

משתתפי מרוץ האביב החמישי הידד!!!

המועד מתקרב, אנו עוסקים בהכנות לאירוע, ואתם בטח עסוקים באימונים והעלאת הכושר לקראת מרוץ האביב החמישי שיערך בשבת ה 22.4.17 !!!

להלן פרטים חשובים: המקצים, המסלולים ולו"ז ההזנקות ביום המרוץ.

1. המקצים:

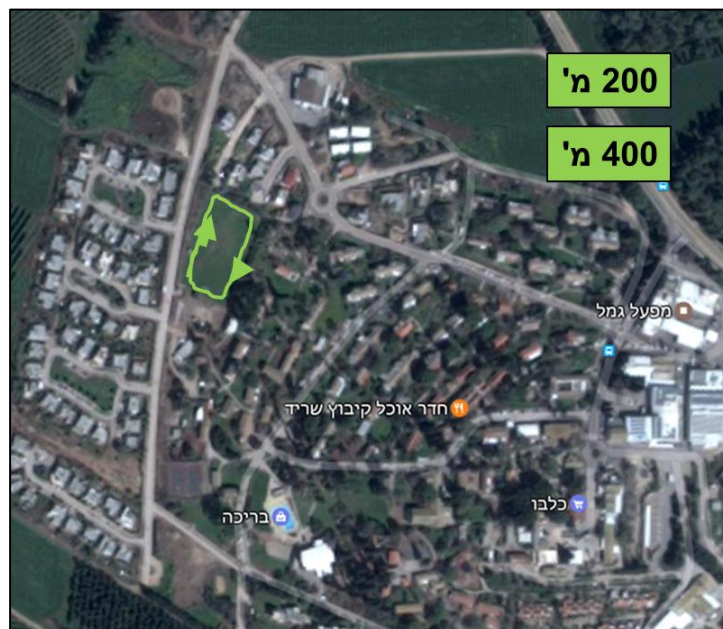
- השנה נקיים 2 מקצים תחרותיים בלבד: 2.5 ק"מ ו- 5 ק"מ. יתר המקצים הינם עממים!!!
- שימו לב בבקשה להגבלות הגיל של כל מקצה. הגבלות אלו נקבעו לפי סרגל המאמצים המומלץ לגילאים השונים!

המקצה	מיועד ל	קטגוריות במקצים התחרותיים
200 מ'	ילדי הגנים	
400 מ'	מכיתה א' (2010) ומעלה	
1 ק"מ	מכיתה ג' (2008) ומעלה	
2.5 ק"מ - תחרותי	מכיתה ז' (2004) ומעלה	נערות/נערים 13-18, נשים/גברים +18
5 ק"מ - תחרותי	מכיתה ט' (2002) ומעלה	נערות/נערים 15-18, נשים/גברים +18
צעדה 2 ק"מ	כולם!!!	

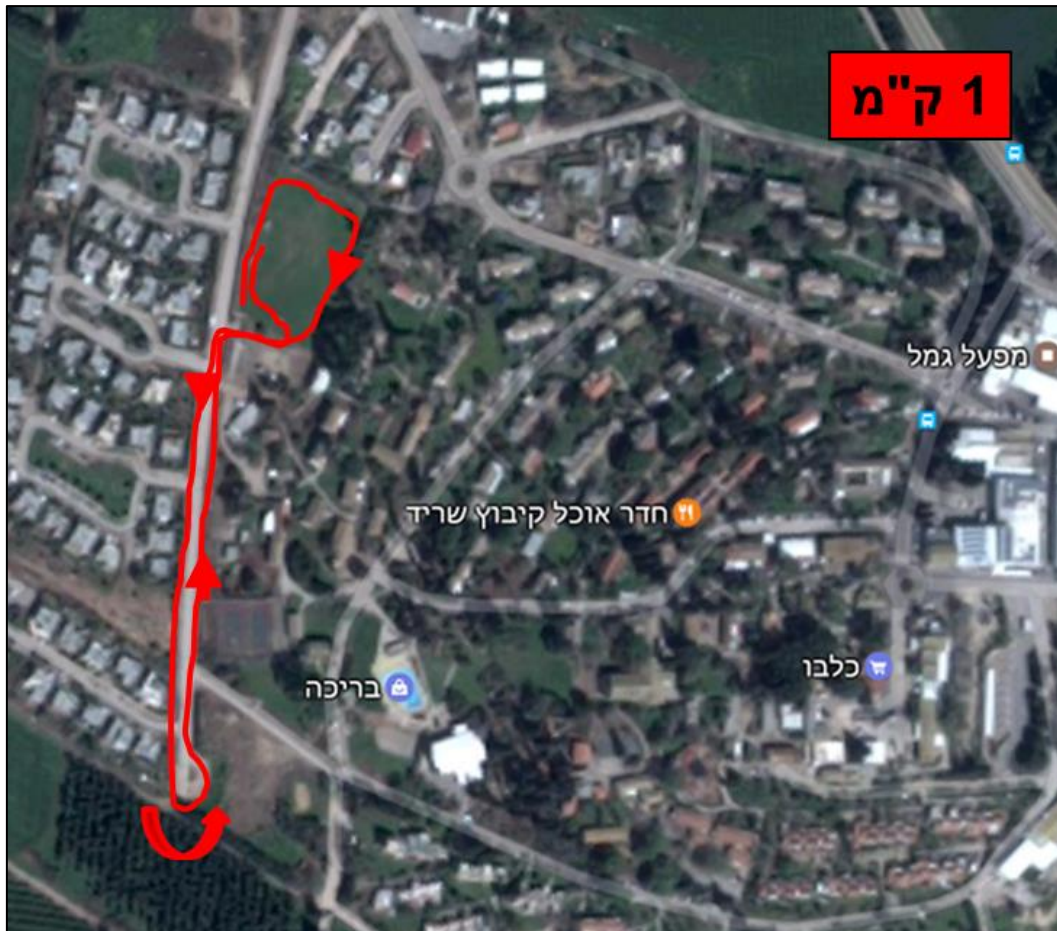
- ביום המרוץ תהיה עמדת רישום וקבלת מספרי חזה למקצים התחרותיים (5+2.5) בלבד!!!

2. המסלולים:

- לנוחיותכם המסלולים כבר מסומנים!!!
- ✓ מסלול 200 מ': סיבוב אחד מסביב למגרש הכדורגל.
- ✓ מסלול 400 מ': שני סיבובים מסביב למגרש הכדורגל.

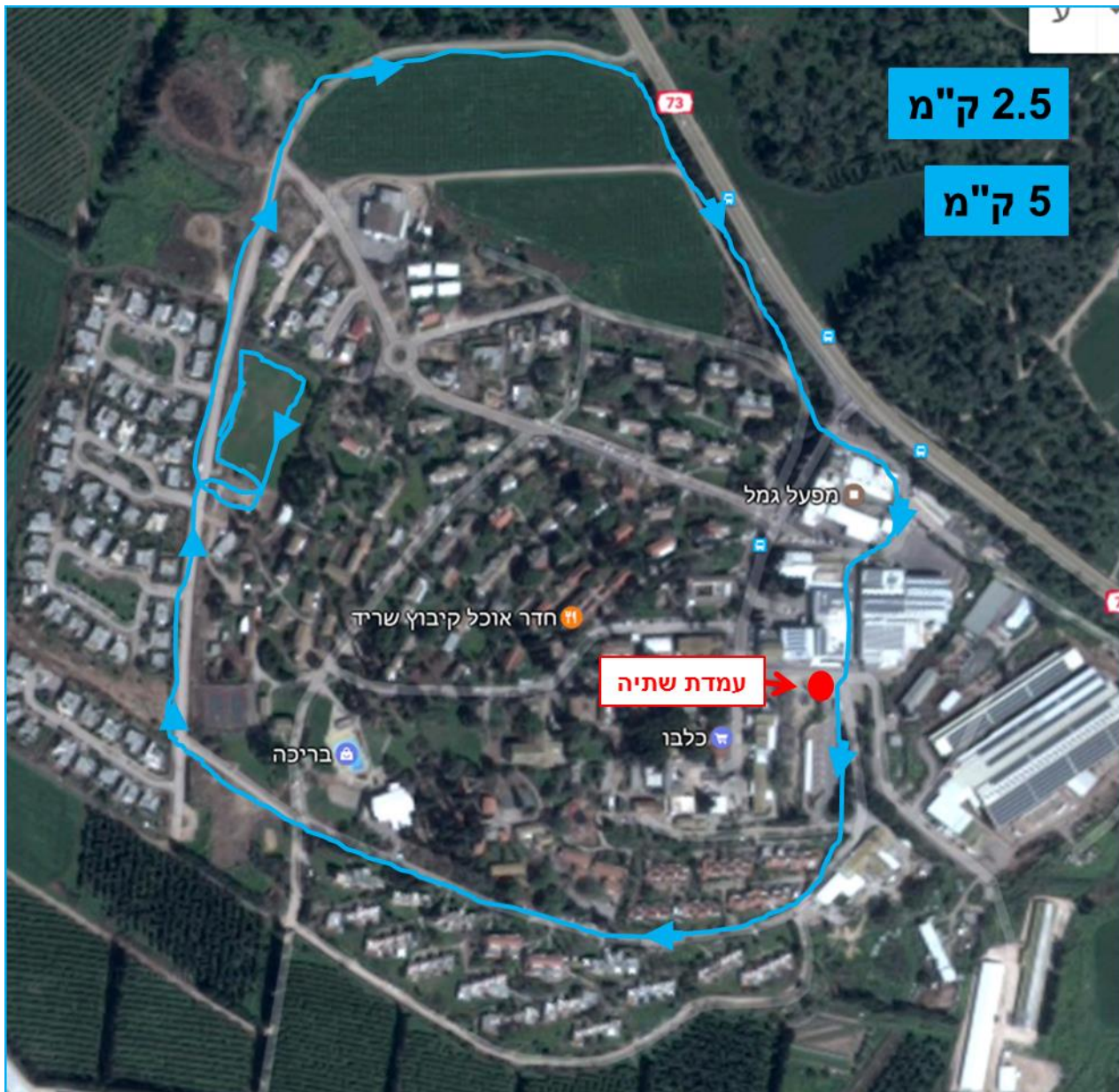


✓ **מסלול 1 ק"מ:** (המסלול האדום): סיבוב סביב מגרש הכדורגל, יציאה מהמגרש לכיוון כביש ההרחבה, פנייה שמאלה בכביש ההרחבה, ריצה עד סוף הכביש, סיבוב ליד הבית של מש' ניר, וחזרה למגרש הכדורגל.



✓ **מסלול 2.5 ק"מ:** (המסלול הכחול): סיבוב סביב מגרש הכדורגל, יציאה מהמגרש לכיוון כביש ההרחבה, פנייה ימינה בכביש ההרחבה, ריצה בעליה עד לשער הקטן ליד חורשת המשקפיים, פנייה ימינה וריצה עד שער הקיבוץ, חצייה על פני השער לכיוון גמל, מסביב לגמל והמשך לכיוון תחנת הדלק הפנימית (שם תהיה עמדת שתיה), המשך בירידה עד כביש ההרחבה, פנייה ימינה וחזרה למגרש הכדורגל.

✓ **מסלול 5 ק"מ:** פעמיים מסלול ה 2.5 ק"מ.



✓ **צעדה 2 ק"מ:** (המסלול הצהוב): סיבוב סביב מגרש הכדורגל, יציאה מהמגרש לכיוון כביש ההרחבה, פנייה שמאלה בכביש ההרחבה, פניה שמאלה בכביש העולה עד לתחנת הדלק הפנימית, פנייה שמאלה ולאחריה ימינה בעיגול התנועה, שמאלה בעיגול התנועה בכניסה לקיבוץ, וירידה עד לכביש ההרחבה, פנייה שמאלה ובחזרה למגרש הכדורגל.



• **לו"ז הזנקות:**

הלו"ז המתוכנן (נתון לשינויים בעקבות אילוצי מזג-האוויר ביום המרוץ):

08:00	התכנסות
08:20	תדרוך רצי 5 ק"מ
08:30	הזנקה 5 ק"מ
08:30	תדרוך רצי 2.5 ק"מ
08:40	הזנקה של 2.5 ק"מ
09:15	תדרוך של 1 ק"מ
09:20	הזנקה של 1 ק"מ
09:35	תדרוך 400 מ (א-ב)
09:40	הזנקה 400 מ
09:50	תדרוך 200 מ (ג)
09:55	הזנקה 200 מ
10:00	התחלת הפנינג
10:00	תדרוך והזנקת עממי
	טקס

בהצלחה לכולם!!!

מצפים לראותכם

צוות המרוץ

(בשאלות ניתן לפנות ל: משה ונגר, רביב לויטה, דביר חן, הדר ניר)