

אתגר החרמון 2020 - תדריך לרצים

האתגר הוורטיקלי הראשון מסוגו בארץ חוזר עם 3 מקצים

- 2.7קמ / 400מ טיפוס מצטבר
- 7קמ / 500מ טיפוס מצטבר
- 10קמ / 1000מ טיפוס מצטבר / 600מ ירידה
- כל המקצים מזנקים ברחבת הרכבל התחתון ומסיימים ברכבל עליון

הנחיות כלליות עקב הגבלות משרד הבריאות :

- השנה מתחם הכינוס ומתחם הזינוק יופרדו לחלוטין
- מתחם סיום ברכבל עליון
- לא יתקיים תדריך פרונטלי לרצים לכן חשיבות מכרעת לכל רץ לקרוא ולהבין מסמך זה !
- חובה לעטות מסיכה בכל זמן השהות במתחם הכינוס, ניתן להסירה רק לאחר כניסה למתחם הזינוק
- חובה לשמור על ריחוק חברתי לאורך כל האירוע ובכל מתחם !
- הזינוקים בכל המקצים יהיו ב"קפסולות" של 20 איש בהפרש של דקות בודדות
- בכל מקצה – הקפסולה הראשונה שתזנק תהיה של הרצים המהירים בלבד (אין צורך ברישום מוקדם לקפסולות)
- הרצים מתבקשים להימנע מלהתקהל בכניסה למתחם הזינוק, לאחר זינוק של כל קפסולה תותר הכניסה לרצי הקפסולה הבאה. נא סבלנותכם והבנתכם

הוראות בטיחות :

- יש להישמע להוראות המארגנים, המתנדבים ואנשי הצוות במרוץ.
- כל המסלולים והמקצים מסומנים בסימון ברור
- שימרו על אווירה ספורטיבית! עזרו לרץ שלידכם במידה וזיהיתם מצוקה .
- שימרו על ערכי הטבע! שמרו את הפסולת שלכם איתכם ואל תשליכו אותה.
- **חובה** על הרץ להיות קשוב לגופו, ובכל שלב שבו ישנו צורך בסיוע רפואי לפנות למארגנים.
- רץ אשר זינק לריצה ומכל סיבה שהיא החליט או נאלץ להפסיק את הריצה, יגיע בכוחות עצמו לתחנה הקרובה ביותר וידווח על כך למארגנים ! (טלפון חירום נמצא על מספר החזה)
- ריצה עם נגן מוזיקה – אנו מאוד ממליצים להימנע מריצה עם נגני מוזיקה למיניהם ע"מ להיות מודעים לסביבה, למסלול ולמעברים קשים
- **בטיחות הרצים היא מעל הכל ועל הרצים להקפיד על הוראות הבטיחות בשטח**

מזג אוויר :

- נכון שהמרוץ מתקיים בחרמון, ועדיין... צפוי עומס חום בינוני עד גבוה !
- יש לדאוג להתרעננות ושתייה בכל תחנה !
- הגנו על עצמכם מהשמש באמצעות ביגוד מתאים ומסנני קרינה
- הפעילו שיקול דעת בכל עת !

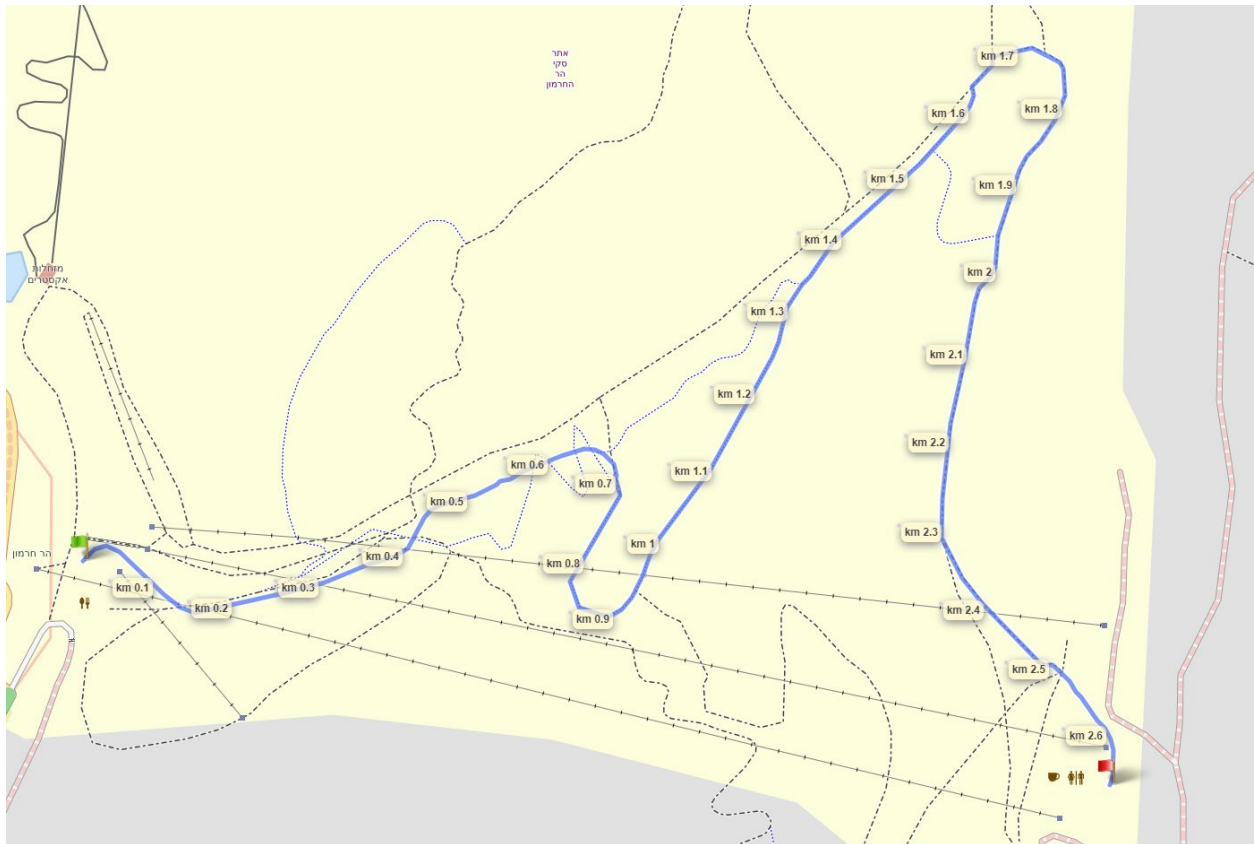
לוחות זמנים – שישי 21/8

- החל מ05:00 - פתיחת שער מג'דל שמש והגעה לשטח כינוס ברכבל התחתון
- החל מ05:00 - חלוקת ערכות בשטח כינוס ברכבל התחתון
- 06:00-06:30 - הזנקות המקצה האתגרי (10קמ/1000מ טיפוס מצטבר)
- 06:30-06:45 - הזנקות המקצה הארוך (7קמ/500מ טיפוס מצטבר)
- 06:45 - הזנקות המקצה הקצר/עממי (2.7קמ/400מ טיפוס מצטבר)
- 09:30 - נעילת האירוע

תיאור המקצים והמסלולים

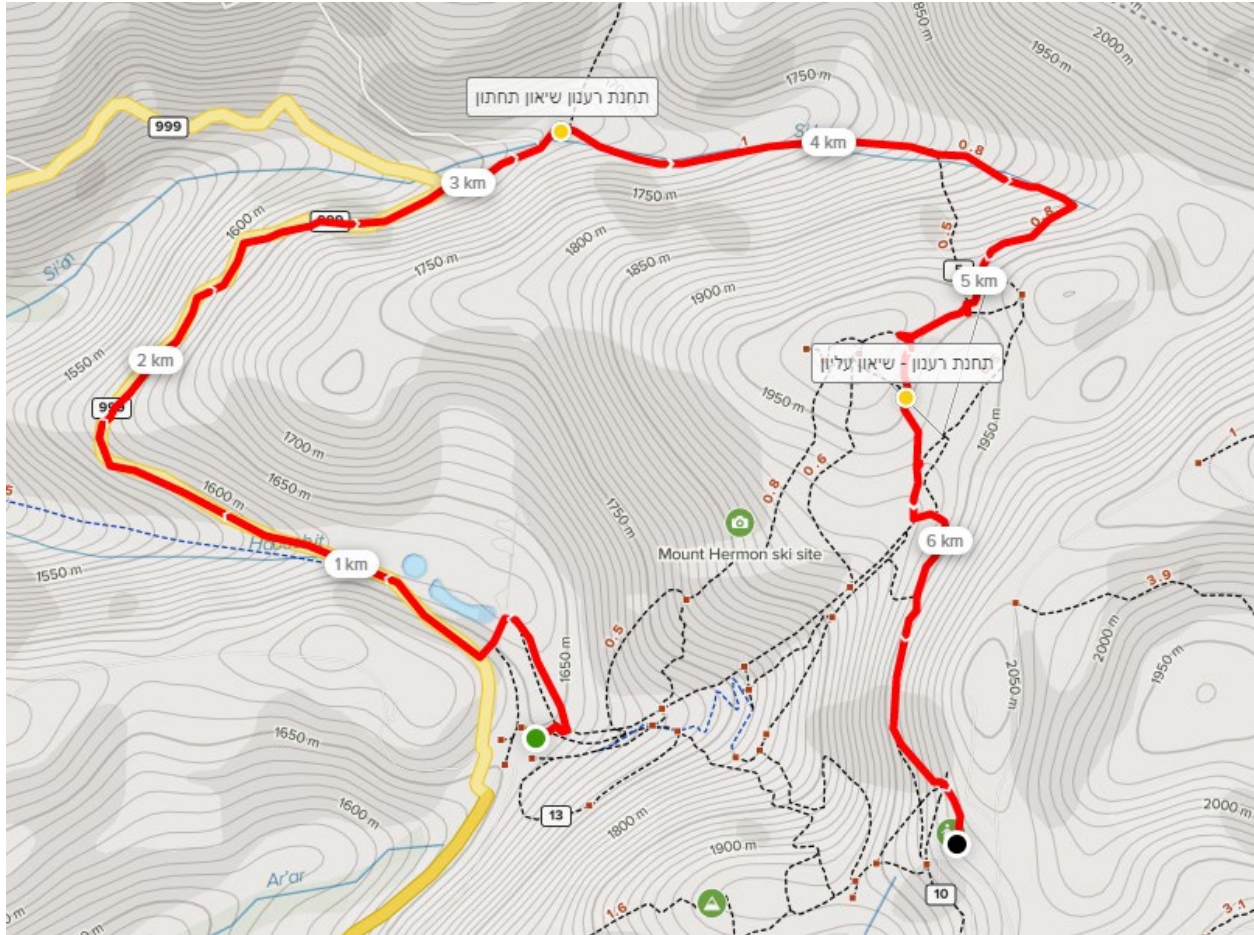
המקצה הקצר/עממי (2.7 קמ/400 מ טיפוס מצטבר)

- 2.7 קמ / 400 מ טיפוס
- מבוסס ברובו על מסלול הסקי של ואדי חתול
- שבילים לבנים בלבד, ללא אלמנטים טכניים
- תחת ריענון אחת ממוקמת לאחר 1 קמ
- שעת זינוק – 06:45



המקצה הארוך (7קמ/500מ טיפוס מצטבר)

- 3קמ ראשונים נוחים על כביש 999 ההיקפי לכיוון רכבל שיאון
- לאחר 3קמ, בנקודת רכבל שיאון, ממוקמת תחנת ריענון, מיד אחריה מתחיל הכיף - 4קמ על 500מ טיפוס של שביל לבן לעבר נקודת הרכבל העליון
- נקודת ריענון נוספת לאחר 5.5קמ
- שעת זינוק – 06:30 עד 06:45



המקצה האתגרי (10קמ/1000מ טיפוס מצטבר/600מ ירידה)

- האתגר הוורטיקלי הראשון והיחיד בארץ!
- כולל 600מ ירידה במסלול טכני ומאתגר
- שני מעברי כביש. אנא חצו בזהירות!
- 2.7קמ ראשונים בדומה למסלול הקצר. טיפוס על שביל לבן אל הרכבל העליון, ללא אלמנטים טכניים
- תחת ריענון ראשונה ממוקמת לאחר 1קמ
- לאחר הגעה לרכבל עליון, מעבר דרך מתחם הסיום והמשך לעבר סינגל חבושית
- **שימו לב! סינגל חבושית – ירידה טכנית, קשה, סלעית ומסוכנת. יש לרדת אותה במשנה זהירות!**
- תחנת ריענון שניה – סיבוב בושארי, 4.5קמ
- לאחר 5קמ עם סיום הירידה, מעבר לשביל לבן ונח (עם עליה קלה בסיומו) עד הגעה לתחנת הקופות לאחר 7.2קמ
- לאחר ריענון חוזרים על העקבות לעבר ציר החשמל. 3קמ של שביל רחב אך טכני בחלקו, עם טיפוס של כמעט 600מ לעבר הסיום ברכבל העליון
- תחנת ריענון נוספת ק"מ לפני הסיום בסיבוב ערער
- סיום לאחר 10קמ ברכבל העליון
- זמני הגג (קאט-אוף) של המקצה – יאכפו בכל תחנה ותחנה! אנא יחסו להם חשיבות ושתפו פעולה עם המתנדבים בתחנות, רץ אשר לא יצא מהתחנה לפני זמני הקאט-אוף לא יורשה להמשיך במרוץ
- שעת זינוק 06:00-06:30

