

2016 ים אל ים NRspirit

ק"מ	מפה	תוואי	דרגת קושי	סיום	התחלה	קטע
4.690	http://www.movescount.com/routes/route1499600-YAM_EL_YAM_1	שביל חול	קל	פארק לאומי אכזיב	ראש הנקרה	1
מזנקים. ים כחול מימין, רכס לבן מאחור, ירוק גלילי משמאל ואכזיב לפנים. סיפתח ימתיכוני קליל וצבעוני. ברוכים הבאים לפרויקט הריצה הכי שמח במזרח התיכון!						
4.780	http://www.movescount.com/routes/route1499625-YAM_EL_YAM_2	כביש, שביל לבן	קל	כביש גישה למנות	פארק לאומי אכזיב	2
וכבר שינוי בנוף. רצים בתוך ארץ של עצי פרי, מכל המינים, הסוגים והטעמים. המשך ירוק להתחלה כחולה						
3.390	http://www.movescount.com/routes/route1500365-YAM_EL_YAM_3	שביל, כביש	קל	עין חרדלית	כביש גישה למנות	3
הדרך ארוכה ומפותלת, אבל יכולה להיות גם קצרה ומפותלת. כמו הקטע הזה, שמכניס אותנו ללב העניינים						
11.410	http://www.movescount.com/routes/route1500382-YAM_EL_YAM_4	שביל, טרייל	קשה מאוד	מיצד אבירים	עין חרדלית	4
מישהו גזר פיסה מגן עדן ואנחנו פשוט רצים בה. סוף הקטע מוכיח, שלכל גן עדן יש מוצאי גן עדן						
9.590	http://www.movescount.com/routes/route1500406-YAM_EL_YAM_5	טרייל, שביל	בינוני-קשה	גשר חורפיש	מיצד אבירים	5
שבילים לבנים, רחבים, צרים ובעיקר מזמינים, עליות וירידות. טרייל אמיתי, באהבה רבה לחובבי הז'אנר						
9.430	http://www.movescount.com/routes/route1500419-YAM_EL_YAM_6	טרייל	קשה	בי"ס שדה הר מירון	גשר חורפיש	6
יש מסלולי ריצה שיש בהם הכל, כמו למשל הטרייל המופלא הזה. צבעי נוף משתנים, שבילים מתעתעים, מקווי מים קטנטנים, בעלי חיים מגוונים וריחות משכרים. וכן, גם וואחד עלייה בסיים						
7.130	http://www.movescount.com/routes/route1500445-YAM_EL_YAM_7	טרייל	בינוני-	חניון	בי"ס שדה	7

	YAM EL YAM 7		קשה	ליד ספסופה	הר מירון	
<p>חויית טרייל מיוערת כזאת לא מזדמנת בכל יום. המגמה ברובה אמנם ירידה, אבל התוואי בולם את הדהרה, והנוף, הו הנוף! נחל צבעון, מטעי חוות הנמורה וחניון היום הראשון, הנה אנחנו באים!</p>						
0.980	http://www.movescount.com/routes/route1500447-YAM_EL_YAM_8	כביש	קל	אולם הספורט	חניון ליד ספסופה	8
<p>קטע טקסי, לפרוטוקול ולפוטו-אופ, אבל מרגש לא פחות מהמסלול שעשינו עד כה. כולנו, כולל כולנו, נלווה את המתאמנים המיוחדים שלנו כמה מאות מטרים לקו הסיום</p>						
4.280	http://www.movescount.com/routes/route1500694-YAM_EL_YAM_9	כביש, שביל לבן	בינוני	דרך לקדיתא	אולם הספורט	9
<p>כשאור הגנוז מאחורינו וער מירון לפנינו, הרבה אור וירוק וצמחייה וטבע ושבילים מקסימים רצים יחד איתנו. איזה כיף!</p>						
1.770	http://www.movescount.com/routes/route1500710-YAM_EL_YAM_10	שביל	קשה מאוד	כביש לביריה	דרך לקדיתא	10
<p>קצרצר, יפייפה, מפתה ומזמין – אבל קשששה! ריצה למיטיבי קושי</p>						
5.08	http://www.movescount.com/routes/route1500735-YAM_EL_YAM_11	שביל, כביש	קשה מאוד	עמוקה	כביש לביריה	11
<p>מקטעי כביש, שבילים ובעיקר, טרייל קלאסי, עם זוג עליות תואמות, במידות גדולות. נוף עוצר נשימה, ממש היפוקסיה</p>						
6.120	http://www.movescount.com/routes/route1500755-YAM_EL_YAM_12	שביל, כביש	בינוני	צומת מחניים	עמוקה	12
<p>חלומות על ריצה עשויים מהחומרים שמרכיבים את הקטע הזה. שבילי ריצה שמחים, שבעיקר יורדים</p>						
5.01	http://www.movescount.com/routes/route1500787-YAM_EL_YAM_13	שביל	קל-בינוני	מעבר נחל ראש פינה	צומת מחניים	13
<p>ריצה על שביל בין כביש לבין נחל, תפנית בעלילה עם כניסה עמוקה לשטח, ירידה תלולה שבסופה עלייה תלולה לא פחות. נראה שמישהו מתסרט לנו שבילי ריצה</p>						

12.860	http://www.movescount.com/routes/route1500802-YAM_EL_YAM_14	שביל לבן	בינוני	מצפה שגב- כרכום	מעבר נחל ראש פינה	14
<p>הקטע הארוך בפרויקט הריצה שלנו, כולו ריחות משכרים של סיום ושביל לבן קליל. רצים בנוף הקסום של הירדן ההררי ומביטים עמוק למטה, אל נהר הירדן, שממהר לפגישה שקבענו איתו. אוטוטו</p>						
5.830	http://www.movescount.com/routes/route1500814-YAM_EL_YAM_15	כביש, טרייל	בינוני	גשר אריק	מצפה שגב- כרכום	15
<p>מתצפתים דרומה, אל הכנרת המונחת לפנינו, ממש מתחת לאף, ומתקדמים אל הסיום. קצת כביש, שהופך בהמשך לטרייל מורכב לאורך הנהר ומסתיים בפריסה עם בשר על האש</p>						

בסך הכל: 92.35 ק"מ

ביום הראשון: 51.4 ק"מ

ביום השני: 40.95