**אפיוני הצוותים – מירוץ לשי"ר ה- 26**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום 3**  | **יום 2** | **יום 1** | **צוות** |
| **אפיון** | **מרחק\*** | **אפיון** | **מרחק** | **אפיון** | **מרחק** |  |
| שביל עם הרבה שלוליות ובוץ | 5.0 | ריצה בשטח, בוץ.  | 6.2 | מהאנדרטה ליד שאר ישוב עד כפר בלום - דרך מישורית יפה בסימן ירידה לאורך נחל הבניאס שבהמשך מתמזג לחצבני ויוצר את הירדן | 9 | **נחמיה** |
| דרך עירונית | 3.1 | ריצה לצד כביש בשביל מיועד | 3.5 | ממגרש החנייה בכפר בלום עד חורשת הפקאן דרך מישורית ובוצית לאורך נהר הירדן | 4.3 | **הפקאן** |
| ריצה נוחה על כביש ושביל | 7.5 | ריצה מישורית על שביל עם עלייה קטנה באמצע. שלוליות ובוץ | 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** |
| שביל עם הרבה שלוליות ובוץ | 8.0 | ריצה בשבילים לאורך שביל המוביל לצד כביש 6, עליות וירידות, עליה לגבעת נילי בסוף ועוד כ-1 ק"מ עד להחלפה. שלוליות ענק בדרך. | 8.0 | ריצה בדרך בזלתית, זרימה מרהיבה ונוף מהממם, ירידות ועליות קצרות, מגמת ירידה כללית | 11.7 | **כרכום** |
| שביל עם הרבה שלוליות ובוץ | 5.0 | ריצה בשביל, הרוב מישור, בוץ.  | 4.1 | ריצה בירידה תלולה, תחילת הריצה קצת בכביש, שביל מכרכום לאלמגור, כניסה לשביל סובב כינרת, ריצת שטח בין מטעים, נוף מרהיב של הכינרת | 8.8 | **אמנון** |
| ריצה בשביל נוח ואז בכביש | 8.6 | 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, עלייה די קשה לשביל אופניים, כניסה לחוף ליד כרי דשא, המשך ריצה על שביל לאורך הכינרת, תיתכן ריצה במים | 10.6 | **מגדל** |
| ריצה נוחה על כביש ושביל | 7.5 | ריצה בשביל נוח, שביל המוביל, עליות וירידות קצרות, בהתחלה עליות יותר קשות | 8 | מסלול קשה, עלייה כמעט רצופה, תחילת ריצה בכביש ואח"כ בטבע בסמוך לארבל | 6.1 | **ארבל** |
| שביל עם הרבה שלוליות ובוץ | 8.0 | ריצה מישורית על שביל נוח  | 11.6 | מסלול מישורי בשטח, עלייה מאוד תלולה לקראת סופו. סיום בחוות השומר | 11.3 | **לביא** |
| דרך עירונית | 3.1 | הליכה לצד כביש בשביל מיועד | 3.5 | ירידה ואח"כ מישור, התחלה בקיבוץ לביא ואח"כ בשביל פנימי מאספלט, סוף היום הראשון של הריצה | 4.0 | **גולני הליכה** |

**\* כל הצוותים רצים יחד (גולני יוצאים קודם) מהכניסה להוד"ש עד ליד לבנים ואחר כך עד לתיכון = 4 ק"מ**