

מכתב לקראת מירוץ רצים עם שחר 5



תודה לך על הצטרפותך למרוץ "רצים עם שחר" לזכר סמ"ר שחר שלו.

מסלולי הריצה התחרותית

ראשית ברצוננו להדגיש שמדובר במרוץ שטח הררי לא קל. יש להתכונן למרוץ היטב, לשפר את הכושר, להכין ביגוד מתאים ונעלים מתאימות לריצת שטח. העליות תלולות וכן הירידות והשביל לא חלק.

מצורפת תמונה חתך של ריצת ה-15 להמחשת הטיפוס והתלילות.



מקצה 5 ק"מ מתון וקל יחסית

מקצה נפרד לנשים וגברים

יש ביקוש למקצה נפרד לנשים וגברים. על מנת לתת מקום לכמה שיותר משתתפים במרוץ הוחלט להוסיף מקצה של 5 ק"מ נפרד.

לוח הזמנים המעודכן למירוץ

שעה	מקצה	מסלול והערות
6:00	15 ק"מ	מאלוני הבשן צפונה לחזיקה על שביל גולן
6:30	10 ק"מ	מאלוני הבשן צפונה לחזיקה על שביל גולן
6:40	5 ק"מ נשים	מאלוני הבשן צפונה על דרך הטנקים
6:50	5 ק"מ גברים	מאלוני הבשן צפונה על דרך הטנקים
7:00	5 ק"מ כללי	מאלוני הבשן צפונה על דרך הטנקים
8:00	2 ק"מ עממי	היקפי באלוני הבשן על דרך הפטרול
8:30	ריצת פעוטות (גן כלנית ואחרים 200 מטר)	200 מטר מצפון לשער הסיום
8:45	טקס סיום חלוקת פרסים	בגן הצליל והרוח

לאחר הריצה מפגש חברים- הפעלות לכל המשפחה, שעשועים ארוחת בוקר, שווה להישאר

חלוקת ערכות החל מיום רביעי באלוני הבשן

המארגנים ומשפחת שלו