

מתנ"ס מרכז קהילתי מטה אשר (ע"ר)

מיקוד 25206 • ד.נ. גליל מערבי • *מטה אשר*

יחידת ההתנדבות. טלפון 04-9109013 פקס 153506952118

lirazn@matteasher.org.il

כתובתנו באינטרנט www.matteasher.org.il



לרוץ ברוח טובה 2020

אודות:

"לרוץ ברוח טובה" הינו מרוץ חברתי כלל רשוטי שמטרתו לקדם את רוח ההתנדבות והערבות ההדדית בחברה הישראלית בכלל ובמטה אשר בפרט.

המרוץ יתקיים ביום שישי 13.3.2020 בשעות בוקר.

האירוע פתוח לכולם, לספורטאי העלית, לספורטאים חובבים, משפחות, פנסיונרים, אנשים עם מוגבלויות ותינוקות בעגלה. כולם מוזמנים למרוץ!

נקודת ההתחלה והסיום של המרוץ- היכל הספורט נעמן.

מסלולי הריצה יהיו לאורך נחל הנעמן ויחולקו לשלושה מקצים שונים:

מקצה עממי- 1 קילומטר, מקצים תחרותיים- 3.5 קילומטר ו 10 קילומטר.

המרוץ משמש לגיוס כספים עבור פעילות לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים באזור מטה אשר.

זו השנה החמישית שמרוץ זה מתקיים ונותן תנופה לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים במטה אשר והאזור, ויוצר הזדמנות מיוחדת לפעילות משותפת של אנשים עם צרכים מיוחדים וכלל הקהילה.

מפעלים, עסקים ואנשים פרטיים- מוזמנים לתרום ו/או לתת חסות לאירוע

ולהתארגן ולהגיע להשתתף במרוץ כיחידים וקבוצות.

בזכות התרומות שגויסו במרוץ הקודם הורחבה וגוונה הפעילות לאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים באזור מטה אשר, לדוגמא: נמשכה ושודרגה פעילות המשחקיה המיוחדת במטה אשר, חברי מרכז אלומה יצאו ליום כיף, חניכי בית הגלגלים נהנו מפעילויות ועוד מגוון פעילויות...

לוח זמנים:

שעות הזנקות מהיכל הספורט נעמן:

10 ק"מ – 8:00

3.5 ק"מ – 8:10

ביה"ס חורשה (בית ספר לחינוך מיוחד) 8:15

עממי – כקילומטר - 9:10

הכדורגל

8:00-9:45 הפנינג במגרש

9:45-10:30 טקס סיום



אדמית

אחיהוד

אילון

אפק

אשרת

בוסתן הגליל

בית העמק

בן - עמי

בצת

געתון

גשר הזיו

חניתה

יחיעם

יסעור

כברי

כליל

כפר מסריק

לוחמי הגטא

לימן

מצובה

נס-עמים

נתיב השייר

סער

עברון

עין המפרץ

עמקא

ערב-אל ערנ

ראש הנקרה

רגבה

שבי ציון

שייח דנון

שמרת

איסוף ערכות:

חלוקה מוקדמת: במתנ"ס מטה אשר (כניסה מרחוב איסי לה מולינו נהריה)

יום רביעי 11.3.20 - 14:00-20:00

בוסתן הגליל

יום חמישי 12.3.20 בין השעות 8:30-20:00

בית העמק

חלוקה מאוחרת: במקום האירוע באולם נעמן.

בן - עמי

בצת

ביום המרוץ 13.3.20, בין השעות 6:00-7:00

געתון

גשר הזיו

חניתה

יחיעם

הרשמה :

יסעור

כברי

כליל

1 ק"מ	3.5 ק"מ תחרותי	10 ק"מ תחרותי	עד לתאריך	
עממי				כפר מסריק
חינם	55	80	1.3.20	לוחמי הגטאות
חינם	65	90	10.3.20	לימן
				מצובה
				נס-עמים
				נתיב השיירה
				סער
				עברון
				עין המפרץ
				עמקא
				חנייה מוכוונת במקום.
				ערב-אל ערמשה
				ראש הנקרה
				רגבה
				שבי ציון
				שייח דנון
				שמרת

מקצים ופרסים:

- **גביע יוענק למקום הכלליים בכל קטגוריה ומדליות יוענקו לשאר המקומות בקטגוריות השונות.
- **כל משתתף יקבל מדליית השתתפות מיוחדת שהוכנה ע"י אוכלוסיות עם מוגבלות.

אדמית
אחיהוד
אילון
אפק
אשרת
בוסתן הגליל

מקצה 10 ק"מ

נשים	גברים
כללי	כללי
עד גיל 19	עד גיל 19
גיל 20-39	גיל 20-39
גיל 40-49	גיל 40-49
גיל 50-60	גיל 50-60
גיל +60	גיל +60

בית העמק
בן - עמי
בצת
געתון
גשר הזיו
חניתה
יחיעם
יסעור
כברי
כליל
כפר מסריק
לוחמי הגטאות

מקצה 3.5 ק"מ

נשים	גברים
גיל 6-8	גיל 6-8
גיל 9-12	גיל 9-12
גיל 13-15	גיל 13-15
גיל 16-19	גיל 16-19
גיל 20-39	גיל 20-39
גיל 40-49	גיל 40-49
גיל 50-60	גיל 50-60

לימן
מצובה
נס-עמים
נתיב השיירה
סער
עברון
עין המפרץ
עמקא
ערב-אל ערמשה
ראש הנקרה
רגבה
שבי ציון
שייח דנון
שמרת

גיל +60	גיל +60
כללי	כללי

אדמית
 אחיהוד
 אילון
 אפק
 אשרת
 בוסתן הגליל
 בית העמק
 בן - עמי
 בצת
 געתון
 גשר הזיו
 חניתה
 יחיעם
 יסעור
 כברי
 כליל
 כפר מסריק
 לוחמי הגטאות
 לימן
 מצובה
 נס-עמים
 נתיב השיירה
 סער
 עברון
 עין המפרץ
 עמקא
 ערב-אל ערמשה
 ראש הנקרה
 רגבה
 שבי ציון
 שייח דנון
 שמרת