

ለ2018ዓ.ም የአደይ አበባ ስታዲየም ትራክ አጠቃቀም የወጣ የስልጠና ፕሮግራም

ለክለብ ትራክ አትሌቶች

ቀናት	የክለብ ስም	የክለቡ ትራክ አትሌት ብዛት			የሚጠቀሙበት ሰዓት ጠዋት እና ረፋድ	ምርመራ
		ወንድ	ሴት	ድምር		
ሰኞ	ኮልፌ ቀራኒዮ	21	18	39	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	ፀደይ ባንክ	30	27	57	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኦሮሚያ ኮንስትራክሽን	10	6	16	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	መቻል	74	52	126	2:00-4:00	ክለብ ትራክ
	መቻል	23	17	40	11:30-1:30	ክለብ ጎዳና
	አንቶኒዮ ናኖኒ	4	1	5	4:00-6:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ፌዴራል ሮዛ	13	8	21	2:00-4:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ፔኔዳ	13	1	14	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
	ማልኮም አንደርሰን	29	22	51	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
ማክሰኞ	የብሄራዊ ቡድን	ለአገር አቋራጭ የተመረጡ ብቻ የሚሰሩበት			1:30-3:00	በዚህ ሰዓት ሌሎች መግባት አይችሉም
	አማራ ፖሊስ	29	29	58	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ሸገር ከተማ	43	47	90	3:30-5:30	ክለብ ትራክ
	ኢትዮ-ኤሌክትሪክ	56	51	107	3:00-5:00	ክለብ ትራክ
	ኢትዮጵያ ንግድ ባንክ	56	43	96	3:30-5:30	ክለብ ትራክ
	ኦሮሚያ ማረሚያ	7	15	22	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ፔኔዳ	17	17	34	3:00-5:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ኮርነር	16	22	38	3:00-5:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ሳንድር ኦጊንግ	13	8	21	4:00-6:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ማልኮም አንደርሰን	8	5	13	4:00-6:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ፌዴራል ሮዛ	16	12	28	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
ረቡዕ	ኮልፌ ቀራኒዮ	21	18	39	2:00-4:00	ክለብ ትራክ
	ፌዴራል ማረሚያ	44	16	60	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኦሮሚያ ፖሊስ	64	57	121	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	መቻል	74	52	126	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኦሮሚያ ማረሚያ	2	4	6	11:30-1:30	ክለብ ጎዳና
	አትል ኢቲክስ (Athl Ethics)	0	1	1	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ግሎባል	7	4	11	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ሚን ቹንግ	1	4	5	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ኮርነር	8	3	11	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
	ዴሬክ ፈራውድ	15	13	28	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
ሐሙስ	አማራ ፖሊስ	29	29	58	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ፀደይ ባንክ	30	27	57	2:00-4:00	ክለብ ትራክ
	ኦሜድላ	30	31	61	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኦሮሚያ ፖሊስ	26	30	56	11:30-1:30	ክለብ ጎዳና
	አንቶኒዮ ናኖኒ	4	1	5	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ማልኮም አንደርሰን	8	5	13	2:00-4:00	ማኔጅመንት ትራክ
	አፔክስ	47	30	77	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
ዓርብ	ኦሮሚያ ኮንስትራክሽን	10	6	16	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኢትዮጵያ ንግድ ባንክ	56	43	96	4:00-6:00	ክለብ ትራክ
	ኢትዮ-ኤሌክትሪክ	56	51	107	2:00-4:00	ክለብ ትራክ

	ፌዴራል ማረጋገጫ	44	16	60	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	ፔኔዳ	17	17	34	2:00-4:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ፌዴራል ርዝ	13	8	21	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ሳንድር ኦጊንግ	13	8	21	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ሚን ቺንግ	17	14	31	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
	ክላሲክ ስፖርት	30	16	46	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
ቅዳሜ	አሜድላ	30	31	61	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	አሮሚያ ማረጋገጫ	7	15	22	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	ሸገር ከተማ	43	47	90	2:00-4:00	ክለብ ትራክ
	አሮሚያ ፖሊስ	64	57	121	12:00-2:00	ክለብ ትራክ
	ኮርነር	16	22	28	12:00-2:00	ማኔጅመንት ትራክ
	አትል ኢቲክስ (Athl Ethics)	0	1	1	4:00-6:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ግሎባል	7	4	11	2:00-4:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ሚን ቺንግ	1	4	5	4:00-6:00	ማኔጅመንት ትራክ
	ግሎባል	25	6	31	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና
	አንቶኒዮ ናኖኒ	9	12	21	11:30-1:30	ማኔጅመንት ጎዳና

ማሳሰቢያ

- ❖ ለክለብ ትራክ እና ለማኔጅመንት ትራክ አትሌቶች በሳምንት 2 ቀን የትራክ ፕሮግራም ሲያገኙ ለሁሉም የጎዳና አትሌቶች ግን በሳምንት 1 ቀን የትራክ ፕሮግራም ያገኛሉ።
- ❖ በቀጣይ በክለብ የሚገኙ የአጭር ርቀት ሰልጣኞች የክሰዓት ስልጠና ፕሮግራም የሚመቻች ይሆናል።
- ❖ ማንኛውም ክለብ በወጣለት የስልጠና ፕሮግራም መሰረት መጠቀም አለበት።
- ❖ ማንኛውም አትሌት የታደሰ የ2018 ዓ/ም ቴሌራ ይዞ ካልቀረበ የትራክ አገልግሎት አያገኝም
- ❖ የግል አትሌቶች በአትሌት ተወካዮች ዝርዝር ውስጥ መታቀፍ አለባቸው።