



תקנון מרוץ שבילי עמק המעינות - 19/3/2021

- * השתתפות במרוץ מותנית בחתימה על "הצהרת בריאות וכתב שחרור מאחריות".
- * 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 כל זאת על הרצים להצטייד בכל הנדרש על מנת לסיים את הריצה על פי הרגלם.
- * "מרוץ שבילי עמק המעינות" תומך סביבה ירוקה ולכן נבקשכם לשמור על הניקיון, לא להשליך גלים ואריזות חטיף למיניהם וכל לכלוך אחר שלא בנקודות האשפה.
- * נקודות אשפה מצויות בנקודות השתייה וב"פארק המעינות".
- * רצי המרתון מחויבים להצטייד ולרוץ עם פנס ראש במהלך החלק הראשון של המרוץ (עד זריחה), כל רץ במקציי (5ק"מ, 10ק"מ, 21ק"מ, 31ק"מ) מחויבים לרוץ עם מספר וצי"פ.
- * כל הרצים מחויבים לעבור בכל נקודות הביקורת שלאורך המסלול בו הם רצים.
- * עזרה ראשונה- במרוץ יהיו לפחות שני אמבולנסים- אחד 4*4, אחד נט"ן עם פרמדק/רופא.
- * ליווי רצים- במהלך המרוץ אין אישור ללוות רצים בריצה על מנת לתרום לו לוגיסטית, ע"ג אופניים - או כל כלי גלגלי אחר, רץ שייתפס כשלצדו מלווה עם ציוד מסייע יפסל.
- * חציית כביש- לרצי מרתון ו-31 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.

ביטחון אישי-

- * 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 פינוי (לא רפואי) ינוע לאורך הצירים קלאב קאר ורכב שטח.
- * נקודות ביקורת-לאורך המסלול יהיו פרוסים נקודות מים כיבוד בנקודות לרצי המרתון ו 31 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.