



## מחנה אימון חנוכה

בסוף השבוע הקרוב יתקבצו האתלטיות למחנה אימון כיפי בדגניה שבצפון, בניהולה של ריקי סלם – מתאמת 'אתנה' באיגוד האתלטיקה

איגוד האתלטיקה ו'אתנה' – המועצה הלאומית לקידום ספורט הנשים בישראל מארגנים לאתלטיות סוף שבוע "מהסרטים" בדגניה. מחנה האימון יתחיל ב-14.12.17 ויסתיים בשבת, ה-16.12.2017.

### לוח זמנים (לא סופי לחלוטין עדיין)

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 5000, 1500, 800 ו-10,000 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 קונובלוב – ארוכות

שני לנדן – בינוניות

### **אתלטי הנגב**

אלונה וולודין – זריקות  
אנסטסיה מוצ'קייב – זריקות  
ג'ומעאן ג'וברן – ספרינט  
**גל קדמון – ספרינט**

גלינה רזניק – קפיצות

**דיאנה שרמטייב – משוכות**

דינה מז'ידוב – 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 גבריאלי – 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 מרטינז – בינוניות**

## שני משולם – משוכות

### הפועל עמק-חפר

חנה מצוטקביץ' – יידוי פטיש  
מרגריטה דורוז'ון – זריקות

### לידר ירושלים

אדווה כהן – מכשולים  
גלי מאי – קפיצות

### דינה מאיה קאווה – 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 לוין – מכשולים

הילה קנגיסר – 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 מינגקו – קפיצות

מיה להיס – משוכות

נועה חייט – ארוכות

נועה שמחון – זריקות

סיון אורבך – בינוניות  
שיר כלפון – ספרינט

#### מכבי תל-אביב

אזאונט 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 צ'מטאי 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  
מר אח יונס  
מריאנה פינקלברג – קרב

#### הרצים

אתי איינר – ארוכות  
הגר כהן כליף – ארוכות

אישרו סופית את הגעתן