

לרוץ ברוח טובה 2019

אודות:

"לרוץ ברוח טובה" הינו מרוץ חברתי כלל רשותי שמהווה את שיאו של שבוע המעשים הטובים, שמטרתו לקדם את רוח ההתנדבות והערבות ההדדית בחברה הישראלית בכלל ובמטה אשר בפרט.

המרוץ יתקיים ביום שישי 5.4.2019 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 הרביעית 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 וכקבוצות.

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

לוח זמנים:

שעות הזנקות:

10 ק"מ – 8:00

3.5 ק"מ – 8:10

ביהס חורשה (בית ספר לחינוך מיוחד) 8:15

עממי- 9:10

בהיכל הספורט נעמן בתאריך 5.4.19 בין השעות 6:30-7:30

8:00-9:45 הפנינג

9:45-10:30 טקס סיום

איסוף ערכות:

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

יום רביעי 3.4 - 14:00-20:00

יום חמישי 4.4 בין השעות 8:30-20:00

חלוקה מאוחרת: במקום האירוע באולם נעמן.

ביום המרוץ 5.4, בין השעות 6:00-7:00

הרשמה :

עד לתאריך	10 ק"מ תחרותי	3.5 ק"מ תחרותי	1 ק"מ עממי	
24.3.19	80	55	חינם	הרשמה מוקדמת
1.4.19	90	65		הרשמה רגילה

חנייה מוכוננת במקום.

מקצים ופרסים:

- **גביע יוענק למקום הכלליים בכל קטגוריה ומדליות יוענקו לשאר המקומות בקטגוריות השונות.
- **כל משתתף יקבל מדליית השתתפות

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

מקצה 3.5 ק"מ

גברים	נשים
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
גיל +60	גיל +60
כללי	כללי