הר לעמק 2023

המרוץ החברתי של ישראל

4-5.5.2023





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

תיק מרוץ 2023

מרוץ השליחים הר לעמק - המרוץ החברתי הראשון של ישראל, נוסד בשנת 2008.

את מרוץ השליחים 'הר לעמק' יזמה קבוצת חברים מהישוב הקהילתי תמרת שבעמק יזרעאל.

חזון המרוץ הוא החיבור בין ריצה למרחקים ארוכים עם אהבת הטבע והסביבה. שילוב בין רץ בודד לקבוצה כתלכיד, התאמה לדרגות קושי שונות של הרצים וחשיפה לנופים המרהיבים של צפון הארץ.



פתיחה

משתתפים יקרים - קהילת הר לעמק

מרוץ השליחים הר לעמק 2023 יוצא לדרך.
אנחנו שמחים לפגוש אתכם, שוב, בימים חמישי ושישי, 4 ו-5 במאי, ליומיים של חווית ריצה בשטחים הפתוחים של צפון הארץ, ביום ובלילה, לאורו של הירח המלא הראשון אחרי הפסח. האביב עדיין בשטח, הכול מסביב פורח, חגיגה של צבעים, טבע ואנשים טובים מכל גווני החברה הישראלית.

הר לעמק הוא מרוץ חברתי המשמש פלטפורמה לקבוצות שונות המקדמות רעיונות שונים. כולנו ביחד, אוהבי ריצה, טבע ואיכות סביבה. המרוץ נפרס על פני 175 ק"מ ומחולק ל-18 מקטעים. קבוצות הבסיס הן של שישה משתתפים (תחרותיות ולא תחרותיות), וקבוצות של תשעה משתתפים (לא תחרותיות), עם אפשרות לצרף מלווים.

גם השנה נקיים שני מקציי יחידים: אולטרה מרתון אתגרי וחצי מרתון, שניהם על בסיס מקטעים של מרוץ השליחים.

כמו בכל שנה, **הבטיחות** היא אחד הדברים החשובים ביותר עבורנו. אנו מבקשים בכל לשון של בקשה: שמרו על הבטיחות, הקשיבו להנחיות, חשבו צעד אחד קדימה, כדי שכולם ישובו לביתם בריאים ושלמים.

שמרו על הבטיחות בזמן הנסיעה ברכב, בחניוני התחנות, בריצה ביום ובלילה. אנו עושים את המיטב למען ביטחונכם, אך יחד עם זאת, בשטח אתם לבד והאחריות היא בידכם. אל תסתכנו, אם יש בעיה ולו הקטנה ביותר, עצרו. חישבו רגע ובמידת הצורך, טלפנו למספר החירום, עדכנו את חברי הקבוצה שלכם ואותנו, המארגנים.

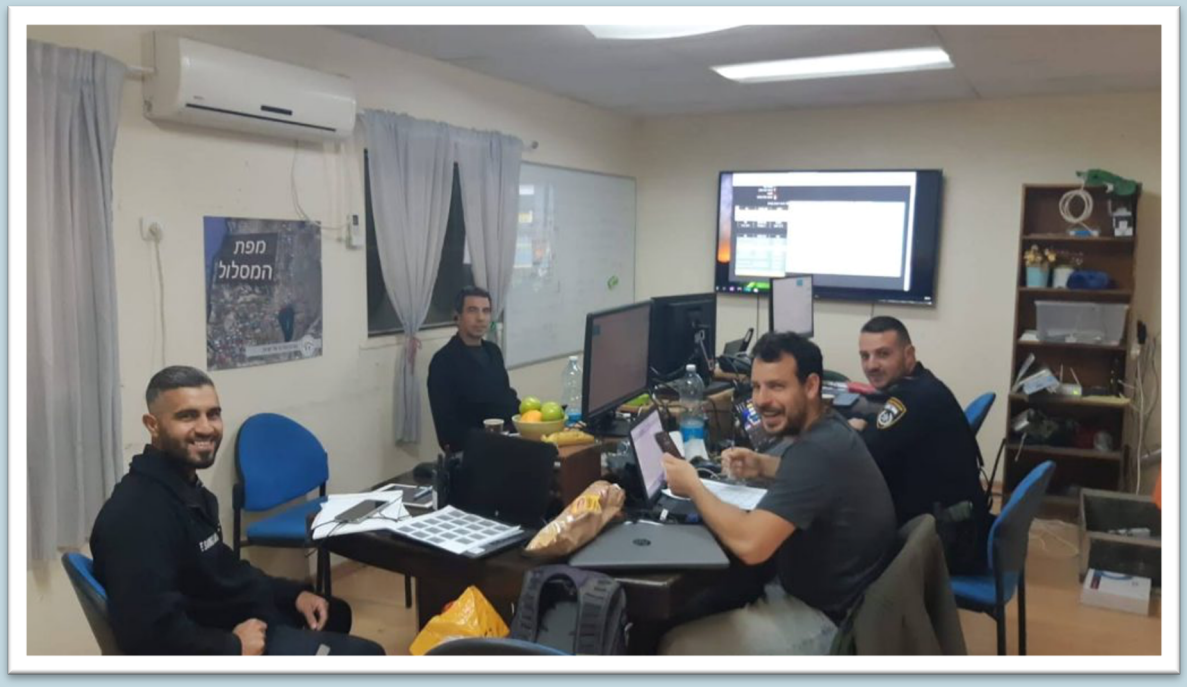
בברכת ריצה מהנה ובטוחה, צאו בשלום וסיימו בשלום ! צוות הר לעמק

תוכן עניינים

- טלפונים חיוניים
- הגדרת מקצים במרוץ 2023
- הנחיות בטיחות למרוץ
- תקנון המרוץ
- פרסים
- רשימת ציוד -קבוצתי ואישי
- שמות התחנות לצורך ניווט רכבים ב-WAZE
- ריכוז זמני פתיחה וסגירה של התחנות
- הגענו לזינוק, מה עושים עכשיו?
- בשבילכם מסביב לשעון
- אתרי מנוחה מומלצים נוספים
- יישומון (אפליקציה) לחירום להורדה
- מקצה שליחים
- סטטיסטיקה – קבוצות של 6 רצים
- סטטיסטיקה – קבוצות של 9 רצים
- מקצה אולטרה מרתון
- מקצה חצי מרתון

טלפונים חיוניים

- מוקד 24 ש' - מועצה אזורית עמק יזרעאל | 04-6520100
- מוקד רפואה - בית הר לעמק, תמרת | 04-8550166
- טלפון/לחצן חירום - אפליקציה | 053-5949025
- אתר הבית - הר לעמק | צור קשר *"הר לעמק"*



הגדרת מקצים



מרוץ שליחים קבוצתי - ריצה (תחרותי/לא תחרותי)

מרוץ בן 18 מקטעים הנפרסים מהגן הלאומי ארבל ועד לתמרת, לאורך 175 ק"מ, על פי המסלול שמתואר כאן, בתיק המרוץ. קטגוריות של שישה רצים (תחרותי) ושישה או תשעה (לא תחרותי) כאשר כל רץ מבצע במצטבר שלושה או שני מקטעי ריצה, בהתאמה. לכל קבוצה ניתן להוסיף מלווים ללא הגבלה. בסה"כ, כל משתתף רץ כ-26-31 ק"מ (כחלק משישיה) או כ-15-25 ק"מ (כחלק מתשיעייה).

במקצה התחרותי חובה לשמור על סדר הרצים (ניתן לעדכן את סדר הרצים, לפני הזינוק, באזור האישי באתר)



אולטרה מרתון

מרוץ יחידים - 52 ק"מ. ממשמר העמק לתמרת.

מתקיים על בסיס חמשת המקטעים האחרונים של המסלול.



חצי מרתון

מרוץ יחידים - 21.1 ק"מ. מעגלי - מתחיל ומסתיים בתמרת.

מתקיים על בסיס שני המקטעים האחרונים במסלול.

*** שימו לב לאייקונים של החיות במהלך כל התיק**

בטיחות

- **ריצה:**
- פעילות במשך היום – חובה לרוץ עם כובע, מים ומכשיר סלולרי זמין.
- פעילות לילה - יש להשתמש בפנס ראש מלפנים, פנס מהבהב מאחור, אפוד זוהר, מים ומכשיר סלולרי זמין.
- **בטיחות בדרכים:**
- תנועה ברכב - יש להישמע להנחיות שוטרי משטרת ישראל וסדרני ההכוונה בצמתים ובתחנות ההחלפה ולפעול בהתאם לשילוט ולדרישות הסדרנים שיוצבו על ידי העמותה וזאת על מנת למנוע חסימת חניות, עומסי תנועה ותאונות.
- מעבר כבישים - בעת מעבר כביש יש להישמע להנחיות שוטרי משטרת ישראל והסדרנים שיוצבו על ידי העמותה, גם אם נדרשת המתנה, עד אשר הכביש יהיה פנוי למעבר רצים.
- ריצה בצידיי כבישים - יש לרוץ בצד הכביש על פי הנחיות שוטרי משטרת ישראל וסדרני העמותה ועל פי השילוט שיוצב.
- **לינה:**
- חל איסור מפורש וחד משמעי לישון או לנוח בכל מתחמי תחנות ההחלפה, כולל חניוני הרכבים, למעט בתוך כלי הרכב שבחניון או באזורים המוגדרים כאזורי מנוחה/לינה, ככל שיוקמו ויסומנו כאלו באזורי החניונים.

תקנון

תנאי יסוד טרום השתתפות

זכאים להשתתף במרוץ אנשים פרטיים אשר עומדים בתנאים המצטברים כמפורט להלן:

- במרוץ השליחים ובמקצה החצי מרתון מי שמלאו לו לפחות 16 שנה ביום המרוץ. מי שמעל גיל 16 כאמור ומתחת לגיל 18 יחוייב בצירוף אישור הורים.
- במרוצי האולטרה מי שמלאו לו לפחות 18 שנה ביום המרוץ.
- מי שמילא וחתם על טופס הצהרת משתתף.
- מי ששילם את דמי הרישום ונרשם למקצי הריצה האישית (אולטרה וחצי מרתון) או מי שנרשם לקבוצה במרוץ השליחים.
- ההשתתפות כרוכה בהסכמת המשתתף לצילומו והפצת תמונתו באמצעי הפרסום.
- המשתתף עמד בכללים הקבועים בתקנון.

הרשמה למרוץ

הרשמה למרוץ 2023 תפתח בתאריך 15.1.2023.

- ההרשמה למרוץ כרוכה בתשלום - כמופיע בטבלת תאריכי הרשמה ועלויות.
- אין תשלום על פתיחת קבוצה.
- ביטול הרשמה ניתן לעשות עד ה-1.4.2023 או שבועיים מיום הרכישה (המאוחר מבינהם) בניכוי דמי ביטול על סך 50 ש"ח.

ערכת הרצים

ערכות הרצים יחולקו יחד עם הדגלים ומספרי החזה. ביום המרוץ, באתר הזינוק.
מה בערכה?

- חולצת ריצה של funkier
- גרבי Balega
- מדבקת M2V לרכב.
- דגלים לרכבים (קבוצתי).
- מספרי חזה.

רכבים

- הרכב המלווה של הקבוצות או של רצי האולטרה, ינוע מנקודת החלפה אחת לבאה אחריה תוך ציות לחוקי התנועה. אין לנסוע על מסלול הריצה בעקבות הרצים או בצמוד להם ואין להפריע בנתיב ריצתם.
- החניה בנקודות החלפת הרצים מותרת לרכב המלווה בלבד.
- אין לעצור או להחנות רכבים בטווח של 250 מ' לפני נקודת ההחלפה. יש להחנותם רק במתחם החניה ליד כל תחנת החלפה.

יש להישמע להוראות הסדרנים להכוונה לחניה מסודרת.

תקנון

לוגיסטיקה ומנהלות

- הגעה לתחנות ההחלפה במרוץ השליחים - באחריות חברי הקבוצה.
- המרוץ מסתיים בתמרת – נקודת סיום המרוץ.
- באחריות הרצים להגיע עצמאית לרכבם, לנקודות ההחלפה ולכל מקום נדרש אחר.

המרוץ יספק הסעות ממתחם הסיום בתמרת לזינוק בתחנת משמר העמק **רק** למשתתפים במקצה האולטרה שיגיעו ב 4.5.2023 עד השעה 22:00 למתחם הסיום.

דגשי בטיחות ליום המרוץ – (שליחים / אולטרה/ חצי מרתון)

- כל הרצים מחויבים לעבור בכל נקודות הביקורת שלאורך המסלול בו הם רצים.
- כל הרצים מחויבים לרוץ עם מספר וצ'יפ.
- במרוץ השליחים - כל משתתף יישא את מספר הקבוצה באופן בולט מקדימה ויענוד את צמיד המרוץ, או כל אביזר אחר, המוגדר כאביזר ההחלפה שמועבר בין המשתתפים. העברת הצמיד או האביזר בין המשתתף שמגיע לאזור ההחלפה לבין המשתתף היוצא תתבצע בתוך אזור ההחלפה המוגדר.
- סדר וניקיון - יש לכבד רכוש פרטי, לדאוג לסילוק נאות של אשפה ופסולת אנושית.
- טעות במסלול - משתתף שטעה בדרך יחזור רגלית ובזהירות למסלול באחת, או בכל האפשרויות הבאות:
- ייעזר בשלטים של המרוץ המסמנים את המסלול.
- ייעזר במשתתפים אחרים שבסביבתו.
- לאחר חזרה למסלול המרוץ, ניתן להמשיך במרוץ ללא קיצורים וחיתוכי דרך.
- בטיחות הרצים - יש לנקוט זהירות רבה במהלך המרוץ. אין סגירת כבישים, בקרת תנועה או תחנות עזרה. יש לשים לב לתנועת הרכבים בכל עת מכיוון שחלק מהקטעים עוברים לאורך כבישים עמוסים. תמיד יש לרוץ נגד כיוון התנועה, אלא אם צוין אחרת.
- ריצה במשך היום – **חובה על כל משתתף להצטייד בכובע, מים ומכשיר סלולרי זמין.**
- פעילות לילה - משקיעה עד זריחה **חובה על כל משתתף ללבוש אפוד זוהר, לשאת פנס ראש לפנים, פנס אדום מהבהב דולק מאחור ומכשיר סלולרי זמין.** משתתף שלא ישתמש באמצעים אלו עלול לגרום לפסילתו ולפסילת הקבוצה (במקצה השליחים). מומלץ ללבוש אפוד זוהר גם ביום.
- יש לשמור על שקט בקרבת אזורים מיושבים.

תקנון

בקבוצות השליחים התחרותיות

- סדר הריצה - הרצים חייבים לשמור על סדר הריצה שנקבע ביום התחרות ולבצע החלפה בכל תחנה.
- פציעה או מחלה - במקרה של פציעה או מחלה פתאומית של רץ שאינו מסוגל לסיים את הקטע שלו, הרץ הבא בתור יכול להחליפו בנקודת הפציעה ולהמשיך. יש לבצע החלפה כנדרש בנקודת ההחלפה הבאה. אסור לרץ המחליף לסיים את הקטע ולהמשיך ולרוץ גם את הקטע הבא (המקורי שלו).

במקרה של החלפת משתתף עקב פציעה

- אסור למשתתף הפצוע לשוב לתחרות.
- אחד או יותר מהמשתתפים יצטרכו לבצע קטעים נוספים, אולם אין לבצע שני קטעים ברצף וכן כפוף לכל יתר ההוראות כאן.
- בקבוצות התחרותיות
- יש לשמור על סדר הריצה המקורי כפי שמופיע באתר. כל רץ במקטע שלו.
- אין לבצע יותר מהחלפה אחת לקטע.
- שינוי בסדר הרצים או ריצה ברצף של יותר מקטע אחד על ידי רץ יגרום להעברת הקבוצה מקטגוריה תחרותית לקטגוריה לא תחרותית.

מלווה במקצה האולטרה

- מותר ליווי של רץ אחד את רץ האולטרה בכל שלב במרוץ. אסור ליווי של יותר מרץ אחד. ליווי על ידי מספר רצים יגרום לפסילה טכנית.
- הרץ המלווה לא יישא ציוד ו/או מזון עבור רץ האולטרה אותו הוא מלווה. תזונה לרבות נוזלים באחריות הרץ עצמו ובהסתמך על תחנות ההזנה בכל תחנה במסלול.
- ליווי רצים בכל המקצים ע"י אופניים - אסור בתכלית! מהווה סכנה בטיחותית לרץ ולרצים הרבים שיהיו על המסלול. רץ שילווה על ידי רוכב אופניים יפסל טכנית.

חציית כבישים

- באחריות המשתתפים - לוודא שאין תנועת רכבים לפני המעבר.
- חובה לוודא פנס ראש תקין ולהפעילו טרם החציה ובמהלכה - לא תותר חצייה ללא זיהוי על ידי פנס פעיל.

תקנון

זמנים ושעות סגירת התחנות

שעות ההזנקה במקצה השליחים הן מדורגות. על מנת למנוע משך זמן ארוך מדי לתחרות נקבעו שעות פתיחה וסגירה לתחנות. הקבוצות יבחרו את שעת הזינוק שלהן על בסיס מקום פנוי, מתוך טווח המתאים לקצב הריצה הקבוצתי הממוצע עם התייחסות לשעות פתיחת וסגירת התחנות לאורך המסלול. קבוצות שתגענה לפני פתיחת תחנה יצטרכו להמתין עד פתיחתה. זמן זה **לא יקוזז** מהזמן הסופי של הקבוצה. קבוצות שתגענה לאחר סגירת התחנה יפנו טלפונית לחדר המצב של מארגני המרוץ לקבלת הנחיות להמשך השתתפותן במרוץ. ככלל, קבוצות תחרותיות המגיעות לתחנות אחרי סגירתן מועברות לקטגוריה של קבוצות לא תחרותיות. קבוצות לא-תחרותיות יוכלו, במקרה של הגעה לתחנה סגורה, לדלג מספר תחנות קדימה ולהמשיך במרוץ. עליהם להודיע על כך למנהל התחנה שאליה דילגו או לחדר המצב של המרוץ.

שינויים כלליים ושינויים בלתי מתוכננים במסלול ובמהלך המרוץ

- מנהל המרוץ רשאי לשנות את מתווה המסלול על פי החלטתו עקב גורמים בלתי צפויים ובלתי ידועים מראש אשר עלולים להפריע למהלך התקין של המרוץ או לסכן את הרצים ו/או את מארגני המרוץ.
- מנהל המרוץ רשאי לשנות את מועדי ההזנקה, את מועדי סגירת התחנות ואת שעת סיום המרוץ עקב גורמים בלתי צפויים ובלתי ידועים מראש אשר עלולים להפריע למהלך התקין של המרוץ או לסכן את הרצים ו/או את מארגני המרוץ.
- הקמת דוכנים במתחמי הפתיחה והסיום ובתחנות השייכות לרשויות (רט"ג, רשויות מקומיות וכד') תותר רק באישור מארגני המרוץ, בתיאום מראש ובאישור בכתב ממארגני המרוץ.

כללים נוספים

- בכל מקרה בו משתתף יפר את הוראות תקנון התחרות ו/או במידה ויועלו חשדות של שימוש לרעה בזכות או רשות הניתנת ו/או שיעלה חשש כי עקף את כללי המרוץ באופן כלשהו, תהיה הנהלת המרוץ רשאית למנוע את השתתפותו במרוץ ולא תהיה למשתתף כל טענה ו/או תביעה כנגדה ו/או כנגד מי מטעמה בגין הפסקת השתתפות במרוץ בנסיבות דנן.
- המשתתפים יצולמו על-ידי נציג מנהלי המרוץ והתמונות יפורסמו בהתאם לשיקול דעת המארגנים, לרבות באתר המרוץ. למשתתפי המרוץ לא תהא כל טענה בקשר לכך.
- זכייתו של הזוכה במרוץ האולטרה מרתון עשויה להיות מסוקרת ובהרשמתו והשתתפותו מביע המשתתף את הסכמתו לפרסום שמו ולסיקור זכייתו, לרבות באינטרנט ופרסומים שונים בכתב.
- תקנון המרוץ כפוף לחוקי מדינת ישראל, לשינויים בהוראות החוק וכן לכל תקנה ו/או חקיקת משנה אחרת התקפה מכוח חוק.

תקנון

- הודעה בדבר שינוי תנאי המרוץ ו/או שינוי הוראות התקנון תפורסם על פי שיקול דעתם הבלעדי של מנהלי המרוץ. פרסום השינוי באתר המרוץ יחשב כהודעה על פי סעיף זה.
- התקנון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. מובהר בזאת כי האמור בלשון זכר מתייחס גם לנקבה.
- בכל מקרה של סתירה ו/או אי התאמה בין התקנון לבין כל פרסום אחר בכתב או בעל פה, מכל מין וסוג שהוא, תגברנה הוראות תקנון זה והן אשר תקבענה למעט אם נרשם אחרת בפרסום עצמו.

המשתתף הוא האחראי הבלעדי להתעדכן באופן שוטף עד יום יומי, ובהתקרב המרוץ אף יותר מכך, בתנאי המרוץ, ותקנון זה, ו/או בשינויים שיערכו בהם. השתתפות המשתתף במרוץ מהווה תנאי להסכמה לשינויים אלה.

אחריות

- ההשתתפות במרוץ על כל שלביה תהא על אחריותם הבלעדית של המשתתפים בתחרות.
- התקיימות המרוץ תלויה, בין היתר, בצדדים שלישיים. הנהלת המרוץ אינה אחראית לכל מעשה או מחדל של צדדים שלישיים ולא תהיה אחראית לכל נזק ו/או אובדן ו/או הפסד ו/או הוצאה שייגרמו למשתתף ו/או לצד שלישי כלשהו כתוצאה מהאמור.
- הנהלת המרוץ לא תישא בכל אחריות לכל תקלה טכנית ו/או תכנונית ו/או ארגונית הקשורה בעריכת וניהול המרוץ, לרבות ניהול וקיום המרוץ ואינה מתחייבת כי המרוץ יערך כסדרו ללא הפסקות וללא תקלות.
- המשתתף פוטר את הנהלת המרוץ ו/או מי מטעמה באופן מוחלט, סופי ובלתי חוזר מאחריות לכל נזק, הפסד, אובדן או הוצאה מכל מין וסוג שהוא, לרבות הוצאות משפטיות אשר קשורות, במישרין או בעקיפין, למרוץ. כמו כן, המשתתף מוותר בזאת באופן מוחלט, סופי ובלתי חוזר על כל טענה ו/או דרישה ממארגני המרוץ ו/או מי מטעמם בקשר להשתתפות במרוץ.

תלונות/ערעורים

במקרה של תלונות על הפרת חוקי המרוץ, ערעורים או השגות על תוצאות / קביעות - יש להגישן בנקודת ההחלפה הקרובה (או בנקודת הסיום) לנציגי הועדה המארגנת ובכל מקרה לא יאוחר מ 30 דקות לאחר חצית קו הסיום.

מדיניות החזרת כספים

במידה והמרוץ יבוטל בשל אילוצים של כוח עליון, מגפה, או כל אירוע עליו אין למארגנים שליטה לרבות אירועי מזג אוויר למיניהם, מלחמה, אירועים ביטחוניים, וירוס הקורונה ועוד, העמותה תקבל החלטה באשר להחזר כספי ככל שהדבר ניתן ובהתאם למועד הביטול, להתחייבויות העמותה הקיימות במועד הביטול והצפויות לאחריו וכתוצאה ממנו ולהוצאות נוספות ככל שתחולנה. טופס הצהרת משתתף.

יש פרסים?

בשבילנו כולכם מנצחים
אבל הראשונים בכל המקצים
יזכו גם בפרסים!



מקום ראשון- שישיה נשים (תחרותי)	-	שישה שוברים לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- שישיה גברים (תחרותי)	-	שישה שוברים לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- שישיה מעורב (תחרותי)	-	שישה שוברים לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- גברים אולטרה מרתון	-	שובר לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- נשים אולטרה מרתון	-	שובר לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- גברים חצי מרתון	-	שובר לנעלי הוקה מתנה
מקום ראשון- נשים חצי מרתון	-	שובר לנעלי הוקה מתנה

רשימת ציוד

- ציוד קבוצתי לרכב
- ציוד חובה
- פנסים/פנסי ראש
- מים ומזון למשך התחרות
- מטעֵן לטלפון הסלולארי
- סט סוללות נוסף לכל פנס
- רשימת טלפונים חירום
- תיק עזרה ראשונה בסיסי
- טלפון סלולארי לרכב
- חגורת שתייה או בקבוקים
- שני אפודים זוהרים
- מפת המרוץ

- ציוד מומלץ
- מפות דרכים עדכניות/ אפליקציית ניווט
- טלפונים סלולאריים
- נייר טואלט
- רשימת קשר של חברי הקבוצה

- ציוד אישי למשתתף
- ציוד חובה
- טלפון סלולארי עם מטעֵן לרכב או לחשמל
- צמיד החלפה כולל צ'יפ מדידת הזמנים
- סט סוללות נוסף
- כובע לריצה בשעות החמות*
- חגורת שתייה, שלוקר או בקבוק מים*
- לשעות החשיכה - פנס ראש, אפוד זוהר ופנס אור מהבהב מאחור*

- ציוד מומלץ
- משקפי שמש
- קרם הגנה
- ג'לים ומשקאות איזוטוניים
- ביגוד ריצה להחלפה לכל קטע ריצה
- נעלי ריצה להחלפה
- שקית לבגדים רטובים
- תרסיס פלפל כנגד בע"ח בשטח

* ציוד שייבדק על ידי המארגנים לפני תחילתה של כל ריצה

לא תתאפשר ההשתתפות בריצה בקטע ללא פריטים אלו.

מרדת החשכה ועד לזריחה המשתתפים מחויבים להשתמש בפנס ראש, אפוד זוהר ופנס אור מהבהב ודולק מאחור! מזריחה ועד שקיעה חובה לרוץ עם מים וכובע

waze

שמות תחנות ווייז

מספר תחנה	שם התחנה	WAZE
1	גן לאומי ארבל	הר לעמק 1 זינוק גן לאומי ארבל
2	כפר חיטים	הר לעמק 2 כפר חיטים
3	לביא	הר לעמק 3 לביא
4	יער בית קשת	הר לעמק 4 יער בית קשת
5	ציפורית	הר לעמק 5 ציפורית
6	גן לאומי ציפורי	הר לעמק 6 גן לאומי ציפורי
7	הסוללים	הר לעמק 7 הסוללים
8	זרזיר	הר לעמק 8 זרזיר
9	חוות דרך התבלינים	הר לעמק 9 חוות דרך התבלינים
10	כפר תקווה	הר לעמק 10 כפר תקווה
11	כפר יהושע	הר לעמק 11 כפר יהושע
12	עין העמק	הר לעמק 12 עין העמק
13	גלעד	הר לעמק 13 גלעד
14	משמר העמק	הר לעמק 14 משמר העמק
15	הזורע	הר לעמק 15 הזורע
16	היוגב	הר לעמק 16 היוגב
17	כפר ברוך	הר לעמק 17 כפר ברוך
18	גבת	הר לעמק 18 גבת
19	תמרת	הר לעמק 19 תמרת נק' סיום



שעות פעילות התחנות

שעות פתיחה תחנות החלפה			
מספר תחנה	שם התחנה	שעת פתיחה	שעת סגירה
1	גן לאומי ארבל	8:00	14:00
2	כפר חיטים	8:30	15:00
3	לביא	9:30	15:30
4	יער בית קשת	10:15	16:45
5	ציפורית	11:15	18:00
6	גן לאומי ציפורי	12:00	19:15
7	הסוללים	12:30	20:00
8	זרזיר	13:15	21:15
9	חוות דרך התבלינים	14:00	22:00
10	כפר תקווה	15:00	23:15
11	כפר יהושע	16:00	0:00
12	עין העמק	17:00	1:00
13	גלעד	17:45	1:45
14	משמר העמק	18:45	3:00
15	הזורע	19:30	4:00
16	היוגב	20:30	5:30
17	כפר ברוך	21:30	6:30
18	גבת	22:15	7:45
19	תמרת	23:30	9:00

הנחיות זינוק למקצה השליחים



ארגנתם קבוצה ומלווים, נרשמתם והנה הגיע יום המרוץ.
מה עושים עכשיו?

לפני:

- בודקים שהתקנתם את אפליקציית החירום 'עולם קטן'. מוודאים שיש ברשותכם את כל הציוד הנדרש (כובע, מים, פנס ראש ופנס מהבהב וטלפון נייד זמין).
- מכינים דף עם מידות החולצות והגרביים של כל חברי הקבוצה.

נקודת זינוק:

- חונים בחניית תחנת הגן הלאומי ארבל - הגעה לפי הווייז.
- ניגשים לעמדת הרישום - הרושמים יאשרו את רישומכם, את סדר הרצים וזהותם ויספקו לכל קבוצה מספרי חזה, דגלים ושובר לאיסוף ערכות המשתתפים.

אוספים את ערכות המשתתפים - נציג מכל קבוצה יגיע עם מידות החולצות והגרביים של כל חברי הקבוצה ויביאם במרוכז לקבוצה.

בשבילכם הרצים



לא הולכים לישון!

רצים יקרים שלנו,

התחיל המרוץ, גיליתם ששכחתם משהו? הפנס לא עובד? נקרעה הנעל?
אל דאגה, חנות RUNWAY, חנות הבית של הרצים, תהיה פתוחה לאורך כל הארוע,
ותסייע לכם בכל תרחיש, או סתם אם בא לכם להתחדש.

החנות ממוקמת בתחנת ההחלפה "זרזיר", ובה מחכים לכם פינוקים, מקומות ישיבה,
אוכל ושתיה.

נתראה במרוץ!



אתרי מנוחה מומלצים נוספים

להלן הצעותינו לאתרים חלופיים לחניית רכבים בסביבת תחנות ההחלפה. אנא שקלו בכובד ראש את השימוש בחלופות הללו. בכך תתרמו משמעותית להפחתת עומס המכוניות בתחנות ההחלפה.

<u>תחנות: גן לאומי ארבל, כפר חיטים, לביא</u>

א. קניון 'BIG' טבריה סמוך לצומת כביש 77 עם כביש 768.

ב. תחנת דלק ומסעדות במחלף גולני לכיוון צפון ולכיוון מערב.

<u>תחנת יער בית קשת</u>

יער בית קשת הצמוד לסדנת שמשון/צומת גולני.

<u>תחנות: ציפורית, גן לאומי ציפורי, זרזיר, חוות דרך התבלינים</u>

א. תחנת ציפורית בחסות מפעל סולאראדג' - מזמינים את המשתתפים להנות מכיבוד, פינות ישיבה וריענון.

ב. מתחם street mall ברמת ישי צפון.

ג. בתי קפה ומסעדות ברמת ישי צפון.

ד. בית קפה מסעדה 'נדב קינוחים'. אזור תעשיה רמת ישי.

ה. עגלות אוכל ושתייה במתחם חוות דרך התבלינים.

<u>תחנות: כפר תקווה, כפר יהושע, עין העמק, גלעד, משמר העמק, הזורע</u>

א. קניון G בכניסה ליקנעם עילית, על כביש 70.

ב. תחנת הרכבת החדשה יקנעם-כפר יהושע.

<u>תחנת היוגב</u>

חנות נוחות בתחנת דלק פז בכניסה לכביש הגישה למושב.

<u>תחנות: כפר ברוך ויפעת</u>

א. תחנת דלק 'סונול' ומסעדה בצומת ברוך. מפגש כביש 73 עם כביש 7255. מקום מוגבל.

ב. תחנת דלק 'פז' וקפה-קפה בכניסה לקבוץ יפעת על כביש 73 וחניון אולם המופעים האזורי.

<u>תחנת תמרת</u>

תמרת, מתחם הסיום. אפשרות לינה, מנוחה והתארגנות ליציאה לכל מקטעי הריצה .

יישומון חירום

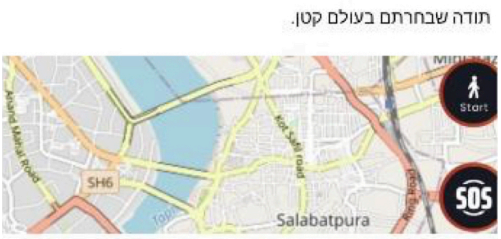
הורידו את יישומון (אפליקצייה) 'עולם קטן' (Out&Safe)

למשתמשי אייפון

למשתמשי אנדרויד

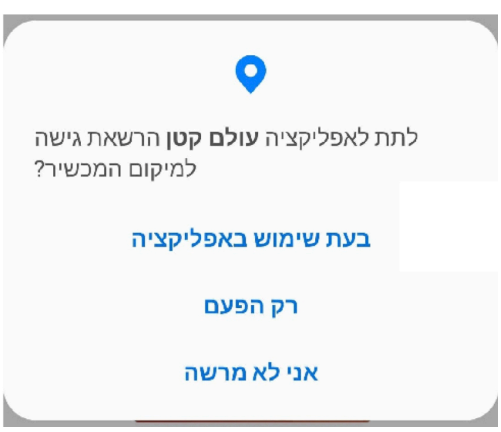
בפתיחת היישומון תידרש לאפשר הרשאות גישה (חשוב מאד!)

במסך הראשון:
לחץ על "הענק הרשאה"



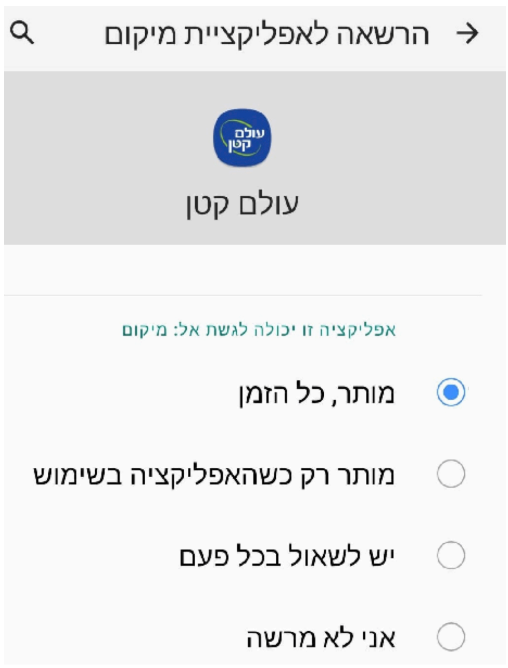


במסך השני:
בחר באפשרות:
"בעת שימוש באפליקציה"

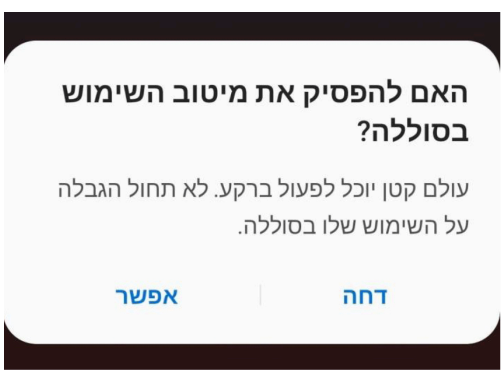


יישומון חירום

במסך השלישי:
בחר באפשרות "מותר, כל הזמן"
ולאחר מכן, לחץ על חץ החזרה
שבראש המסך



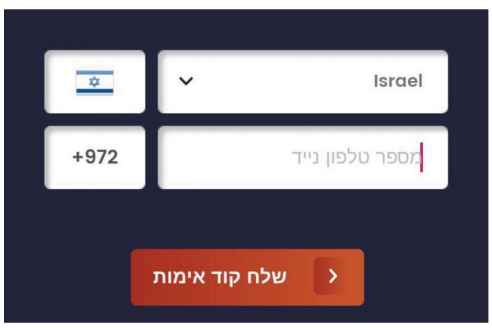
במסך האחרון:
בחר ב"אפשר"



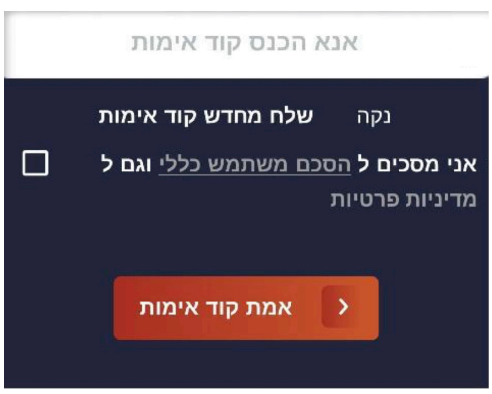
יישומון חירום

עולם קטן

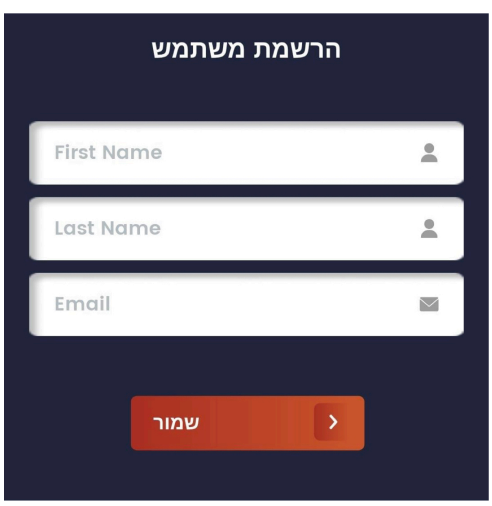
הקלד את מספר הטלפון
איתו נרשמת למרוץ 'הר לעמק'
ולסיום לחץ על:
"שלח קוד אימות"



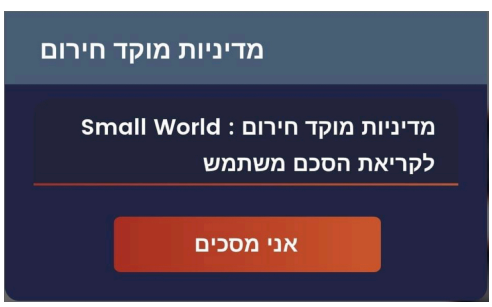
לאחר קבלת קוד האימות
הזן את הקוד בשדה המיועד לכך,
סמן אישור "הסכם משתמש כללי"
ולחץ על כפתור:
"אמת קוד אימות"



הקלד את הפרטים ולחץ
על כפתור:
"שמור"



לחץ על כפתור:
"אני מסכים"
כדי לאשר את מדיניות השימוש

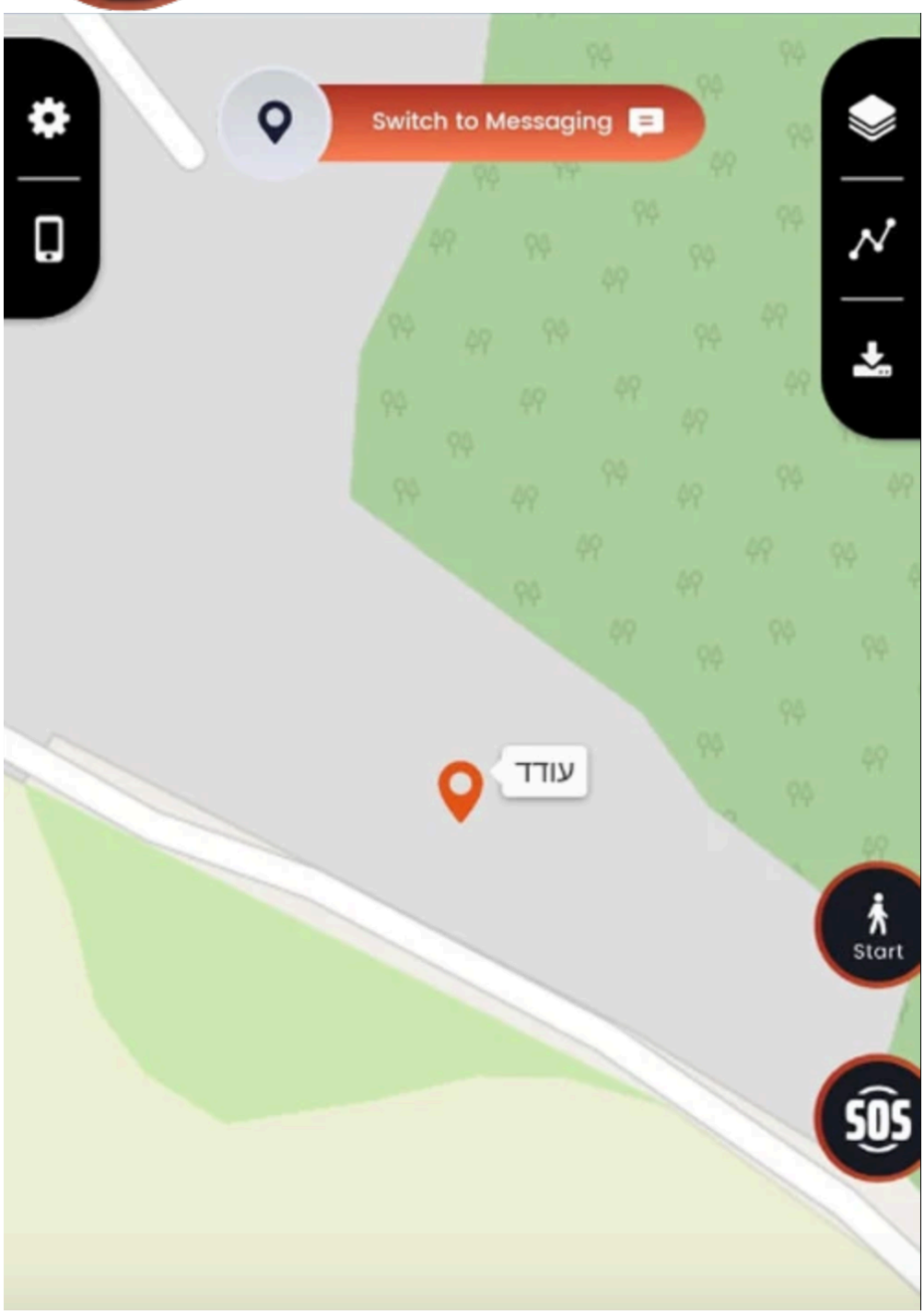


יישומון חירום

עולם קטן

כדי להעביר קריאת מצוקה לחדר המצב,
לחץ על כפתור:

"SOS"



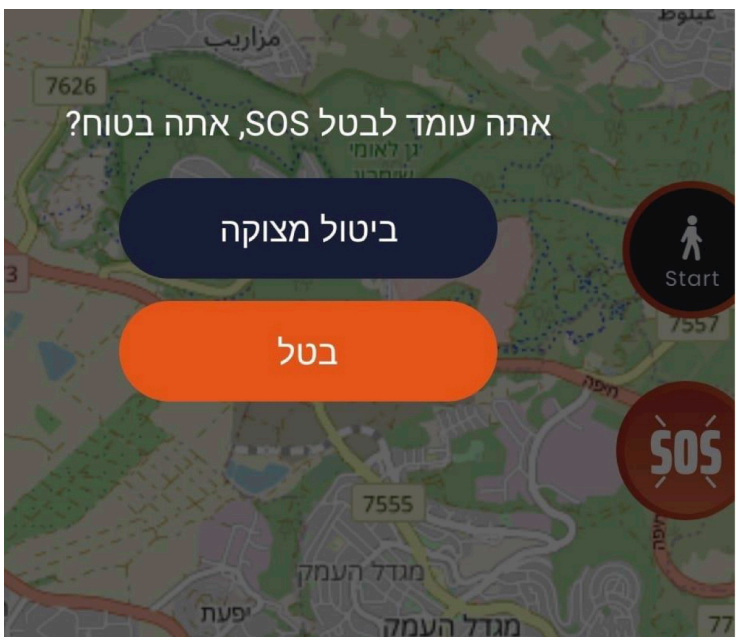
יישומון חירום

עולם קטן

החלק ימינה את הכפתור SOS **כדי לשדר קריאת מצוקה**
(נדרש רישום למנוי פעיל)



לביטול קריאת המצוקה, לחץ שנית על כפתור ה- SOS
ואשר "ביטול מצוקה"

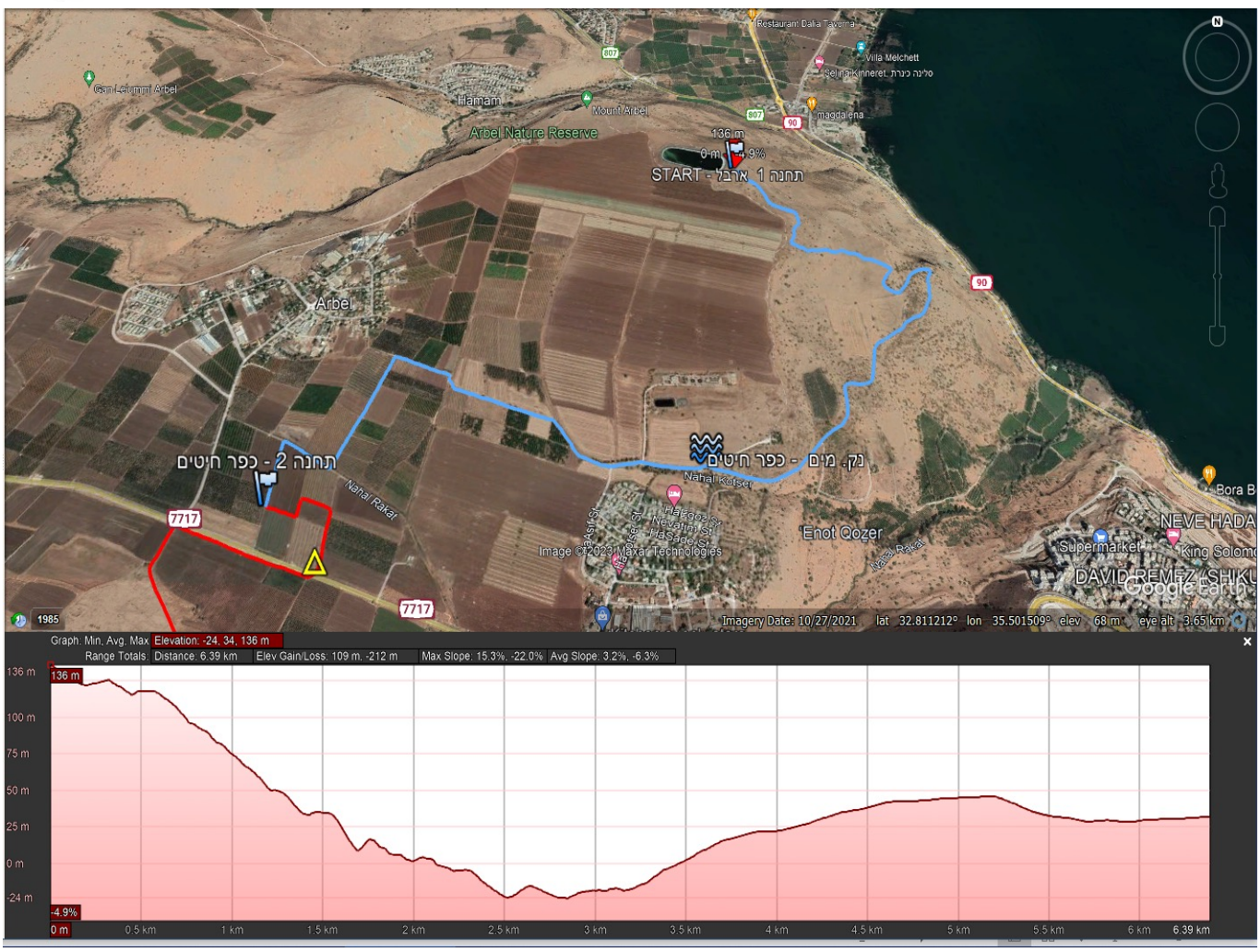


הגעה

מסלול

שליחים

1. גן לאומי ארבל לכפר חיטים
6.5 ק"מ



חנייה

החניה בשדה במתחם הזינוק

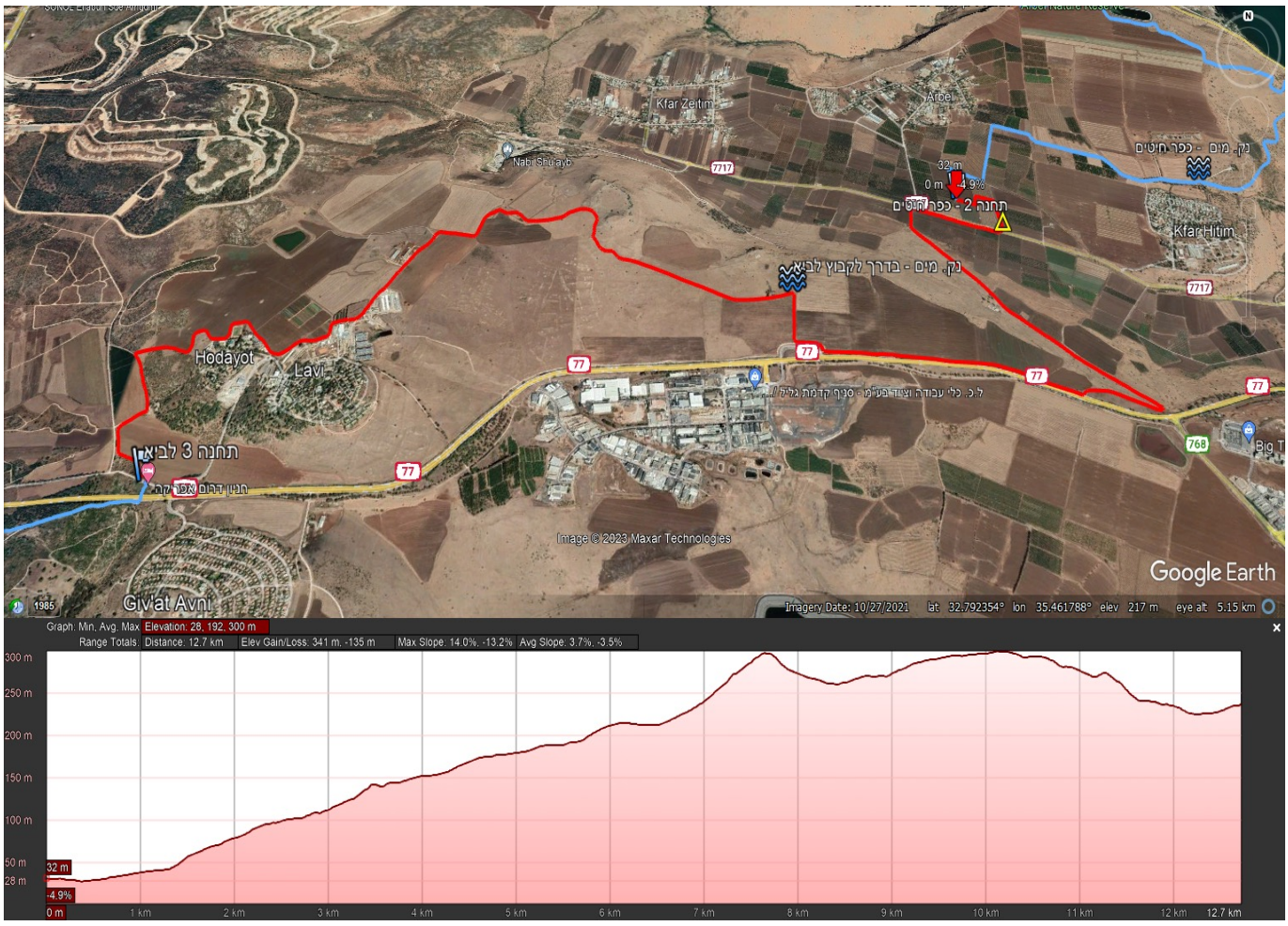
הגעה

מסלול

שליחים

2. כפר חיטים ללביא

12.8 ק"מ



חנייה

החניה בשדה קצור סמוך למושב ארבל

הגעה

מסלול

שליחים

3. לביא ליער בית קשת
5.8 ק"מ



חנייה

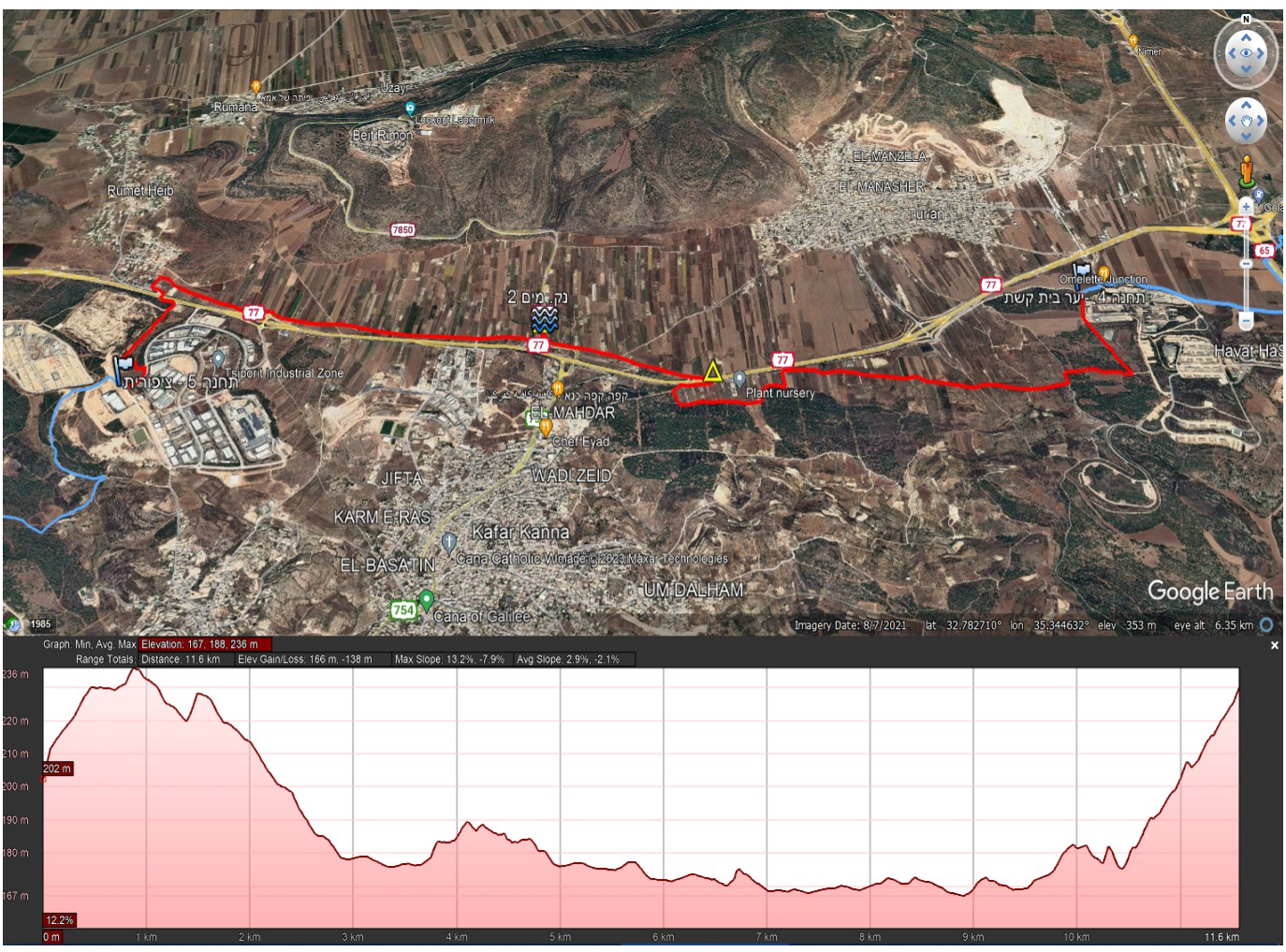
חניה בשדה קצור ליד "חורשת דרום אפריקה"

הגעה

מסלול

שליחים

4. יער בית קשת לציפורית
11.6 ק"מ



חנייה

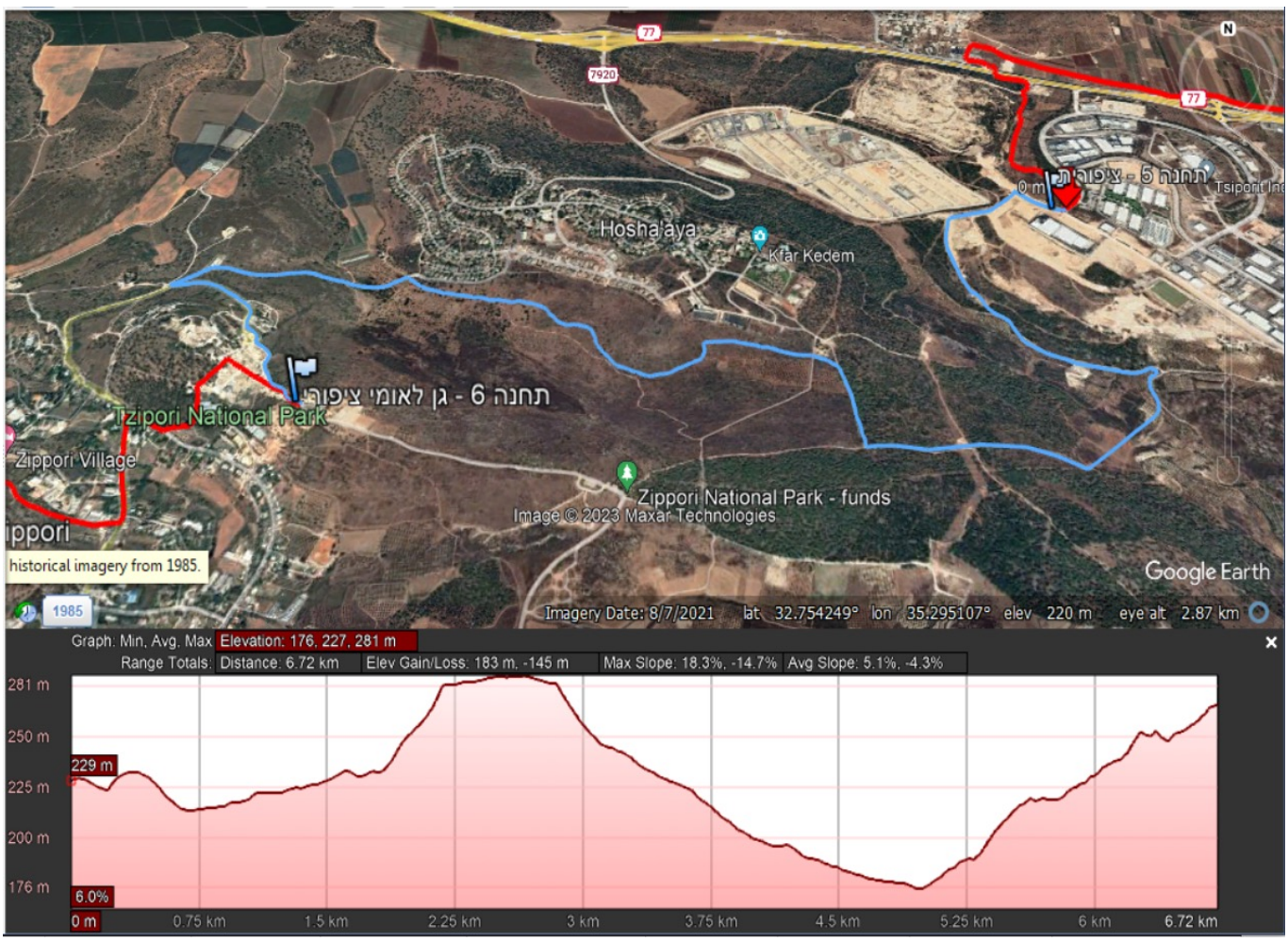
חנייה בשדה קצור בין השביל הלבן שמוביל ליער בית קשת לבין כביש 77.

הגעה

מסלול

שליחים

5. ציפורית לגן לאומי ציפורי
6.8 ק"מ



חנייה

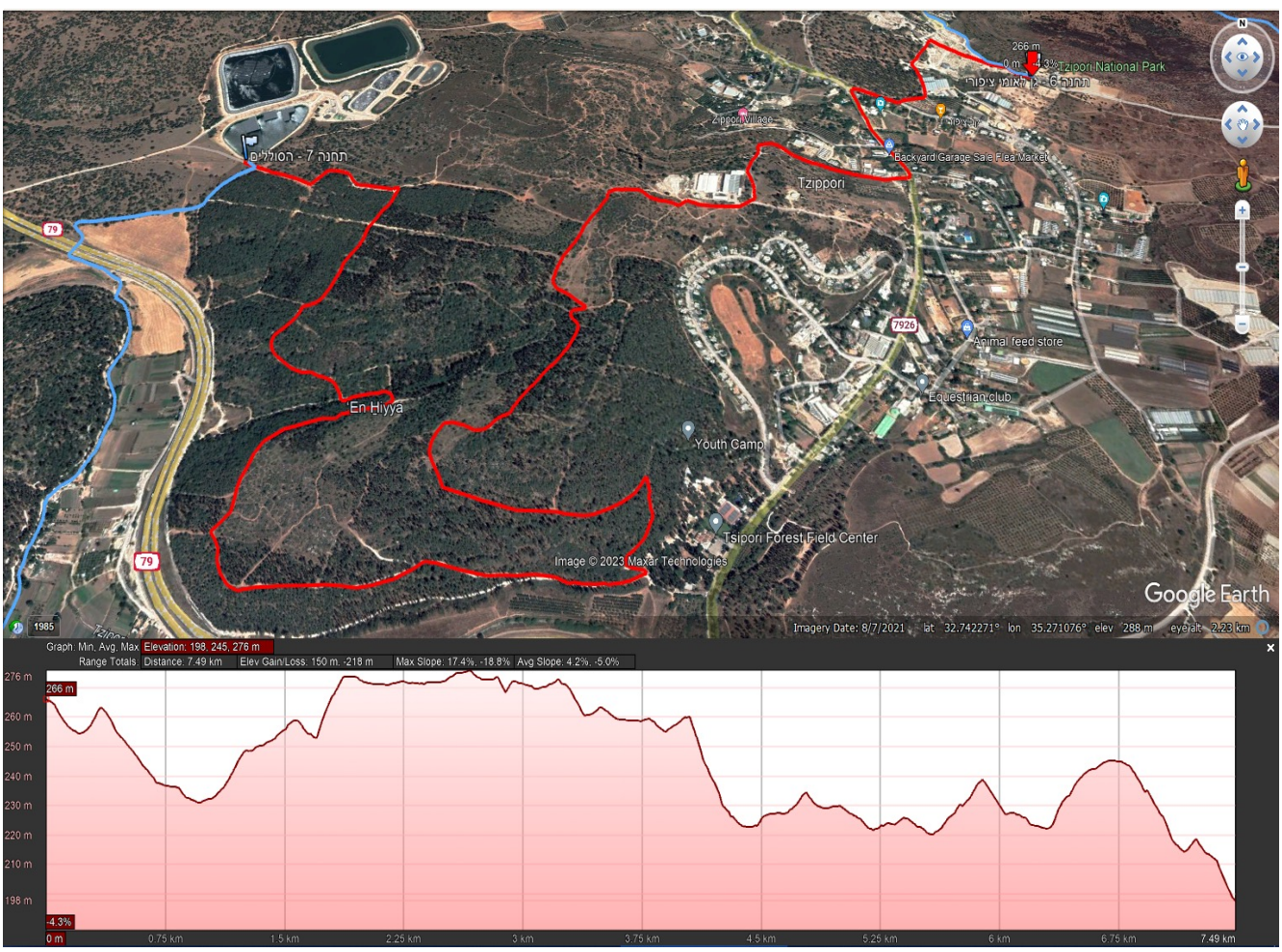
משטח כורכר גדול כחצי ק"מ במעלה הרחוב ממפעל סולאראדג'

הגעה

מסלול

שליחים

6. גן לאומי ציפורי לסוללים
7.5 ק"מ



חנייה

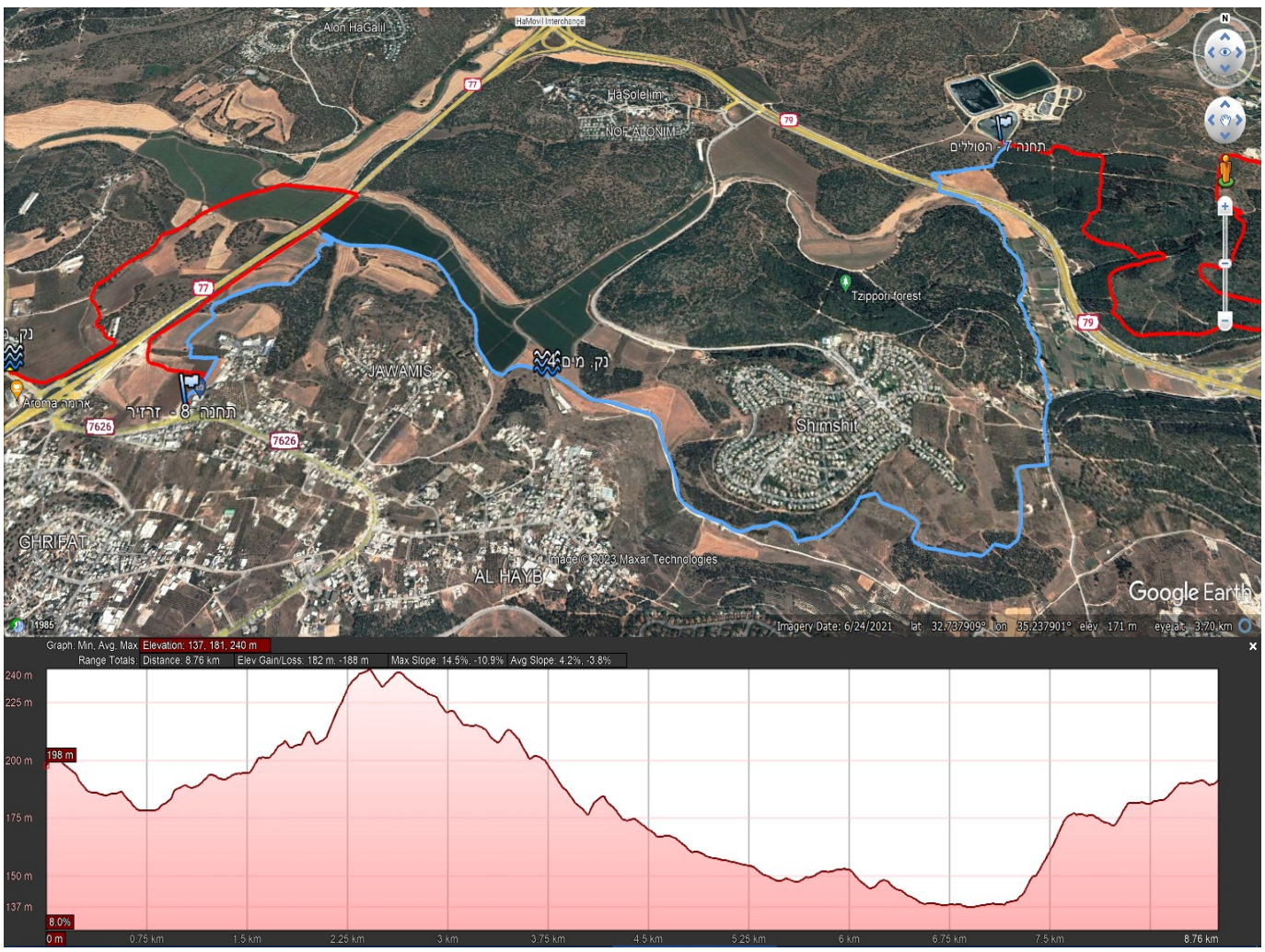
בחניון גן לאומי ציפורי

הגעה

מסלול

שליחים

7. סוללים לזרזיר
8.8 ק"מ



חנייה

שדה בור גדול בצמוד לבריכות חמצון

הגעה

מסלול

שליחים

8. זרזיר לחוות דרך התבלינים
7.4 ק"מ



חנייה

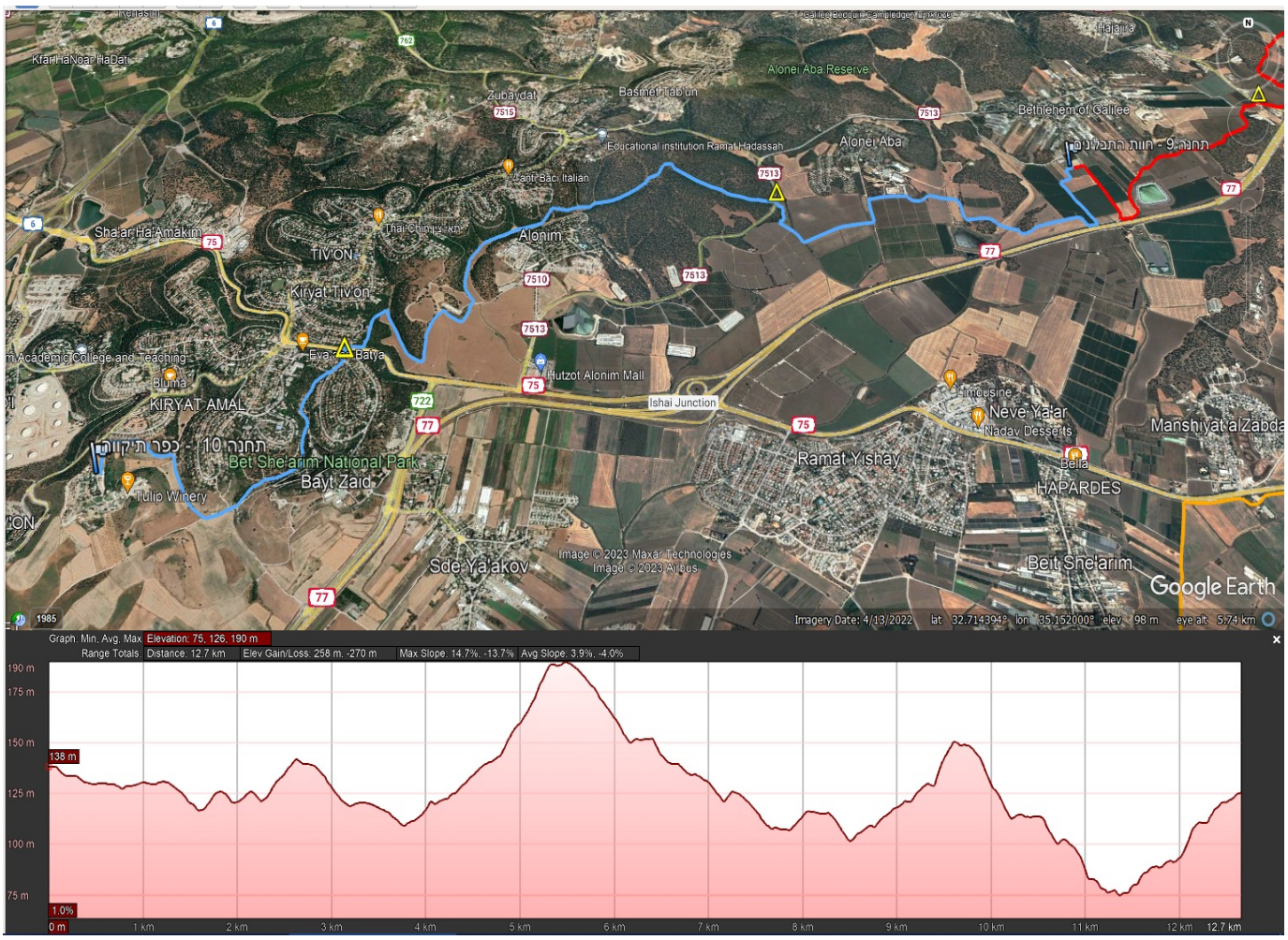
שדה קצור מול מתחם חנות Runway

הגעה

מסלול

שליחים

9. חוות דרך התבלינים לכפר תקווה
12.8 ק"מ



חנייה

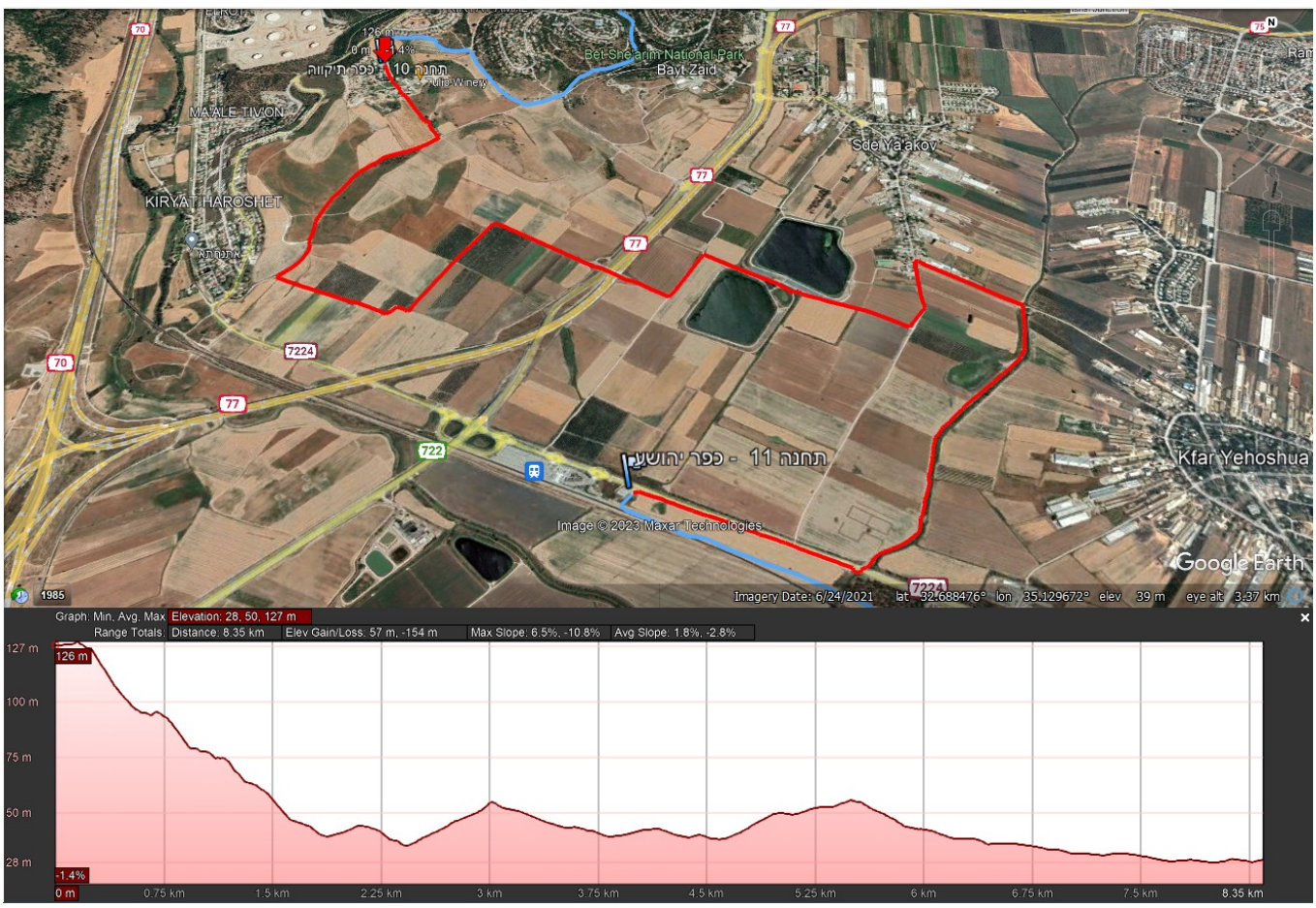
החניון האחורי של מתחם חוות דרך התבלינים

הגעה

מסלול

שליחים

10. כפר תקווה לכפר יהושע
8.4 ק"מ



חנייה

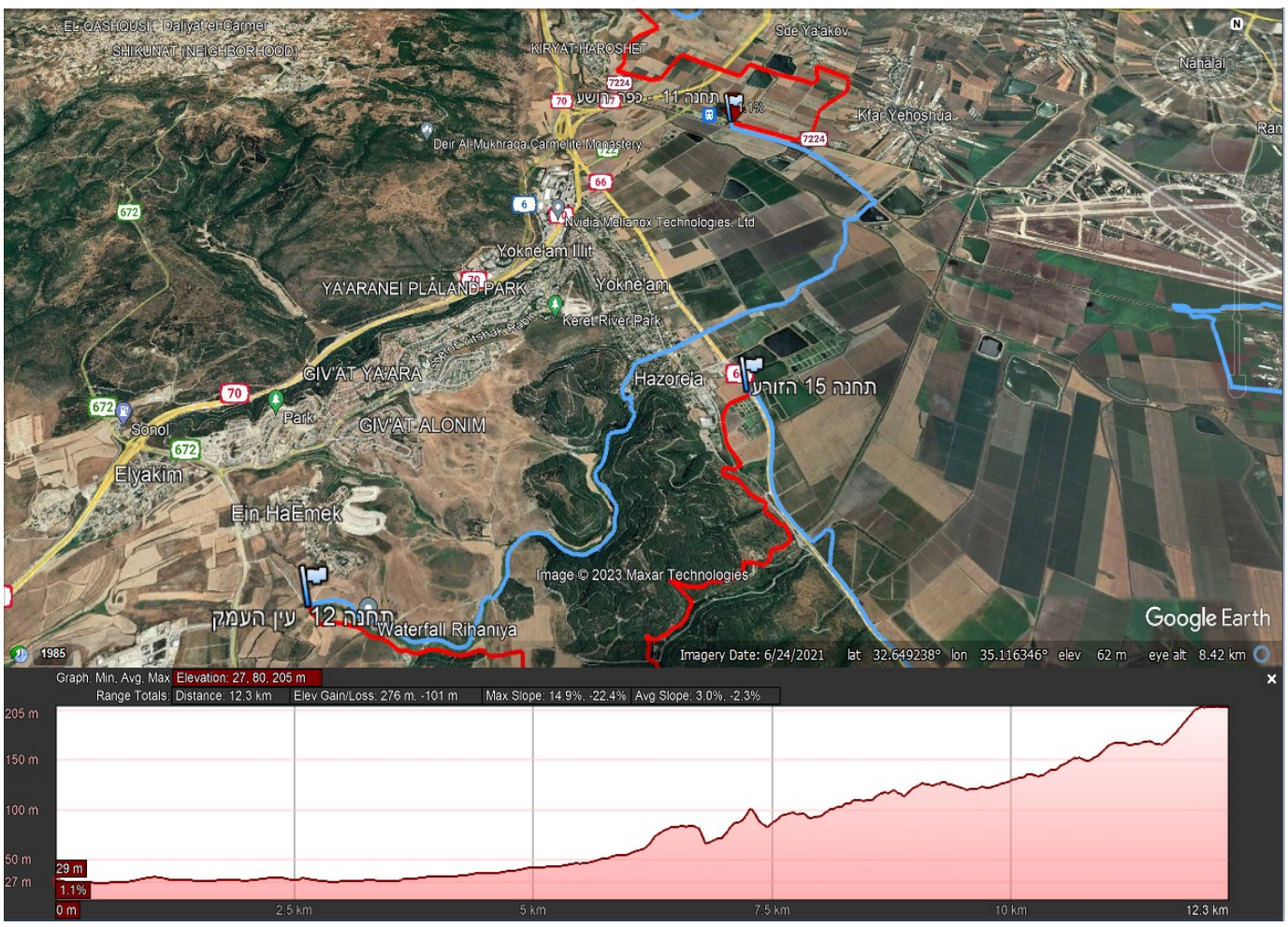
החניה בשדה קצור במקביל לכביש המוביל לכניסה לכפר תקווה

הגעה

מסלול

שליחים

11. כפר יהושע לעין העמק
12.3 ק"מ



חנייה

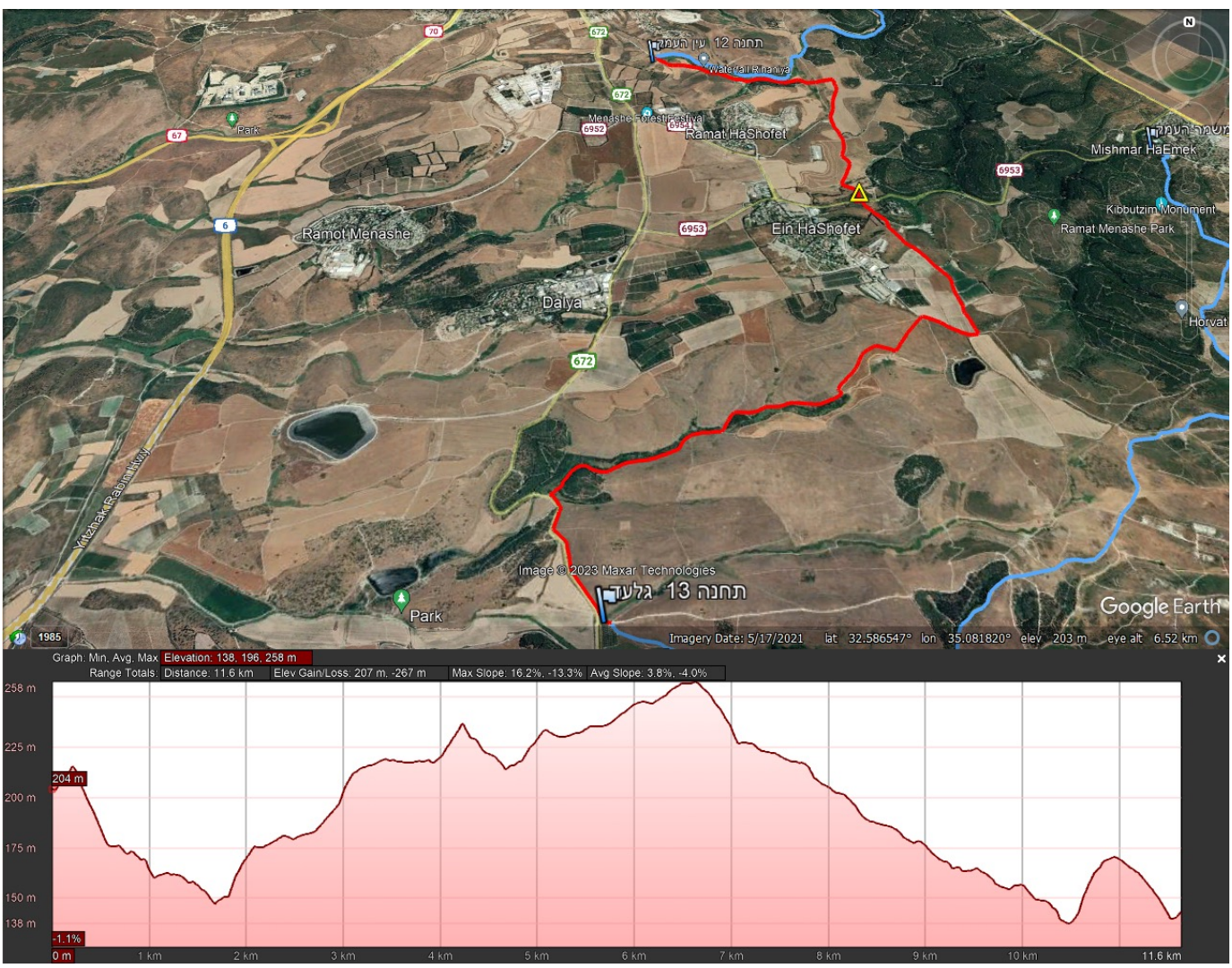
מגרש החנייה של תחנת הרכבת יקנעם-כפר יהושע

הגעה

מסלול

שליחים

12. עין העמק לגלעד
11.7 ק"מ



חנייה

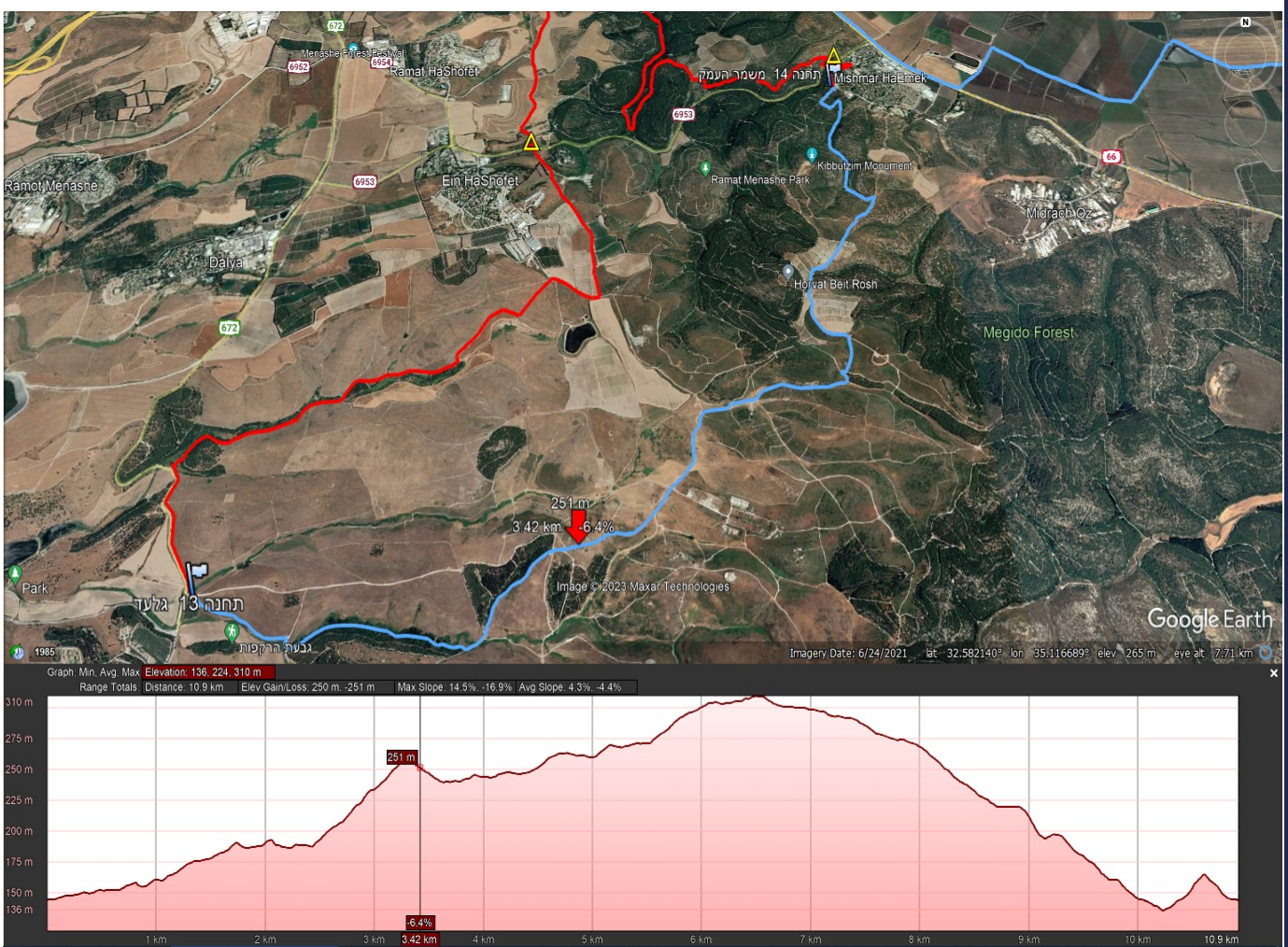
שדה קצר ליד עין ריחניה

הגעה

מסלול

שליחים

13. גלעד למשמר העמק
10.9 ק"מ



חנייה

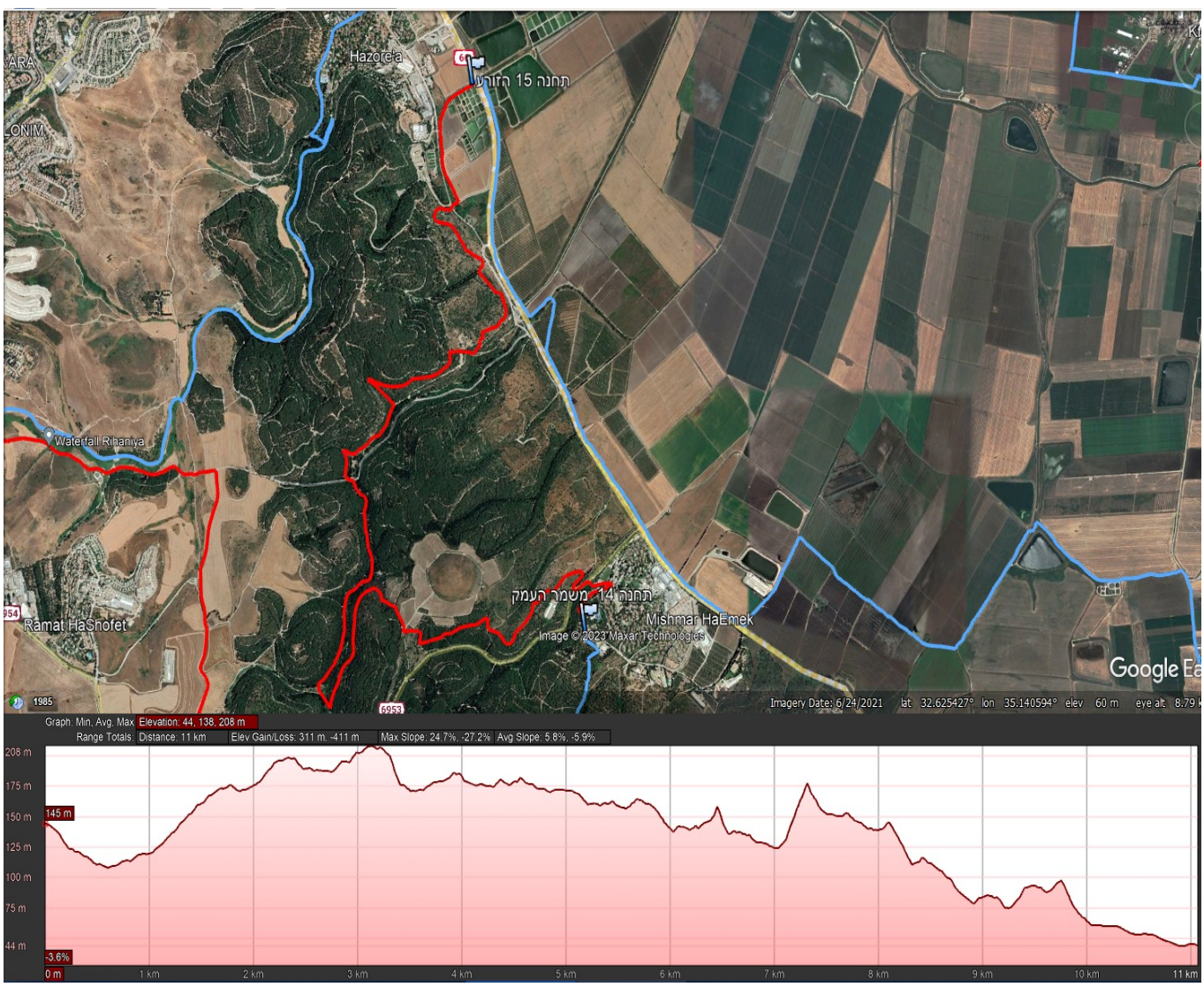
מתחם מסודר צמוד לכביש ליד גבעת הרקפות

הגעה

מסלול

שליחים

14. משמר העמק ל-הזורע
11.4 ק"מ



חנייה

מגרש החנייה של אתר מערת הפלמ"ח

הגעה

מסלול

שליחים

15. הזורע להיוגב
11.5 ק"מ



חנייה

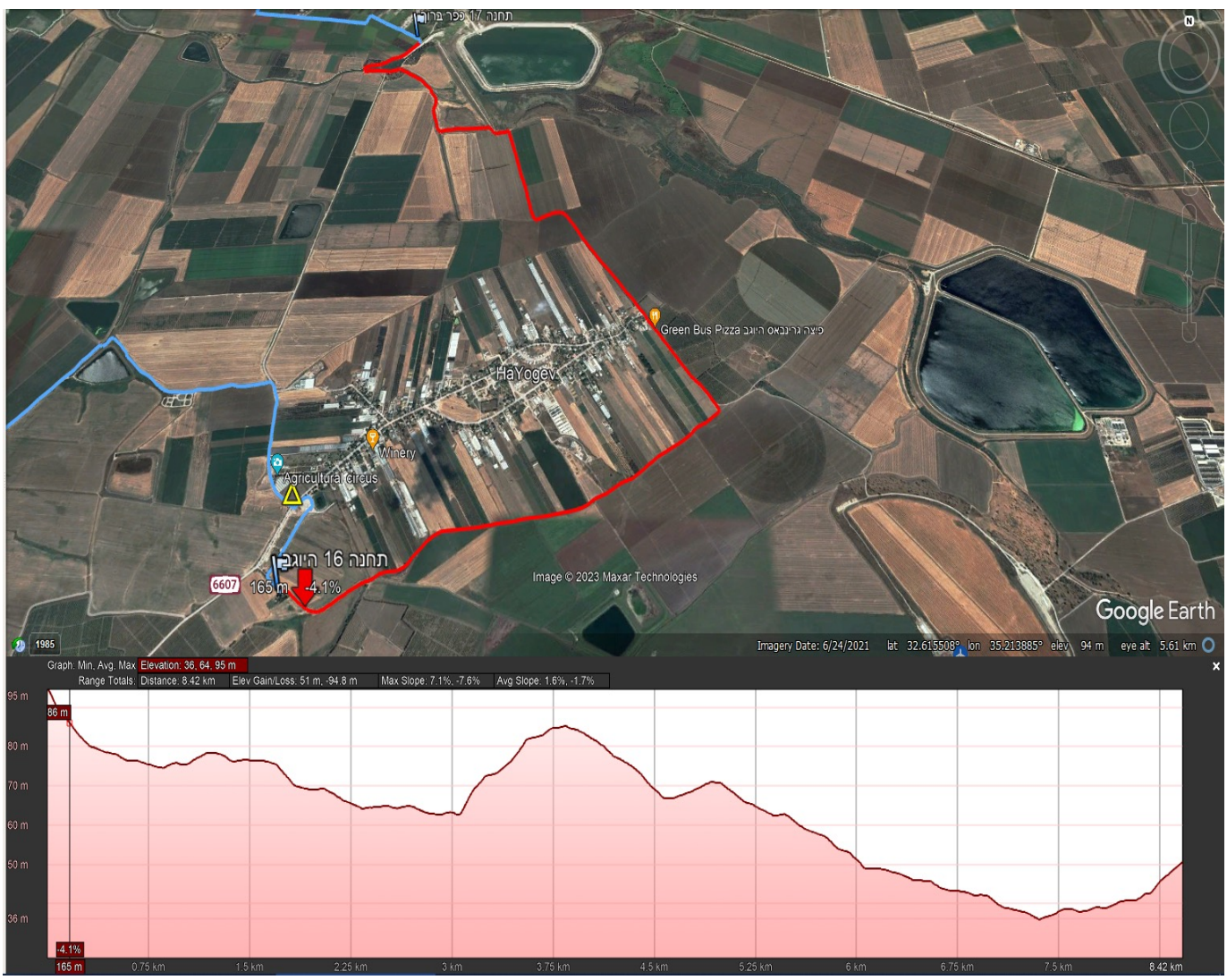
מגרשי החנייה של מתחם 3 המשאלות ועגלת "יענקלה"

הגעה

מסלול

שליחים

16 היוגב לכפר ברוך
8.5 ק"מ



חנייה

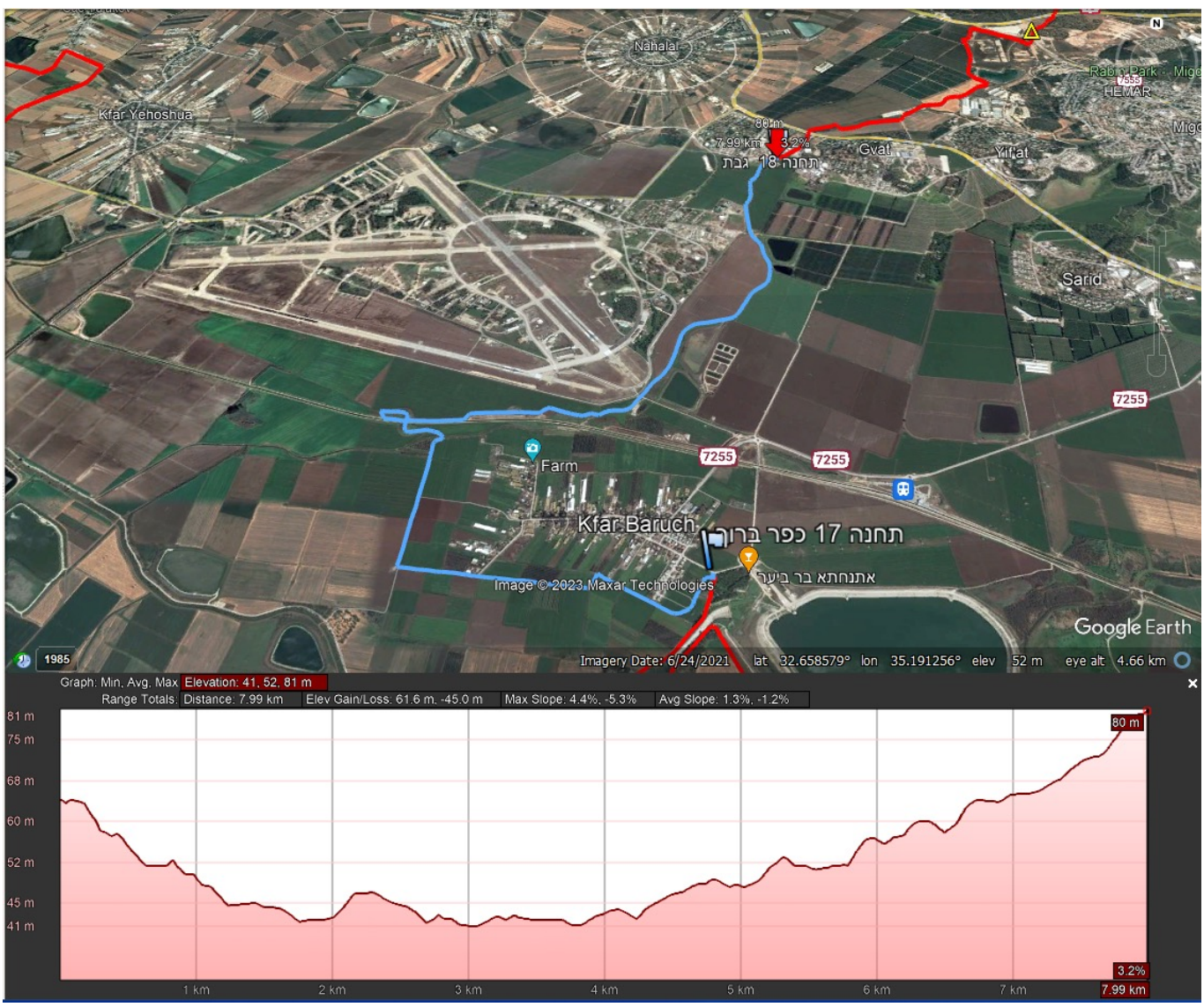
שדה קצור צמוד לשער של מושב היוגב

הגעה

מסלול

שליחים

17. כפר ברוך לגבת
8.0 ק"מ



חנייה

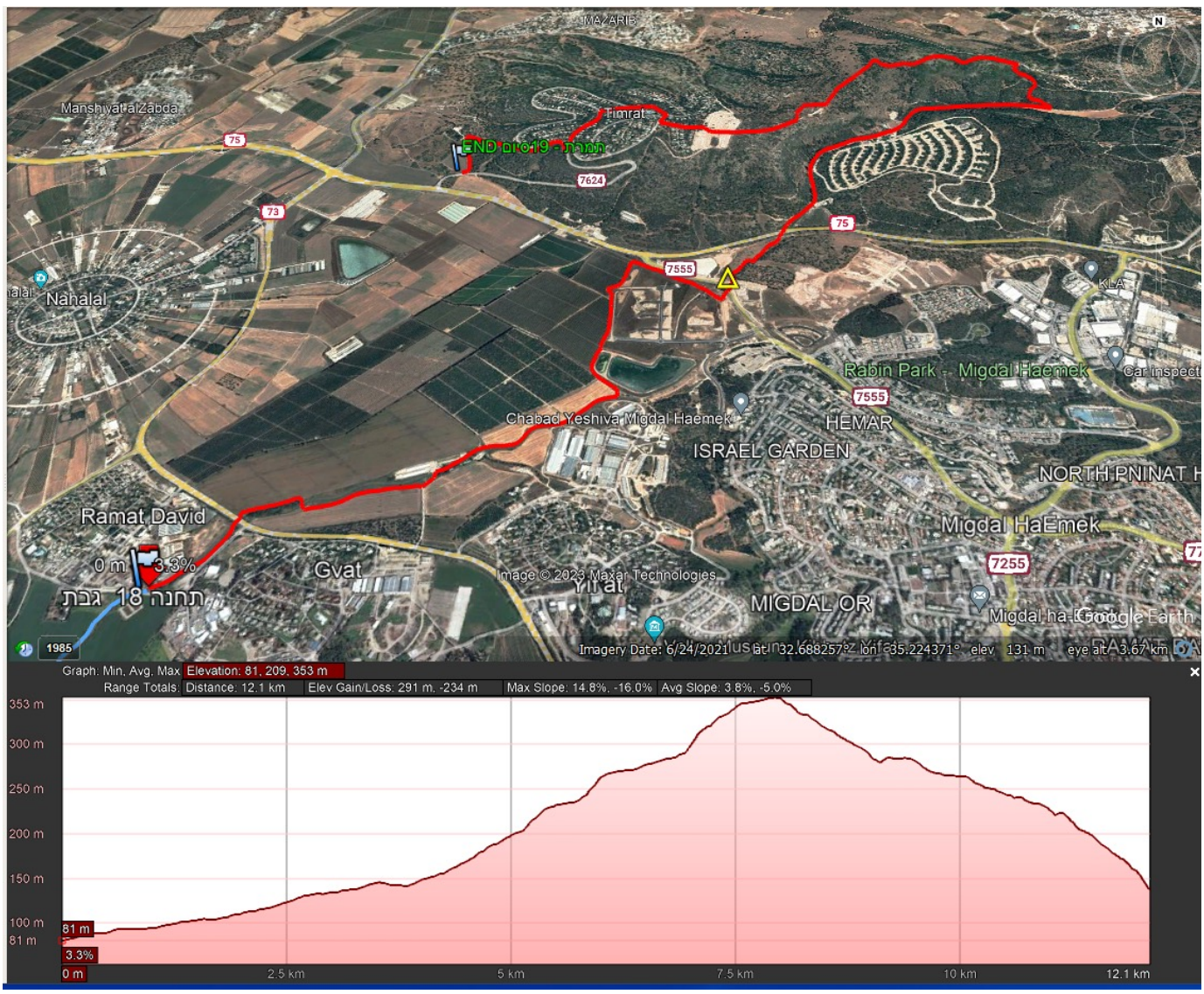
שדה קצור צמוד לשער הצהוב של ההרחבה המזרחית של כפר ברוך

הגעה

מסלול

שליחים

18. גבת לתמרת - סיום
12.2 ק"מ



חנייה

מגרשי החנייה של מפעל Rivulis, אולם הספורט והבריכה

טבלה מפורטת - קבוצה של 6 רצים

תחנה	תחנת מוצא	מספר רץ	מספר קטע	מרחק (ק"מ)	מצטבר ק"מ	עליה (מ')	ירידה (מ')	הפרש גבהים (מ')	דרגת קושי
1	ארבל	1	1	6.5	6.5	123	224	-101	קלה
2	כפר חיטים	2	2	12.8	19.3	339	131	208	קשה-מאוד
3	לביא	3	3	5.8	25.1	74	111	-37	קלה
4	יער בית קשת	4	4	11.6	36.7	175	147	28	קלה-בינונית
5	ציפורית	5	5	6.8	43.5	183	148	35	בינונית
6	גן לאומי ציפורי	6	6	7.5	51	150	218	-68	בינונית
7	הסוללים	1	7	8.8	59.8	178	189	-11	בינונית
8	זרזיר	2	8	7.4	67.2	95	145	-50	קלה
9	חוות דרך התבלינים	3	9	12.8	80	258	273	-15	קשה
10	כפר תקווה	4	10	8.4	88.4	57	154	-97	קלה
11	כפר יהושע	5	11	12.3	100.7	332	156	176	קשה-מאוד
12	עין העמק	6	12	11.7	112.4	261	322	-61	קשה
13	גלעד	1	13	10.9	123.3	242	241	1	קשה
14	משמר העמק	2	14	11.4	134.7	311	411	-100	קשה-מאוד
15	הזורע	3	15	11.5	146.2	131	84	47	קלה-בינונית
16	היוגב	4	16	8.5	154.7	74	106	-32	קלה
17	כפר ברוך	5	17	8	162.7	61	44	17	קלה
18	גבת	6	18	12.2	174.9	293	236	57	קשה
19	תמרת								
				174.9		3337	3340	-3	

קבוצה של 6 רצים - סיכום מצטבר לכל רץ

מספר רץ	מרחק [ק"מ]	סה"כ עליה (מ')	סה"כ ירידה (מ')	נטו (מ')	דרגת קושי
1	26.2	543	654	-111	בינונית-קשה
2	31.6	745	687	58	קשה
3	30.1	463	468	-5	קשה
4	28.5	306	407	-101	קלה
5	27.1	576	348	228	בינונית קשה
6	31.4	704	776	-72	קשה
סה"כ	174.9	3337	3340	-3	

טבלה מפורטת - קבוצה של 9 רצים

תחנה	תחנת מוצא	מספר רץ	מספר קטע	מרחק (ק"מ)	מצטבר ק"מ	עליה (מ')	ירידה (מ')	הפרש גבהים (מ')	דרגת קושי
1	ארבל	1	1	6.5	6.5	123	224	-101	קלה
2	כפר חיטים	2	2	12.8	19.3	339	131	208	קשה-מאוד
3	לביא	3	3	5.8	25.1	74	111	-37	קלה
4	יער בית קשת	4	4	11.6	36.7	175	147	28	קלה-בינונית
5	ציפורית	5	5	6.8	43.5	183	148	35	בינונית
6	גן לאומי ציפורי	6	6	7.5	51	150	218	-68	בינונית
7	הסוללים	1	7	8.8	59.8	178	189	-11	בינונית
8	זרזיר	2	8	7.4	67.2	95	145	-50	קלה
9	חוות דרך התבלינים	3	9	12.8	80	258	273	-15	קשה
10	כפר תקווה	4	10	8.4	88.4	57	154	-97	קלה
11	כפר יהושע	5	11	12.3	100.7	332	156	176	קשה-מאוד
12	עין העמק	6	12	11.7	112.4	261	322	-61	קשה
13	גלעד	1	13	10.9	123.3	242	241	1	קשה
14	משמר העמק	2	14	11.4	134.7	311	411	-100	קשה-מאוד
15	הזורע	3	15	11.5	146.2	131	84	47	קלה-בינונית
16	היוגב	4	16	8.5	154.7	74	106	-32	קלה
17	כפר ברוך	5	17	8	162.7	61	44	17	קלה
18	גבת	6	18	12.2	174.9	293	236	57	קשה
19	תמרת								
				174.9		3337	3340	-3	

קבוצה של 9 רצים - סיכום מצטבר לכל רץ

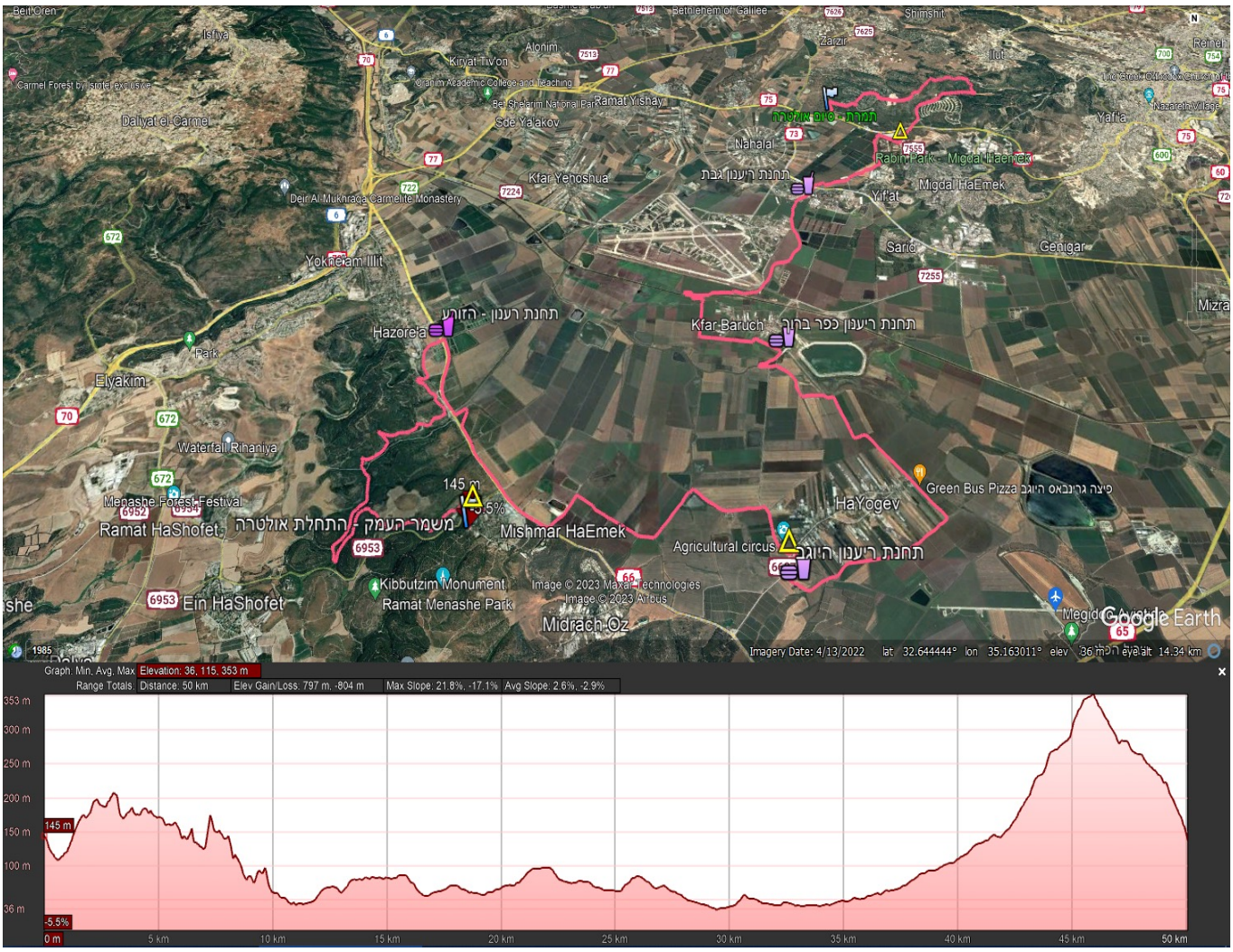
מספר רץ	סה"כ מרחק (ק"מ)	סה"כ עליה (מ')]	סה"כ ירידה (מ')	נטו (מ')	דרגת קושי סה"כ
1	14.9	180	378	-198	קלה
2	25.1	671	287	384	קשה מאוד
3	17.5	335	433	-98	בינונית-קשה
4	22.5	417	388	29	בינונית
5	18.2	494	559	-65	קשה
6	19	281	302	-21	קלה-בינונית
7	17.3	252	295	-43	קלה-בינונית
8	15.4	156	189	-33	קלה
9	25	551	509	42	קשה מאוד
סה"כ	174.9	3337	3340	-3	

הגעה לחנייה בתמרת

מסלול

אולטרה מרתון

משמר העמק לתמרת
51.5 ק"מ



חנייה

שאטל ייקח את הרצים מתחנת האוטובוס **שבצומת תמרת** לנקודת הזינוק בתחנת משמר העמק.



למשתתפים המעוניינים להגיע עצמאית
לנק' הזינוק במשמר העמק

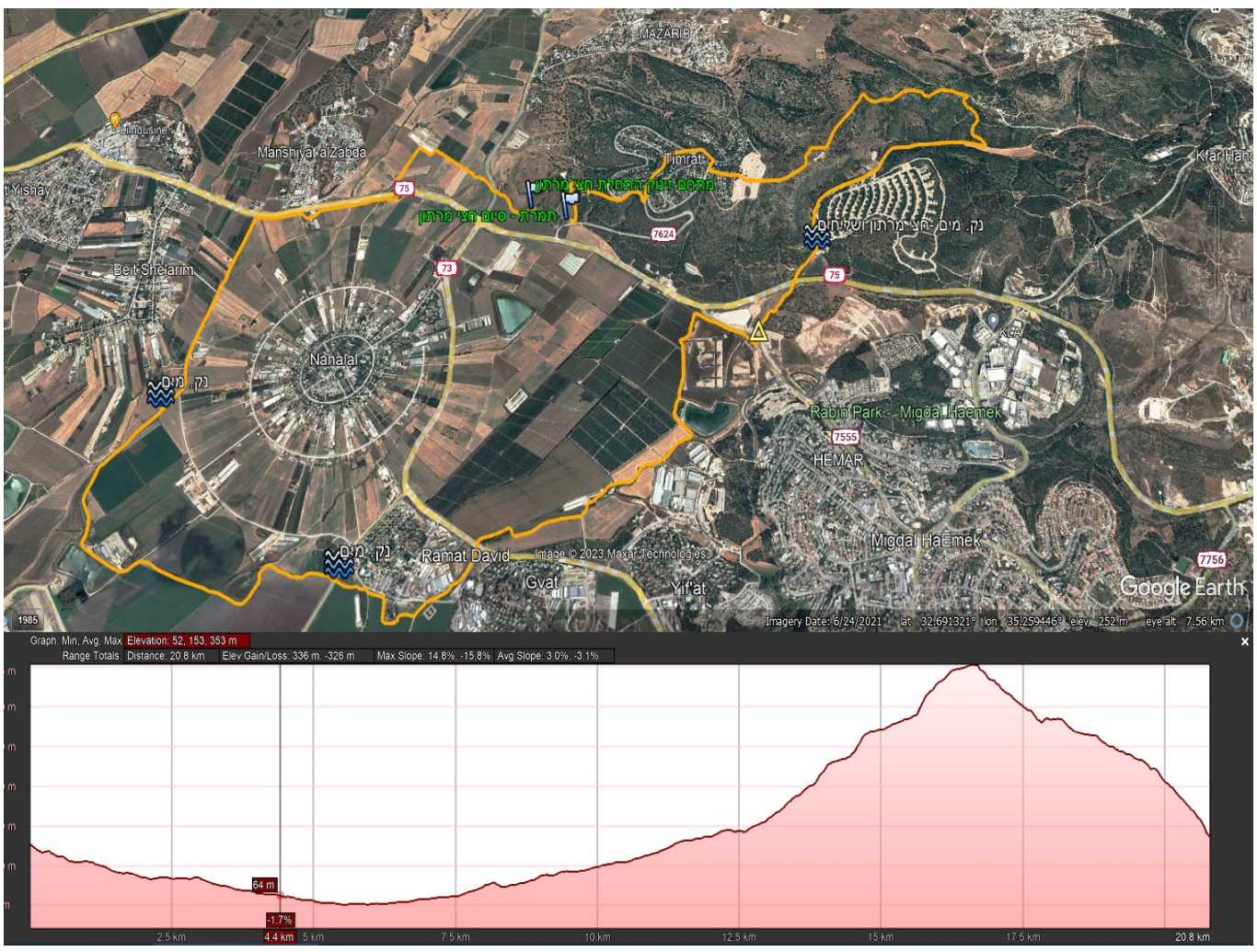
הגעה

מסלול

חצי מרתון

מתחם סיום תמרת

21.0 ק"מ



חנייה

מגרש החנייה של מתחם הסיום למרגלות תמרת

ניפגש שוב בשנה הבאה

23-24.05.2024

