



## !here we come - **NRspirit** ים אל ים

חברות וחברים,

סופסוף הגיע סוף ההתחלה וסיימנו לקשור כמעט את כל קצוות מרוץ NRspirit ים אל ים. תזכורת במשפט אחד: מרוץ שליחים (לא תחרות), מראש הנקרה לכנרת, ביומיים, מיועד למתאמני NRspirit ופתוח לחברים/מכרים/משפחה/בני זוג.

אז לאחר שכבר רצנו לאורכו של רוב המסלול, אנחנו פשוט נפעמים. כבר דיווחנו על נופים/מראות/צמחיה/בעלי חיים/אקלים/ערוצי נחל/ואדיות/גאיות/הרים/עמקים/עליות/ירידות/דרכי עפר/מסלעות וכל טוב הארץ שהמסלול נע דרכם, אז רק כדי להדגיש את הראוי הדגשה: מדובר במסלול שחלק גדול ממנו עוד לא שימש במרוץ כלשהו, ואכן הריצה בו מעניקה תחושת ראשוניות, או בראשיתיות, או כל הגדרה אחרת שתתנו לחווייה נדירה.

לוגיסטיקות, נתונים, הסדרים ורגולציות:

יום חמישי, 19 במאי, בשעה 5:30 בבוקר יחכה לנו אוטובוס במפרץ החנייה שבכניסה לאיצטדיון כצנלסון. בשעה 5:45 האוטובוס ייצא לדרך וישנע אותנו לראש הנקרה – נקודת הזינוק.

המסלול:

יום חמישי: ראש הנקרה - נחל כזיב - מצד אבירים – אלקוש – חורפיש - נחל נרייה - הר מירון – ספסופה – מירון – אור הגנוז

יום שישי: אור הגנוז – בירייה – עמוקה - צומת מחניים - נחל מחניים - ירדן הררי - כרכום – כפר-נחום - הכנרת

סה"כ: 90-100 ק"מ.

כוכבית: מסלול סופי בהחלט, כולל תחנות החלפה וריענון, תואי שטח, מרחקים ועוד נעדכן אוטוטו, כשנסיים לדגום את המסלול כולו.

חזרה משוערת: יום שישי בשעה 19:00 נכנסים הביתה ונופלים בזרועות .

#### לינה:

מועצה אזורית מרום הגליל, במתנ"ס המקומי, כולל מקלחות ושירותים. לא כולל: שקי שינה/שמיכות .

#### תחנות:

תחנות החלפה ורענון לאורך כל המסלול, בדרך כלל בכל 5 – 10 ק"מ. ברענון: מים, משקה איזוטוני, ג'ל אנרגיה, בייגלה, תמרים ודומיהם .

#### ארוחות:

ארוחת ערב יום חמישי – ארוחה חמה: פסטה ותוספות – ללא בשר

ארוחת בוקר יום חמישי – ארוחה קלה: כריכים עם ממרחי אנרגיה, קפה, תה .

ארוחת סיום יום שישי – פריסה על האש, בחוף הכנרת

#### ריצה:

כל אחד מכם יוזמן לבחור את קטעי הריצה המתאימים לו (מוזמנים להתייעץ), על פי תיאור התואי, המרחק ודרגת הקושי שנתאר בעידכון המסלול הסופי (בקרוב מאוד). שימו לב: האוטובוס צמוד אלינו כל הזמן, שזה אומר שהוא נע מתחנה לתחנה, יחד עם הרצים שסיימו מקטע והרצים שעומדים לזנק למקטע הבא.

לאחר שנסגרתם על הקטעים האהובים, עדכנו אותנו במייל .

#### חוצמריצה:

התנדבות בקהילה. בשעות הערב של יום חמישי, בתיאום עם אגף הרווחה של מועצה אזורית מרום הגליל וכחלק מפרויקט חדש וייחודי, נדריך פעילות עם בני נוער בסיכון. אנחנו מייעדים לכם, NRspiriteam, תפקיד חשוב בפעילות. תתכוננו...

#### וחולצה.

מחיר לרץ: 400 ₪ (אוטובוס צמוד, ארוחות, כיבוד בתחנות ועוד מלא לוגיסטיקות והוצאות...)

הרשמה: הודעה במייל כמה שיותר מהר, כדי שניערך בהתאם; וגם האוטובוס, כמו שאתם מתארים לעצמכם, אינו אינסופי בקיבולת הנוסעים שלו...

תשלום: עד תאריך 30.4 (מזומן או צ'ק).

מתרגשים לקראת ההרפתקה הקסומה ומתים לראות אתכם רצים לצדנו,

נעמי ורוני