

Κωνσταντίνος Πεντεφούντης

Σπάρτης 10
Θεσσαλονίκη
54640
+30 6943750634
kos.pe@hotmail.com

Προπονητική και διδακτική
επαγγελματική εμπειρία

2025

Εκπαιδευτής σχολή
στελεχών & χαρακτών
αγωνιστικής αναρρίχησης
ΕΟΟΑ

2024

Εισηγητή/εκπαιδευτής
σχολή προπονητών Γ
κατηγορίας αγωνιστικής
αναρρίχησης (ειδική
προπονητική, ειδική
μεθοδολογία & διδακτική)

2023

Εκπαιδευτής σχολή
χαρακτών αγωνιστικής
αναρρίχησης ΕΟΟΑ

2023-2024

Β΄ Ομοσπονδιακός
προπονητής αγωνιστικής
αναρρίχησης (Β. Ελλάδα)

2022- 2025

Προπονητής των τμημάτων
αγωνιστικής αναρρίχησης
του ΕΟΣ Καβάλας 1933.
αγωνιστικά τμήματα.

2018-
σήμερα

Προπονητής των τμημάτων
αγωνιστικής αναρρίχησης
του ΣΕΟ Θεσσαλονίκης.
αγωνιστικά τμήματα.

2015-2022

Στέλεχος των αγώνων
αναρρίχησης της ΕΟΟΑ.
Χαράκτης σε πανελλήνια
πρωταθλήματα, κύπελλα
bouldering & Βαλκανικά
κύπελλα νέων boulder.

2010-
σήμερα

Προπονητής, εκπαιδευτής
και χαράκτης της 'ΡΧΡ
Climbing Wall'.

	2006-2010 2002-2006	Ιδιωτικό γυμναστήριο – αθλητική σχολή αγωνιστικής αναρρίχησης με τοίχο αναρρίχησης και τμήματα μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού όλων των ηλικιών. Οργάνωση & υλοποίηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων στη PXP outdoor activities Γραφείο υπαίθριων δραστηριοτήτων με ειδίκευση σε προγράμματα πεζοπορίας , χιονοδρομίας, αναρρίχησης και οργάνωση-υποστήριξη αθλητικών εκδηλώσεων Οργάνωση & υλοποίηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων στη Snowstar ΕΠΕ Γραφείο γενικού τουρισμού με ειδίκευση στις υπαίθριες δραστηριότητες και στη χιονοδρομία
Διοικητική,επαγγελματική εμπειρία	2020-σήμερα 2016-2020 2013-2019	Υπεύθυνος της ομάδας προπονητών και χαρακτών της αθλητικής σχολής αγωνιστικής αναρρίχησης-γυμναστηρίου PXP climbing Διαχείριση, οργάνωση και εκπαίδευση προσωπικού, δημιουργία και οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, PR Διευθυντής της αθλητικής σχολής αγωνιστικής αναρρίχησης-γυμναστηρίου PXP climbing Οργάνωση φεστιβάλ Vermio boulder fest. Συνάντηση bouldering στη περιοχή του Αγ. Παύλου (Κουτσούφλιανη) στη Νάουσσα. Ανάπτυξη πεδίου,

	2006-2015 2002-2006	οργάνωση συνάντησης, εύρεση χορηγών, PR Ιδιοκτήτης της PXP climbing & outdoor activities Ιδιοκτήτης του γραφείου γενικού τουρισμού Snowstar ΕΠΕ – Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες
Εκπαίδευση	1995-2000 1995	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Βαθμός: Λίαν καλώς Ειδικότητα Χειμερινά Αθλήματα-Χιονοδρομία Βαθμός : Άριστα Απολυτήριο Λυκείου. 3^ο Γενικό Λύκειο Ζωγράφου-Αθήνα.
Πιστοποιήσεις- Επιμόρφωση	2024 2023 2023 2022-2023 2025 2015 2008 2008 1998	Σχολή προπονητών αγωνιστικής αναρρίχησης βράχου Γ' κατηγορίας, ΓΓΑ High performance training for elite athletes, IFSC/EOE/EOOA Route setting for coaches, IFSC/EOE/EOOA Technical course for coaches (Talent identification, sport climbing route setting) IOC Πιστοποίηση Πρώτων Βοηθειών. BLS από το European Resuscitation Council Σχολή χαρακτών ΕΟΟΑ Σχολή Ορειβατικού σκι ΕΟΟΑ (ΕΟΣ Καρπενησίου) Κριτής Ορειβατικού σκι Σχολή Ορειβασίας –

		Αναρρίχησης αρχαρίων Ορειβατική Λέσχη Θεσσαλονίκης
Αθλητισμός	1991-1995	Αθλητής στίβου στον αθλητικό σύλλογο ΠΑΣ Ζωγράφου.
	1993	Συμμετοχή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου στη κατηγορία των Παμπαιδων
	1985-1989	Κολύμβηση στις ακαδημίες των συλλόγων Παναθηναϊκός και Ποσειδώνας Ιλισίων
Εθελοντική εργασία	2011- σήμερα	Ιδρυτικό μέλος της ομάδας Bouldering.gr Ομάδα που έχει σαν στόχο την προώθηση του Bouldering στην Ελλάδα αλλά και την καταγραφή των πεδίων και των διαδρομών bouldering με στόχο την ενημέρωση του κοινού, και την ανάπτυξη νέων πεδίων.
Συγγραφικό έργο	2023	Αναρριχητικός οδηγός ‘Vermio boulder’
Γλώσσες	Ελληνικά	Μητρική Γλώσσα.
	Αγγλικά	Άνεση στην ομιλία και στη συνεννόηση (χωρίς πιστοποίηση)
Άλλα ενδιαφέροντα	Αθλητισμός	Σκι, Πεζοπορία
	Μουσική	
	Διάβασμα	