

איגוד האופניים בישראל



אופני כביש ומסלול

אופני הרים ושטח

ע"ר 58-0244-317

מפגש נבחרות הרים וכביש יער בן שמן יום שלישי 31.01.2012

מטרות המפגש:

• שיחת פתיחה לנבחרות ישראל לשנת 2012.

○ הצגת התוכנית השנתית לקטגוריות השונות.

○ תיאום ציפיות.

• אימון הכירות וגיבוש הנבחרות.

• פיקניק לפתיחה חגיגית ורשמית של 2012.

נקודת המפגש:

מצפה מודיעין יער בן שמן בסמוך לכביש 443.

לר"ז:

9:00-מפגש רוכבים

9:10 הצגת התוכנית השנתית לקטגוריות השונות.

9:50 הצגת תוכנית האימון

10:00-13:00 אימון נבחרת לפי נבחרת וקטגוריה.

13:00 ארוחת צהריים

14:00 סיכום

14:30 פיזור

תוכנית אימון נבחרת הכביש:

מסלול: בן שמן, מודיעין, שהם, גבעת כח, עליה למחסום בית אריה, חזרה דרך שהם, גימזו, יער בן שמן. במהלך אימון נעשה עבודה עם רכב, עבודה אישית ועבודה בקבוצות בכביש הסגור באזור מחסום בית אריה.

תוכנית אימון נבחרת ההרים:

רכיבה זורמת כשלוש שעות בסינגלים ביער בן שמן.

הרוכבים המוזמנים למפגש:

• נבחרת כביש:

■ עילית נשים:

1. מיכל אלה.

2. פז בש.

3. רותם גפינוביץ.

4. דניאלה לוי.

איגוד האופניים בישראל. שטרית 6 הדר יוסף, תל-אביב טל' 03-6490436 פקס' 03-6490459
Israel Cycling Federation. 6 Shitrit St. Tel Aviv Tel: 972-3-6490436 Fax: 972-3-6490459
www.ofanaim.org.il

Progress Sport
סגן וסיוק אירועי ספורט
Sport Events Promoters

הראל
ביטוח ופיננסים

Funkier
www.funkierbike.com

CASTRO

נביעות
לגוף ולנשמה

איגוד האופניים בישראל



אופני כביש ומסלול



אופני הרים ושטח

ע"ר 58-0244-317

5. ענבל לנרמן.

עילית גברים:

1. ניב ליבנר.
2. בן אינהורן.
3. יואב בר.
4. גיא גבאי.
5. רועי גולדשטיין.
6. שחר גורן.
7. דור דבירי.
8. אייל רהט.
9. יובל דולין.
10. עידו זילברשטיין.
11. אנטון מיכאלוב.
12. שקד פרנק.
13. אילן קולטון.
14. רן מרגליות.
15. עידן שפירא.
16. נועם כהן.
17. אורי ספקטור.
18. טל גבאי.

נוער נשים:

1. רוני אביטל.
2. מי-אל נווה.

נוער גברים:

1. טאדלה אטנה.
2. מעיין פרנק.
3. עמית קריספיל.
4. יותם קרף.
5. אגוז רגב.
6. תום רצאבי.
7. אביב יחזקאל.
8. מתן להב.
9. אופק חסון.
10. נועם דותן.
11. זהר הדרי.
12. גל ויץ.
13. גיא זסלר.

קדטיות:

1. עדי אביטל.
2. נורית אנגלמאיר.

איגוד האופניים בישראל. שטרית 6 הדר יוסף, תל-אביב טל' 03-6490436 פקס' 03-6490459
Israel Cycling Federation. 6 Shitrit St. Tel Aviv Tel: 972-3-6490436 Fax: 972-3-6490459
www.ofanaim.org.il

איגוד האופניים בישראל



אופני כביש ומסלול



אופני הרים ושטח

ע"ר 58-0244-317

- 3. נועה ברוכוביץ.
- 4. סתיו גינת.
- 5. טל שלזינגר.
- 6. גלי וינברג.
- 7. עדי יהלומי.

קדטים:

- 1. נוגוס בלטה.
- 2. עומר מלמד.
- 3. ים פוליאק.
- 4. איתמר ברקוביץ.
- 5. עומר גולדשטיין.

נבחרת הרים:

נשים עילית:

- 1. נגה כורם.
- 2. ענבר רונן.
- 3. עידית שוב.
- 4. יובל בר-זיו.

גברים עילית:

- 1. שלומי חיימי.
- 2. שקד פרנק.

נוער נשים:

- 1. מורן טל-פז.
- 2. מגאן בלצר.
- 3. עומר שפירא.
- 4. עדי לוי.

נוער גברים:

- 1. גיא ניב.
- 2. עומר שובי.
- 3. גיא שגיב.
- 4. רונן אליאס.
- 5. שרון חן.
- 6. גיא זסלר.
- 7. אמיתי פינק.

איגוד האופניים בישראל. שטרית 6 הדר יוסף, תל-אביב טל' 03-6490436 פקס' 03-6490459
Israel Cycling Federation. 6 Shitrit St. Tel Aviv Tel: 972-3-6490436 Fax: 972-3-6490459
www.ofanaim.org.il