



אתלטיקה ישראל ISRAEL ATHLETICS

10 במרץ 2016

א.168

לכבוד  
מנהלי אגודות

שלום רב,

**הנדון : מחנה אימונים – פסח (17-21/4/16)**

בחופשת פסח, בין התאריכים 17-21/04/16, יתקיים מחנה אימון של איגוד האתלטיקה ואתנה בכפר הנוער – הדסה נעורים. כל מתקני האצטדיון והציוד עומד לרשותנו. מחנה האימונים יהיה סגור, ולא תלטים לא תינתן האפשרות לעזוב את המחנה. חיילים שמוזמנים למחנה האימונים מתבקשים בדחיפות להוציא חופשה מיוחדת לתאריכים הרלבנטיים!

**להלן תכנית המחנה:**

יום א' – 17.4 – 09:30 – הגעה למחנה – פגישה באצטדיון

10:00 – 12:00 – אימון באצטדיון

12:30 – 12:00 – ארוחת צהריים

16:00 – 18:30 – אימון באצטדיון

19:00 – 20:00 – ארוחת ערב

20:00 – 20:30 – הרצאה

יום ב' – 18.4 – 7:30 – 8:00 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 – אימון באצטדיון

12:30 – 12:00 – ארוחת צהריים

16:00 – 18:30 – אימון באצטדיון

19:00 – 20:00 – ארוחת ערב

20:00 – 21:30 – ערב פתוח

יום ג' – 19.4 – 7:30 – 8:00 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 – אימון באצטדיון

12:30 – 12:00 – ארוחת צהריים

16:00 – 18:00 – אימון באצטדיון

19:00 – 20:00 – ארוחת ערב

20:00 – 21:30 – הרצאה

יום ד' – 20.4 – 7:30 – 8:00 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 – אימון באצטדיון

12:30 – 12:00 – ארוחת צהריים

16:00 – 18:00 – אימון באצטדיון

19:00 – 20:00 – ארוחת ערב

20:00 – 21:30 – ערב פתוח

יום ה' – 21.4 – 7:30 – 8:00 – ארוחת בוקר

10:00 – 12:00 – אימון באצטדיון

12:30 – 12:00 – ארוחת צהריים

15:00 – 14:30 – פינוי חדרים

## להלן רשימת האתלטים והאתלטיות המוזמנים למחנה:

בנות						
שם האתלט	מין	תאריך לידה	המאמן	אגודה	מקצוע	תוצאה
<b>ספרינט/משוכות</b>						
מור שיר	נ	29/10/1999	רפי גרודצקי	מכבי ראשלי"צ	100/200	60.27 / 26.42
גרינהולץ לורל	נ	25/02/1999	יגאל בלון	מכבי ת"א	100	12.35
ויסמן דיאנה	נ	23/07/1998	אירינה ויסמן	מכבי ראשלי"צ	100	11.75
אלינה דרוזדוב	נ	28/12/1995	רפי גרודצקי	הפועל חולון	100 משי	15.35
מיה להיס	נ	17/06/1999	רומן רוזנברג	מכבי חיפה	400 מ' משי	66.51
גל קדמון	נ	18/04/2000	אירינה סובניקוב	כיוונים באר שבע	100	12.3
אלה קליין	נ	13/05/2000	רומן קוגן	מכבי ת"א	80 משי/מוט	12.15 / 2.90
שרון כריכלי	נ	27/02/1997	סמיון רסין	באר שבע	400	59.06
נועה לוי	נ	16/09/1995	רפי גרודצקי	מכבי ראשלי"צ	משולשת	11.43
נועה ברליאה	נ	10/10/1997	איגור בלון	מכבי ת"א	100	12.3
עדן דורי	נ	04/10/1998	יגאל בלון	מכבי ת"א	100	12.57
אלכסנדרה לוקשין	נ	10/11/1994	פבל אלטרמן	מכבי חיפה	400 משי	60.58
דניאל פולסטר	נ	16/05/1998	מני פלד	עירוני נצרת	100 משי	15.74
מאור נעה	נ	28/12/1998	קרלו רפאלי	רעננה	100	12.41
<b>ריצות בינוניות וארוכות</b>						
ליאור קרמר	נ	29/03/1999	איליה בר זאב	אתלטי אורן השרון	800 מ'	02: 20.4
רחמיין סיון	נ	24/06/1999	רפי גרודצקי	הפועל חולון	3000 מ'	11: 04.9
נעם רייך	נ	19/08/1997	מולי מלכא	לידר ירושלים	1500 מ'	04: 56.0
סיון אורבך	נ	02/04/2000	אהרון שבתייב	מכבי חיפה	800 מ'	02: 13.3
כליל לנגר	נ	04/10/1999	יובל כרמי	הסמטה דרום ת"א	3000	10: 59.4
שקד ליבוביץ	נ	19/04/1999	איליה בר זאב	מכבי ת"א	800 מ'	02: 17.5
אדווה כהן	נ	24/03/1996	רומן פרדמן	לידר ירושלים	3000 מ'	10: 05.7
<b>קפיצות</b>						
דרהי ברקת	נ	27/06/2000	גרש גרשקוביץ	מכבי ת"א	גובה/כידון	1.66/35.60
דינה מז'ידוב	נ	14/01/1999	מולי מלכא	כיוונים באר שבע	גובה	1.7
מסעוד אמינה	נ	27/03/1998	מרק בלייכמן	עירוני נצרת	רוחק	5.27
גלינה רוניק	נ	04/06/1996	ברוך קריצשטיין	כיוונים באר שבע	רוחק	5.09
טולדו נעה	נ	23/04/1998	אלכס אברבונד	לידר ירושלים	מוט	3.6
ירדן דליהו	נ	13/08/1996	טולי שפראן	מכבי ת"א	גובה	1.74
פז פרץ	נ	20/11/1996	רפי גרודצקי	מכבי ראשלי"צ	משולשת	11.41
מיה מנגל	נ	12/12/1998	רומן קוגן	מכבי ת"א	רוחק	5.15
<b>זריקות</b>						
ולאנו אסטל	נ	01/08/1999	איגור גילר	מכבי ת"א	דיסקוס	45.03
נטע שליט	נ	02/03/2000	גרש גרשקוביץ	מכבי ת"א	כידון	35.1
ענת מלמן	נ	08/10/1998	איגור גילר	מכבי ת"א	פטיש	56.7
כהן ענבל	נ	12/04/1995	סלבה איזמאלוב	מכבי ראשלי"צ	ברזל	12.35
אליונה וולודין	נ	02/04/1996	לאוניד סובניקוב	כיוונים באר שבע	פטיש	50.94

בנים						
שם האתלט	מין	תאריך לידה	המאמן	אגודה	מקצוע	תוצאה
<b>ספרינט/משוכות</b>						
דור חיון	ז	15/07/1998	ברוך שפירא	כיוונים באר שבע	100 / רוחק	11.3
גל ארד	ז	29/10/1999	רומן קוגן	מכבי ת"א	400 מ'	51.24
ערן סיבוני	ז	02/07/1997	רומן פרדמן	לידר ירושלים	100 / 200 מ'	10.93/22.11
אור כלב	ז	27/01/1998	רפי גרודצקי	הפועל חולון	400 משי	51.51
ראמוס גייק	ז	20/04/1998	עמית גולדיאן	הפועל חולון	100 מ'	11.12
יעקובי אדם	ז	11/01/1998	רפי גרודצקי	הפועל חולון	400 משי	54.02
נדב הדס	ז	19/11/1997	רוגל נחום	מכבי ת"א	100 מ'	10.97
איתמר פיילר	ז	20/02/1997	מני פלד	הפועל עמק חפר	110 משי	14.36
דניאל שקליאר	ז	09/08/1997	ברוך קריצשטיין	מכבי ראשלי"צ	100 מ'	11.08
ויקטור קולסניק	ז	16/05/1997	ארקדי סקלאר	הפועל עמק חפר	100 מ'	11.13
<b>ריצות בינוניות וארוכות</b>						
גודאדו בלאציאו	ז	22/01/1997	יובל כרמי	אתלטי הסמטה	3,000	08: 36.0
ערן לוריא	ז	13/07/1997	אלמיו פאלורו	כיוונים באר שבע	800 מ'	01: 56.8
רמזי עבדולג'אבר	ז	02/05/1997	יובל כרמי	אתלטי הסמטה	10,000 מ	31: 00.0
שמואל אבוהיי	ז	01/12/1996	יובל כרמי	אתלטי הסמטה	5000 מ'	14: 55.5
אורי בלנק	ז	22/03/1999	אהרון שבתייב	מכבי חיפה	1500	04: 08: 09
אשטו מוציה	ז	28/12/1999	זבדיה וודגי	מכבי ראשלי"צ	800 מ'	01: 57.7
גננאו שפראו	ז	01/01/1998	זבדיה וודגי	מכבי י"ג ראשלי"צ	3000 מ'	08: 50.5
טדסה גטהון	ז	01/01/1997		הפועל עמק חפר	10,000	30: 56.8
עומר רמון	ז	03/07/1997	אמיר רמון	נצרת	10,000	31: 02.5
<b>קפיצות</b>						
מקסים גולדבסקי	ז	10/11/2000	פבל קוגן	מכבי ת"א	מוט	4.2
רועי רזניק	ז	02/04/2000	קוגן רומן	רמת השרון	רוחק	6.51
דניס גולדובסקי	ז	08/10/1997	פבל קוגן	מכבי ת"א	קפיצה במוט	5.05
רוגן אונישנקו	ז	18/11/1997	רסין סמיון	כיוונים באר שבע	משולשת/רוחק	13.75
אדי פלוטניקוב	ז	16/04/1996	קוגן ואלרי	מכבי ראשלי"צ	מוט	5.05
צור ליברמן	ז	26/01/1994	מולי מלכא	ירושלים לידר	גובה	2.16
דניאל סימיצ'נקו	ז	20/06/1995	פונגין אלברט	מכבי חיפה	גובה	1.87
דניאל בוטייל	ז	04/06/1994	רוגל נחום	מכבי ת"א	רוחק/משולשת	15.61
אבירם שורצברד	ז	01/12/1994	רוגל נחום	מכבי ת"א	רוחק	7.46
צבקביץ' גילרון	ז	07/05/1995	רוגל נחום	אתלטי אורן השרון	רוחק	7.45
באסטקר איתמר	ז	03/05/1995	ואלרי קוגן	מכבי ת"א	קפיצה במוט	5.2
<b>זריקות</b>						
אריאל אטיאס	ז	09/05/1999	דני וולפברג	מכבי חיפה	ברזל	18.25
אור כתב	ז	27/01/1997	דני וולפברג	מכבי חיפה	כידון	62.24
דוד קוטליארקר	ז	01/07/1997	איגור גילר	מכבי ת"א	פטיש	50.26
וסרמן רועי	ז	21/06/1995	סלבה איזמאילוב	מכבי חיפה	ברזל / דיסקוס	16.24
ניקולאי גילימוביץ'	ז	31/05/1996	גילימוביץ'	לידר ירושלים	כידון	59.06
וסרמן אורן	ז	23/08/1995	סלבה איזמאילוב	מכבי ת"א	פטיש	57.19
דובוביצי רומן	ז	23/01/1996	לב אלטרמן	הפועל חולון	ברזל	17.02
ישראל מורדכייב	ז	08/01/1999	אלטרמן לב	הפועל חולון	הטלת כידון	56.22
נדב אוקסנברג	ז	07/10/1999	דורית נאור	מכבי ראשלי"צ	הטלת כידון	56.62



על כל אתלט להצטייד בתוכנית אישית למחנה ולהגיש אותה למנהלי המחנה רוגל נחום, אנטולי שפראן ושקד רוט. ניתן לשלב בין התוכניות האישיות לבין התכנית של המאמנים המרכזים במקום. המחנה הינו מחנה סגור לכלל האתלטים ואינו פתוח לאתלטים אחרים שאינם ברשימת המוזמנים. במהלך ימי המחנה המאמנים האישיים של האתלטים במחנה מוזמנים לבקר (ללא לינה).

באם יש באגודתך אתלטים טובים יותר מן האתלטים המופיעים ברשימות המצורפות (בטווחי הגילאים הרלוונטיים), ואשר אינם ברשימה, נא העבר לי בכתב את שם האתלט, מקצוע התחרות והתוצאה בשנת 2016, כדי שאוכל לטפל בנושא.

באם דרושים לך פרטים נוספים אשמח לעמוד לרשותך.

בברכה,

זיק כהן  
מנכ"ל איגוד האתלטיקה בישראל