



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

תיק מרוץ והנחיות למשתתפים

רצים ורוכבים יקרים,

ברוכים הבאים למרוץ אולטרה מרתון "סובב עמק 2010" הראשון.

כ – 450 רצים ורוכבים ירוצו וירכבו באזור הרי מנשה המרהיבים ביופיים בכל ימות השנה אך במיוחד בתקופה זו. זהו המרוץ הראשון והיחיד בישראל אשר משלב את מקצועות הריצה והרכיבה על אופניים.

לפניכם תיק המרוץ בו תמצאו את כל הדרוש לכם על מנת להפיק את המקסימום מחוויה ייחודית זו ולעבור אותה בהנאה מרובה.

שימו לב לפרק "הנחיות הבטיחות" – בעמוד מס' 2 לרצים ובעמוד מס' 3 לרוכבים.

מתחילת חודש יוני 2010 ועד היום שוקד ועמל צוות ההפקה וההכנה של מרוץ "סובב עמק", כל הצוות המפיק של המרוץ הפיק והרים מרוץ בהתנדבות וללא התחשבות של שעות, עשינו ימים כלילות כשמטרתנו האחת והיחידה הינה להפיק ארוע ברמה הגבוהה ביותר ובסטנדרטים גבוהים ביותר וזאת על מנת להקנות לכם האתלטיים את הקרקע הטובה ביותר להשתתף בחוויה זו, להנות ממנה ולזכור אותה בצורה חיובית לתקופה ארוכה.

יחד עם זאת, ברור שאיננו חפים מטעויות, נשמח לקבל את הערותיכם, הצעותיכם לשיפור על מנת שנפיק את הלקחים ונסיק מסקנות בכדי לקיים את המרוץ הבא ביתר יעילות ובהנאה מרובה עוד יותר.

הצעות והערות לשיפור יתקבלו בכרכה במייל הבא: shaih@hazorea.org.il

נשמח לראותכם במרוץ "סובב עמק" 2011 – תאריך מדויק של המרוץ יפורסם בהמשך.

תודות:

תודה רבה לנותני החסויות של הארוע: מועצה אזורית מגידו, יבואני מיוזנו, רודי פרוג'קט, איזופרו, רונהיל, יבואני סונטו, ניצ'ר וואלי, פרסקינדול, מי עדן, פרימור, כושר מתחיל כאן, דוד פנדה, סיגמא אופנים, ספיד אופן, ראן אווי, טרק ישראל, קק"ל, בוך, מגזין אופניים, מגזין עולם הריצה, איי. די. אס שילוט ודפוס, עז הרים, פלסטופיל הזורע, מדגה הזורע ועז עברית.

תודה מיוחדת לקיבוץ הזורע שנרתם ללא לאות לסייע להצלחת המרוץ, לכל אותם מתנדבים חברי קיבוץ הזורע, לשכבת הנעורים מקיבוץ הזורע אשר נרתמה באופן בלתי מסויג ואשר רואה בארוע מסוג זה כהקניית ערכים וחינוך לעיסוק בספורט בדור ההמשך. תודה לכל הצוות המוביל של הפקת המרוץ, הגר בן שלום, דרור בקיש, אורן אבריאל, גל אבריאל, יובל גולן, אלי אלקבץ, ראול קובלינסקי, משה חננאל, חנוך מוכנדורף, עודד כהן, יוחאי רפאלי.

תודה נוספת לידידי היקרים, דורון שלמון, קובי אורן ואיתי פרידמן אשר עזרו, ייעצו, פרגנו ותמכו מאחורי הקלעים ונתנו לי עצתם בכל פעם שנזקקתי.

נאחל לכולנו ובמיוחד לכם האתלטיים אשר הגעתם מכל קצוות הארץ להשתתף במרוץ "סובב עמק" חוויה נפלאה ושנדע להנות ולהפיק את המקסימום מאירוע זה.

בהצלחה,
שי חזן – יזם ומנהל המרוץ

קיבוץ הזורע ד.ב. עמקים 36581

שי חזן – 052-6101203

דוא"ל: shaih@hazorea.org.il

אתר: <http://www.gansport.co.il/jumps/sovev.htm>

הנחיות כלליות למשתתפי מרוץ "סובב עמק 2010"

1. סביבה ירוקה:

מרוץ "סובב עמק" תומך בסביבה ירוקה ולכן נבקשכם לשמור על ניקיון היער והשטח, לא להשליך ביער אריזות גלים, אריזות חטיפים למיניהם או כל לכלוך אחר, בכל תחנת מים יש לפחות 2 פחי אשפה.

2. ביטוח: לא תותר השתתפות במרוץ ללא ביטוח.

לכל משתתף במרוץ חובה שיהיה ביטוח אישי, מי שלא הסדיר את נושא הביטוח, מתבקש לעשות זאת מבעוד מועד, ניתן לעשות ביטוח דרך משרד המרוץ בעלות של 10 ש"ח בלבד, טלפון – 04-6320405 קרן/סמדר.

3. הגעה להזורע:



**4. חניית רכבים:**

חניית רכבים תהיה במגרש החנייה של מתחם 3 המשאלות בכניסה לקיבוץ הזורע – יהיו מכווני תנועה במקום אשר יכוונו אתכם בחניון.
ממגרש החנייה למתחם הכינוס ישנה הליכה של כ- 300 מטר, מכוון שעליכם לקבל את הצי'פ ומספר החזה במתחם הכינוס, רצוי להגיע למתחם הכינוס/זינוק/סיום כבר לבושים ומוכנים לריצה/רכיבה וכל זאת על מנת שלא תצטרכו לחזור לרכבים.

5. 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.

6. מזג אוויר:

צפוי להיות מזג אוויר מעולה למרוץ מסוג זה, עם שמש ו- 24 מעלות צלסיוס.
להלן קישור לאתר מזג האוויר <http://www.weather.com/weather/tenday/ISXX0007>

7. רשת גלישה באינטרנט WiFi (רשת אלוטית):

במתחם הכינוס/זינוק/סיום יהיה WiFi (רשת אלוטית) פתוחה וזמינה עבורכם האתלטים.
שם הרשת Sovev Emek.

8. שעות הזנקה וטקסי סיום:

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



הנחיות בטיחות ותקנון לרצים

בטיחות לרצים:

1. הריצה הינה בשבילים המסומנים בלבד (השבילים ותוואי הריצה יסומנו על ידי סרט סימון בצבע **כתום זוהר** באורך של כ - 50 ס"מ אשר יהיה תלוי על עצים, שיחים, עמודים וכו' לאורך כל המסלול). 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. ישנה חציית כביש אחת מתחת למחנה גו'ערה, אנא הקפידו לחצות כביש זה בזהירות ובבטחה, לפני חציית הכביש יש לעצור להסתכל ימינה ושמאלה ושוב ימינה ושמאלה ורק אז לחצות, לאחר שוידאתם שאין רכבים בכביש. 200 מטר מכל צד של מיקום חציית הכביש נמקם שלט "זהירות רצים חוצים את הכביש" ובנוסף יהיה בנקודה זו אדם, עם ווסט בצבע צהוב זוהר אשר תפקידו יהיה לעצור את התנועה כשהרצים חוצים את הכביש.
3. לאורך המסלול ישנם מספר מעברי בקר – אנא הקפידו לחצות אותם **בזהירות יתרה ובהליכה (לא בריצה)**.
4. למען בטיחותכם אנו ממליצים לרוץ עם מכשיר טלפון נייד.
5. רץ אשר נאלץ להפסיק את ריצתו מסיבה כלשהי, ימשיך בהליכה עד לתחנת המים הבאה (כל 5 ק"מ תחנת מים).
6. במידה וזיהתם רץ אחר אשר זקוק לסיוע ו/או לעזרה יש לדווח על כך למנהלי מסלולי הריצה ו/או למנהלי המרוץ, טלפונים מופיעים בתחתית עמוד זה.
7. בכל שעות המרוץ יהיה אמבולנס צמוד עם 2 פרמדיקים ובנוסף יהיה טרקטורון אלונקה אשר יכול להגיע לכל נקודה לאורך המסלול.

טלפונים חיוניים:

גזרו ושמרו איתכם לכל אורך המרוץ

- מנהל מסלול הריצה – חנוך מוכנדורף – 052-3990636
- סגן מנהל מסלול הריצה – משה חננאל – 052-3990902
- מנהל המרוץ – שי חזן – 052-6101203
- סגן מנהל המרוץ ומנהל מתחם הכינוס – גל אבריאל – 052-3990888

8. שתיה – אנא הקפידו על שתיה מרובה (כל 5 ק"מ תחנת שתיה כולל משקה איזוטוני). יהיו מים ללא הגבלה, מומלץ לשטוף את הראש ככל שמרגישים צורך בכך.
9. **ביטוח:** לא תותר השתתפות במרוץ ללא ביטוח. לכל משתתף במרוץ חובה שיהיה ביטוח אישי, אנא הסדירו את נושא הביטוח מבעוד מועד, ניתן לעשות ביטוח דרך משרד המרוץ בעלות של 10 ש"ח, טלפון – 04-6320405 קרן/סמדר.

קיבוץ הזורע ד.ב. עמקים 36581

שי חזן – 052-6101203

דוא"ל: shaih@hazorea.org.il

אתר: <http://www.gansport.co.il/jumps/sovev.htm>



פירוט תחנות מים ובקרה אלקטרונית למסלולי הריצה:

800 מטר לפני כל תחנה יהיה שלט גדול (90 ס"מ X 70 ס"מ) שמידע אותכם על תחנת מים קרובה.

מקצה 12 ק"מ ריצה:

שטיח מדידה אלקטרוני	מה יסופק בתחנה	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מיקום	תחנה מס'
קיים	מים + משקה איזוטוני + תפוחים	6 ק"מ	טייפון	1
	מים + משקה איזוטוני + ניצ'ר וואלי + תפוחים	10 ק"מ	חניון החרובים	2
קיים	סנדביצים, שתיה קרה/חמה, פירות ועוד	12 ק"מ	מתחם זינוק/סיום	3

מקצה 32 ק"מ ו - 62 ק"מ ריצה.

שטיח מדידה אלקטרוני	מה יסופק בתחנה	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מיקום	תחנה מס'
קיים	מים + משקה איזוטוני + תפוחים	6 ק"מ	טייפון	1
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי + תפוחים	10 ק"מ	בפיצול של מסלול עם משטח כורכר לבן	2
קיים	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי + תפוחים	15 ק"מ	במפגש מסלול הריצה עם הכביש בגלעד	3
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי + תפוחים	20 ק"מ	במסלול הריצה ברחבת כורכר	4
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי + תפוחים	22 ק"מ	בפיצול של מסלול עם משטח כורכר לבן	5
	מים + משקה איזוטוני + תפוחים	26 ק"מ	טייפון	6
	מים + משקה איזוטוני + חטיפי ניצ'ר וואלי + תפוחים	30 ק"מ	חניון החרובים	7
קיים	סנדביצים, שתיה קרה/חמה, פירות ועוד	32 ק"מ	מתחם זינוק/סיום	8

הערה לאתלטיים שרצים 62 ק"מ:

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



הנחיות בטיחות ותקנון לרוכבים

בטיחות לרוכבים:

1. 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.
2. לאורך המסלול ישנם מספר מעברי בקר – אנא הקפידו לחצות אותם בזהירות יתרה.
3. למען בטיחותכם אנו ממליצים לרכב עם מכשיר טלפון נייד.
4. רוכב אשר נאלץ להפסיק את רכיבתו מסיבה כלשהי, יתקשר למנהלי מסלול הרכיבה (טלפונים בטבלה שלמטה).
5. במידה וזיהתם רוכב אחר אשר זקוק לסיוע ו/או לעזרה יש לדווח על כך למנהלי מסלולי הרכיבה ו/או למנהלי המרוץ, טלפונים מופיעים בתחתית עמוד זה.
6. בכל שעות המרוץ יהיה אמבולנס צמוד עם 2 פרמדיקים ובנוסף יהיה טרקטורון אלונקה אשר יכול להגיע לכל נקודה לאורך המסלול.

טלפונים חיוניים:

גזרו ושמרו איתכם לכל אורך המרוץ

- מנהל מסלול הרכיבה – ראול קובלינסקי – 052-3990187
- סגן מנהל מסלול הרכיבה – אלי אלקבץ – 057-7548947
- מנהל המרוץ – שי חזן – 052-6101203
- סגן מנהל המרוץ ומנהל מתחם הכינוס – גל אבריאל – 052-3990888

7. שתיה – אנא הקפידו על שתיה מרובה (כל 16 ק"מ תחנת שתיה כולל משקה איזוטוני).
יהיו מים ללא הגבלה, מומלץ לשטוף את הראש ככל שמרגישים צורך בכך.
8. 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 וחטיפי אנרגיה.
9. ביטוח: לא תותר השתתפות במרוץ ללא ביטוח.
לכל משתתף במרוץ חובה שיהיה ביטוח אישי, אנא הסדירו את נושא הביטוח מבעוד מועד, ניתן לעשות ביטוח דרך משרד המרוץ בעלות של 10 ש"ח, טלפון – 04-6320405 קרן/סמדר.

קיבוץ הזורע ד.ג. עמקים 36581

שי חזן – 052-6101203

דוא"ל: shaih@hazorea.org.il

אתר: <http://www.gansport.co.il/jumps/sovev.htm>



פירוט תחנות מים ובקרה אלקטרונית במסלולי הרכיבה:

200 מטר לפני כל תחנה יהיה שלט גדול (90 ס"מ X 70 ס"מ) שמידע אותכם על תחנת מים קרובה.

מסלול 16 ו- 32 ק"מ:

שטיח מדידה אלקטרוני	מה יסופק בתחנה	לאחר כמה ק"מ מנקודת הזינוק	מיקום	תחנה מס'
קיים	מים + משקה איזוטוני + ניצ'ר וואלי + תפוחים	16 ק"מ	בקתה עין השופט	1
קיים	מים + משקה איזוטוני + תפוחים	31 ק"מ	מדגה הזורע	2
קיים	סנדביצים, שתיה קרה/חמה, פירות ועוד	32 ק"מ	מתחם זינוק/סיום	3

הערה לרוכבים שעושים 62 ק"מ:

אתם מתחברים שוב למסלול ה- 32 מתחת למדגה בהזורע, (היכן שרשום 31 ק"מ), יהיו שם אנשים שידריכו ויכוונו אתכם.



הצהרת משתתף – מרוץ סובב עמק 2010

חובה למלא דף זה ולשלוח אותו למשרד עד תאריך 24/11/2010
בפקס מס' 04-6220153, או במייל gansport@ganshuel.com

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____
שנת לידה: _____ מין: ז/נ
כתובת מלאה: _____
טלפון: _____ נייד: _____
דוא"ל: _____ @ _____
רגישות לתרופות: כן/לא אם כן פרט: _____

הצהרת משתתף וכתב שחרור מאחריות

אני הח"מ מצהיר בזאת שהנני בריא וכשיר פיסית ונפשית לתחרות "סובב עמק 2010" (להלן תחרות). וכי התאמנתי לקראתה כנדרש. כן אני מצהיר כי מצבי הגופני והנפשי נבדק ואושר, טרם למרוץ ע"י רופא מוסמך מטעמי.

אני הח"מ מצהיר גם, כי הנני משתתף בתחרות מתוך בחירתי האישית ומרצוני החופשי וללא שום כפייה או שידול מצד גורם כלשהו. אני מכיר את המסלול ואת אופיו, ברור לי ואני מודע לעובדה כי מדובר בתחרות קשה, שכרוכה במאמץ גופני ונפשי קשה, ובסכנות שונות, שכוללות ריצה/רכיבה באזורים פתוחים, וואדיות, נחלים וכו'.

אני הח"מ מצהיר כי אין לי ולא יהיו לי כל תביעות מכל סוג שהוא, כלפי "סובב עמק", "קיבוץ הזורע", מנהל האירוע ו/או מי מטעמו, (להלן "המארגנים") וכי כל נזק שיגרם לי ו/או לרכושי אם יגרם לי הוא על אחריותי שלי ולא אבוא בטענות ובתביעות כלשהן כלפי המארגנים, בני משפחותיהם, או מי שקשור אליהם במישרין או בעקיפין. המארגנים לא יישאו בכל אחריות לנזק כלשהו, שיגרם לי או למלווי, לרבות נזקי גוף ונפש, שיגרמו לי לפני התחרות, במהלכה או לאחריה ו/או בקשר עמה.

אני הח"מ מצהיר בזאת, שאני מכיר בזכותם של המארגנים למנוע את השתתפותי באירוע או לפסול את השתתפותי במהלך התחרות, מכל סיבה שהיא, כפי שימצאו לנכון.

אני הח"מ מתחייב בזאת למלא את כל ההוראות, התקנות והדרישות שמופיעות כאן או הוראות שהמארגנים יחליטו עליהן לפני התחרות במהלכה או לאחריה.

אני הח"מ מוותר בזאת על כל זכותי לתבוע תביעת נזיקין את המארגנים, נציגיהם, מלוויהם וכל מי שמעורב במישרין ו/או בעקיפין בתחרות.

אני מתחייב לשפות אתכם בגין כל תביעה או דרישה שתועלה נגדכם על ידי או על ידי מי מכוחי או מטעמי בעניינים כאמור לעיל ולהלן.

מוסכם עלי שהמארגנים ומי מטעמם ו/או נציגיהם, רשאים להשתמש בכתובת הדוא"ל שמסרתי, בצילומים שלי במהלך התחרות לפני ובסיומה לצרכים של פרסום, קידום מכירות או שיווק של התחרות או כל אירועים דומים שיארגנו המארגנים בעתיד.

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____
חתימה: _____ ת.ז.:

במקרה של משתתף קטין/ה: אני שם ומשפחה: _____ ת.ז.:

מאשר את השתתפות בני/בתי: _____ במרוץ סובב עמק 2010.

חתימה: _____



טלפונים חיוניים

אנא גזרו טבלה זו ושמרו אצלכם בכיס לאורך כל המרוץ

מס' סידורי	שם	תפקיד	מס' נייד	הערות אישיות שלכם
1	שי חזן	מנהל המרוץ	052-6101203	
2	גל אבריאל	סגן מנהל המרוץ ומנהל מתחם הכינס/זינוק/סיום	052-3990888	
3	חנוך מוכנדורף	מנהל מסלול הריצה	052-3990636	
4	משה חננאל	סגן מנהל מסלול הריצה	052-3990902	
5	ראול קובלינסקי	מנהל מסלול הרכיבה	052-3990187	
6	אלי אלקבץ	סגן מנהל מסלול הרכיבה	057-7548947	
7	איל אופק	מנהל תחנת שתיה במסלול הריצה (כביש גלעד)	054-6747712	

שיהיה לכולנו בהצלחה,

ותתחילו להתכונן למרוץ "סובב עמק 2011" - מועד יפורסם בהמשך.

בברכה,

צוות הניהול של מרוץ "סובב עמק 2010".