



DESERT MARATHON

EILAT
ISRAEL 2019

Eilat



Runners guide

WELCOME

ברוכים הבאים



The city of Eilat - Israel's leading tourist city - is delighted and proud to once again host the Desert Marathon, where thousands of runners from Israel and around the world will be enchanted by the magical Eilat Desert, for scenic Red Mountains and Red Sea Bay.

העיר אילת - עיר התיירות המובילה בישראל שמחה וגאה לארח שוב את המרתון המדברי, במסגרתו ירצו אלפי ספורטאים מהארץ ומהעולם, במדבר אילת הקסום, לנופי הרי אדום ומפרץ ים סוף.

Thanks to Eilat's natural resources and our investment in sports facilities, Eilat has become an international sports city that hosts international championships in various fields alongside competitions in popular sports.

The Desert Marathon, which began here a decade ago with only tens of runners, has turned into an international event that sweeps thousands through our city's magical landscapes, including the Red Sea Bay, recently crowned among the world's most beautiful bays.

I take this opportunity to thank the event producers Marathon Israel for choosing the city of Eilat once again, the Ministry of Tourism, the Ministry of Culture and Sport, sponsors and all those who have taken part in this amazing sporting event that has become an important part of the local landscape.

בזכות המשאבים הטבעיים של אילת לצד השקעה במתקני הספורט, הפכה אילת בשנים האחרונות לעיר ספורט בינלאומית המארחת אליפויות בינלאומיות בענפים השונים לצד תחרויות בספורט עממי וטורנירים.

המרתון המדברי, שהתחיל באילת לפני עשור עם עשרות רצים הפך לאירוע בינלאומי סוחף באמצעותו אנו חושפים את נופיה הקסומים של עירנו בפני רצים וצופים מהארץ ומהעולם.

לשמחתנו, משאבי הטבע הנדירים של אילת, ביניהם המדבר הקסום לנופי הרי אדום ומפרץ ים סוף, שהוכתר לאחרונה בין המפרצים היפים בעולם הם מוקד משיכה לתיירים וספורטאים ואנו מברכים וגאים על כך.

זו ההזדמנות, להודות ליוזמי ומפיקי האירוע מרתון ישראל על הבחירה שוב בעיר אילת, למשרד התיירות, למשרד התרבות והספורט, לנותני החסות ולכל מי שלוקח חלק באירוע הספורטיבי שהפך חלק חשוב בנוף המקומי.

Good luck,
Meir Yitzhak Halevy
Mayor of Eilat

בברכה,
מאיר יצחק הלוי
ראש עיריית אילת



Dear runners and visitors,
Israel is an attractive destination for sports tourism, thanks in part to its geographical location, rich history, weather, infrastructures that are just getting better, and proximity to Europe for those seeking to escape the cold and rainy winters. Thanks to its varied marathon routes, Israel is becoming a "marathon country" with one of the most prominent being the Eilat Desert Marathon, which gives runners a total experience in such exceptional scenery.

The Desert Marathon is a significant tourism magnet that adds to the other niches we market, which has brought us to an all-time record year in tourism.

The Ministry of Tourism works within the vision of bringing hundreds of thousands of Europeans to the Israeli desert in the winter, while supporting and encouraging entrepreneurs through grants for developing tourism infrastructure and accommodation at all levels.

I hope you enjoy the run and the charm offered by the Negev and its many landscapes.

Best regards,
Amir Halevi
Director General
of the Ministry of Tourism

ISRAEL MINISTRY OF TOURISM



ישראל היא יעד אטרקטיבי לתיירות הספורט, ביתר בזכות המיקום הגיאוגרפי, ההיסטוריה העשירה, מזג האוויר, התשתיות שרק הולכות ומשתפרות וכן, הקרבה לאירופאים המבקשים להימלט מהחורפים הקרים והגשומים. בזכות מסלולי המרתון המגוונים, ישראל הופכת לארץ המרתונים כשאחד הבולטים שבהם הוא המרתון המדברי באילת, המעניק לרצים חוויה המלווה בנוף יוצא דופן.

המרתון הוא עוגן תירותי משמעותי המתווסף לנישות נוספות שאנו משווקים, שהביאו אותנו לשנת שיא כל הזמנים בתיירות.

משרד התיירות פועל במסגרת החזון להביא מאות אלפי אירופאים בחורף למדבר, תוך תמיכה ביזמים ועידוד באמצעות מענקים להקמה ופיתוח תשתיות תירותיות ללינה ולאירוח ברמות שונות.

כולי תקווה שתינה מהקסם התיירותי שמציע הנגב על שלל נופיו, גם בתחום הספורט.

בברכה,
אמיר הלוי
מנכ"ל משרד התיירות



ITAI KADOSH

ברוכים הבאים WELCOME



The Desert Marathon is one of the most wonderful and exciting international sporting events that the city of Eilat hosts every year. I am glad to have had the privilege to work years ago with Ofer Padan on initiating this special race, which has been steadily growing each year, and I believe that it has potential to grow even more in coming years. Good luck to the wonderful athletes, try to enjoy the amazing views of the city, the desert, the sea and the mountains. Eilat loves you all!

Good luck,
Eli Lankri
Deputy Mayor of Eilat

המרתון המדברי הוא אחד מאירועי הספורט הבינלאומיים הכי מופלאים ומרגשים שהעיר אילת מארחת מידי שנה. אני שמח שהייתה לי הזכות להוציא לדרך ביחד עם עפר פדן (שיזם את המרוץ ועושה עבודה הנפלאה) לפני שנים את המרתון המיוחד הזה לדרך ומאז הוא הולך וצומח ואני מאמין שפוטנציאל הצמיחה שלו עדיין גדול ואני מקווה ומאמין שכך אכן יקרה בשנים הבאות. בהצלחה גדולה לספורטאים הנפלאים, תשתדלו ליהנות תוך כדי ריצה מהנופים המדהימים של העיר, המדבר, הים והרי אילת. אילת אוהבת אתכם!"

בברכה,
אלי לנקרי
סגן ומ"ם ראש עיריית אילת



Eilat Sport Events

תאגיד
התיירות
אילת

אילת
Eilat
לחיות נכון

Eilat Sport
דשן הספורט
אילת

North Promenade (in front of Factory 54) | Reservation: 052-3098648

מפריחים את המדבר - מחלום למפעל ספורט מלבבל



הפועל, האיסימול, מי עדן, פג'ו, גרמין וניו-באלאנס
שהפכו כולם לשותפינו היקרים, הפכנו חלום
למציאות. המרתון המדברי הוא כיום מותג קיים
ומצליח, ומשנה לשנה הוא עולה ופורח, גם בזכות
אהבתכם ונוכחותכם לצידנו.

השנה היא השנה השמינית שבה יוצא המרתון
המדברי באילת לדרך, וההתרגשות גוברת מדי
שנה. גם השנה הכנו עבורכם סוף שבוע שלם של
ספורט, תיירות ובליו לרצים ולמשפחותיהם.
אני מאחל לכולנו מרוץ מוצלח, הנאה מרובה וריצה
בטוחה.

אני מאחל לכולנו מרוץ מוצלח, הנאה מרובה
וריצה בטוחה.

עופר פדן
מנכ"ל מרתון ישראל

**MARATHON
ISRAEL**
we run everywhere

**רצים ורצות יקרים,
לפני תשע שנים נולד המרתון המדברי מתוך חלום
לפרוץ את גבולות המרתונים הישראליים
האורבניים ולאפשר לרבבות הרצים בארץ
להשתתף בחוויה חדשה, מאתגרת ובלתי נשכחת.**

באילת מצאנו צוות שותף ליוזמה ולחלום, צוות
שזיהה את הפוטנציאל שבבניית מרוץ קונספט
אתגרי ייחודי ובו שילוב של מרתון מדברי שיזכה
למעטפת שלמה של עיר שוקקת חיים עם אווירה
בינלאומית, ואין טובה מאילת לשם כך.

את הניסיון רב השנים שלנו הבאנו אל המרתון הזה
כדי שיהפוך לכל מה שרץ יכול לחלום, ובעזרת
עיריית אילת, משרד הספורט, משרד התיירות ומרכז



Making the Desert Bloom

From a dream to a flourishing sports event

Dear runners,

Many of you are familiar with Marathon Israel's running experience which take you around the country for the most special races. But this year, as every year since 2013, the Eilat Desert Marathon still has a warm place in our hearts. Eight years ago, the Desert Marathon was born out of a dream to break the boundaries of the urban Israeli marathons, and allow thousands of runners to participate in a new, challenging and unforgettable experience.

In Eilat we found a partner for our initiative and dream, a team that recognized the potential of building a unique concept race with a combination of the desert scenery and the vibrant city with an international atmosphere – and for that there's no better than Eilat.

We put our years of experience into this marathon to make it everything a runner could dream of, and with the help of our partners – the Eilat Municipality, the Ministry of Sports, the Ministry of Tourism and the Hapoel Center – we

have made this dream come true. The Desert Marathon is now a successful brand, and year by year it grows and flourishes, also thanks to your love and presence.

2019 is the 8th year of the Desert Marathon, and the excitement just continues to grow. This year, we have prepared a whole weekend of sports, tourism and entertainment for runners and their families. As always, we'll be waiting for you before the marathon with a rich pasta dinner and expo, and after the race you can dance off the rest of your adrenalin at our after party and enjoy the marathon film. Throughout the weekend you can enjoy sports activities and even a recovery run, because running is just another link in the chain of experiences called the Eilat Desert Marathon.

I wish all of us a successful race, great pleasure and safe running.

Ofer Padan
CEO, Marathon Israel

**MARATHON
ISRAEL**
we run everywhere



MARATHON ISRAEL

www.marathonisrael.com

We Run
everywhere!



4-5.6.20



2-3.4.20



2-3.1.20



8-9.10.20



15-16.10.20



2-3.7.20



26-27.11.20

CMEDIA.CO.IL

הצטרפו
לאירועי הריצה החזיתיים
של מרתון ישראל

Dear Athletes!

We are delighted to collaborate with Marathon Israel and the Eilat Municipality in the wonderful Desert Marathon, one of the most interesting marathons in the world, and we wish everyone a success."

We wish you all a enjoyable and healthy challenge!

Yoram Arnstein

C.E.O "Hapoel" Association



רצות ורצים יקרים!

אנו שמחים על שיתוף הפעולה עם חברת מרתון ישראל ועירית אילת ביצירה הנפלאה של המרתון המדברי, מהמרתונים המעניינים בעולם ומאחל לכולם בהצלחה."

יורם אורנשטיין

מנכ"ל מרכז "הפועל"



הפועל

Members and runners of the International Desert Marathon in Eilat,



The word "marathon" makes us think of adventure, something related to nature, even though it was the first Olympic Games held in Greece in 1896, and although the competition itself is based on legend...

In the Eilat Desert Marathon you can find the environment and the challenge that many runners appreciate, since marathon runners are known to be ready to challenge themselves. There is no doubt that the track offers a wonderful opportunity to run in a challenging adventure surrounded by history. It is clear that this race is a wonderful experience for all participants.

We are pleased with the warm and professional relationship with Marathon Israel, which we meet every year at the International AIMS Conference.

Good luck to organizers and runners!

Paco Borao

**President of AIMS International Association
of Marathon Runners and Long Distance Runners**



PEUGEOT

Dear runners,
Peugeot is proud to sponsor the Desert Marathon, an event that truly represents our brand values of striving for excellence, achievement, sporting spirit and most important - experiencing and enjoying the way.
I wish you all a successful race and personal accomplishments. Enjoy the breathtaking beauty along the route.
Good luck!

Danny Shavit
**CEO Lubinsky Group -
importers of Peugeot in Israel**

חברי וחברות המרתון המדברי הבינלאומי באילת,

חברי וחברות המרתון המדברי הבינלאומי באילת, המילה "מרתון" גורמת לנו לחשוב על הרפתקה, משהו שקשור לטבע, למרות שלידתו במשחקים האולימפיים הראשונים, שהתקיימו בשנת 1896 ביוון, ולמרות שהתחרות עצמה מבוססת על אגדה... במרתון המדברי באילת תוכלו למצוא את הסביבה ואת האתגר שרצים רבים מעריכים, מכיוון שידוע שרצי מרתון מוכנים להתגר את עצמם. אין ספק כי המסלול מציע הזדמנות נפלאה לרוץ בהרפתקה מאתגרת המוקפת היסטוריה. ברור כי המרוץ הזה מהווה חוויה נפלאה לכל המשתתפים בו. אנחנו שמחים על הקשר החם והמקצועי עם מרתון ישראל, אותם אנו פוגשים מידי שנה בכנס האיימס הבינלאומי ואף פעם לא נשכח את הביקור המיוחד לפני שנתיים של הנהלת האיימס כאורחי מרתון ישראל.

בהצלחה למארגנים ולרצים!

פאקו בוראו

נשיא AIMS האגודה הבינלאומית
לרצי מרתון ורצים למרחקים ארוכים



רצים ורצות יקרים!
פיג'ו גאה להעניק חסות למרתון המדברי, אירוע שמייצג את ערכי המותג - חתירה למצוינות, הישגיות, רוח ספורטיבית ולא פחות חשוב - הנאה חווייתית מהדרך. ברצוני לאחל לכם מרוץ מוצלח עם הישגים אישיים, תוך כדי הנאה מהיופי עוצר הנשימה שמספק לנו המסלול הייחודי. בהצלחה לכולכם!

דני שביט,
**מנכ"ל לובינסקי
יבואנית פיג'ו בישראל**

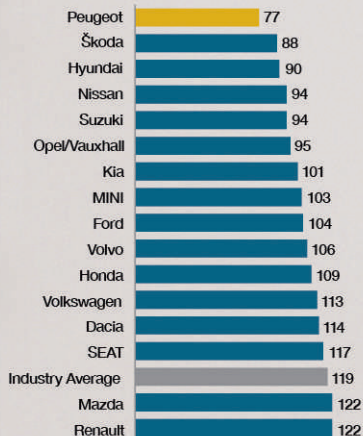
סקר האמינות JD POWER 2019 קובע:

רכבי פיג'ו האמינים ביותר

J.D. Power

2019 UK Vehicle Dependability StudySM (VDS)

כמות תקלות ל-100 כלי רכב:



PEUGEOT

MOTION & e-MOTION

***4989**
PEUGEOT.CO.IT

התמונה להמחשה בלבד. ע"פ סקר אמינות שנערך ע"י JD POWER באנגליה, מאי 2019.

רמת האבזור הבטיחותי:

רמת בטיחות גבוהה 8 7 6 5 4 3 2 1 0 רמת בטיחות נמוכה

דרגת זיהום אוויר מרכב מנועי**

יזוהו מרבי 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 יזוהו מזער

קוד דגם	דגם	זמן הבאור ביטחוני
159/178	3008 NEW PREMIUM / S.E BLUE HDI 1.5L 130HP	7
185	3008 NEW ACTIVE BLUE HDI 1.5L 130HP	7
163/179	3008 NEW GT BLUE HDI 2.0L 177HP	7
176	3008 NEW ACTIVE 1.6L 180HP	6
173/174	3008 NEW ACTIVE / PREMIUM 1.2L 130HP	6/7
166	3008 NEW PREMIUM 1.6L 180HP	7

דגם		נחות צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ*		דרגת זיהום
3008 NEW PREMIUM / 5 E BLUE HDI 1.5L 130HP	עירוני	4.4	בין עירוני	5
3008 NEW ACTIVE BLUE HDI 1.5L 130HP	עירוני	4.5	בין עירוני	7
3008 NEW GT BLUE HDI 2.0L 177HP	עירוני	5.3	בין עירוני	13
3008 NEW ACTIVE 1.6L 180HP	עירוני	7.2	בין עירוני	14
3008 NEW ACTIVE / PREMIUM 1.2L 130HP	עירוני	6.1	בין עירוני	14
3008 NEW PREMIUM 1.6L 180HP	עירוני	7.0	בין עירוני	14

Desert Marathon

Welcome to Eilat

This year we have a record breaking number of international participants. We are pleased to welcome runners from the following countries:

Flag	Country
	Mexico מקסיקו
	Canada קנדה
	Brazil ברזיל
	Sweden ברזיל
	Czech Republic צ'כיה
	Ukraine אוקראינה
	Ireland אירלנד
	Macedonia מקדוניה
	Norway נורבגיה
	New Zealand ניו זילנד
	Switzerland שווייץ
	Greece יוון
	Australia אוסטרליה
	Ecuador אקוודור
	Moldova מולדובה
	Colombia קולומביה
	India הודו
	Latvia לטביה

ברוכים הבאים

למרתון המדברי הבינלאומי באילת

השנה נשבר שיא בכמות המשתתפים הבינלאומיים.
אנו שמחים לארח את המשתתפים מהמדינות הבאות:

Flag	Country
	Israel ישראל
	Hungary הונגריה
	Poland פולין
	Germany גרמניה
	Russian Federation רוסיה
	Romania רומניה
	Italy איטליה
	United States ארצות הברית
	The Netherlands הולנד
	Slovakia סלובקיה
	United Kingdom בריטניה
	France צרפת
	Finland פינלנד
	Austria אוסטריה
	Lithuania לטביה
	Belarus בלרוס
	Kazakhstan קזחסטן
	Belgium בלגיה

Total Marathon Runners: 600 שה"כ רצי מרתון:
Total Half Marathon Runners: 1300 שה"כ רצי חצי מרתון:
Total 10 KM Runners: 700 שה"כ רצי 10 ק"מ:
Total 5 KM Runners: 500 שה"כ רצי 5 ק"מ:
Family Race: 400 מרוץ משפחות:
Total Runners: 3500 שה"כ רצים:

ביום חמישי ה-28.11 ייצא מצעד דגלי מדינות ממלון אסטרל פלמה למתחם האייסמול ויהווה את הפתיח לאירוע הפתיחה של המרתון. כולם מוזמנים לחגוג את פתיחת המרתון המדברי!

On Thursday, The 28.11 the International Flag Parade will leave from the Astral Palma hotel to the IceMall complex. Everyone is invited to celebrate the opening of the Desert Marathon with guests arriving from around the world!



DESERT MARATHON 2011

מידע לרצים



בריאות ובטיחות

המרתון על כל מסלוליו הוא חוויתי ומשנה לשנה צובר עוד אוהדים ומשתתפים מרחבי העולם. מאחר והחיוך שלכם בסיום האירוע חשוב לנו מאד, להלן מספר הנחיות והצעות לריצה ולסוף השבוע המדברי כולו.

הנחיות ליום המרוץ

עד לזינוק

לאחר ארוחה קלה מוקדמת, הגיעו בזמן לאזור הזינוק, ודאו שמספר הרץ שקיבלתם מהודק היטב על החזה, שמרו על חום הגוף עד לשעת הזינוק על ידי לבוש חם, ריצה קלה וחיומום לכל המפרקים. ודאו שכל הציוד הנדרש על גופכם (כובע, משקפי שמש), מירחו קרם הגנה מבעוד מועד, הרוו צימאון.

בשטח ימוקמו שלטים המורים על אזור הכינוס לפי המקצה לו אתם שייכים (מרתון, חצי מרתון, 10 5 ק"מ). שמרו על חיוניות וחיוך, שאפו אויר והשתלבו באווירה התוססת הכללית.

הסבירו פניכם לרצים הבינלאומיים – חיוך ומילת ברכה יתקבלו בהערכה ויסייעו לאווירה הבינ"ל של המרוץ.

בעת הריצה

אפשרו לרצים המהירים לעקוף בקלות. תוואי הדרך משתנה וחשוב מאד לתת תשומת לב למהמורות או

ידוע לכולם שההשתתפות במרתון או במרוץ קצר יותר מחייבת מצב בריאותי תקין וכשירות גופנית. ידוע שלמרות כל ההכנות, חלק מהרצים, נקלעים למצוקה במהלך הריצה, לכן נבקש מכם תשומת לב ומחויבות להוראות שנקבעו להגנתכם ולטובתכם.

1. במידה ואינכם חשים בטוב, או במקרה ובימים טרם המרוץ סבלתם ממחלה מלווה בחום או בקלקול קיבה או שלשול – אין להשתתף במרוץ! יש להתייעץ עם רופא ומאמן.

2. קראו ולימדו את נושא מניעת מכות חום
3. הקדישו מחשבה לתזונה, לשינה ותכנון מספיק זמן להכנות האחרונות

4. הכינו את ציוד הריצה וודאו שהוא נוח לכם ומתאים לריצה ארוכה

5. במרוץ עצמו פזורות תחנות שתייה והעשרה תזונתית – השתמשו בהם, הרוו הצימאון, הצטיידו בתוסף אנרגיה והמשיכו הלאה, אל תפסחו על אף תחנה, גם אם מרגישים באותו רגע מלאי אנרגיה.

6. הקפידו על חבישת כובע, מומלץ להרכיב משקפי שמש

המרתון.

כבדו את טקסי הסיום והענקת המדליות. מדובר במסורת וחוויה מיוחדת

שימו לב שהתדריך והטקסים לאורך הסופ"ש והמסיבה מתקיימים באייס מול והכניסה אליהם חופשית.

הגעה וחניונים

אזור הזינוק והסיום צמודים לאייסמול.

ניתן לחנות בחניונים הצמודים לאייסמול ובמתחם RED וכן בחניון האחורי של מלון ספורט.



מכשולים. למרות הצורך בבחינת המסלול חשוב גם לשלוח מבטים לנופים, זה ימלא אתכם אוויר לקילומטרים נוספים.

בכל הצטלבות או שינוי כיוון קיים שילוט, שימו לב שהשילוט למרתון הינו אדום ואילו חצי המרתון מסומן בחיצים ובמספרי קילומטר בצבע כחול.

שננו לעצמכם את מקום הפיצול בין המקצים עצרו בכל תחנה, והרוו צימאון, גם אם אתם מרגישים מצוין באותו הרגע.

שימו לב- את הבקבוק או העטיפות אנא זירקו לפחי האשפה הממוקמים כ-300 מטר אחרי התחנה. עיזרו לנו לשמור על מדבר נקי.

במידה ובדרך חשתם שלא בטוב, עדכנו את הרץ לצדכם ואת המרשלים בתחנות שבדרך, הם ידאגו למענה מתאים.

במידה ותחליטו להפסיק או לקצר את המרוץ,

חובה עליכם לעדכן את מטה המרתון: 054-4230300

או פיזית בחפ"ק שיוצב ליד שער הסיום. אנא אל תעזבו את שטח המרוץ ללא עדכון.

במסלול (בכל תחנת מים!) ובצמוד לשער הסיום ממוקמים אנשי עזרה ראשונה- אל תהססו לפנות אליהם.

הקפידו לדרוך על כל שטיחי המדידה לאורך המסלול. כך נדע מקום הימצאותכם בכל שלב במרוץ ונוודא שהשלמתם את כל המסלול.

במרתון המדברי אין צורך באזניות, הקשיבו לטבע, תהנוגם מהשקט ומהיופי עוצר הנשימה של המדבר.

לאורך המסלול ובשער הסיום ממוקמים צוותי צילום, השתמשו בהם - הרימו ידיים, חייכו, עשו סימן או תנועה ייחודית לכם, התמונות יעלו לפייסבוק לאחר

GARMIN.

השעון הרשמי של
DESERT MARATHON
EIL AT ISRAEL 2019 *Eilat*



WWW.GARMIN.CO.IL | #GARMINISRAEL





אוהבים לרוץ ולשמוע על אתרים ואטרקציות?

Like to run and hear about sites
and attractions along the way?



BY MARATHON ISRAEL

**מיזם ה- RUN TOUR שלנו בתל אביב
משלב בדיוק את שני הדברים האלה!**
הצטרפו אלינו לריצה קלילה בכל יום שני בשעה 6:30
עם מדריך מקצועי והמון כיף! סיור מיוחד ב-2/12/19

Our Tel Aviv RUN TOUR combines these two!
Join us for a light run every Monday at 6:30,
with a professional guide and loads of fun
Special tour on December 2nd 2019.

לפרטים נוספים runtourisrael.com



Runner's Information

The marathon and all its tracks is an experience, and year by year it gains more fans and participants from around the world. Since your smile at the end of the event is very important to us, here are some guidelines and suggestions for running and for the entire weekend.

Health and Safety

Participating in a marathon or even a shorter race requires good health and physical fitness. Yet despite all the preparations, some runners might feel distress during the run, so we ask you for attention and commitment to the instructions set out for your protection and your benefit.

1. If you do not feel well, or if in the days before the race you have suffered from a disease accompanied by fever, gastric disorder or diarrhea - do not participate in the race! Consult a doctor and trainer.
2. Read and study the topic of heat stroke prevention
3. Pay attention to nutrition, sleep and plan enough time for the final preparations.
4. Prepare your running gear and make sure it is comfortable and suitable for long running.
5. Along the course are drinking stations and nutritional - use them, quench your thirst, eat an energy supplement and move on, do not miss any station, even if you feel full of energy at that moment.
6. Be sure to wear a hat;
it is recommended to wear sunglasses

Guidelines for race day

Until the start

After an early light meal, arrive in time to the staging area, make sure your bib number is attached to your chest, maintain body heat up to the start by wearing warm clothing, do some light running, and warm-up all your joints.

Apply sunscreen well in advance, and quench your thirst.

Signs will be placed according to the assigned heats and location (marathon, half marathon, 10k and 5k). Keep your vitality and smile, inhale and get into the overall vibe.

When running

Allow faster runners to overtake easily. The route changes and it is very important to pay attention to potholes or obstacles. Although you need to pay attention, don't forget to enjoy the scenery, it will fill you with inspiration for miles.

At each intersection or change of direction there is signage, note that the signage for the marathon is red while the half marathon is marked blue.

Keep in mind the split between the full and half marathon routes (Water Station Area 2).

Stop at each hydration station and quench your thirst, even if you feel great at that moment.

Please throw bottles and wrappers in the trash cans located about 300 meters after each station.



תשאירו לכולם אבק...

שותים.רצים.מנצחים

© איתמר כהן



Help us keep the desert clean.

If you feel uncomfortable, updated a runner near you and the marshals at the stations along the way, they will take care of you appropriately.

If you decide to stop or shorten the race, you are required to update the marathon headquarters at **054-4230300** or in person at the headquarters located near the finish line. Please do not leave the race area without an update.

On the course (at any water station!) and adjacent to the finish gate are first aid personnel - do not hesitate to contact them.

Be sure to tread on all electronic mats along the course. This way we will know where you are at every stage of the race and make sure you have completed the entire route.

In the Desert Marathon there is no need for headphones, listen to nature, enjoy the quiet and breathtaking beauty of the desert.

Photographers will be located along the route and at the finish line - raise your hands, smile, give a unique gesture - the photos will be uploaded to Facebook after the race.

Respect the award ceremonies. It is a tradition and a special experience.

Center of Interest: MARATHON ZONE

The expo, the marathon headquarters, the information center, and the start and finish lines are all located on the **ICEMALL**.

Please note that briefings and ceremonies, throughout the weekend and the after party will be held at the icemall, and admission is free.

Arrival and parking

The start and finish area is adjacent to **ICEMALL**. You can park in the parking lot adjacent to **ICEMALL** and the **RED complex** as well as in the back parking lot of the sports hotel. . The road leading from the hotels to the starting point will



Fresh Foam Hierrov4

נעל ריצת שטח מקצועית הלוקחת אותך
צעד קדימה מבחינת זמן, נוחות ומרחק

נעלי השטח שלך
למרתון המדברי
בהנחות בלעדיות
באקספו

רק
599 ₪ במקום
~~899~~ ₪

מחירים מיוחדים
על מגוון נעלי ריצה
וביגוד

FRESH
FOAM

HIERRO

הדגם הרשמי
של המרתון המדברי
-2019-

8 מ"מ דרוף | נשים: 267 גר' | גברים: 324 גר'

נתראה בתערוכת האקספו 29-30/11

יבואן רשמי בלעדי בישראל: סילון ספורט
שביל המפעל 3, ת"א טל: 03-6820275 | דרך עדן 9, ראשל"צ טל: 03-5213330
קניון איקאה החדש, ק. אתא טל: 04-6113598

© | f | newbalance.co.il

לוח זמנים לסופ"ש המדברי

28.11.19 יום חמישי

15:00 - פתיחת מתחם המרתון ועמדת חלוקת ערכות משתתף
חלוקת הערכות תתקיים במתחם האקספו מול קניון "האייס מול" עד השעה 22:00.

17:00 - מרוץ המשפחות
מסורת מראשית ימיו של המרתון המדברי. מקצה משפחות במסלול בן 2 ק"מ, הפרוש לאורך הטיילת ומתאים לכל אחד.
בואו לרוץ עם כל המשפחה בחגיגת ריצה שתכין אתכם היטב לאתגר המרוץ שלמחרת.

18:30 - אירוע פתיחה חגיגי לאירועי המרתון אשר יכלול:
מצעד דגלי מדינות - למרתון המדברי מגיעים מידי שנה תיירים מכעשרים מדינות שונות.

כל משתתפי המרתון המדברי מוזמנים להגיע לצעוד במצעד בינלאומי חגיגי לצד התיירים ותושבי העיר אילת הנהנים מאווירת חג המרתון המדברי.
תדריך לרצים במקצים 42.2 ו-21.1 ק"מ, תדריך מקצועי המסביר על תוואי השטח, דגשים לקראת הריצה.
הופעות של להקות מקומיות ועוד הפתעות!

19:00 - ארוחת פסטה חגיגית
רצים מוזמנים ליהנות מן הארוחה במחיר 60 ש"ח לסועד, בהרשמה באתר.
כרטיס לארוחה יימכר בכניסה למתחם האקספו

29.11.19 יום שישי

05:00 - קפה של בוקר וחיומוס מול שער הזינוק

05:00 - פתיחת עמדת שמירת החפצים

שימו לב - ניתן לשמור תיקים קטנים בלבד. העמדה תהיה פתוחה עד לסיום

המרתון בשעה 12:00

06:00 - זינוק מקצה המרתון המלא 42.2 ק"מ

06:25 - זינוק מקצה חצי מרתון 21.1 ק"מ

06:45 - זינוק מקצה מרוץ הבנים 10 ק"מ

07:00 - זינוק מקצה 5 ק"מ.

09:30 - טקס מרוץ הבנים והענקת מדליות למנצחים הכלליים ב-10 ו-5 ק"מ.

10:00 - טקס הענקת מדליות למנצחים הכלליים בחצי מרתון ובמרתון המלא.

13:30 - קבלת שבת וטקס הענקת מדליות ופרסים לכל הקטגוריות, במתחם האייסמול מול הבמה.

16:30 - Desert Yoga עם "אילת היוגה" -

משתתפי אירועי המרתון המדברי מוזמנים לתרגול יוגה ביום ששי לפני שקיעה

21:30 - הקרנת סרט המרתון ומסיבת מרתון מדברי מטורפת באייסמול

שבת 30.11.19

07:00 - ריצת שחרור בהובלתה של אוריין הרץ, מנהלת קבוצת Fit4you

יצאיה מלובי מלון הבית. ריצה קלה באורך 6-8 ק"מ

(הריצה במסלול הלון-חזור, ניתן להאריך או לקצר את הריצה בהתאם לצורך)

10:00-16:00 - מבחר פעילויות בהנחות מיוחדות למשתתפי המרתון ומשפחתם



המרתון המדברי

קניון
ICE MALL
EILAT

DESERT
MARATHON
EILAT 2019 Eilat
ISRAEL

בואו

ביום שישי | ה-29.11

**BLACK
FRIDAY
PARTY**

בשעה 13:30 לקבלת שבת
בשעה 21:30 למסיבה מטריפה
עד השעות הקטנות

עד
70%
הנחה



סופ"ש של הנחות מטריפות!

מגה אומגה	שני סיבובים במחיר של אחד! (לאותו רוכב בלבד)
3 אטרקציות ₪ 65	לבחירה: קולנוע 7D, פוט קורט, מבך מראות, קורת הפחד 3 בעיטות בסימגול, חדר אשילית
7 אטרקציות ₪ 110	לבחירה: לייזר טאג, קולנוע 7D, פוט קורט, מבך מראות, קורת הפחד 3 בעיטות בסימגול, חדר אשילית
בבילון ג'אמפ	כניסה 10 ₪ 25 ₪
פארק חבלים	כניסה 35 ₪ 60 ₪
מטווח ירי	50% הנחה
החלקה על הקרח	49 ₪ 76 ₪
ספא דגים	על כל טיפול זוגי כרית חימום מתנה

קפה גרג	15% הנחה	טוגראשי	10% הנחה
סושי מושי	15% הנחה (לא כולל עסקית)	המקסיקני	10% הנחה
קפה wifi	15% הנחה (לא כולל שתייה קלה)	קפה קפה	10% הנחה
ועל כל הזמנת מנה עיקרית לימונדה חינם!		שיפוודי אילת	10% הנחה
איטליקה	10% הנחה	שווארמה הסולטן	10% הנחה
ארומה	10% הנחה	ביג אפל פיצה	10% הנחה
שניצל קונספט	10% הנחה	אנטריקוט	10% הנחה (לא כולל עסקית)

Desert Marathon Weekend Schedule

Thursday, November 28, 2019

15:00 - Marathon complex opens; distribution of race packs - Eilat IceMall, till 22:00

17:00 - Family Run – 2 km at the Eilat promenade.

18:30 - Festive opening of marathon event & The Traditional Flag Parade. **From Astral palma hotel to IceMall**

19:00 - Festive pasta dinner.

Friday, November 29, 2019

05:00 - Coffee and warm up at start gate.

05:00 - Bag storage opens.

06:00 - Marathon start, 42.2k

06:25 - Half Marathon start, 21.1k

06:45 - 10k run start (Merotz HaBanim).

07:00 - 5k run start

09:30 - Ceremony for the 10k race and medals to the general winners of the 5-10 km runs.

10:00 - Medals and trophies ceremony awarding first places in the Marathon and Half Marathon.

13:30 - Receiving the Shabat and awarding of medals & prizes for all categories, at the IceMall complex opposite the stage.

16:30 - Desert Yoga - with "Eilat Yoga" The practice is suitable for everyone, takes place in English and will last about an hour.

21:30 - Screening the marathon movie, and crazy after-run party at the IceMall.

Saturday, November 30, 2019

07:00 - Recovery run led by Orian Herz, manager of Fit4U group. Leaves from the entrance to the race hotel, for an easy 6-8k run.

10:00-16:00 - A variety of activities at special prices for Desert Marathon participants and their families.



**DESERT
MARATHON**
Eilat
EILAT ISRAEL 2019

The Desert Marathon Party

21:30 | 29.11.19

במתחם האי-סמול

מסיבת המרתון המדברי

מסיבת אפטר מרתון בלתי נשכחת

לא יודעים מה לעשות עם האדרנלין המטורף שלא יורד עד הלילה אחרי ריצה משובחת?
אנחנו מכירים את התחושה, בגלל זה במרתון המדברי אין "גומרים הולכים".

ביום שישי בערב, אחרי מנוחה קלה והנאה ממה שיש לאילת להציע, כולם מוזמנים למסיבת אפטר מרתון מטורפת.
מוזיקה מעולה, הפתעות והקרנת בכורה של סרטון המרתון.

The After Party to remember!

Don't know what to do with all the adrenaline still running through you after a great run?

We know the feeling, that's why at the Desert Marathon you don't just leave.

On Friday evening, after a little rest and enjoyment of what Eilat has to offer,
everyone is invited to a crazy after-marathon party. Great music, surprises and attractions,
and a screening of the marathon video

1

2

3

4

5

6

7

8

A

B

C

D

E

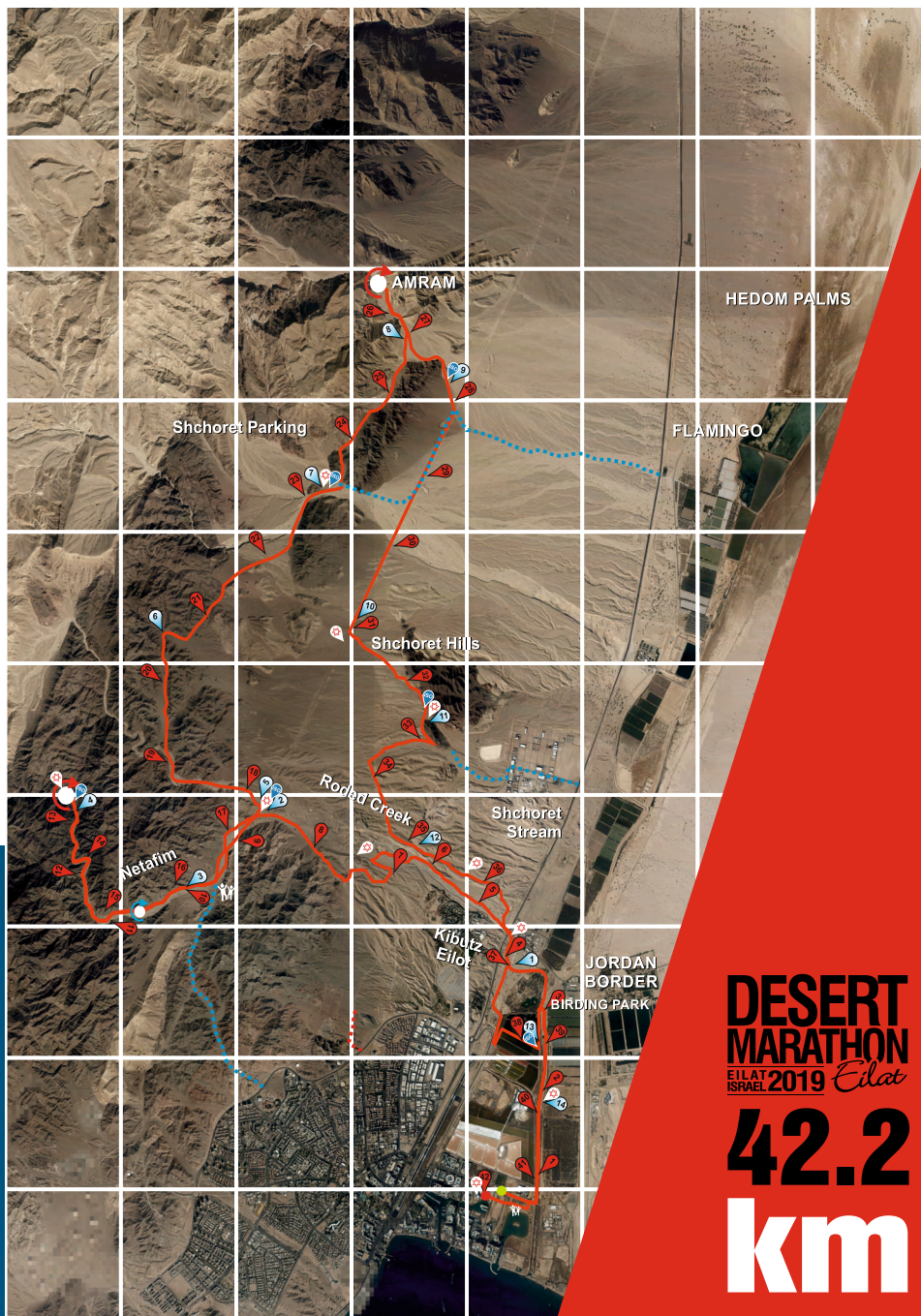
F

G

H

I

J



**DESERT
MARATHON**
EILAT ISRAEL 2019 *Eilat*

**42.2
km**



1

2

3

4

5

6

7

8

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

AMRAM

HEDOM PALMS

Shchoret Parking

FLAMINGO

Shchoret Hills

U TURN

Shchoret Stream

Netatim

Kibutz Eilat

JORDAN
BORDER
BIRDING PARK

**DESERT
MARATHON**
EILAT ISRAEL 2019 *Eilat*

**21.1
km**

♦ CMEDIA.CO.IL

SPECTATOR POINT



MEDIC



ISOTONIC



WATER



KM



1

2

3

4

5

6

7

8

A

B

C

D

E

F



G

H

I

J



DESERT MARATHON

מחכים לכם באקספו

EILAT ISRAEL 2019 *Eilat*



Expo Desert Marathon - At The Marathon area Icemall, Eilat



DESERT MARATHON

EILAT ISRAEL 2019 *Eilat*



תודה לשותפים לדרך

