



## סופ"ש אימונים בדגניה

בסוף השבוע הקרוב יתקבצו האתלטיות לימי אימון באווירה טובה בדגניה שבצפון, בניהולה של ריקי סלם – מתאמת 'אתנה' באיגוד האתלטיקה

איגוד האתלטיקה ו'אתנה' – המועצה הלאומית לקידום ספורט הנשים בישראל מארגנים לאתלטיות סוף שבוע בדגניה. ימי האימון יחלו ביום חמישי, ה-14.12.2017 ויסתיימו בשבת, ה-16.12.2017.

### לוח זמנים

#### יום חמישי, 14.12.2017

[נא להצטייד ליום זה בכריכים לארוחת צהריים]

- 11: 30 – התכנסות באצטדיון האתלטיקה בהדר-יוסף (אתלטיות מאזור הצפון מתבקשות ליצור קשר עם ריקי)
- 12: 00 – יציאה לדגניה (היציאה תצא בדיוק בזמן הנקוב)
- 15: 00 – חלוקה לחדרים
- 16: 00 – אימון יוגה
- 18: 30 – ארוחת ערב

#### יום שישי, 15.12.2017

- 06: 45 – יציאה לאצטדיון
- 07: 00 – אימון בוקר באצטדיון
- 08: 45 – חזרה לדגניה
- 09: 00 – ארוחת בוקר
- מנוחה וזמן חופשי
- 16: 00 – אימון כוח (משותף לכולן)
- 18: 30 – ארוחת ערב
- 20: 00 – הדלקת נר חנוכה בחדר ההתכנסות

#### שבת, 16.12.2017

- 07: 00 – אימון בוקר באצטדיון (למעוניינות – יש אפשרות להשתתף במרוץ אלישע: אירוע מקומי מאורגן של ריצה למרחקים 10,000, 5000, 1500, 800 מ')
- 08: 45 – ארוחת בוקר
- מנוחה וזמן חופשי
- 11: 30 – סיכום המחנה
- 12: 00 – ארוחת צהריים
- 13: 00 – יציאה חזרה למרכז

נא להצטייד בביגוד חם, בגדי אימון לארבע יחידות אימון, הרבה הרבה מצב רוח כי יהיה פאן! פאן! פאן!!!

להלן הנשים המוזמנות למחנה האימון (לפי אגודות):

#### א.ס. רמת השרון

אירנה קונובולוב – ארוכות  
שני לנדן – בינוניות

#### אתלטי הנגב

אלונה וולודין – זריקות  
אנסטסיה מוציקייב – זריקות  
גיומעאן גיוברן – ספרינט  
גל קדמון – ספרינט  
גלינה רזניק – קפיצות



דיאנה שרמטייב – משוכות  
דינה מזיידוב – קפיצות  
טל וייס – משוכות  
יפעת זליקוביץ' – ספרינט וקפיצות  
לאה סירוטה – משוכות  
לורל גרינהולץ – ספרינט  
מרגריטה בלוב – זריקות  
ניקול טינטול – זריקות

**אתלטיק קאלב פתח-תקוה**  
אנג'ליקה מיטין – קפיצות

**אתלטיקה גלילית**  
אורן אלחנתי – זריקות  
גל בלסקי – בינוניות

**הסמטה דרום תל-אביב**  
אודו פרשס – קפיצות  
ברטוקן טסרה – ארוכות  
אסתר גבריאל – קפיצות  
מינטאמר ביקאיה – ארוכות  
צ'יסום דורו ויקטוריה – ספרינט  
רחל גבריציאדוק – ארוכות

**הפועל אורן השרון**  
שחר קוממי – קפיצות

**הפועל חולון**  
אילנה דורפמן – ספרינט  
אלין וינוגרצקי – ארוכות ומכשולים  
אלינה דרוזדוב – משוכות  
אלמוג שרון – זריקות  
בריטני שאפל – ארוכות  
גיל קסלברי – בינוניות  
דקלה גולדנטל – ספרינט  
ליהי כהן – זריקות  
מישל כביר – משוכות  
נרי גטרידה – בינוניות  
סיון רחמיין – ארוכות  
רחל פרז מרטינו – בינוניות  
שני משולם – משוכות

**הפועל עמק-חפר**  
חנה מצוטקביץ' – יידוי פטיש  
מרגריטה דורוז'יון – זריקות

**לידר ירושלים**  
אדווה כהן – מכשולים  
גלי מאי – קפיצות  
דינה מאיה קאוה – ארוכות  
יובל מנופלה – ארוכות  
ילנה מנוסוב – ספרינט  
ים חנניה – קפיצות  
מאור טיורי – ארוכות  
נעה טולדו – קפיצות



נעמה ספינדל – ספרינט  
רוני סולומון – קפיצות  
שירה טובול – בינוניות

#### **מכבי הישגים ראשון לציון**

לינוי בר לב – קפיצות  
נעם קנר – ספרינט  
עיטם ורד יוסף – זריקות  
רעות כהן – משוכות  
שי חן לוי – זריקות  
שי פרץ – קפיצות  
אולגה ברונשטיין – קפיצות  
דיאנה ויסמן – ספרינט  
דנה לוי – מכשולים  
הילה קננגיסר – זריקות  
יבגניה זבולוטני – זריקות  
כריסטינה ואניושב – משוכות  
ליאור קרמר – בינוניות  
נועה לוי – משוכות  
ניצן לוי – ספרינט  
נעה מאור – ספרינט וזריקות  
ענבל כהן – זריקות

#### **מכבי חיפה כרמל**

אלכסנדרה לוקשין – ספרינט ומשוכות  
דניאל פולסטר – ספרינט  
דריה לוקשין – משוכות  
חנה מינקו – קפיצות  
מיה להיס – משוכות  
נועה חייט – ארוכות  
נועה שמחון – זריקות  
סיון אורבך – בינוניות  
שיר כלפון – ספרינט

#### **מכבי תל-אביב**

אזאוונט טקה – ארוכות  
אלה קליין – קפיצות וקרב  
אסטל ולאנו – זריקות  
ברקת דרהי – זריקות  
זואי קציר – קפיצות  
ירדן דליהו – קפיצות  
מאיה אביעזר – משוכות  
מיכל טוקר – קפיצות  
נטע שליט – זריקות  
נעמה גלאם – ספרינט  
עדן פינקלשטיין – קפיצות  
לונה צימטאי סלפטר – ארוכות  
שירי חובב – זריקות  
שקד ליבוביץ' – בינוניות  
דניאל פרנקל – קפיצות  
נועה ברליאה – ספרינט

#### **ע.ל.ה רעננה**

נעמה ברנשטיין – קפיצות



**עירוני נצרת**  
אמינה מסעוד – קפיצות  
תהליל מסארווה – ספרינט  
מרר יונס  
מריאנה פינקלברג – קרב