

אפיוני הצוותים – מירוץ לשי"ר ה- 21

יום 3		יום 2		יום 1		צוות
אפיון	מרחק	אפיון	מרחק	אפיון	מרחק	
חלק בישוב, חלק בשביל	3.8	ריצה בשטח, עליות וירידות קצרות	6.0	מהאנדרטה ליד שאר ישוב עד שדה נחמיה - דרך מישורית יפה בסימן ירידה לאורך נחל הבניאס שבהמשך מתמוג לחצבני ויוצר את הירדן	9	נחמיה
חלק בישוב, חלק בשביל	3.8	ריצה בשביל, מישור	.56	ממגרש החנייה בכפר בלום עד חורשת הפקאן דרך מישורית לאורך נהר הירדן	4.3	הפקאן
ריצה בישוב	8.4	ריצה מישורית על שביל עם עלייה קטנה	12.3	מחורשת הפקאן עד גשר הפקק דרך מישורית לאורך הירדן בעמק החולה. אם מוצף רצים דרך הכביש 13.8 ק"מ.	12.1	הפקק
ריצה בשביל ואז ריצה בישוב	8.4	ריצה בשבילים ובכבישים לאורך שביל המוביל, עליות וירידות, עליה לגבעת נילי בסוף	7.6	התחלה בעלייה בכביש, ריצה בדרך בזלתית, זרימה מרהיבה ונוף מהממם, ירידות ועליות קצרות, מגמת ירידה כללית	11.7	כרכום
ריצה בישוב	5.0	ריצה בשטח, עליות וירידות קצרות	6.0	ריצה בירידה תלולה, תחילת הריצה בכביש, כניסה לשביל סובב כינרת, ריצת שטח בין מטעים, נוף מרהיב של הכינרת	8.8	אמנון
ריצה בישוב	5.2	מסלול על שביל אספלט ושביל עפר, סיום על כביש, מתחיל בעלייה די ארוכה בתוך יער, לקראת הסוף עליה נוספת קצרה יותר	6.5	ריצה על הטיילת של הכינרת עד טבחה, עלייה די קשה לשביל אופניים, כניסה לחוף ליד כרי דשא, המשך ריצה על שביל לאורך הכינרת	12.7	מגדל
ריצה בישוב	5.2	תחילת ריצה בכביש ואח"כ בשביל נוח, שביל המוביל, עליות וירידות קצרות	8	מסלול קשה, עלייה כמעט רצופה, תחילת ריצה בכביש ואח"כ בטבע בסמוך לארבל	7.1	ארבל
דרך עפר בוצית, חציית נחל, בסוף ריצה קצרה על כביש.	6.5	ריצה מישורית על שביל נוח	11.6	מסלול מישורי בשטח, עלייה מאוד תלולה לקראת סופו	11.3	לביא
ריצה על מדרכה	2	מסלול על כביש, שיפוע קל בהתחלה	3	ירידה ואח"כ מישור, תחילת ריצה בקיבוץ לביא ואח"כ בשביל פנימי מאספלט, סוף היום הראשון של הריצה	4.2	גולני