



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, 14 Απριλίου 2022

Αριθμός Πρωτ. 1843/ε

Προς:

Σωματεία Κολύμβησης

Θέμα:

Καμπ Κολύμβησης, Νέων –Νεανίδων Λάρισα 18-23.04.2022

Κύριε Πρόεδρε,

Σας γνωστοποιούμε τη διενέργεια Καμπ προετοιμασίας για την προ-εθνική ομάδα Κολύμβησης Νέων- Νεανίδων. Το Καμπ θα διεξαχθεί στην πόλη της Λάρισα στις 18-23.04.2022.

Το Καμπ θα είναι διάρκειας έξι (6) ημερών και το προπονητικό πρόγραμμα έχει επιμεληθεί η Τεχνική Επιτροπή Κολύμβησης ΚΟΕ.

Οι κολυμβητές-τριες που θα συμμετέχουν στο Καμπ προετοιμασίας είναι:

	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
1.	ΜΑΓΚΩΤΣΙΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ	Α.Α. ΑΣΤΕΡΙΑ
2.	ΚΟΡΑΚΗ ANNA	Α.Ο. ΩΚΕΑΝΟΣ
3.	ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΜ.	Α.Ο.Ν.Σ. ΜΙΛΩΝ
4.	ΒΕΡΙΓΑΚΗ ANNA	Α.Ο.Ν.Σ. ΜΙΛΩΝ
5.	ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.Κ. ΝΤΕΡΗ
6.	ΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ	Α.Σ.Κ. ΝΤΕΡΗ
7.	ΜΠΟΥΤΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	Α.Σ.Κ.ΝΤΕΡΗ
8.	ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤ.	ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
9.	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
10.	ΖΑΦΕΙΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.Π.Φ
11.	ΤΟΠΧΑΝΑΛΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	Κ.Ο. ΔΡΑΜΑΣ
12.	ΨΩΜΙΑΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ	Κ.Ο.Π. ΙΛΙΣΙΩΝ
13.	ΚΑΡΚΑΛΙΑΝΙΔΗΣ ΒΥΡΩΝ	Ο.Θ.Α. ΚΑΒΑΛΑΣ
14.	ΣΚΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Ο.Θ.Α. ΚΑΒΑΛΑΣ
15.	ΣΤΟΥΡΑ ΟΛΓΑ-ΔΗΜΗΤΡΑ	Ο.Φ.Θ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
16.	ΔΡΟΣΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Π.
17.	ΠΥΡΙΛΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ
18.	ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ.	ΠΑΟΚ
19.	ΤΣΑΚΤΣΙΡΑΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΟΚ
20.	ΦΥΚΑΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΟΚ
21.	ΒΑΓΔΑΤΖΟΓΛΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ	ΠΑΟΚ
22.	ΑΝΤΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	Σ.Κ. ΡΟΗ
23.	ΧΡΟΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	Σ.Κ. ΡΟΗ
24.	ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣ	ΤΡΙΤΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Η διαμονή των αθλητών-τριων θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο **Διώνυσος**.

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ	
Πρωινές Προπονήσεις	08:30- 10:45
Απογευματινές Προπονήσεις	17:30- 19:45
<i>*Αναχώρηση από το ξενοδοχείο 30' πριν την προπόνηση</i>	

ΩΡΑΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ	
Πρωινό	07:00-07:45
Μεσημεριανό	13:00-13:45
Βραδινό	20:30- 21:15

Παρακαλούμε οι αθλητές-τριες να έχουν μαζί τους:

- Κατάλληλο ρουχισμό (κοντομάνικα και σορτς για εσωτερικούς χώρους & ρούχα για σχετικά χαμηλές θερμοκρασίες και βροχή για εξωτερικούς, όπως σκούφο, γάντια, μπουφάν)
- Ένα έως δύο (1 ως 2) self test, προκειμένου να κάνουν κάθε 2 ή 3 ημέρες ή όταν κάποιος δεν νιώθει καλά
- Καθένας να έχει αρκετές μάσκες προσώπου (κυρίως χειρουργικές & μερικές υψηλής προστασίας KN95)
- Καθένας τα φάρμακά του (ότι συστήνει ο ιατρός)
- Καθένας τα συμπληρώματα διατροφής (ότι συστήνει ο ιατρός)
- Καθένας τον κολυμβητικό του εξοπλισμό (σανίδα, βαρελάκι, χεράκια, παλλήνια, αναπνευστήρα, πέδιλα, ένα αγωνιστικό μαγιό, μικρό αλεξίπτωτο)

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 Καμπ, θα διεξαχθούν με ευθύνη της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

