγαλύτερο των 48 ωρών.

5. Εξεταστέα αντικείμενα

Κατά τη διάρκεια του δρόμου σε κατάλληλα επιλεγμένα και οργανωμένα σημεία θα εξετάζονται τα παρακάτω, χωρίς ν' αποκλείεται η αλλαγή ή η πρόσθεση και άλλων:

- Κατασκευή αμμοδόχου και έκδοση διαταγής περιπόλου
- Γνώση αντικειμένων επιβίωσης
- Προσανατολισμός – τοπογραφία
- Πρώτες βοήθειες και μεταφορά τραυματία
- Διέλευση φυσικών και τεχνητών εμποδίων
- Έρευνα περιοχής και ανεύρεση αντικειμένων
- Αναγνώριση υλικών
- Κατάδειξη στόχων και αιτήσεις ΕΑΥ και ΠΥΠΒ
- Ρίψη χειροβομβίδων
- Εκτέλεση διαγωνιστικών βολών (προδιαγραφές πεντάθλου)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ «Β»: ΤΡΟΠΑΙΟ «ΛΟΚ»

1. Σκοπός και Πεδίο Εφαρμογής

Η οργάνωση και διεξαγωγή αγώνα δρόμου αντοχής, προς τιμήν των πρώτων Λόχων Ορεινών Καταδρομών. Διεξαγωγή σε πανελλαδικό επίπεδο.

2. Προϋποθέσεις

Η διαθεσιμότητα μέσων, η ύπαρξη υποστηρικτών, η ικανοποιητική συμμετοχή αθλητών και η άδεια των κατά τόπους στρατιωτικών και αστυνομικών αρχών κατά περίπτωση, για τη χρήση στρατιωτικών εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων και την εκτέλεση κινήσεων αντίστοιχα.

3. Συχνότητα

Ετήσια δραστηριότητα

4. Διεξαγωγή

α. Συνδυάζει πορεία 50 χλμ επί ορεινού εδάφους με φόρτο 20 κιλών, υπό μορφή στίβου τοπογραφίας, με διέλευση φυσικών εμποδίων και ολοκλήρωση με εκτέλεση διαγωνιστικής βολής (τύπου πεντάθλου) στον μικρότερο δυνατό χρόνο.

β. Άθλημα ομαδικό, με ομάδες των 4 έως 8 ατόμων, με μέγιστο παραδεκτό χρόνο τις 12 ώρες.

5. Εξεταστέα αντικείμενα

α. Οι ομάδες ενημερώνονται επί χάρτου. Το δρομολόγιο είναι άγνωστο, δεν έχει προηγηθεί αναγνώριση από τους αθλούμενους. Η διέλευση από καθορισμένα σημεία κατά μήκος της διαδρομής είναι υποχρεωτική.

β. Ελέγχονται τα παρακάτω:

- Γνώσεις τοπογραφίας
- Συνοχή ομάδας
- Τεχνική διέλευσης κωλυμάτων
- Μεταφορά τραυματία
- Ρίψη χειροβομβίδας (εικονικής, προδιαγραφών πεντάθλου)
- Σκοποβολή (προδιαγραφών πεντάθλου)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ «Γ»:

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

ΟΝΟΜΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ

--	--

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

--

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

--

ΠΟΛΗ - ΤΑΧ. ΚΩΔΙΚΑΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ / FAX

--	--

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

E-MAIL

--	--

ΣΥΛΛΟΓΟΣ-ΛΕΣΧΗ ή ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ

--

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΦΥΛΟ

--	--

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

.....
Συμμετέχω με δική μου αποκλειστική ευθύνη στην αθλητική δραστηριότητα: (περιγραφή) που διοργανώνεται από τη Λέσχη Καταδρομέων Ιερολοχιτών στις (ημερομηνία) στην περιοχή:

παραιτούμενος για λογαριασμό μου και για λογαριασμό των κληρονόμων μου οποιασδήποτε απαίτησης και αποζημίωσης για ό,τι και αν μου συμβεί κατά τη διάρκεια της, αλλά και μετά απ' αυτήν.

Δηλώνω επίσης ότι είμαι υγιής, έχω την φυσική κατάσταση να συμμετάσχω σε τέτοιες δραστηριότητες και έχω εξετασθεί πρόσφατα από γιατρό ο οποίος μου επιτρέπει να ασχολούμαι με έντονες αθλητικές δραστηριότητες.

.....

Υπογραφή

.....

Ημερομηνία

... / ... /