

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

תיק מרוץ
2023

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





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



פתיחה

משתתפים יקרים, קהילת הר לעמק

מרוץ שליחים הר לעמק יוצא לדרך בתאריכים 4 ו 5 מאי 2023. אנחנו שמחים לפגוש אתכם שוב 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. משמש פלטפורמה לקבוצות שונות המקדמות רעיונות שונים. כולנו ביחד אוהבי ריצה, טבע ואיכות סביבה. קבוצות הבסיס הן בנות שישה משתתפים, תחרותיות ושאינן תחרותיות, אפשרות לצרף מלוויים. המרוץ מסומן לאורך 175 ק"מ, עם 18 תחנות להחלפת הרצים.

גם השנה נקיים מקצה אולטרה מרתון אתגרי ומקצה חצי מרתון על בסיס מסלול המרוץ.

הבטיחות כמו בכל שנה, היא הדבר החשוב ביותר עבורנו. אנו מבקשים בכל לשון של בקשה: שמרו על הבטיחות, הקשיבו להנחיות, חשבו כל הזמן צעד אחד קדימה, כדי שכולם ישובו לביתם שמחים ומאושרים.

בטיחות בזמן הנסיעה ברכב, בחניות, בתחנות, בריצה ביום ובלילה. עשינו הכל למענכם. יחד עם זאת כאשר אתם רצים לבד בשטח, האחריות היא רק בידכם. אל תסתכנו, כל בעיה הכי קטנה עצרו טלפנו למספר החירום, הודיעו לחברי הקבוצה שלכם ולנו המארגנים.

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



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



תוכן עניינים

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



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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"





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



הגדרת מקצים

מרוץ שליחים קבוצתי - ריצה (תחרותי / לא תחרותי)



מרוץ בן 18 מקטעים שנפרסים מגן לאומי ארבל עד לתמרת לאורך כ- 175 ק"מ על פי המסלול שמתואר כאן בספר המרוץ. קטיגוריה של שישה רצים (תחרותי) ושישה או תשעה (לא תחרותי) כאשר כל רץ מבצע במצטבר 3 או 2 קטעי ריצה, בהתאמה. לכל קבוצה ניתן להוסיף מלוויים ללא הגבלה. סה"כ כל משתתף רץ כ 26-31 ק"מ (כחלק משישיה) או 15-25 ק"מ (כחלק מתשיעייה). **במקצה התחרותי אין לשנות את סדר הרצים** (ניתן לעדכן את סדר הרצים באזור האישי באתר).

אולטרה מרתון



מרוץ יחיד בן 52 ק"מ. מתקיים על בסיס 5 המקטעים האחרונים של המסלול.

חצי מרתון



מרוץ יחיד בן 21.1 ק"מ. מתקיים על בסיס 2 המקטעים האחרונים במסלול. מתחיל ומסתיים בתמרת.

*שימו לב לאייקונים של החיות במהלך כל התיק



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



בטיחות

•ריצה:

- פעילות במשך היום – פעילות עם כובע, מים ומכשיר סלולרי זמין.
- פעילות לילה – יש להשתמש בפנס ראש לפניכם, פנס מהבהב לאחור, 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 וסדרנים שיוצבו על ידי העמותה, גם במחיר המתנה, עד אשר הכביש יהיה פנוי למעבר רצים.
- ריצה בצידי כביש – 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.



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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 ל 14/2023 או שבועיים מיום הרכישה (המאוחר מביניהם) בניכוי דמי ביטול על סך 50 ש"ח.

ערכת הרצים

ערכות הרצים יחולקו יחד עם הדגלים ומספרי החזה. מה בערכה?

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

רכבים

- הרכב המלווה של הקבוצות או 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 למיקום חניה מסודרת.



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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.



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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 נזלים באחריות הרץ עצמו ובהסתמך על תחנות ההזנה בכל תחנה במסלול.
- ליווי רצים מכל 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.



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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.



הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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 לאחרי וכתוצאה ממנו ולהוצאות נוספות ככל שתחולנה. [טופס הצהרת משתתף.](#)



הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



יש פרסים?

בשבילנו כולכם מנצחים
אבל הראשונים בכל המקצים
יזכו גם בפרסים!



שוברים
לקניית
נעלי הוקה!



כבוד
והערכה
מכולנו

שישה שוברים עבור נעלי הוקה מתנה
שישה שוברים עבור נעלי הוקה מתנה
שישה שוברים עבור נעלי הוקה מתנה
שובר נעלי הוקה מתנה
שובר נעלי הוקה מתנה
שובר נעלי הוקה מתנה
שובר נעלי הוקה מתנה

מקום ראשון- שישיית נשים -
מקום ראשון- שישיית גברים -
מקום ראשון- שישיית מעורב -
מקום ראשון- גברים אולטרה מרתון-
מקום ראשון- נשים אולטרה מרתון-
מקום ראשון- גברים חצי מרתון-
מקום ראשון- נשים חצי מרתון-



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



רשימת ציוד

- ציוד קבוצתי לרכב
- ציוד חובה
- פנסים / פנסי ראש
- מים ומזון למשך התחרות
- מטען 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 מטען 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
- גלים 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.

מרת החדשכה ועד לזריחה המשתתפים מחויבים להשתמש בפנס ראש,

אפוד זוהר ופנס אור מהבהב ודולק מאחור! מזריחה ועד שקיעה חובה

לרוץ עם מים וכובע



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



waze

שמות תחנות ווייז

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





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



שעות פעילות התחנות

שעות פתיחה תחנות החלפה

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



הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



הנחיות זינוק למקצה השליחים



נרשמתם, ארגנתם קבוצה, מלווים – 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 בחנייה של תחנת גן לאומי ארבל - הגעה לפי הוויז.
- 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.





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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 הארוץ, ותסייע לכם בכל תרחיש, או סתם אם בא לכם להתחדש.

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

נראה במרוץ!





הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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.

תחנות: גן לאומי ארבל, כפר חיטים, לביא

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

ב. תחנת דלק ומסעדות במחלף גולני לכיוון צפון ולכיוון מערב

תחנת יער בית קשת

יער בית קשת הצמוד לסדנת שמשון/צומת גולני.

תחנות: ציפורית, גן לאומי ציפורי, זרזיה, חוות דרך התבלינים

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'. א.ת. רמת ישי

ה. עגלות אוכל ושתייה במתחם חוות דרך התבלינים

תחנות: כפר תקווה, כפר יהושע, עין העמק, גלעד, משמר העמק, הזרע

א. קניון G בכניסה ליוקנעם על כביש 70

ב. תחנת הרכבת החדשה יוקנעם-כפר יהושע.

תחנת היוגב

חנות נוחות בתחנת דלק פז בכניסה לכביש הגישה למושב

תחנות: כפר ברוך, גבת

א. מסעדת תמרלין סמוך לרמת דוד - מתחם לינה, אוכל, שתייה ומקלחות.

ב. 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.

תחנת תמרת

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



הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



יישומון חירום

1. הורד את היישומון 'עולם קטן' לטלפון הנייד



עבור אנדרויד



עבור איי-פון יש להוריד את היישומון מה-AppStore

A. בפתיחת היישום תידרש לאפשר לישומון הרשאות גישה **(חשוב מאוד!)** במסך הראשון:

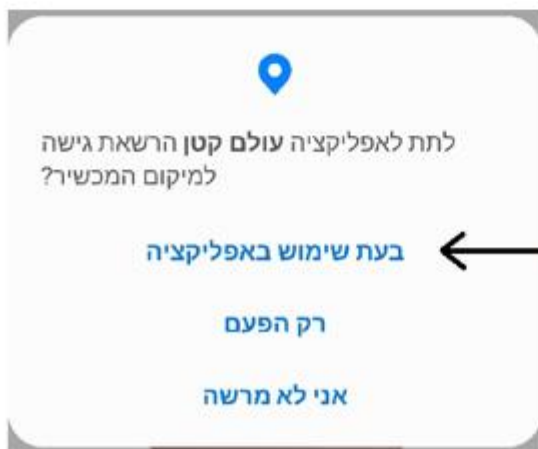
תודה שבחרתם בעולם קטן.



הענק הרשאה

לחץ על "הענק הרשאה" ←

במסך השני:



לתת לאפליקציה עולם קטן הרשאת גישה למיקום המכשיר?

בעת שימוש באפליקציה

בחר באפשרות הזו ←

רק הפעם

אני לא מרשה



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



יישומון חירום

במסך השלישי:

הרשאה לאפליקציית מיקום → ← לאחר בחירת האפשרות (ב) למטה, לחץ על החץ חזרה


עולם קטן

אפליקציה זו יכולה לגשת אל: מיקום

א) בחר באפשרות הזו → מותר, כל הזמן

מותר רק כשהאפליקציה בשימוש

יש לשאול בכל פעם

אני לא מרשה

במסך האחרון:

בחר באופציה של "אפשר":

האם להפסיק את מיטוב השימוש בסוללה?

עולם קטן יוכל לפעול ברקע. לא תחול הגבלה על השימוש שלו בסוללה.

אפשר | דחה



הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



יישומון חירום

B. שלב אימות הטלפון

הכנס את מספר הטלפון (איתו נרשמת להר לעמק) ולחץ על הכפתור "שלח קוד אימות"

אחרי קבלת קוד האימות בצע את הפעולות במסך הבא:

(א) הכנס את קוד האימות שקיבלת

(ב) בחר בקוביית אישור הסכם

(ג) לחץ על "אמת קוד אימות"



הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



יישומון חירום

C. רישום משתמש

הכנס את הפרטים ולחץ על הכפתור "שמור":

הרשמת משתמש

שמור >

לחץ על הכפתור "אני מסכים" כדי לאשר את מדיניות השימוש

מדיניות מוקד חירום

מדיניות מוקד חירום : Small World

לקריאת הסכם משתמש

אני מסכים



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023

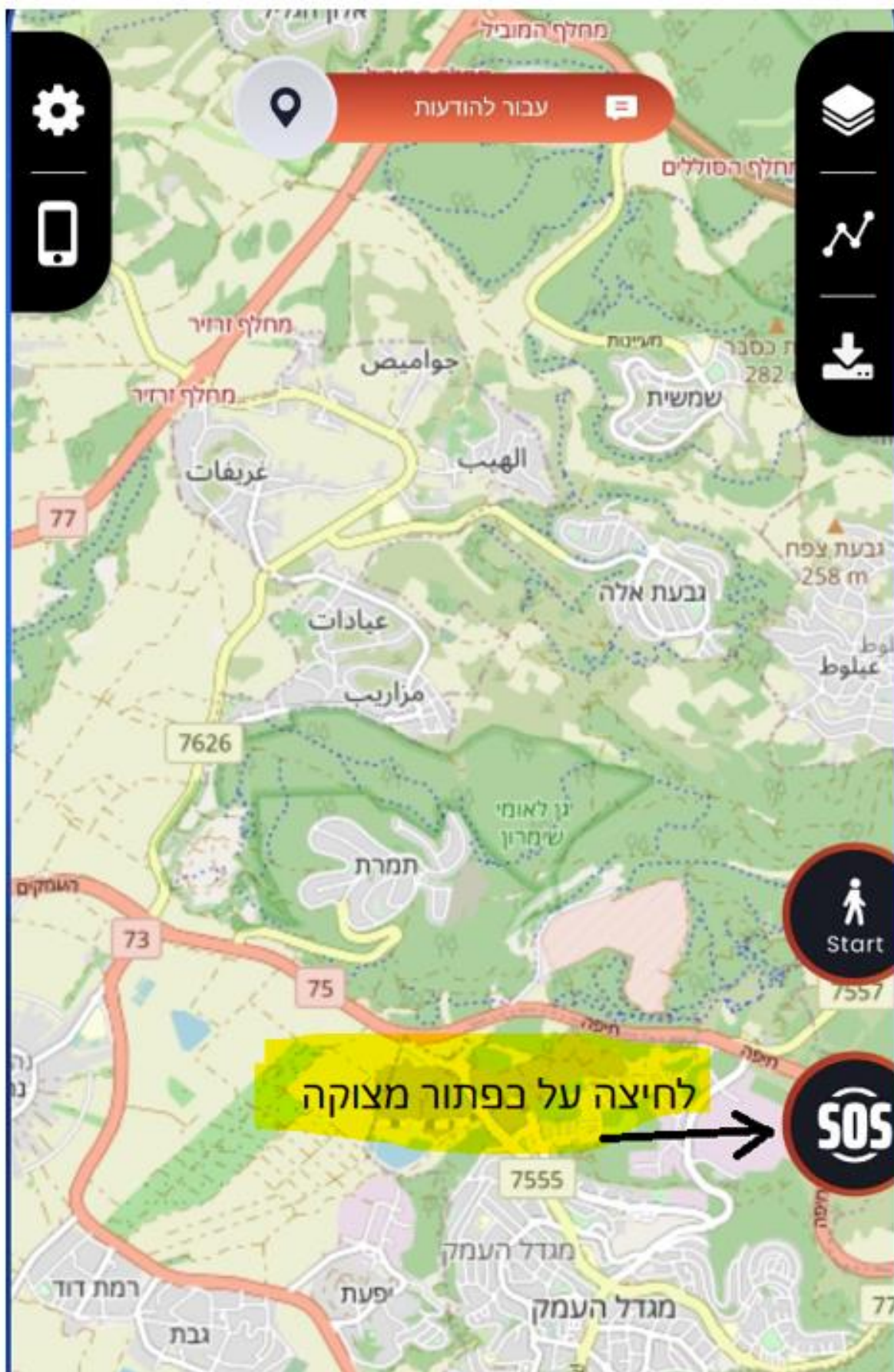


יישומון חירום

שימוש ביישומון

.D

כדי להעביר קריאת מצוקה לחדר מצב, לחץ על כפתור SOS שמסומן למטה.





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023

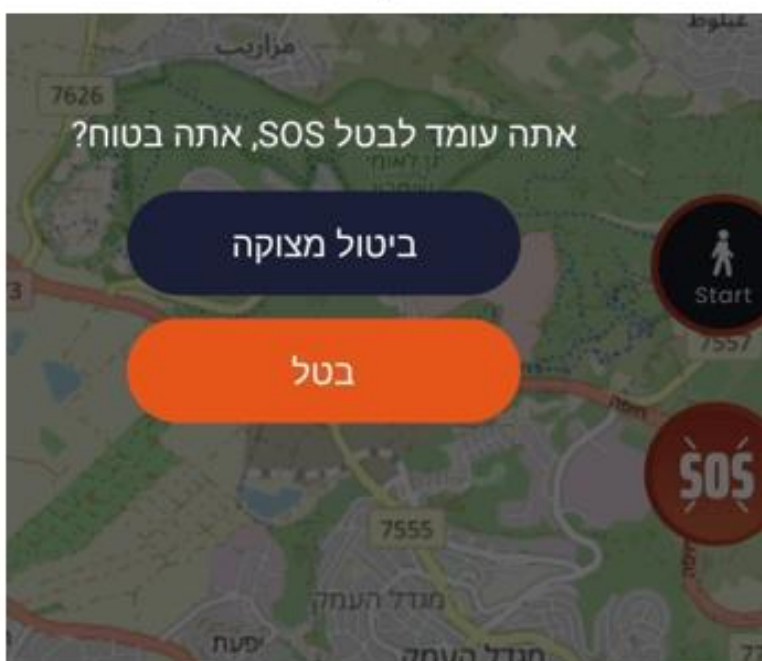


יישומון חירום

החלק ימינה את הכפתור כפי שמסומן בחלונית כדי לשדר קריאת מצוקה (נדרש רישום למנוי פעיל שמוסבר בפרק הבא)



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





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



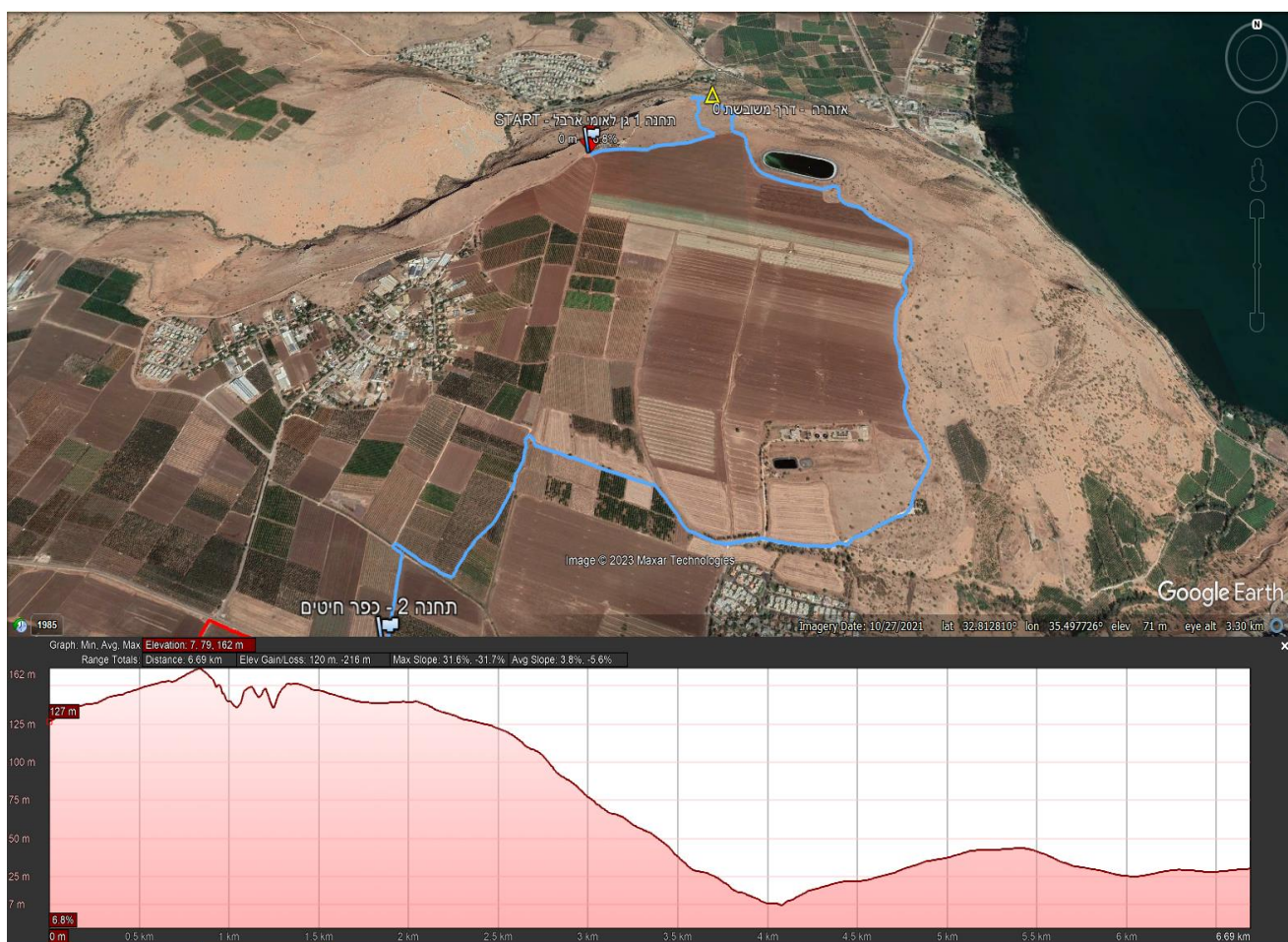
הגעה



שליחים



1 גן לאומי ארבל לכפר חיטים,
6.6 ק"מ



חנייה

החניה בשדה במתחם הזינוק





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



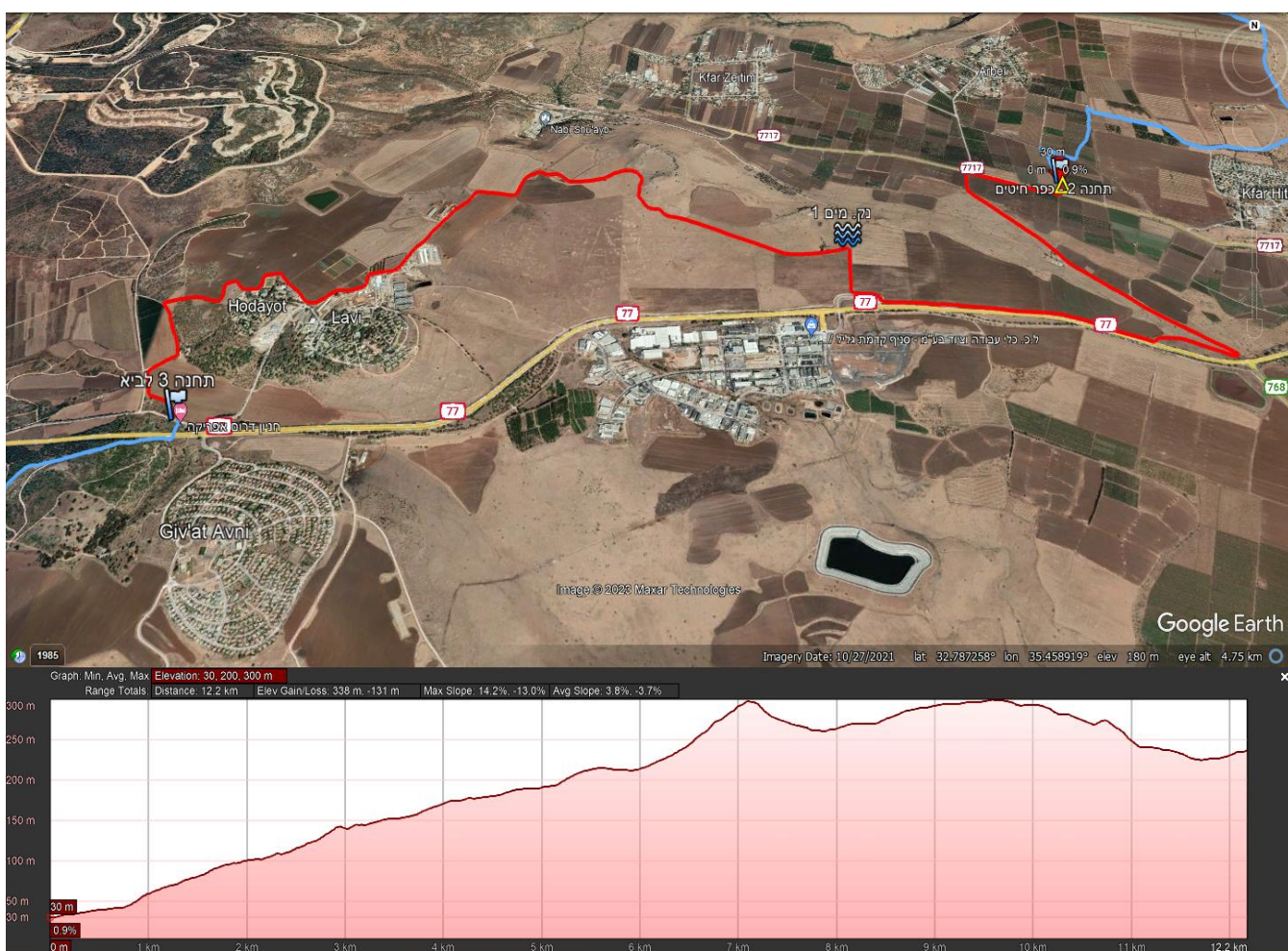
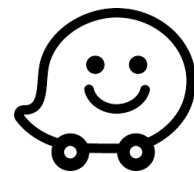
הגעה



שליחים



2 כפר חיטים ללביא, 12.2 ק"מ



חנייה

החניה בשדה קצור סמוך למושב ארבל





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



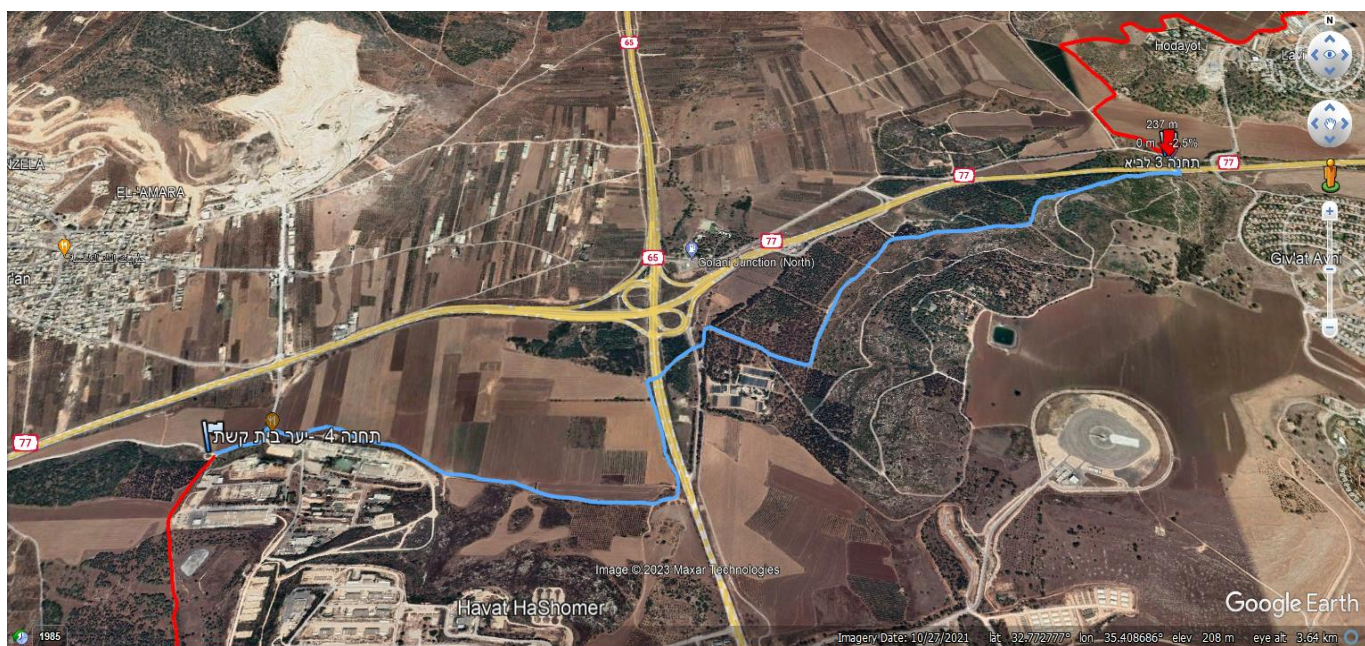
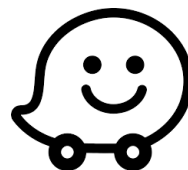
הגעה



שליחים



3 לביא ליער בית קשת, 5.8 ק"מ



חנייה

חניה בשדה קצור ליד "חורשת דרום אפריקה"





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



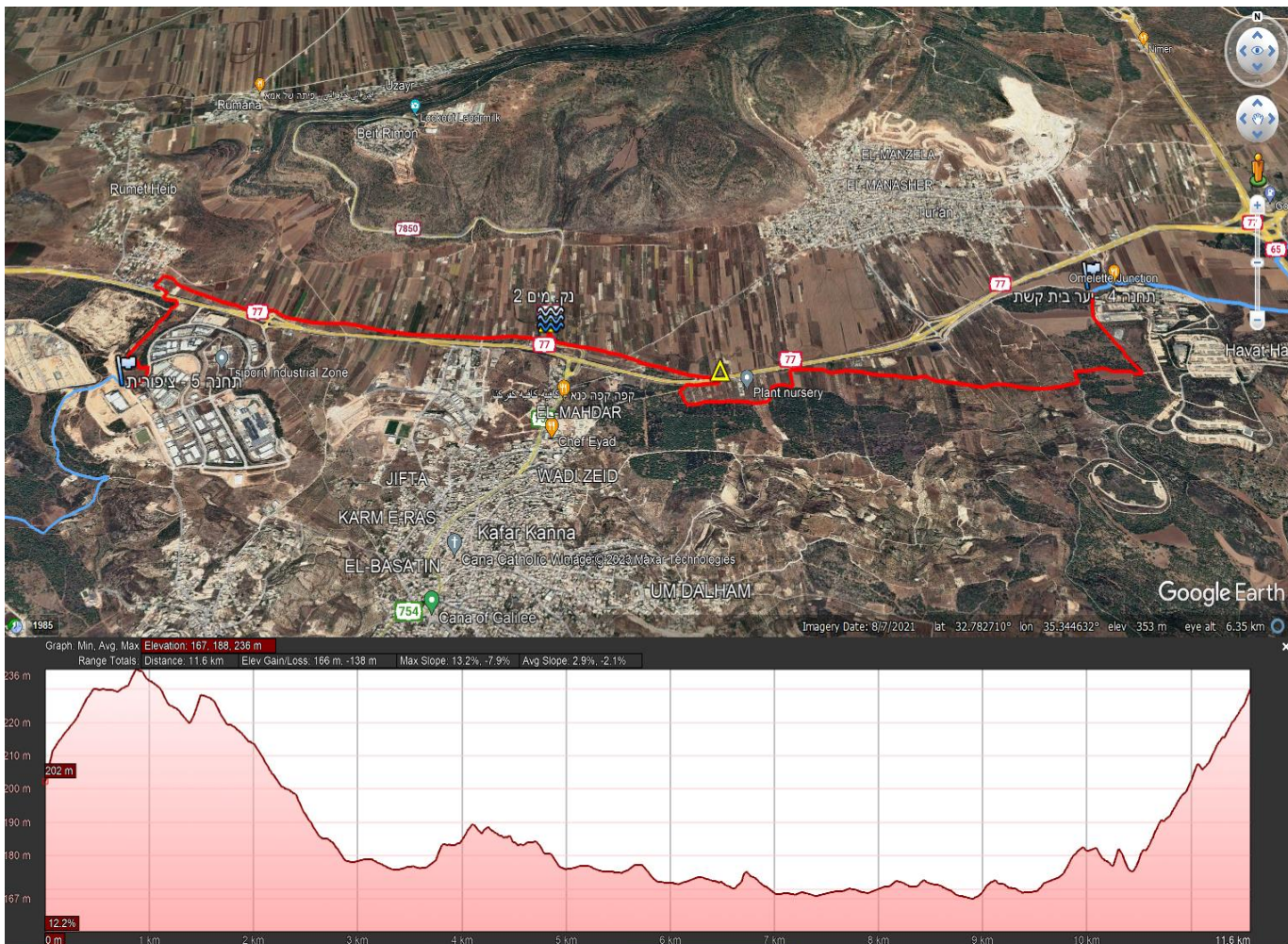
הגעה



שליחים



4 יער בית קשת לציפורית,
11.6 ק"מ



חנייה

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





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



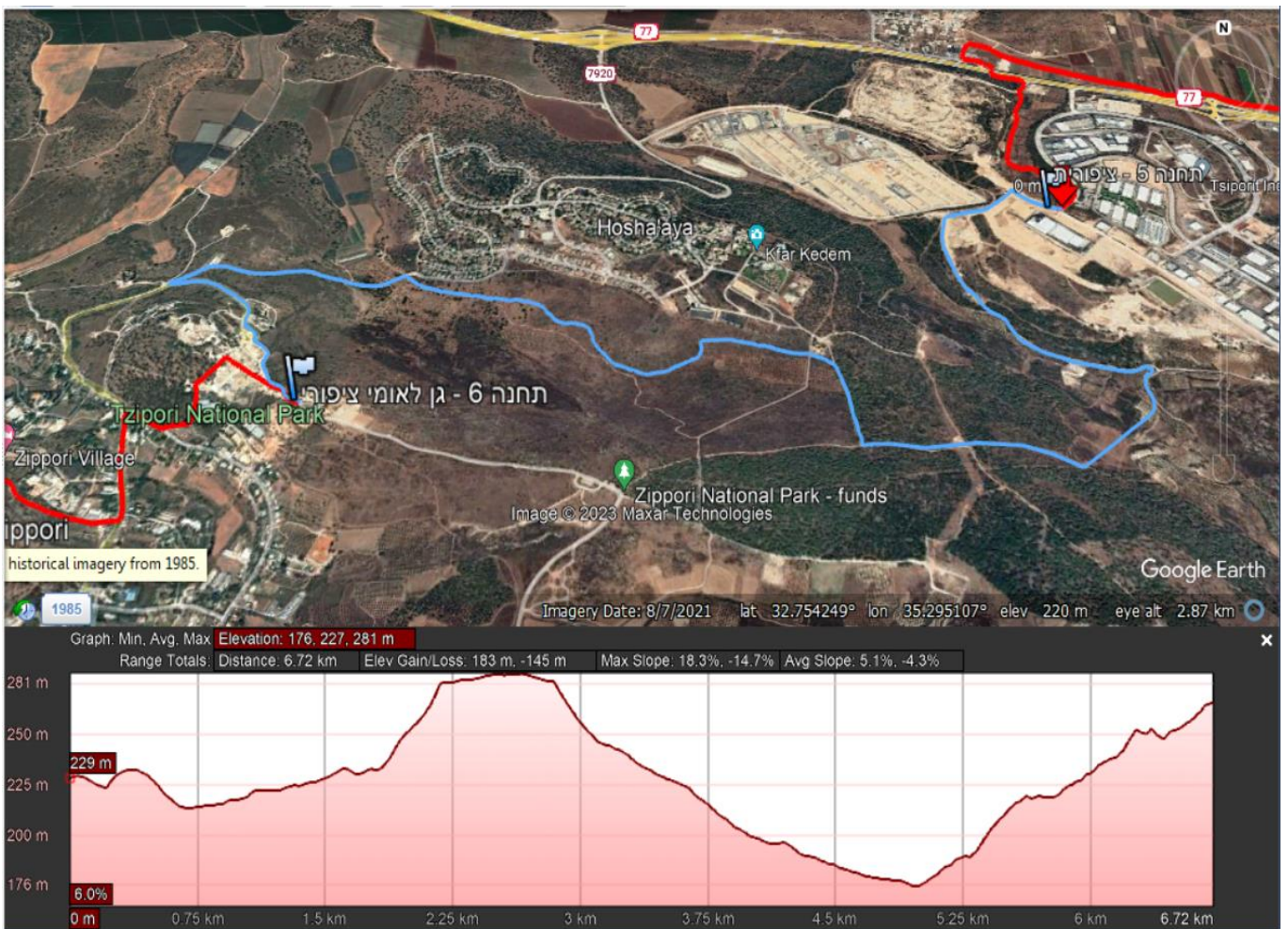
הגעה



שליחים



5 ציפורית לגן לאומי ציפורי,
6.8 ק"מ



חנייה

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





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



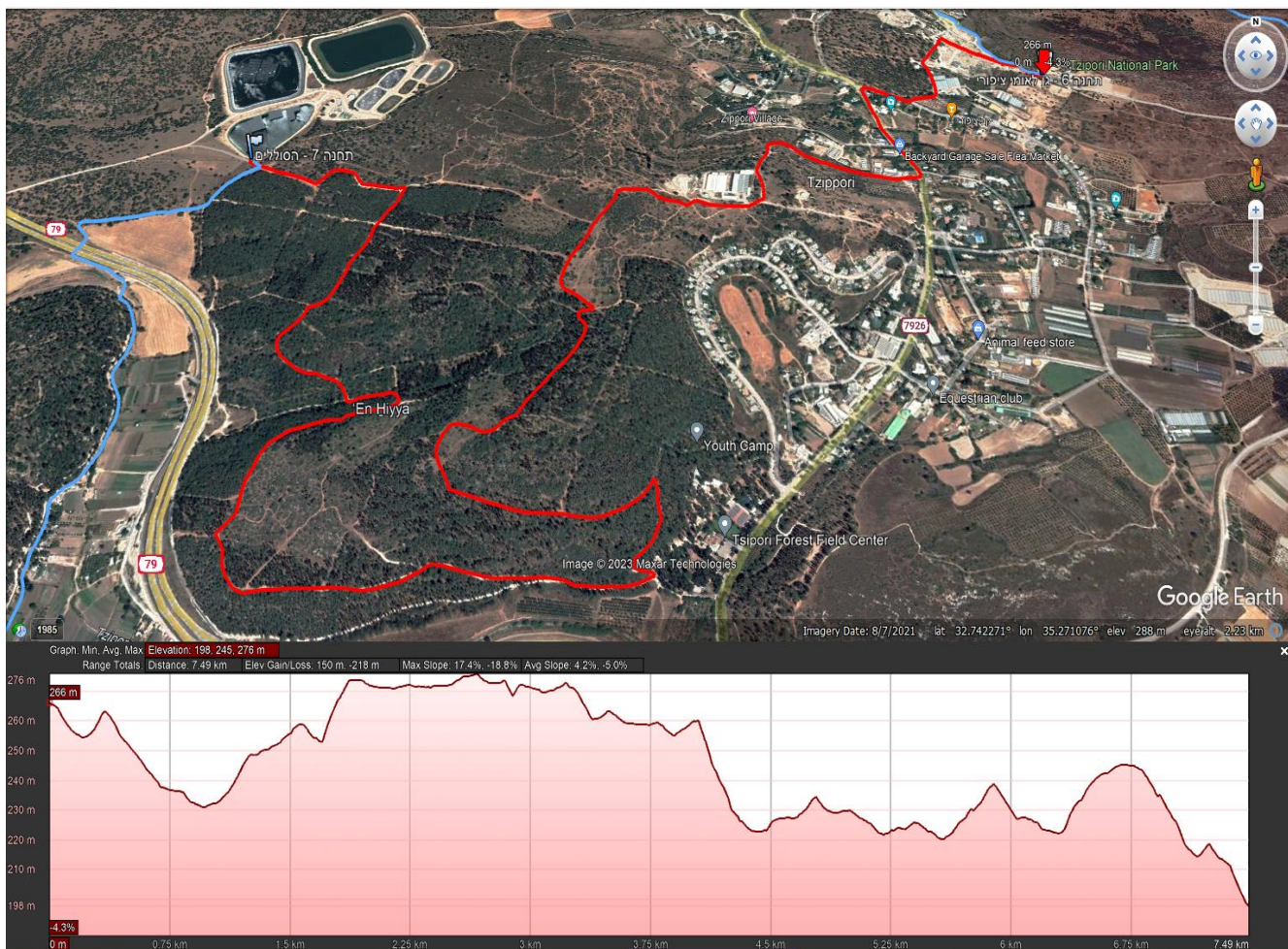
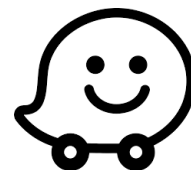
הגעה



שליחים



6 גן לאומי ציפורי לסוללים, 7.5 ק"מ



חנייה

בחניון גן לאומי ציפורי





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



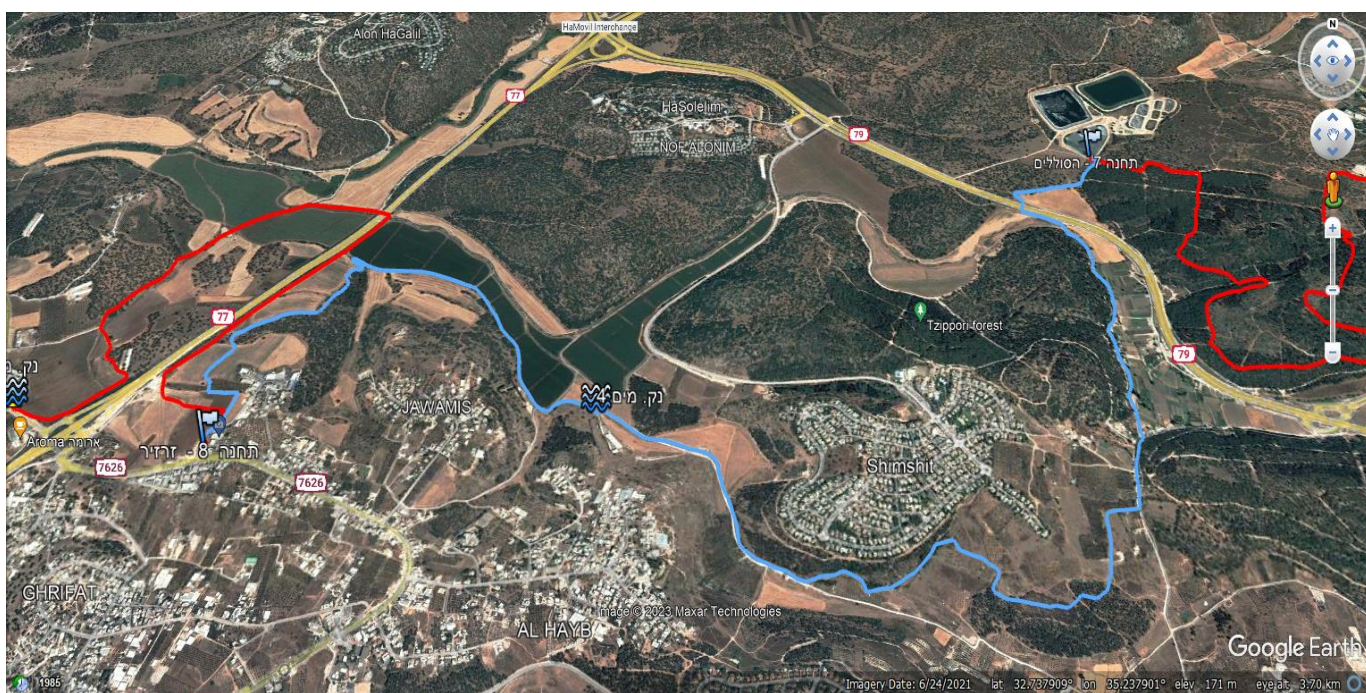
הגעה



שליחים



7 סוללים לזרזיר,
8.7 ק"מ



חנייה

שדה בור גדול בצמוד לבריכות חמצון





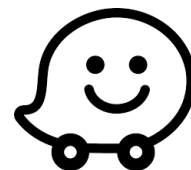
הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

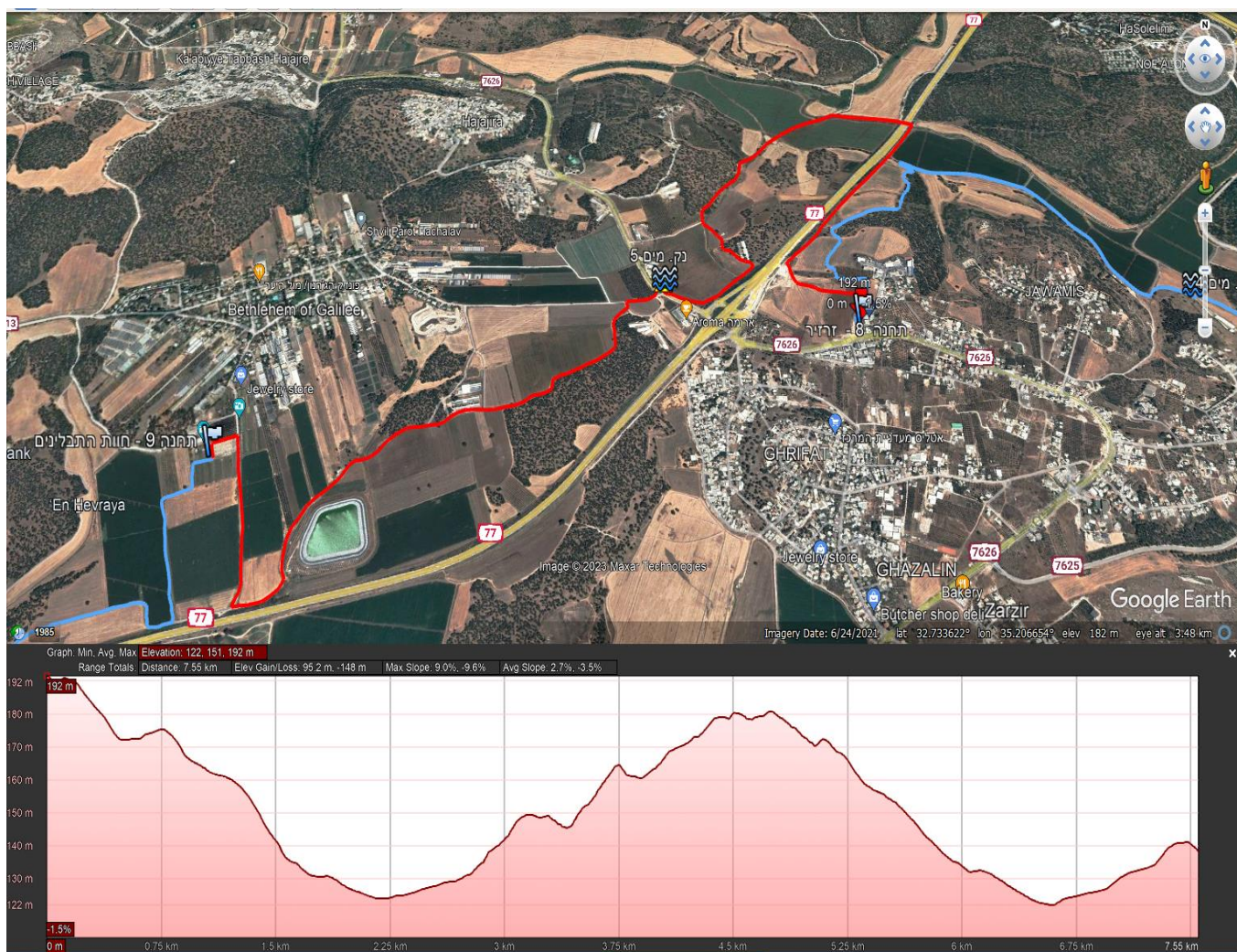


הגעה



שליחים

8 זרזיר לחוות דרך התבלינים,
7.6 ק"מ



חנייה

שדה קצור מול מתחם חנות Runway





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



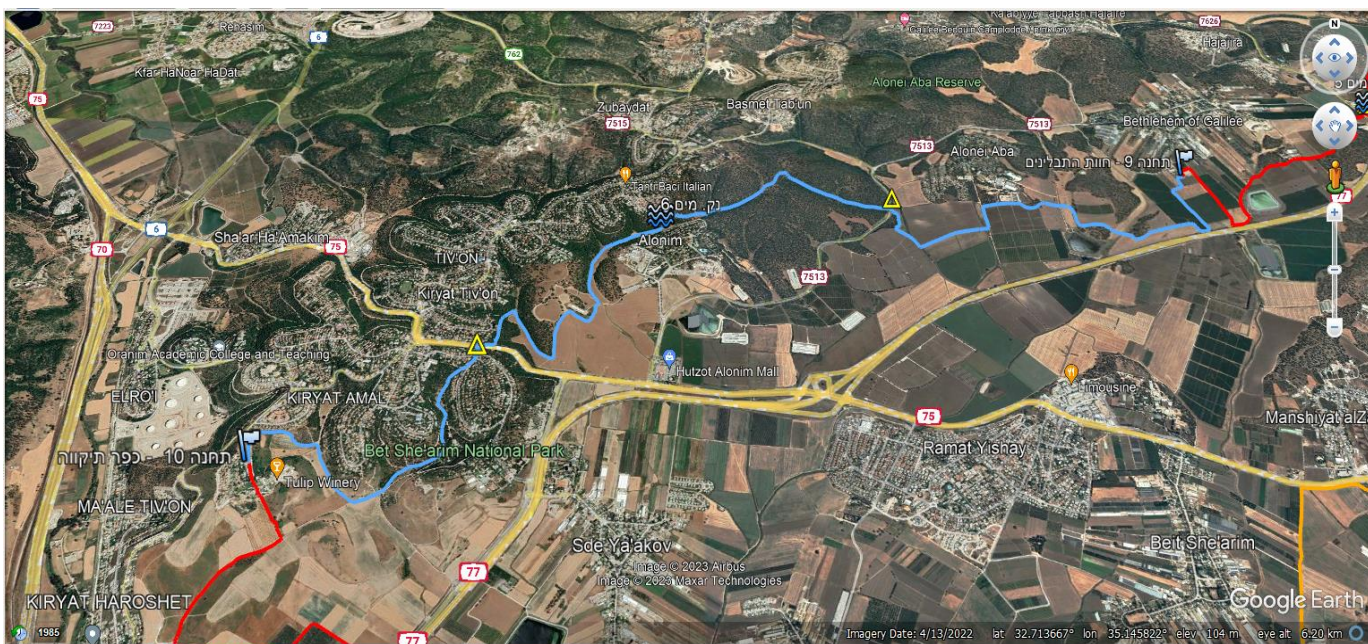
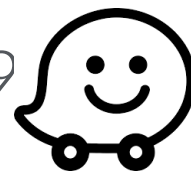
הגעה



שליחים



9 חוות דרך התבלינים לכפר תקווה
12.8 ק"מ



חנייה

החניון האחורי של מתחם חוות דרך התבלינים





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



הנעה



שליחים



10 כפר תקווה לכפר יהושע,
8.4 ק"מ



חנייה

החניה בשדה קצור במקביל לכביש המוביל לכניסה לכפר תקווה





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



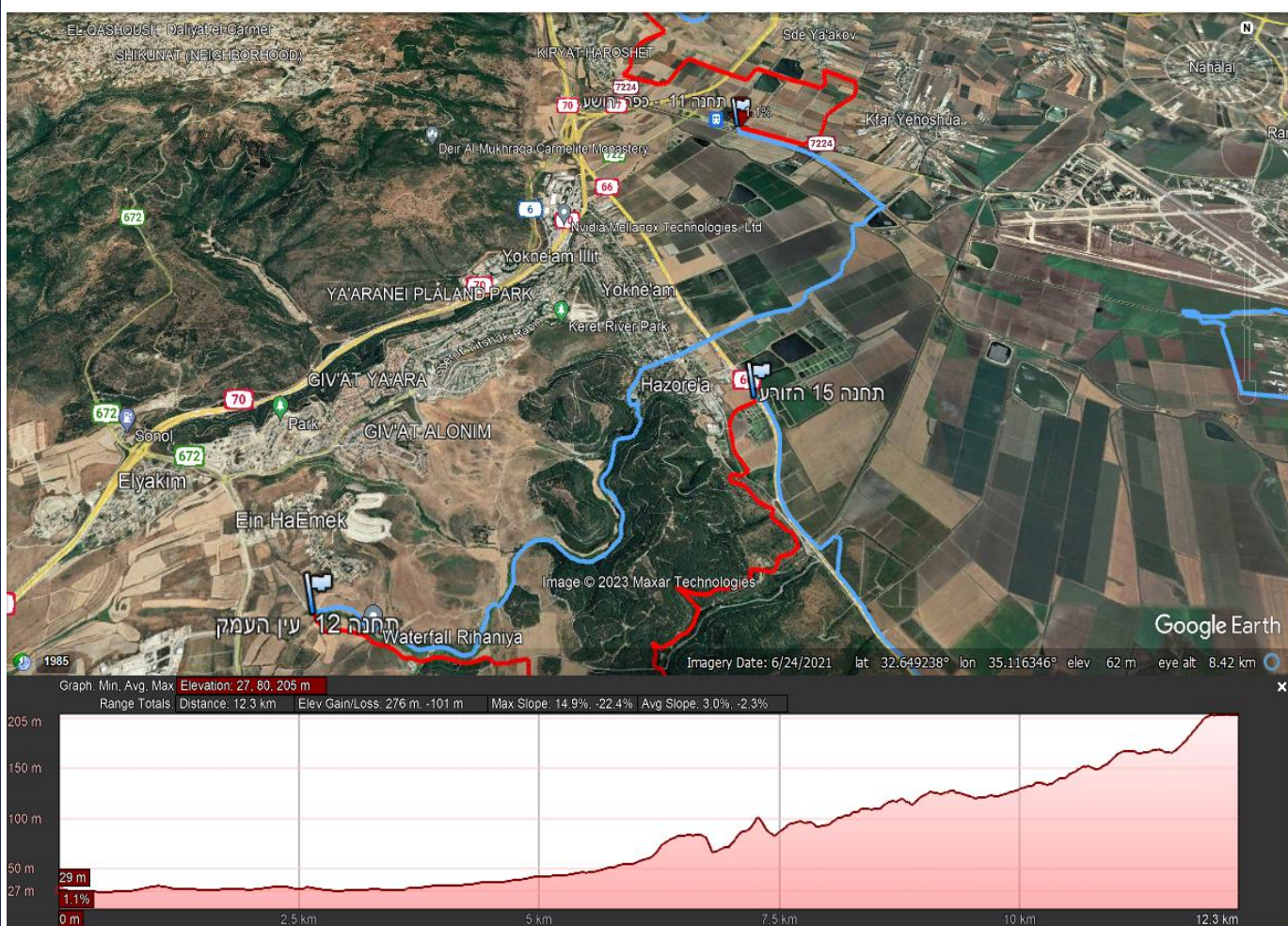
הגעה



שליחים



11 כפר יהושע לעין העמק,
12.3 ק"מ



חנייה

מגרש החנייה של תחנת הרכבת יקנעם-כפר יהושע





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



אולטרה

חצי מרתון

שליחים

מסלול

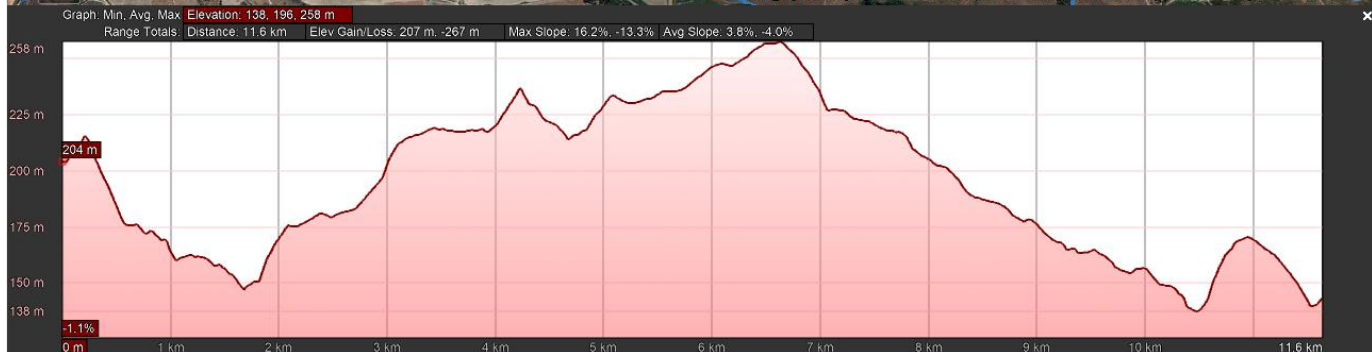
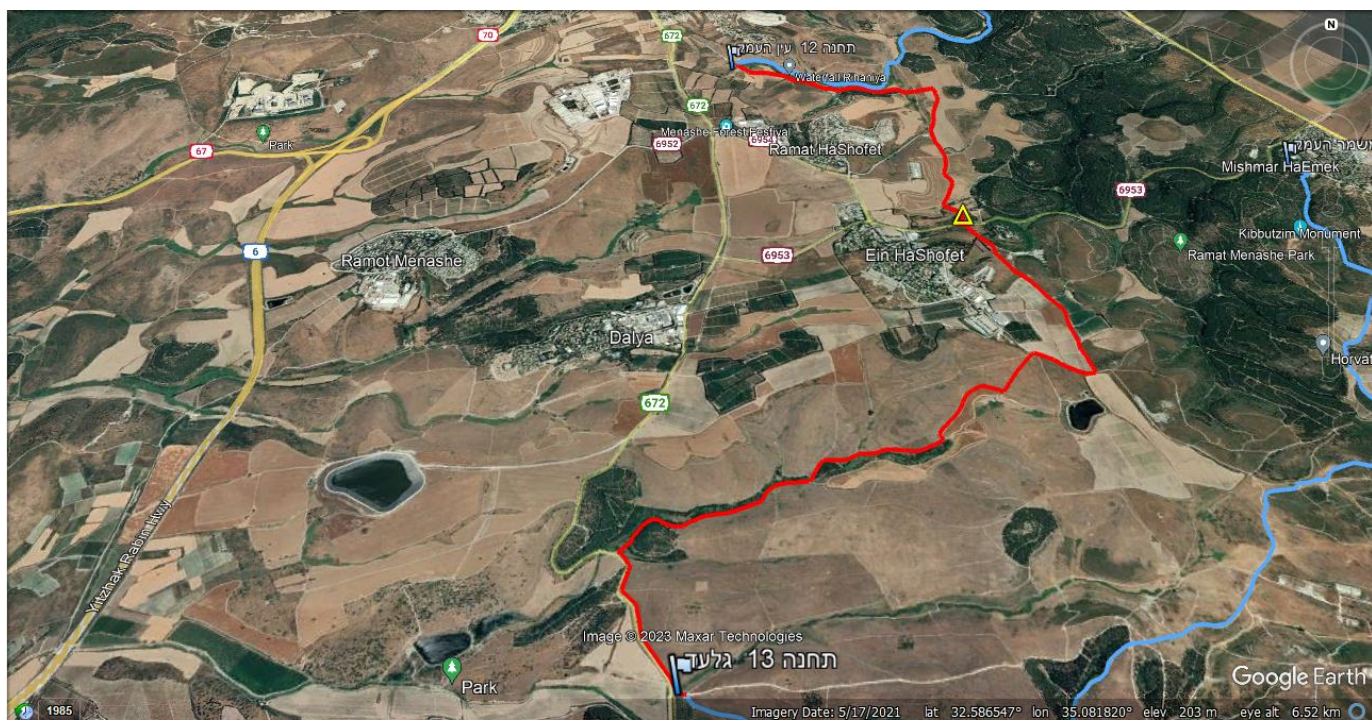
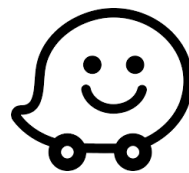
הגעה



שליחים



12 עין העמק לגלעד,
11.7 ק"מ



חנייה

שדה קצור ליד עין ריחניד





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

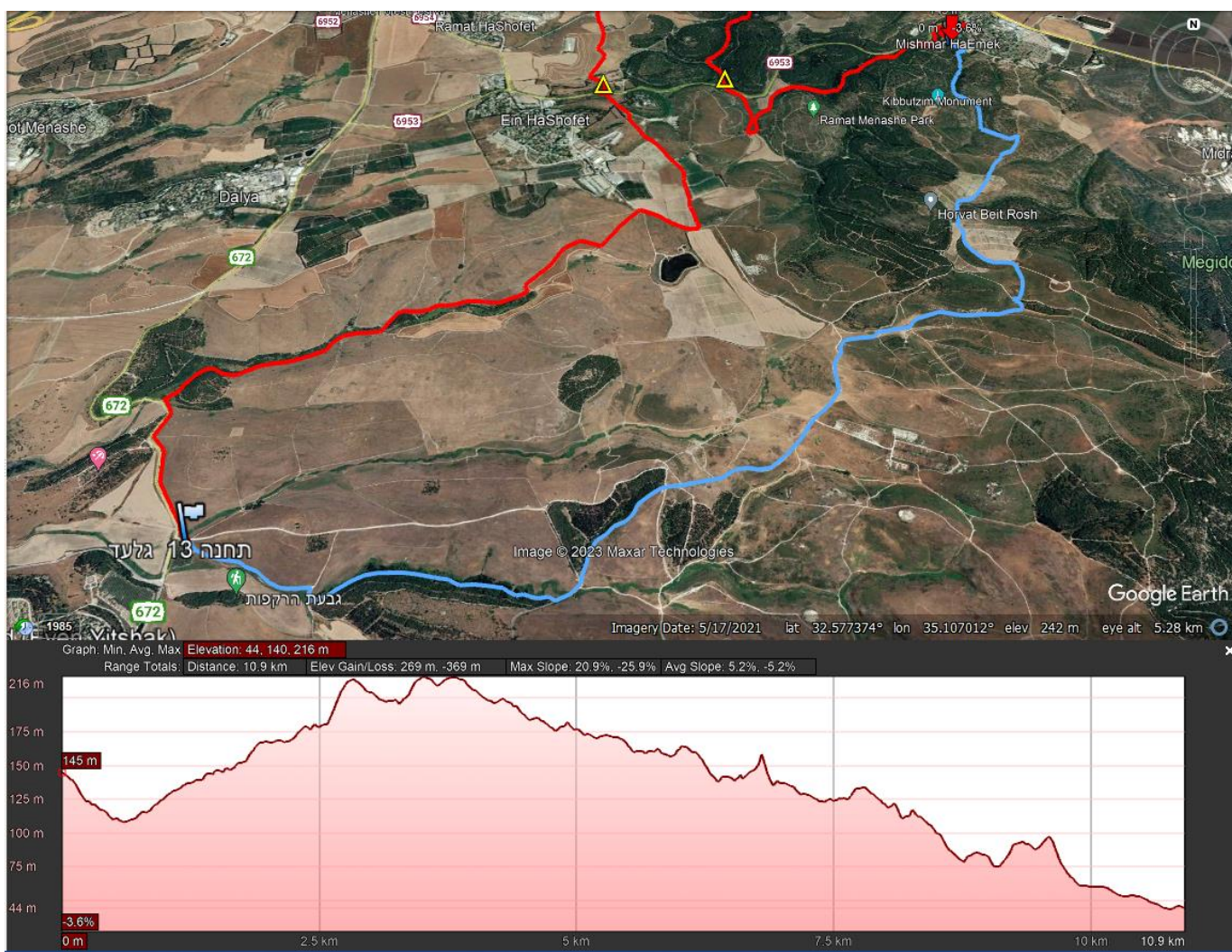


הגעה



שליחים

13 גלעד למשמר העמק,
10.7 ק"מ



חנייה

מתחם מסודר צמוד לכביש ליד גבעת הרקפות





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

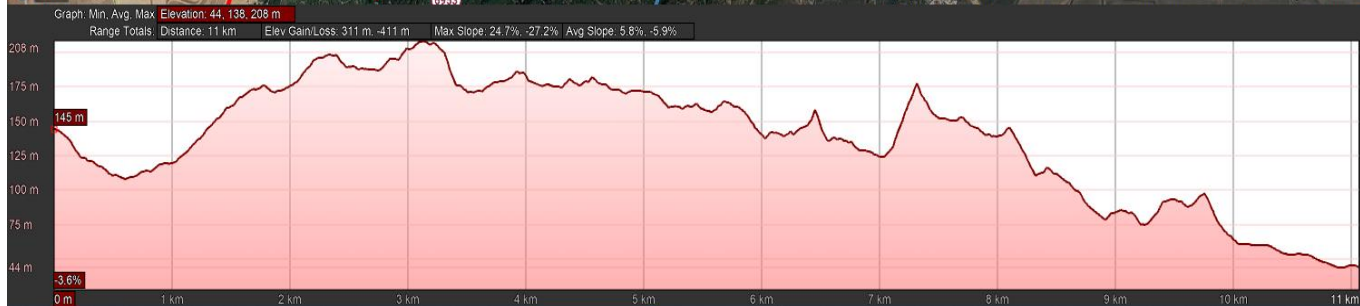
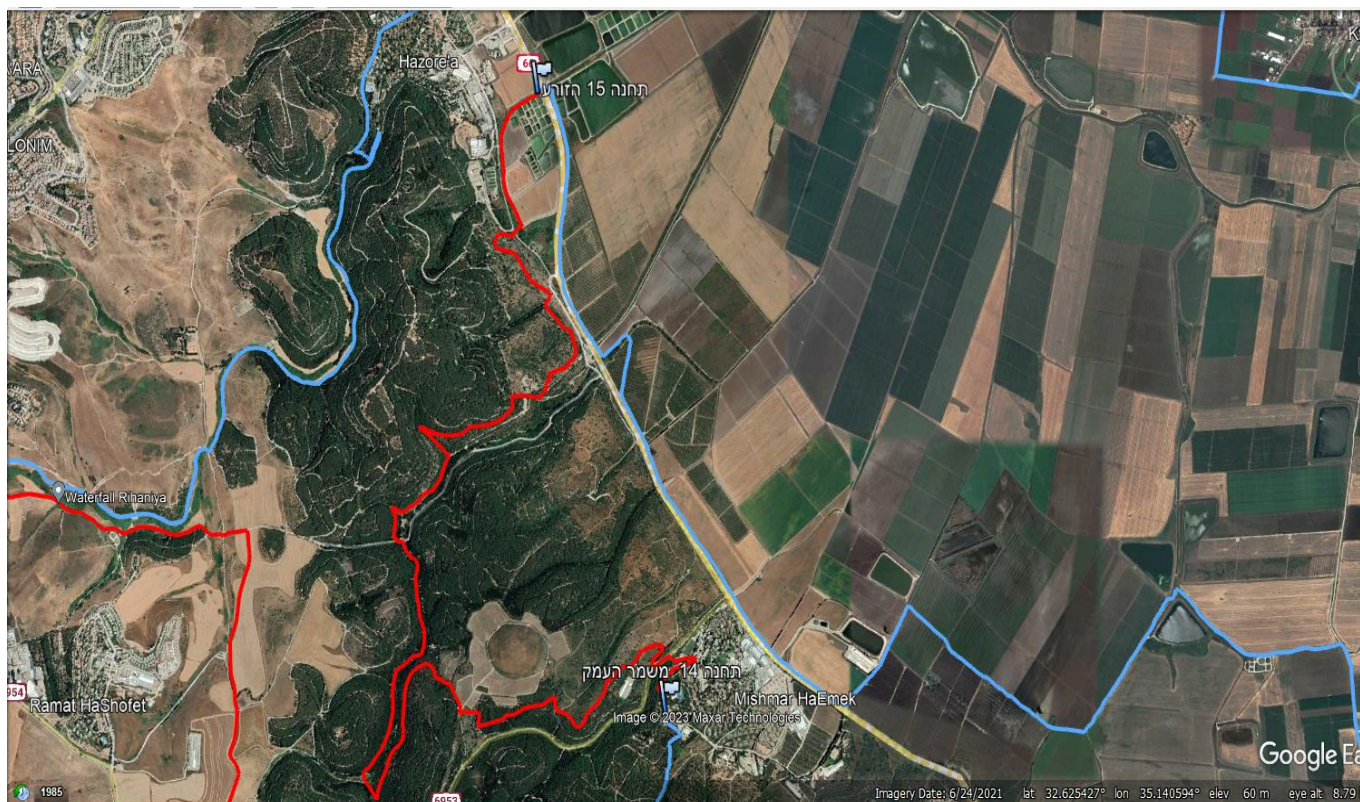
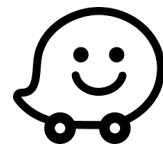


הגעה



שליחים

14 משמר העמק להזורע,
11.3 ק"מ



תנייה

מגרש החנייה של אתר מערת הפלמ"ח





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

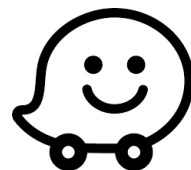


הגעה



שליחים

15 הזרע להיוגב,
11.5 ק"מ



חנייה

מגרשי החנייה של מתחם 3 המשאלות ועגלת "יענקלה"





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

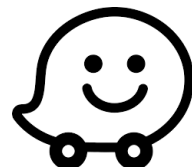


הגעה



שליחים

16 היוגב לכפר ברוך,
9.0 ק"מ



חנייה

שדה קצור צמוד לשער של מושב היוגב





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

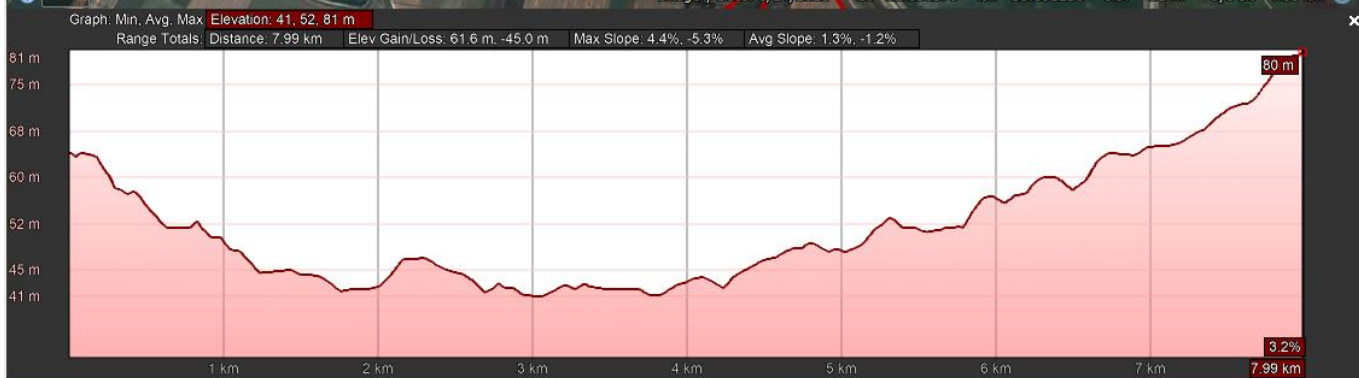
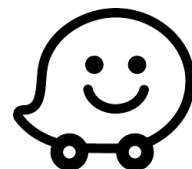


הגעה



שליחים

17 כפר ברוך לגבת,
8.0 ק"מ



חנייה

שדה קצור צמוד לשער הצהוב של ההרחבה המזרחית של כפר
ברוך





אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול

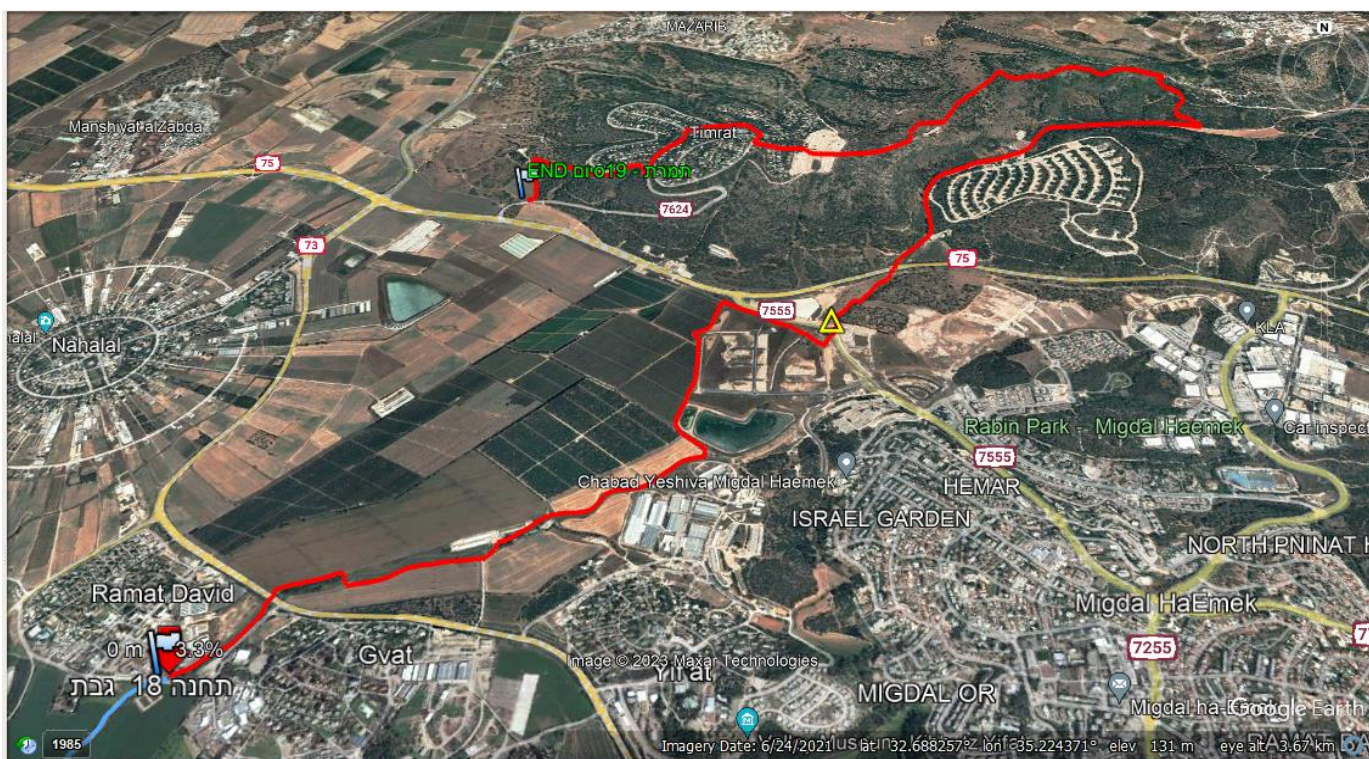


הגעה



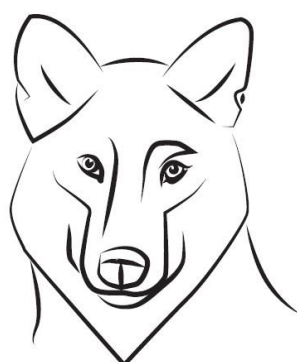
שליחים

18 גבת לתמרת - סוק, 12.2 ק"מ



חנייה

מגרשי החנייה של מפעל Rivulis, אולם הספורט והבריכה





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



טבלה מפורטת - קבוצה של 6 רצים

דרגת קושי	הפרש גבהים (מ')	ירידה (מ')	עליה (מ')	מצטבר ק"מ	מרחק (ק"מ)	מספר קטע	מספר רץ	תחנת מוצא	תחנה
קלה	-96	228	132	6.6	6.6	1	1	גן לאומי ארבל	1
קשה-מאוד	208	131	339	18.8	12.2	2	2	כפר חיטים	2
קלה	-37	111	74	24.6	5.8	3	3	לביא	3
קלה-בינונית	28	147	175	36.2	11.6	4	4	יער בית קשת	4
בינונית	35	148	183	43	6.8	5	5	ציפורית	5
בינונית	68-	218	150	50.8	7.8	6	6	גן לאומי ציפורי	6
בינונית	-11	189	178	59.5	8.7	7	1	הסוללים	7
קלה	-50	145	95	67.1	7.6	8	2	זרזיר	8
קשה	-15	273	258	79.9	12.8	9	3	חוות דרך התבלינים	9
קלה	-97	154	57	88.3	8.4	10	4	כפר תקווה	10
קשה-מאוד	176	156	332	100.6	12.3	11	5	כפר יהושע	11
קשה	-61	322	261	112.3	11.7	12	6	עין העמק	12
קשה	1	241	242	123	10.7	13	1	גלעד	13
קשה-מאוד	100-	411	311	134.3	11.3	14	2	משמר העמק	14
קלה-בינונית	47	84	131	145.8	11.5	15	3	הזורע	15
קלה	-32	106	74	154.8	9	16	4	היוגב	16
קלה	17	44	61	162.8	8	17	5	כפר ברון	17
קשה	57	236	293	175	12.2	18	6	גבת	18
								תמרת	19
	2	3344	3346		175				

קבוצה של 6 רצים - סיכום מצטבר לכל רץ

דרגת קושי	נטו (מ')	סה"כ ירידה (מ')	סה"כ עליה (מ')	מרחק [ק"מ]	מספר רץ
בינונית-קשה	-106	658	552	26.0	1
קשה	58	687	745	31.1	2
קשה	-5	468	463	30.1	3
קלה	-101	407	306	29.0	4
בינונית קשה	228	348	576	27.1	5
קשה	-72	776	704	31.7	6
	2	3344	3346	175	סה"כ



אולטרה



חצי מרתון



שליחים

הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



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	גן לאומי ארבל	1	1	6.6	6.6	132	228	-96	קלה
2	כפר חיטים	2	2	12.2	18.8	339	131	208	קשה-מאוד
3	לביא	3	3	5.8	24.6	74	111	-37	קלה
4	יער בית קשת	4	4	11.6	36.2	175	147	28	קלה-בינונית
5	ציפורית	5	5	6.8	43	183	148	35	בינונית
6	גן לאומי ציפורי	6	6	7.8	50.8	150	218	-68	בינונית
7	הסוללים	1	7	8.7	59.5	178	189	-11	בינונית
8	זרזיר	2	8	7.6	67.1	95	145	-50	קלה
9	חוות דרך התבלינים	3	9	12.8	79.9	258	273	-15	קשה
10	כפר תקווה	4	10	8.4	88.3	57	154	-97	קלה
11	כפר יהושע	5	11	12.3	100.6	332	156	176	קשה-מאוד
12	עין העמק	6	12	11.7	112.3	261	322	-61	קשה
13	גלעד	1	13	10.7	123	242	241	1	קשה
14	משמר העמק	2	14	11.3	134.3	311	411	-100	קשה-מאוד
15	הזורע	3	15	11.5	145.8	131	84	47	קלה-בינונית
16	היוגב	4	16	9	154.8	74	106	-32	קלה
17	כפר ברוך	5	17	8	162.8	61	44	17	קלה
18	גבת	6	18	12.2	175	293	236	57	קשה
19	תמרת								
				175		3346	3344	2	

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	15.0	189	382	-193	קלה
2	24.5	671	287	384	קשה מאוד
3	17.5	335	433	-98	בינונית-קשה
4	22.3	417	388	29	בינונית
5	18.1	494	559	-65	קשה
6	19.3	281	302	-21	קלה-בינונית
7	17.7	252	295	-43	קלה-בינונית
8	15.6	156	189	-33	קלה
9	25	551	509	42	קשה מאוד
סה"כ	175	3346	3344	2	



הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



מסלול



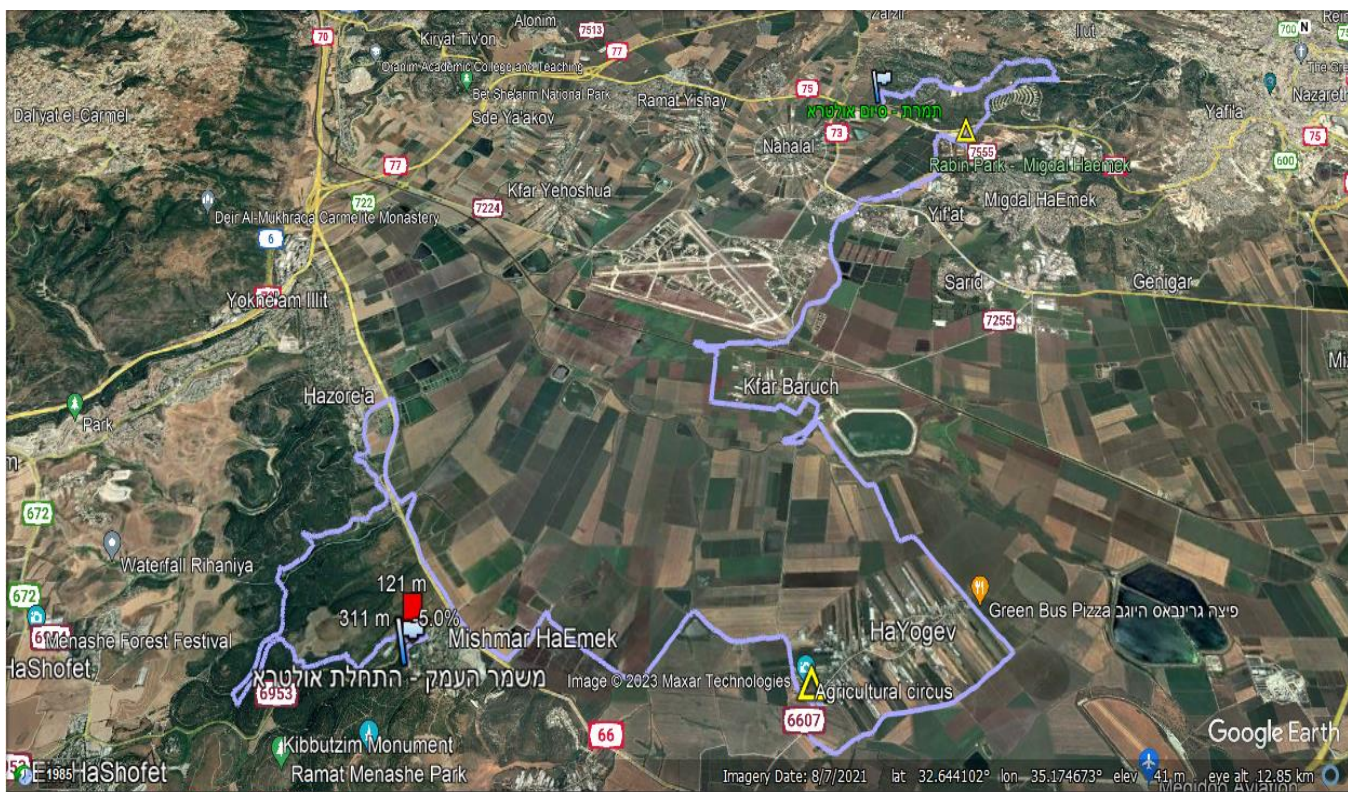
הגעה לחנייה בתמרת



אולטרה מרתון

משמר העמק לתמרת,

52 ק"מ



חנייה

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



לאנשים המעוניינים להגיע עצמאית
לנק' הזינוק במשמר העמק





הר לעמק 2023
המוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



אולטרה

חצי מרתון

שליחים

מסלול



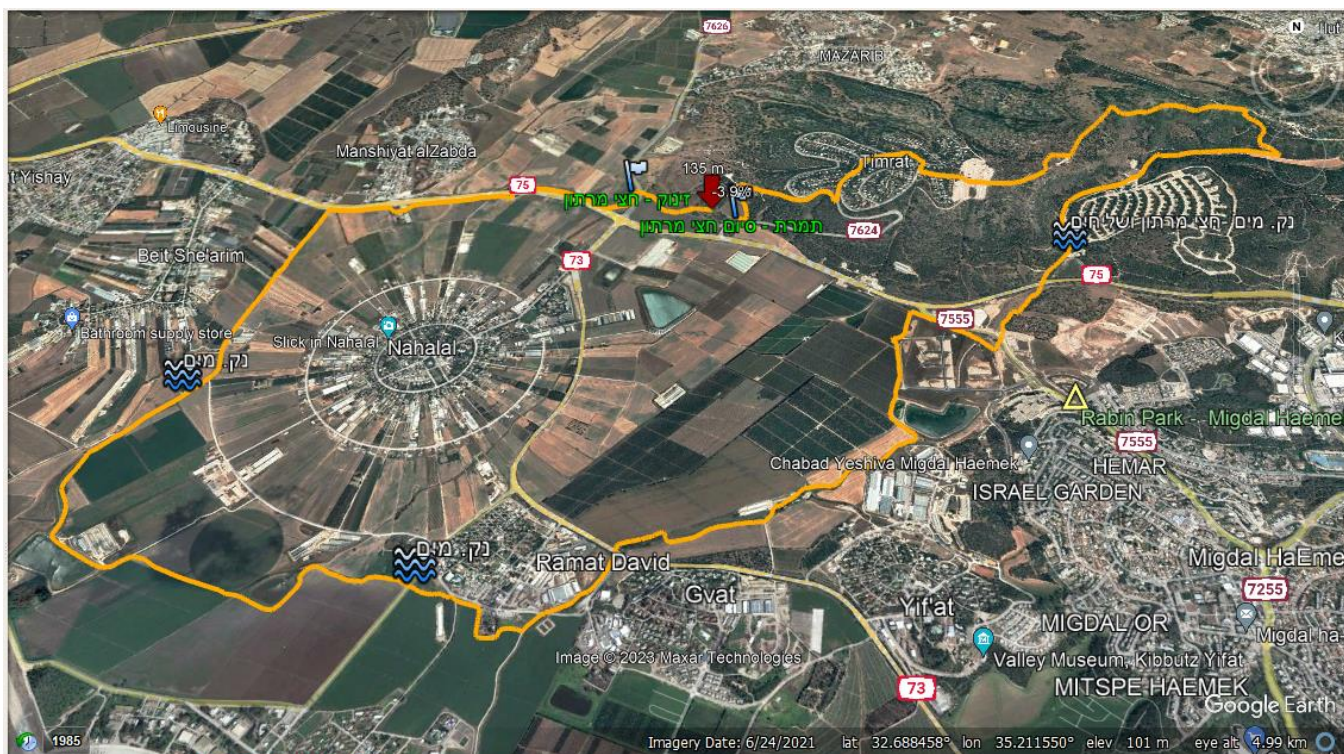
הגעה



חצי מרתון

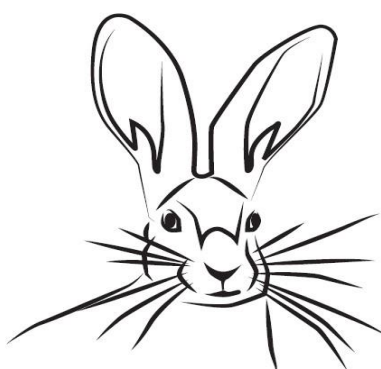
מתחם סיום תמרת

21.1 ק"מ



חנייה

מגרש החנייה של מתחם הסיום למרגלות תמרת





הר לעמק 2023
המרוץ החברתי של ישראל
4-5.5.2023



ניפגש שוב

ב 23-24/5/2024



כל הכבוד!
נראה בשנה הבאה

מרוץ הר לעמק המרוץ החברתי של ישראל



אולטרה מרתון



חצי מרתון



שליחים - ריצה

