



תקנון מרוץ שבילי עמק המעינות 30-31/3/2017

- * לא תותר השתתפות במרוץ ללא חתימה על "הצהרת בריאות וכתב שחרור מאחריות".
 - * אליפות ישראל אולטרה מרתון 50 ק"מ בלבד-לא תותר השתתפות במרוץ ללא אישור רופא.
 - * מסלול הריצה-יסומן בחיצים ליום ולילה, נצנצים בצבע בהתאם למסלולי הלילה.
 - * בנקודות "פרסה" יהיה סימון מיוחד וכן סדרנים.
 - * לאורך המסלול יהיו נקודות שתיה מים ואיזוטוניים.
 - * למרות כול זאת על הרצים להצטייד בכול הנדרש על מנת לסיים את הריצה על פי הרגלם.
 - * "מרוץ שבילי עמק המעינות" תומך סביבה ירוקה ולכן נבקשכם לשמור על הניקיון, לא להשליך ג'לים ואריזות חטיף למיניהם וכול לכלוך אחר שלא בנקודות האשפה. נקודות אשפה מצויות בנקודות השתייה וב"פארק המעינות".
 - * כול רץ במקצה לילי (אולטרה 60 ק"מ, 10 ק"מ, 5 ק"מ) יחויבו לרוץ עם פנס ראש, מספר חזה וצ'יף.
 - * כול רץ במקציי יום (5 ק"מ, 10 ק"מ, 20 ק"מ, 30 ק"מ) מחויבים לרוץ עם מספר וצ'יף.
 - * כול הרצים מחויבים לעבור בכול נקודות הביקורת שלאורך המסלול בו הם רצים.
 - * עזרה ראשונה-במרוץ יהיו לפחות שני אמבולנסים-אחד 4*4, אחד נט"ן עם פרמדיק/רופא.
 - * ליווי רצים-במהלך המרוץ אין אישור ללוות רצים בריצה על מנת לתרום לו לוגיסטיקה, טיט, ע"ג אופניים - או כול כלי גלגלי אחר, רץ שייתפס כשלצדו מלווה עם ציוד מסייע יפסל.
 - * חציית כביש- לרצי אולטרה ו 30 ק"מ בלבד-במהלך הריצה יש חציית "כביש פרטי" של הישובים שלפים בריכות הדגים של קיבוץ רשפים, המעבר הוא הלוך ושוב דרך אותה נקודה.
 - * בנקודה יהיו סדרנים עם אמצעי תאורה לביטחון הרצים.
 - * באחריות הרצים- לוודא שאין תנועת רכבים לפני המעבר, חובה לוודא פנס ראש תקין, לא תותר חצייה ללא זיהוי על ידי פנס.
 - * למען ביטחונכם-אנו ממליצים לרוץ עם מכשיר טלפון נייד, במידה שרץ זיהה רץ אחר שזקוק לעזרה/סיוע יתקשר למנהלי המרוץ.
- טלפון חרום מנדי 050-7955973**
אליעזר 050-7555465
ארז 054-3028454

- * רץ שנאלץ להפסיק את ריצתו ימשיך רגלית עד נקודת השתייה הקרובה.
- * לטובת פינני (לא רפואי) ינוע לאורך הצירים קלאב קאר ורכב שטח.
- * נקודות ביקורת-לאורך המסלול יהיו פרוסים נקודות מים
- * כיבוד בנקודות לרצי האולטרה ו 30 ק"מ.
- * גשרים לזיהוי הרצים יהיו פרוסים בזינוק בסיום ולאורך המסלול בנקודות קצה.
- * המרוץ נע על צירים סלולים (אספלט), כבושים (דרך לבנה) במסלול מעגלי.

אחריות אישית, היגיון בריא, מחויבות לגוף ולנפש לא יחליפו אף שוטר או פקח.
בברכה צוות המרוץ.