



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ 1 ΚΑΙ 8 ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ GROUP ΣΤΑ ΤΕΛΕΤΑΙΑ 10 ΛΕΠΤΑ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

A' GROUP ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 07:20-07:50**

LINE 8	ΑΝΟΑ
LINE 7	ΑΝΟΑ
LINE 6	ΑΟΠΦ- ΝΑΟΥΣΑ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
LINE 5	ΑΝΟΓ - ΔΕΛΦ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
LINE 4	ΑΡΗΣ
LINE 3	ΗΡΑΚΛΗΣ
LINE 2	ΚΟΠΙ-ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ-ΑΡΙΩΝ Γ –ΑΡΕΤΗ-ΝΑΣΗ-ΟΛ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
LINE 1	ΩΚΕΑΝΟΣ

Γ' GROUP ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 07:20-07:50**

LINE 8	ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ- ΟΔΥΣΣΕΑΣ - ΑΣ ΠΕΡΑ
LINE 7	ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ- ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
LINE 6	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ- ΕΟΦΦ-ΛΑΡ.ΤΙΤΑΝΕΣ-ΚΟΑΤ
LINE 5	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ- ΙΩΝΙΚΟΣ
LINE 4	ΝΤΕΡΗ –Α Α ΑΣΤΕΡΙΑ- ΝΟ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
LINE 3	ΝΟ ΛΑΡΙΣΑ –ΚΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ=ΝΗΡΕΑΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ
LINE 2	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΝΑΥΤΙΛΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΡΟΗ-ΚΟΗ
LINE 1	ΟΣΦΠ- ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ- ΑΛΚΥΟΝΗΣ

B' GROUP ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 07:50-08:20**

LINE 8	ΠΑΟΚ
LINE 7	ΠΑΟΚ
LINE 6	ΝΟ ΧΑΛΚΙΔΟΣ-ΕΥΒΟΙΚΟΣ-ΟΥΚ ΒΟΛΟΥ-ΚΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΑΣΚΑΛ-ΡΑΦΗΝ ΕΑΤΕΚ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΚΟΒΒ- ΑΚΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑ-ΠΑΕ ΑΡΓΗΣ
LINE 5	ΝΕΑΠΟΛΗ-ΑΓ ΝΙΚΟΛΑΟΥ-ΝΑΥΤΙΛΟΣ-ΚΑΒΑΛΑΣ-ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ-ΑΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
LINE 4	ΓΛΑΥΚΟΣ –ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ-ΔΕΛΦ.ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ-ΑΝΟΖ ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ- ΜΓΣ ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
LINE 3	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ –ΩΡΙΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΗ-ΘΕΑΝΑΒ-ΔΟΞΑ ΑΡΤΑΣ -ΔΡΑΜΑ
LINE 2	Π.Γ.Σ –ΠΑΟ-ΝΟΒ-ΕΓΣ-ΑΚΟΧ-ΑΕ ΤΡΙΠΟΛΗ-ΙΑΣΟΝΑΣ-ΑΣΚΑΛ
LINE 1	ΝΟ ΚΟΡΙΝΘΟΥ –ΟΛ.ΒΟΛΟΥ-ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ-Γ.ΣΗΛΙΟΥΠΟΛΗ-ΠΡΩΤΕΑΣ ΛΑΜΙΑΣ

Δ' GROUP ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 07:50-08:20**

LINE 8	ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ-ΚΑΟΘ - ΝΕΡΟ
LINE 7	ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-ΔΕΛΦ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΠΟΣ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΝΟ ΧΑΝΙΩΝ-
LINE 6	ΚΟΖΑΝΗ-ΜΙΛΩΝ-ΝΟΜ-ΟΘΑΚ- ΝΗΡΕΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
LINE 5	ΟΦΝΙ- ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ-ΟΦΘ-ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
LINE 4	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΑΙ ΑΙΓΑΛΕΩ-ΝΟΠ-ΑΡΤΕΜΙΣ 78
LINE 3	ΧΑΝΘ-ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ-ΝΕΠ-ΝΟΒΑ
LINE 2	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ-ΟΦΘΑ-ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ ΗΡΑΚΛ-
LINE 1	ΚΑΟ ΙΛΙΟΝ- ΠΑΝΣΕΡΑΙΚΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ91