

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

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

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Α' GROUP: 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΑΝΟΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: ΟΣΦΠ-ΣΕΡΡΕΣ 2005			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΑΝΟΓ-ΝΟΜ- ΧΑΝΘ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: Γ.Σ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΑΚΟΧ-ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: ΗΡΑΚΛΗΣ-ΠΟΣ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6: ΓΛΑΥΚΟΣ-Γ.Σ.ΑΙΓΑΛΕΩ-ΕΥΒΟΪΚΟΣ-Ν.Ο.ΑΡΓΟΣΤΟΛΙΟΥ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7: ΕΟΦΦ-Α.Ε ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ-ΛΑΡΙΣΑΪΚΟΣ ΤΙΤΑΝΕΣ-ΙΛΙΟΝ-ΡΑΦΗΝΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8: ΑΣΤΕΡΙΑ-ΝΕΑΠΟΛΗ-ΑΤΛΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-Κ.Ο.ΑΞΩΝ			
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Β' GROUP: 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ-Ν.Ε ΠΑΤΡΩΝ-Ν.Ε ΡΟΔΟΠΗΣ-ΟΛΥΜΠ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ-ΝΑΥΤΙΛΟΣ-ΑΚΟΒΒ-ΟΛΥΜΠ.ΒΟΛΟΥ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΑΟΦ-ΟΕΑΝΑΒ-ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ-ΩΡΙΩΝ-ΑΜΑΛΙΑΔΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΝΤΕΡΗ-ΟΛΥΜΠ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΡΓΩ-ΠΕΥΚΗ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: ΠΑΟ-ΝΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ-ΠΗΓΑΣΟΣ ΗΜ.Ν.Ο.ΠΑΤΡΩΝ-ΑΝΑΓ.ΛΑΜΙΑΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6: ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΑΡΤΕΜΙΣ-ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΕΩΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7: ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΔΕΛΦ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΩΡΙΩΝΑΣ-ΑΣ ΠΕΡΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8: ΔΕΛΦ.ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ-Γ.Σ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΝΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ			
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Γ' GROUP: 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΚΑΘ ΑΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ-ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΙΣ-ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ-ΟΘΑΚ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ-ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ-ΣΑΚΑ-ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ73 -ΙΩΝΙΚΟΣ-ΚΕ ΚΟΖΑΝΗΣ-ΟΦΗ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: ΚΟΠΙ- ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ- ΟΦΘΑ-ΤΡΙΤΩΝ ΛΙΟΣΙΩΝ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6: ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ-ΝΟ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΝΟ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΡΕΤΗ ΛΑΜΙΑΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7: ΑΡΗΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8: ΑΡΗΣ-ΠΡΩΤΕΑΣ ΛΑΜΙΑΣ-ΠΟΣ.ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ-ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ-ΝΑΟ ΛΑΜΙΑΣ			
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δ' GROUP: 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ 07:50-08:20 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ - 08:20-08:50 ΕΞΩ ΠΙΣΙΝΑ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΩΚΕΑΝΟΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: ΩΚΕΑΝΟΣ-ΝΟΒΑ-ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΚΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ-ΚΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΔΕΛΦ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΟΦΝΙ-ΟΔΥΣΣΕΑΣ-ΟΥΚ ΒΟΛΟΥ-ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΜΙΛΩΝΑΣ-ΔΡΑΜΑ-ΟΦΘ-ΝΑΒΕ-ΝΗΡΕΑΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: Γ.Σ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΡΟΗ-ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ-ΑΡΓΗΣ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6: ΠΓΣ-ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7: ΠΑΟΚ-ΝΗΡΕΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΚΟΑΤ-ΝΟ ΚΟΡΙΝΘΟΥ-ΛΟΥΤΡΑΚΙ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ			
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8: ΠΑΟΚ			

Η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Προθέρμανση Τελικών

Η προθέρμανση των τελικών θα γίνεται στην ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ αποκλειστικά για τους αθλητές των τελικών στα ατομικά αγωνίσματα .