



אתגר החרמון 2019 – תדריך רצים

אילן פריש

• 3 מקצים

■ 2.7 קמ / 400 מ טיפוס

■ 7 קמ / 500 מ טיפוס

■ 10 קמ / 1000 מ טיפוס / 600 מ ירידה

■ כל המקצים מזנקים ברחבת הרכבל

התחתון ומסיימים ברכבל עליון

• מאות רצים

• האתגר הוורטיקלי הראשון מסוגו בארץ !

- נכון שהמרוץ מתקיים בחרמון, ועדיין... ישנו **צפי לעומס חום גבוה!**
- יש לדאוג להתרעננות ושתייה בכל תחנה!
- הגנו על עצמכם מהשמש באמצעות ביגוד מתאים ומסנני קרינה
- הפעילו שיקול דעת בכל עת!

- 2.7 ק"מ / 400 מ טיפוס
- מבוסס ברובו על מסלול הסקי של ואדי חתול.
- שבילים לבנים בלבד
- תחת ריענון אחת ממוקמת לאחר 1 ק"מ
- שעת זינוק – 08:05

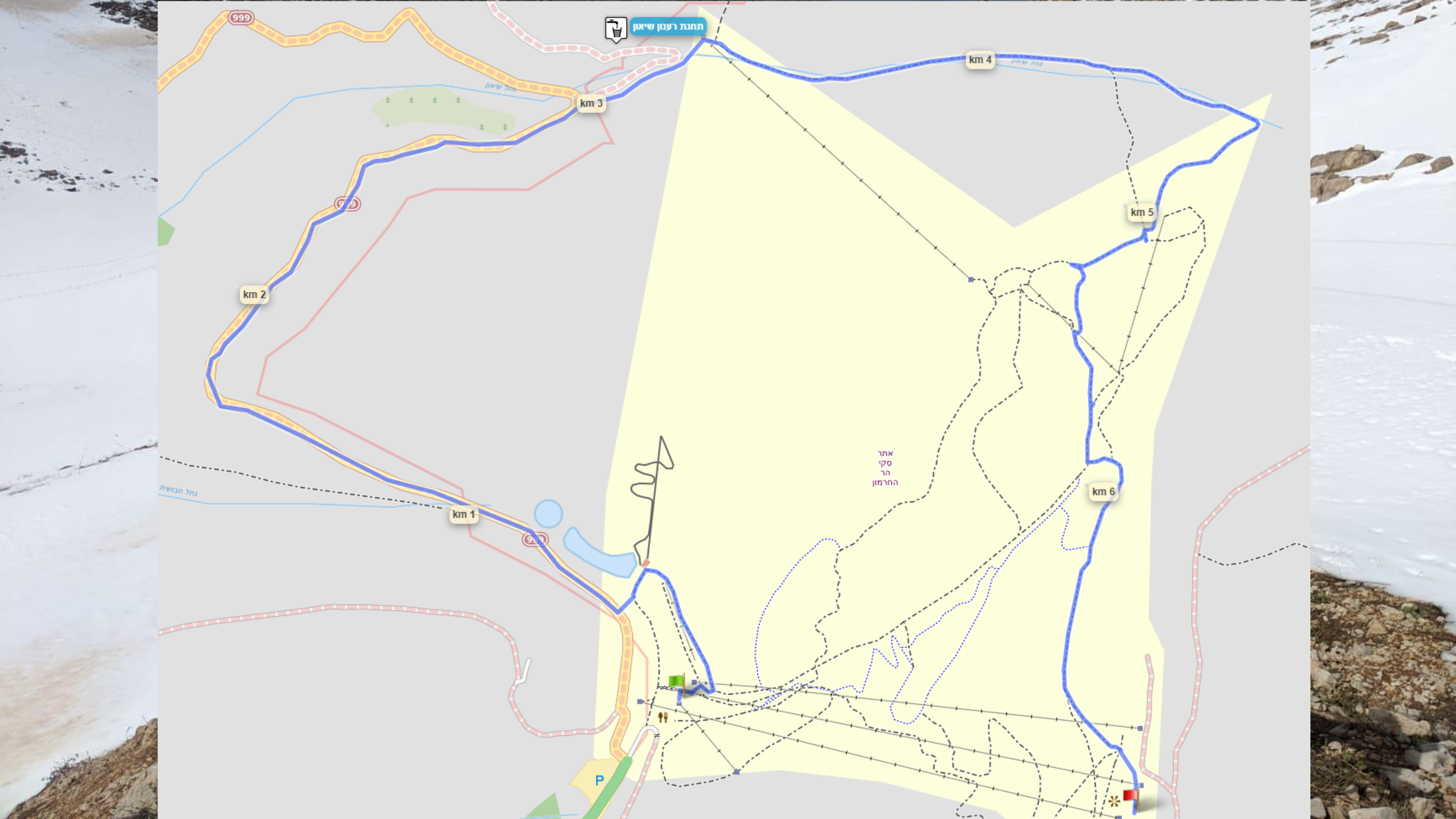
אתר
סקי
הר
חרמון

מחלית
אקסטרים

הר חרמון



- 7 קמ / 500 מ טיפוס
- 3 קמ ראשונים נוחים על כביש 999 ההיקפי לכיוון רכבל שיאון
- לאחר 3 קמ, בנקודת רכבל שיאון, ממוקמת תחנת ריענון, מיד אחריה מתחיל טיפוס על שביל לבן לעבר נקודת הרכבל העליון
- שעת זינוק – 08:00



תחנת רענון שיאון

km 4

km 5

km 6

km 3

km 2

km 1

אתר
סקי
הר
החרמון

P

999

999

999

נחל חבושית

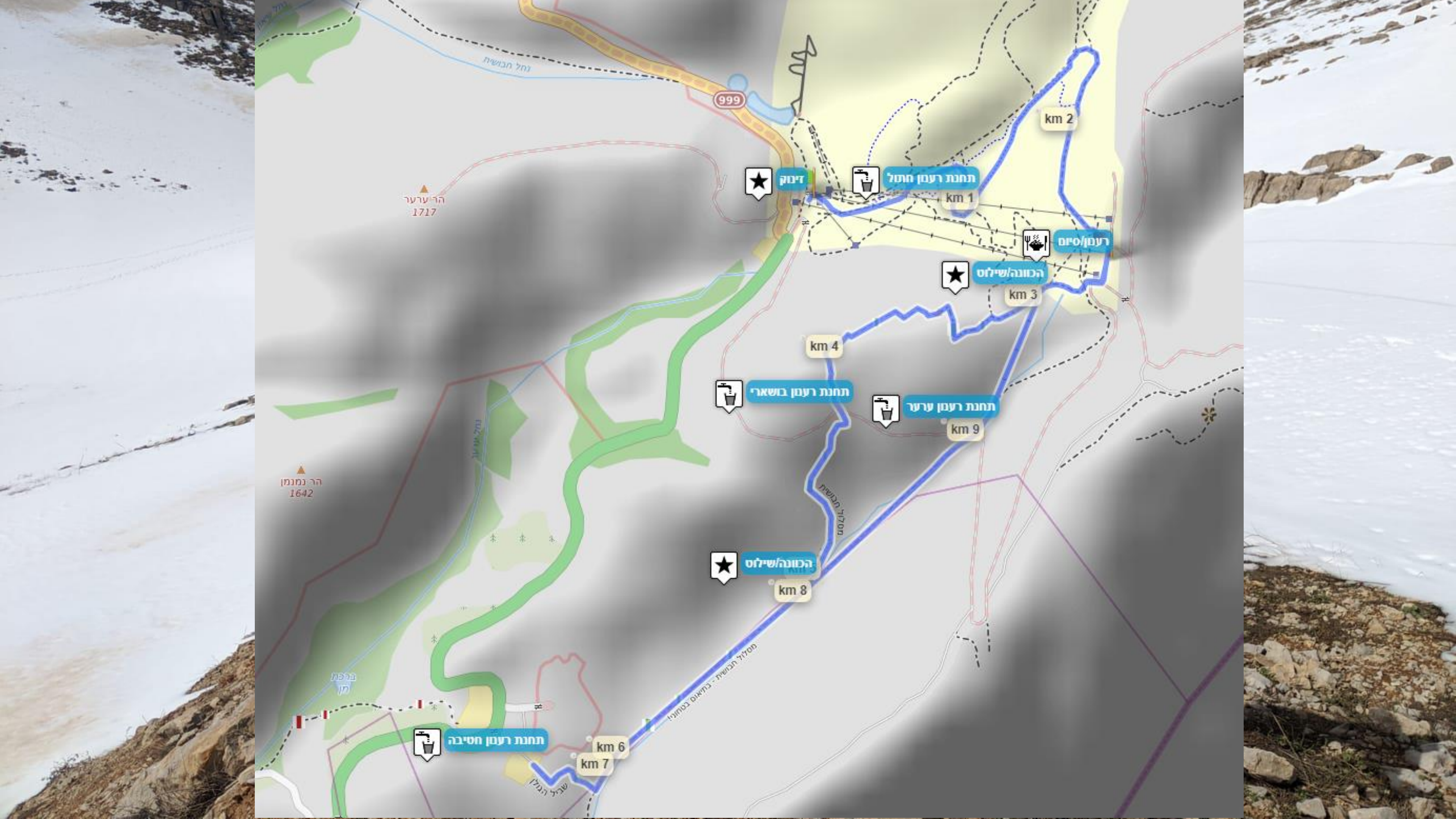
נחל שיאון

נחל שיאון

- 10 קמ / 1000 מ טיפוס / 600 מ ירידה
- האתגר הוורטיקלי הראשון בארץ !
- כולל 600 מ ירידה במסלול טכני ומאתגר
- שעת זינוק 07:30
- שני מעברי כביש. אנא חצו בזהירות !
- 2.7 קמ ראשונים בדומה למסלול הקצר. טיפוס על שביל לבן אל הרכבל העליון
- תחת ריענון ראשונה ממוקמת לאחר 1 קמ

המקצה האתגרי (המשך)

- לאחר הגעה לרכבל עליון , המשך לעבר סינגל חבושית
- שימו לב ! סינגל חבושית – ירידה טכנית, קשה, סלעית ומסוכנת. יש לרדת אותה במשנה זהירות !
- תחנת ריענון שניה – סיבוב בושארי , 4.5 קמ
- עם סיום הירידה (ועליה קלה בסיומה) מגיעים לתחנת הקופות. 7.2 קמ
- לאחר ריענון חוזרים על העקבות לעבר ציר החשמל. 3 קמ עם טיפוס של כמעט 600 מ לעבר הסיום ברכבל העליון
- תחנת ריענון נוספת ק"מ לפני הסיום בסיבוב ערער
- סיום לאחר 10 קמ ברכבל העליון



בהצלחה !!

MARATHON
ISRAEL
we run everywhere

