

איגוד האופניים בישראל



אופני כביש ומסלול
אופני הרים ושטח
ע"ר 58-0244-317

רוכבים ומאמנים שלום,
ביום שלישי 21 לחודש פברואר יתקיים אימון טכני במשגב לנבחרת ישראל באופני הרים .
לז:

0915-0900 שיחת פתיחה וחלוקה לקבוצות
1030-0915 אימון רדיפה בסינגל קקל משגב
1130-1030 אימון בפאמפ טרק
1245-1130 אימון רדיפה בסינגל קקל משגב
1330-1245 הפסקה קל (יחולקו כריכים לרוכבים)
1430-1330 הכרת מסלול תחרות בינלאומית משגב
1430 שיחת סיכום קצרה ופיזור

מטרת האימון העיקרית הינה לקבץ את הרוכבים המהירים והטובים שיש לענפנו להציע ולתת להם לרכב יחדיו
כאשר הרוכבים המהירים מכתיבים קצב גבוה בירידות והשאר מנסים להחזיק אותו. בתוך השיירה ישתלב הצוות
אשר ייתן משוב לרוכבים. יש לציין כי המטרה אינה אימון פיזיולוגי לרוכבים אך ישיבה של כשלוש שעות נטו על
אוכף אופני ההרים נותנת אפקט ברגליים.
את האימון יעבירו ניל אובריאן, דורון אמיץ ועוז דודאי.
רשימת המוזמנים לאימון:

שם	מקצה	מועדון
1 שלומי חיימי	MU	פוקוס MIG
2 ענבר רונן	WE	CCC
3 נגה כורם	WU	TeaMisgav-GIANT
4 שקד פרנק	MU	CCC
5 בנימין שמידט	MU	TACC
6 יובל בר זיו	WJ	TNT גליל עליון
7 מורן תל פז	WJ	CCC
8 מגאן בלצר	WJ	TNT גלילי עליון
9 עדי לוי	WJ	500WATT
10 גיא ניב	MJ	TeaMisgav-GIANT
11 עומר שובי	MJ	TeaMisgav-GIANT
12 שרון חן	MJ	עמק האושר
13 גיא זסלר	MJ	מסטרס חיפה
14 עמית קריספיל	MJ	TeaMisgav-

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

	GIANT			
15	CCC	MJ	עמיתי פינק	
16	CCC	MJ	רון אלס	
17	CCC	MJ	עומר כפרי	
18	TeaMisgav-GIANT	קדטים	עומר גולדשטיין	
19	CCC	קדטים	ים פולאק	
20	TeaMisgav-GIANT	קדטים	יובל כורם	
21	TACC	קדטים	גל שרף	
22	TeaMisgav-GIANT	קדטים	נווה ירון	
23	מסטרס חיפה	קדטים	עידו בר	
24	מסטרס חיפה	קדטים	אלון זסלר	
25	עמק האושר	קדטים	שוהם לוי	
26	500WATT	קדטים	איתמר ברקוביץ	
27	TeaMisgav-GIANT	קדטים	איתם יצחק	
28	מסטרס חיפה	קדטים	גיל סאיט	
29	רוכבי שמשון	קדטים	נוגוס בלטה	
30	500 WATT	קדטים	איתמר אינהורן	
31	רוכבי שמשון	קדטים	בן גנון	

במידה ומישהו מהרוכבים אינו יכול להגיע אבקשכם ליידע אותי במייל בהקדם האפשרי.
על הרוכבים להגיע עם אופניים תקינים ונקיים, מזון ואוכל לרכיבה, פנימית נוספת ומשאבה.

להתראות,

צוות נבחרת ישראל אופני הרים

פלאפון עוז 052-6673698

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

