



# HERMON CHALLENGE

## ברוכים הבאים אתגר טיפוס החרמון 2021

תדריך רצים

**MARATHON  
ISRAEL**  
WE RUN EVERYWHERE



# רצים ורצות במקצים השונים:



# קבוצת ריצה מובילות באירוע:



**13**

משטרת ישראל



**17**

טאפ מאדור



**25**

לרוץ עם פיני



# לו"ז אירוע

## בתוכנית:

### יום חמישי | 3.6.21

**17:00** קבלת חדרים בכפר הריצה HIDE AWAY בעין זיוון

(מספר טלפון ללינה בכפר הריצה- 04-6993610)

**17:30-18:00** פילאטיס בשקיעה בגן הכפר עם לימור גבע.

**18:00-19:00** ארוחת פסטה- יקב בהט, עין זיוון.

**20:00** תדריך רצים

**20:30** אלון כהן- הדרך לארגון מגובש.

**21:00** מוסיקה טובה ליד המדורה עם אבי אוקטן.

### יום שישי | 4.6.21

**05:30** חלוקת ערכות בשטח כינוס ברכבל התחתון

**06:30** זינוק המקצה האתגרי (10ק"מ/ 1000מ טיפוס מצטבר)

**06:45** זינוק המקצה הארוך (7ק"מ/ 500מ טיפוס מצטבר)

**07:00** זינוק המקצה הקצר/ עממי (2.7 ק"מ/ 400מ טיפוס מצטבר)

**8:30-9:00** טקסי סיום.

\*הירידה ברכבל ללא תשלום בהצגת מספר חזה בלבד.

\*\* לרשותכם עמדה לשמירת חפצים ללא עלות בשטח הכינוס ותחכה לכם גם בסיום האירוע



# המקצה האתגרי (10ק"מ/ 10000מ' טיפוס מצטבר/ 600מ' ירידה)

- האתגר הוורטיקלי הראשון והיחיד בארץ!
- כולל 600 מ' ירידה במסלול טכני ומאתגר
- שני מעברי כביש. אנא חצו בזהירות!
- 2. 7 ק"מ ראשונים בדומה למסלול הקצר. טיפוס על שביל לבן אל הרכבל העליון, ללא אלמנטים טכניים
- תחת ריענון ראשונה ממוקמת לאחר 1 ק"מ
- 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, 4.5 ק"מ
- לאחר 5 ק"מ עם סיום הירידה, מעבר לשביל לבן ונח (עם עליה קלה בסיומו) עד הגעה לתחנת הקופות לאחר 7. 2 ק"מ
- לאחר ריענון חוזרים על העקבות לעבר ציר החשמל. 3 ק"מ של שביל רחב אך טכני בחלקו, עם טיפוס של כמעט 600 מ' לעבר הסיום ברכבל העליון
- תחנת ריענון נוספת ק"מ לפני הסיום בסיבוב ערער
- סיום לאחר 10 ק"מ 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 6:30

# תדריך מקצה 10 ק"מ





# המקצה הארוך - 7 ק"מ (500 מ' טיפוס מצטבר)

- 3 ק"מ ראשוניים נוחים על כביש 999 ההיקפי לכיוון רכבל שיאון
- לאחר 3 ק"מ, בנקודת רכבל שיאון, ממוקמת תחנת ריענון, מיד אחריה מתחיל הכיף - 4 ק"מ על 500 מ' טיפוס של שביל לבן לעבר נקודת הרכבל העליון
- נקודת ריענון נוספת לאחר 5.5 ק"מ
- שעת זינוק - 6:45

# תדריך מקצה ל"ק"מ







# תדריך מקצה 2.7 ק"מ תחרותי/ עממי-

· המקצה הקצר/עממי (2.7 ק"מ/400 מ' טיפוס מצטבר)

· 2.7 ק"מ / 400 מ' טיפוס

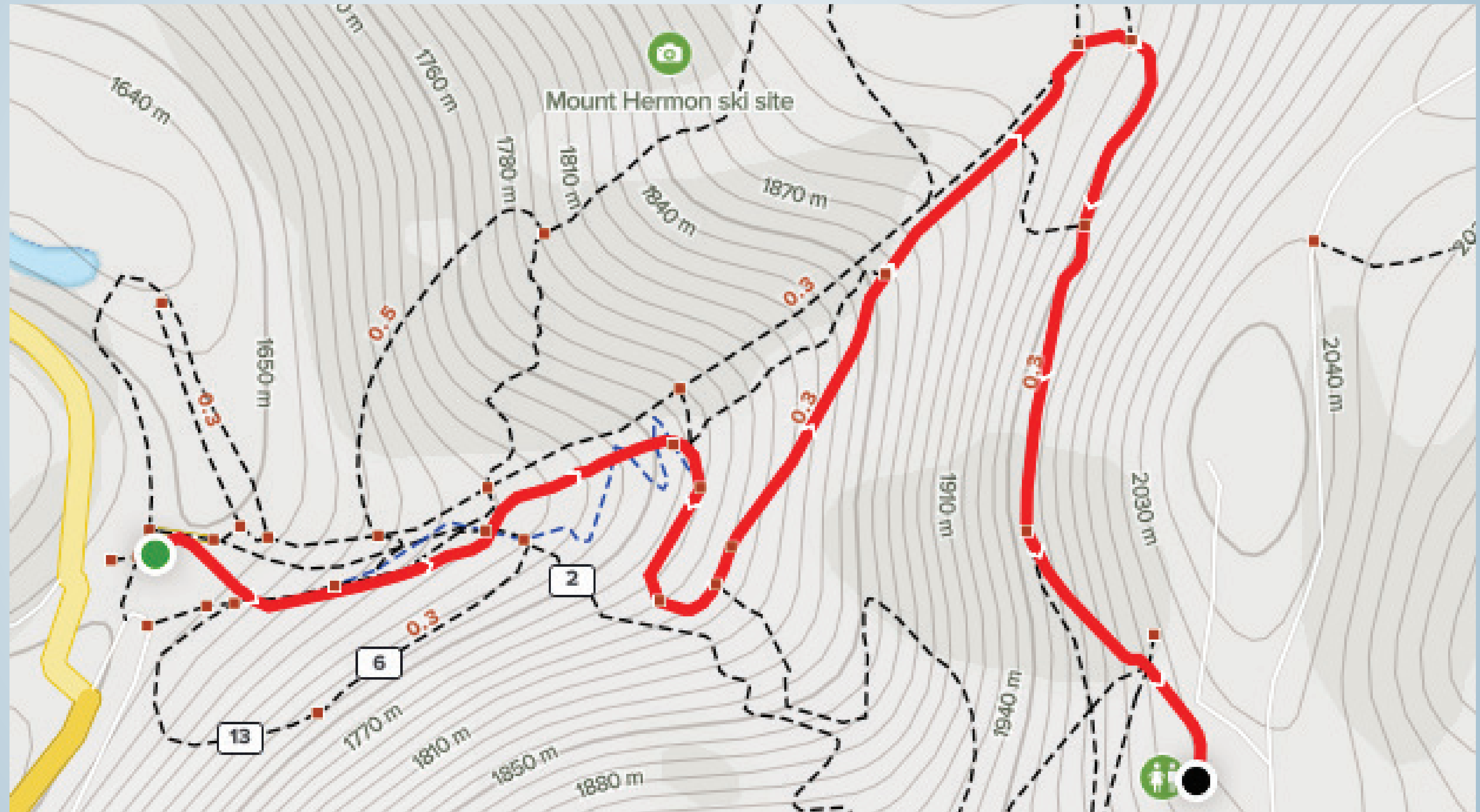
· מבוסס ברובו על מסלול הסקי של ואדי חתול

· שבילים לבנים בלבד, ללא אלמנטים טכניים

· תחת ריענון אחת ממוקמת לאחר 1 ק"מ

· שעת זינוק – 7:00

# תדריך מקצה 2.7 ק"מ





# דגשים מקצועיים לאתגר טיפוס החרמון :

- טווח המסלול משתנה ויש לשים לב לדרך כל הזמן ולהרים את הראש קדימה, השטח כולל בתוכו אבנים וסלעים, יש לרוץ ערניים ואם צריך, לעצור ולהסדיר את הנשימה והגוף.
- המסלול משולט לכל אורכו ע"י חיצים ברורים והנחיות ברורות, חשוב לשים לב.
- לאורך המסלול יהיו מרשלים = מכווינים ויש להישמע ולשים לב להוראות שלהם.
- תחנות מים והזנה פרוסות לאורך כל המסלול, יש לעצור לשתות כל הזמן.
- חל איסור מוחלט לזרוק זבל במסלול למעט בפחי האשפה המוצבים לפני ואחרי תחנות הריענון.



# דגשים מקצועיים לאתגר טיפוס החרמון :

- במסלול פרוסים צוותי רפואה, בכל מקרה שהנכם מרגישים חלשים או רואים רץ אחר המרגיש חלש בדרך, יש לפנות אליהם. בנוסף, לכל אחד מכם יש על מספר החזה שלכם מספר חירום אליו אתם יכולים להתקשר בעת הצורך.
- יש להישמע להוראות המארגנים, המתנדבים ואנשי הצוות במרוץ.
- רץ אשר זינק לריצה ומכל סיבה שהיא החליט או נאלץ להפסיק את הריצה, יגיע בכוחות עצמו לתחנה הקרובה ביותר וידווח על כך למארגנים!
- בטיחות הרצים היא מעל הכל ועל הרצים להקפיד על הוראות הבטיחות בשטח
- מזג אוויר :
- נכון שהמרוץ מתקיים בחרמון, ועדיין, יש לדאוג להתרעננות ושתייה בכל תחנה!
- הגנו על עצמכם מהשמש באמצעות ביגוד מתאים ומסנני קרינה
- חל איסור מוחלט לרדת מהשבילים המסומנים.
- יש להקפיד לשמור על הטבע והמרחבים המדהימים שאתם רצים עליהם.
- חובת ענידת מספר החזה בקדמת החולצה - בולט וברור, מי שמספר החזה שלו לא יהיה בקדמת החזה, יצא מהמסלול.



# דגשים מקצועיים לאתגר טיפוס החרמון :

- במסלול פרוסים שטיחי מדידה- חובה לעבור עליהם.
- חל איסור מוחלט להשתתף באירוע בזמן/ כמה ימים לאחר מחלה. במידה ויש שינוי במצב הבריאותי חובה לדווח על כך למנהל האירוע או הרופא במקום.
- חל איסור מוחלט להשתתף באירוע במידה ואתם מחויבים בבידוד או מאומתים לקורונה.
- במסלול מסומנות נקודות סלפי- נקודות מרהיבות במיוחד שכדאי לעצור רגע, להתבונן על הטבע ולתעד (=
- עודדו את חברכם למסלול ועזרו להם בעת הצורך.

תודה שבאתם, תיהנו מכל רגע,  
שמרו על עצמכם, אל תשכחו להסתכל על הנוף.  
נתראה בזינוקים!

