



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αθήνα 18 Μαρτίου 2022

Αριθμός Πρωτ. 1401/ε

Προς:

Σωματεία Κολύμβησης

Θέμα:

Καμπ Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων

Κύριε Πρόεδρε,

Όπως γνωρίζετε έχει αρχίσει μία μεγάλη προσπάθεια ανάπτυξης τους αθλήματος των Μεγάλων Αποστάσεων Κολύμβησης. Ένας από τους βασικούς πυλώνες αυτής της ανάπτυξης είναι οι προπονητικές συναντήσεις των προ-εθνικών ομάδων, μέσα από τις οποίες προκύπτουν πολλαπλά οφέλη για τους αθλητές-τριες αλλά και τους προπονητές-τριες.

Με βάση τα ανωτέρω, για πρώτη φορά θα πραγματοποιηθεί προπονητικό camp για το άθλημα των Μεγάλων Αποστάσεων Κολύμβησης στις 31/3-3/4/22 στην πόλη της Λάρισας. Το camp θα είναι τεσσάρων (4) ημερών και το προπονητικό πρόγραμμα έχει επιμεληθεί η Τεχνική Επιτροπή.

Οι κολυμβητές-τριες που θα συμμετέχουν στο camp Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων είναι:

	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ-ΤΡΙΑ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
1	ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ-ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Α.Ο. ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ
2	ΔΙΑΣΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	Α.Ο. ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ
3	ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	Α.Ο. ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ
4	ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΠΑΟΚ
5	ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Α.Ν.Ο. ΠΡΩΤΕΑΣ ΛΑΜΙΑΣ
6	ΚΑΪΤΑΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΑΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ
7	ΚΑΝΟΓΚΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π.
8	ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ ΜΥΡΤΩ	Γ. Σ. ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
9	ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΑΝΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
10	ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Ν Ο ΛΑΡΙΣΗΣ
11	ΤΑΤΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Ν. Ο. ΠΑΤΡΩΝ
12	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ	Κ. Ο. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΓΛΑΥΚΟΣ

Οι προπονήσεις θα πραγματοποιηθούν στο νέο ανοιχτό κολυμβητήριο της Λάρισας με προπονητές τους κυρίους, Σπύρο Γιαννιώτη και Ζήση Οικονόμου.

Η διαμονή των αθλητών-τριων θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο Διόνυσος.

Ωρολόγιο χρονοδιάγραμμα προπονήσεων:

ΗΜΕΡΑ		ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΠΕΜΠΤΗ	31.03.2022		17:00-19:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	01.04.2022	09:00-11:00	17:00- 19:00
ΣΑΒΒΑΤΟ	02.04.2022	09:00-11:00	16:00-19:00
ΚΥΡΙΑΚΗ	03.04.2022	09:00-12:00	

Προτεινόμενος εξοπλισμός για την προπόνηση, τον οποίο παρακαλείσθε να έχετε μαζί σας:

- Χεράκια μικρά και μεγάλα
- Βαρελάκι
- Σανιδά
- Πέδιλα
- Αντίσταση (αλεξίπτωτο, κουβάς, σφουγγάρι κτλ.)
- Παγουράκι για το νερό σας
- Μαγιό OWS προαιρετικά
- Στρώμα για γυμναστική

Τέλος, σας ενημερώνουμε ότι η έλευση και αναχώρηση των αθλητών από την πόλη τους, στην πόλη της Λάρισας, θα πραγματοποιηθεί με ίδια ευθύνη. Οι εσωτερικές μετακινήσεις κατά τη διάρκεια του camp, θα διεξαχθούν με ευθύνη της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ