



מרוץ אולטרה מרתון "סובב עמק 2010" 26/11/2010

הודעות לנרשמים

להלן מס' הודעות והנחיות לידיעתכם

1. אתלטיים שעדיים לא שילמו ביטוח בסך של 10 ש"ח בלבד, מתבקשים ליצור קשר עם משרד הרישום בטלפון מס' 04-6320405 לדבר עם סמדר או קרן ולהסדיר את נושא הביטוח.

לא תותר השתתפות במרוץ ללא ביטוח.

2. חלוקת צי'פים ומספרי חזה:

חלוקת הצי'פים ומספרי החזה תעשה במתחם הכינוס (מגרש הכדורגל בהזורע) 40 דקות לפני הזנקת המקצה – אנא הקפידו להסתכל על שעת ההזנקה שנקבעה ולהגיע מספיק זמן לפני כן על מנת לחסוך טעויות ולחץ לא רצוי.

3. שעות הזנקה וטקסי סיום:

שעת טקס סיום משוער	שעת זינוק	מקצה	מס' סידורי
14:00	06:00	62 ק"מ ריצה בודדים	1
12:00	07:30	32 ק"מ ריצה + רכיבה שלשות	2
12:00	07:30	32 ק"מ ריצה בודדים	3
11:30	08:00	62 ק"מ רכיבה בודד	4
11:30	08:00	62 ק"מ רכיבה זוגות	5
11:00	08:30	32 ק"מ רכיבה בודד	6
11:00	08:30	32 ק"מ רכיבה זוגות	7
10:00	08:15	12 ק"מ ריצה בודד	8
10:30	09:00	16 ק"מ רכיבה עממי	9

**הנחיות כלליות לרצים:**

1. מסלולי הריצה יהיו מסומנים היטב על עמודים, עצים, שיחים וכו' לאורך כל המסלול ע"י סרט סימון בצבע **כתום זוהר** כמו כן בצמתים נסגור ע"י סרטי פלסטיק, את השבילים שלא במסלול הריצה. במידה ומתעורר ספק (אין סימון לאורך קטע ארוך) יש לחזור למקום השילוט האחרון ולהמתין שם עד להוראות או לרצים אחרים, אשר יודעים את הדרך.
2. שימו לב ישנם כמה מעברי בקר, אנא עברו אותם בהליכה (לא בריצה).
3. ישנו מעבר כביש אחד, בגוע'רה, אנא עברו מעבר זה בהליכה ותוך תשומת לב מרבית לכביש, תהיה משטרה משני צידי הכביש על מנת להאט את התנועה ויהיה מרשל לעזור לכם לחצות את הכביש.
4. יהיה אמבולנס + חובשים צמוד לאורך כל זמן המרוץ, כמו כן יהיה טרקטורון אלונקה עם חובש שיסתובב בשטח לצורך מענה ראשוני, טלפונים של האמבולנס והטרקטורון יפורסמו בהמשך.
5. למען בטיחותכם אנו ממליצים לרוץ עם מכשיר טלפון סלולארי.

להלן פירוט תחנות מים במסלולי הריצה.**לרצי מסלול 12 ק"מ**

שטיח מדידה אלקטרוני	מה יסופק בתחנה	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מיקום	תחנה מס'
קיים	מים + משקה איזוטוני	6 ק"מ	טייפון	1

לרצי מסלול ה - 32 ק"מ

שטיח מדידה אלקטרוני	מה יסופק בתחנה	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מיקום	תחנה מס'
קיים	מים + משקה איזוטוני	6 ק"מ	טייפון	1
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי	10 ק"מ	בפיצול של מסלול עם משטח כורכר לבן	2
קיים	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי	15 ק"מ	במפגש מסלול הריצה עם הכביש בגלעד	3
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי	20 ק"מ	במסלול הריצה ברחבת כורכר	4
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי	22 ק"מ	בפיצול של מסלול עם משטח כורכר לבן	5
קיים	מים + משקה איזוטוני	26 ק"מ	טייפון	6
	מים + משקה איזוטוני	30 ק"מ	חניון החרובים	7

הערה לאתלטיים שרצים 62 ק"מ:

אתם מתחברים שוב למסלול ה - 32 בחניון החרובים (שם יעמוד "מרשל" ויכוון אתכם).

יתכן ויהיו בתחנות מסוימות גם תמרים או תפוחים.



הנחיות כלליות לרוכבים:

1. חברת "עז הרים" מבצעת את סימון מסלולי הרכיבה.
2. הרכיבה הינה בשבילים המסומנים בלבד (השבילים ותוואי הריצה יסומנו היטב ע"י שילוט, חיצים, דגלים וכו' בצורה בולטת ומקצועית).
במידה ומתעורר ספק (אין סימון לאורך קטע ארוך) יש לחזור למקום השילוט האחרון ולהמתין שם עד להוראות או לרוכבים אחרים, אשר יודעים את הדרך.
3. לאורך המסלול ישנם מספר מעברי בקר – אנא הקפידו לחצות אותם בזהירות יתרה.
4. למען בטיחותכם אנו ממליצים לרכב עם מכשיר טלפון נייד.
5. יהיה אמבולנס + חובשים צמוד לאורך כל זמן המרוץ, כמו כן יהיה טרקטורון אלונקה עם חובש שיסתובב בשטח לצורך מענה ראשוני, טלפונים של האמבולנס והטרקטורון יפורסמו בהמשך.

ציוד חובה להשתתפות:

אופני הרים תקינים, קסדות מותאמות – חבישת קסדה חובה בכל עת, מינימום 1.5 ליטר מים לכל רוכב (2 בקבוקים או תיק גב), **טלפון נייד לכל רוכב**, פנימית חלופית לכל רוכב, משאבה, ערכת תיקון תקרים. **המארגנים לא מתחייבים לחליץ רוכבים מהשטח בשל תקלה טכנית.**
ציוד מומלץ: כפפות ובגדי רכיבה, כלי תיקון, משקאות וחיטפי אנרגיה.

להלן פירוט תחנות מים במסלולי הרכיבה:

פירוט תחנות מים ובקרה אלקטרונית:

תחנה מס'	מיקום	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מה יסופק בתחנה	שטיח מדידה אלקטרוני
1	בקתה רמת השופט	16 ק"מ	מים + משקה איזוטוני	קיים
2	מדגה הזורע	31 ק"מ	מים + משקה איזוטוני	

הערה לרוכבים שעושים 62 ק"מ:

אתם מתחברים שוב למסלול ה – 32 מתחת למדגה בהזורע, יהיו שם אנשים שידריכו ויכוונו אתכם.

בהמשך נשלח לכם הודעות נוספות, אנא שימו לב.
שיהיה לכולנו בהצלחה,

בברכה,

צוות הניהול של מרוץ "סובב עמק 2010".