



משתתפי סמרתון יקרים,
במייל זה נרכז מספר הנחיות והמלצות טרום הגעתכם לאירוע, אנא קראו בקפידה.
לשאלות נוספות המשרד שלנו עומד לרשותכם ב-tayaroot@gmail.com או ב-08-6616976.

גמישות זה חשוב!

ראשית ברכות על הצטרפותכם למיזם סמרתון 2021. יותר מאי פעם אנחנו מרגישים שהסמרתון השנה, סמרתון הקורונה אם תרצו, הוא אירוע קהילתי. אם לא הייתה לנו את התמיכה שלכם, ההצבעה "בדושות" ובכרטיסי האשראי, לא הייתה למחויבות שלנו לקיום האירוע ולחתימה שלנו מול הרשויות והכוחות המרסנים משמעות.

אז קודם כל - שאפו לכם שבאתם.

סמרתון 2020 היה אירוע הספורט ההמוני הפתוח (כמעט) אחרון בארץ. אנחנו לא "גאים" להיות אירוע הספורט ההמוני הפתוח לקהל הראשון בארץ שנה לאחר מכן. היינו שמחים להיות האירוע השלישי, או העשירי, ולהתגלח על זקנם של אחרים, אך כך יצא ואנחנו מבטיחים לעשות את המיטב. הן הרשויות והן אנחנו לא מנוסים בהרבה סיטואציות חדשות. לדוגמה איסור מכירה באירועים כדי לא לייצר התקהלות. נכון להיום גם בתו ירוק באירוע למחוסנים/מחלימים בלבד אין אישור למתחם אקספו. אבל בסמרתון לצד עמדות המכונאות צריך למכור למשתתפים ציוד שנהרס ברכיבה כמו צמיג שנקרע, רפידות מעצור שנשחקו, מעביר אחורי חדש... וזה לא אקספו- אז מייצרים פתרונות. ומכאן לגמישות. כולנו יודעים שחשוב להיות גמיש בגוף כי זה מונע פציעות, עוזר בהתאוששות ומייצר רוכב שטח מגיב זזרם יותר. חשוב להיות גמיש בראש על מנת לא להיתקע ולזרום עם הנסיבות המשתנות.

חלק מהתוכניות שלנו (כמו תדריכים בשידור חי בפייסבוק) יקרו לראשונה בסמרתון הזה, וטרם התנסינו בהן. קחו בחשבון שדברים עשויים להשתנות ב-live בהתאם לדרישות המשטרה ובקרי הקורונה שלראשונה ילנו את האירוע. הם למשל יכולים לבקש מאיתנו (להורות) לפצל את ארוחת הערב ביהל לשתיים-שלוש משמרות וכולי. אנחנו נעדין אתכם בלייב דרך הכריזה ודרך אתר האירוע, והשנה אתם מתבקשים לבדוק בו ב"מידע לנרשמים" מה חדש ברמה יומיומית במהלך האירוע. תודה מראש.

לאן ואיך להגיע - רוכבי סמרתון מלא

ברביעי הקרוב 17.3 אתם מגיעים לחניון האגם פארק תמנע, **ב-WAZE**: חניית האגם פארק תמנע. משרד הרישום שלנו פתוח לקבל את פניכם החל מהשעה 10:30. הזינוק באגם תמנע, זוג ראשון מזנק ב-13:02. זוג אחרון מזנק ב-15:02. רשימת ההזנקה תחכה לכם במשרד הרישום וב"מידע לנרשם" באתר. הצוות שלנו יחכה עם ערכות המשתתף שלכם סמוך לכניסה למסעדת החניון. **נא להגיע עם מסיכה ותעודת מתחסן או מחלים בתוקף מוכנה להצגה.** נציג שלנו יבדוק את התעודה שלכם (בתוקף, לא מזויפת...) ולאחר אישורה תעברו לרישום.

לאן ואיך להגיע - רוכבי סמרתון דו-יומי

אתם מגיעים ביום חמישי 18.3 לקיבוץ קטורה, לחניית בית ההארכה. לכתוב **ב-WAZE**: קרן קולות - קטורה. עמדות חלוקת ערכות המשתתף ורישום הרוכבים יהיו פתוחות מהשעה 15:00 ועד השעה 20:00. אנא עשו כל מאמץ על מנת לאסוף את הערכות שלכם בזמן הזה, כי לאסוף אותן בשישי בוקר זה כבר להתחיל את התחרות בלחץ. not good. את האופניים שלכם הפקידו בחניון האופניים המאובטח בקטורה (בבוקר מקפיצים לקטורה רוכבים בלבד, ללא אופניים). עמדות הרישום פתוחות ביום שישי בבוקר, בין השעות 07:15-06:00 בלבד. ב-07:45 אתם צריכים להיות כבר בשדרות הזינוק בתדריך לקראת סטייג' יום שישי, נוכחות חובה, מזנקים ב-08:00.

לאן ואיך להגיע - רוכבי סמרתון חד-יומי (בינוני וארוך)

כל רוכבי סמרתון החד-יומי מגיעים לקיבוץ יהל בשבת 20.3. הרישום וקבלת לוחית המשתתף במשרד התחרות החל מ-06:00 בבוקר.

אישורים ובדיקות שבלעדיהם לא תוכלו לזנק!

אנא הביאו עמכם עותק או צילום בנייד של מסמכים אלו ליתר ביטחון גם אם שלחתם אותם אל המייל שלנו tayaroot@gmail.com

1. תעודת מחוסן או מחלים בתוקף.
 2. לרוכבי סמרתון מלא בלבד - אישור ביטוח תאונות אישיות שלכם.
 3. בדיקה ארגומטרית תקינה ותקפה שלכם (למעט סמרתון חד-יומי בינוני).
 - * תעודת חבר איגוד אופניים תחרותי לשנת 2021, מהווה ערובה לבדיקה ארגומטרית.
 4. טופס הצהרת בריאות ושחרור מאחריות חתום.
- חשוב! - עקב תקנות הקורונה לא ניתן לאסוף ערכת משתתף לחבר או לפרטנר הרכיבה שלכם. ערכות ימסרו רק למשתתף שרואים "בעיניים", בודקים את תעודת המתחסן שלו ומלבישים לו צמיד על היד. אנא גלו הבנה.**

בערכות המשתתף שלכם:

- **תיק גב סמרתון.** על תיק זה רשום מספר המתחרה שלכם, ותוכלו להשאיר בו ביגוד חם אותו תפשטו לפני הזינוק. התיקים יחכו לכם במערום סמוך לקו הסיום. התיקים בתפזורת ללא שמירה, אנא הימנעו מלשים בהם ציוד יקר ערך.
- מעטפת נייר ובה **לוחית המשתתף** שלכם עליה מודבק מאחור **ציפ מדידת הזמנים** באדיבות חברת **4sport** עם אזיקונים, **מספר גב** לחולצה וסיכות ביטחון. יש לרכוב במשך כל האירוע עם לוחית המשתתף ומספר הגב. רוכב שמאבד אחד מאלו ייגש למשרד לקבל מספר חלופי.
- * **אין להשתמש בסמרתון במספר איגוד או בציפ מדידת זמנים של איגוד האופניים.**
- **צמיד ממוספר** שעולה על פרק היד שלכם מתחילת תהליך הרישום ועד לסיום האירוע. **צמיד זה יאפשר לכם כניסה לכל המתחמים הסגורים תחת מגבלות התו הירוק באירוע.** אין להסירו ואין

להעבירו לאדם אחר. הצמיד יאפשר לכם ליהנות מהארוחות באירוע, מהבירה/משקה חלבון בסוף סטייג', ההסעות, טיפולי המכונאות ללא תשלום באדיבות רשת מצמן את מרוץ ועוד.

- **חולצת הקד'ואל האדומה של סמרתון 2021** - טי שירט - Just Wear It!
- **חולצת המשתתף**, חולצת רכיבה איכותית (ואדומה...) של מותג אופנת הרכיבה **JINGA**. זוהי חולצת משתתף ולא חולצת פינשר, אנא ריכבו איתה באירוע. בעניין זה ברשותכם בקשה קטנה - אם יש לכם חולצת רכיבה של אחרת ממהדורות הסמרתון הקודמות, אנא ריכבו איתה באירוע אבל לא בשבת. **ביום שבת - כולנו צובעים את המדבר באדום!** קרי, רוכבים עם חולצות סמרתון 2021 החדשה.
- תשורות מהחברים שלנו ברשת מצמן את מרוץ, Joe's No Flats, Pure Sport IL ועוד...



גיא זסלר, מנצח סמרתון UCI 2020, מדגים אחוזי שומן של מקצוען ואת חולצת מהדורת 2021

[תקנון האירוע באתר התחרות - כאן](#)

[לו"ז האירוע באתר התחרות - כאן](#)

[זמני ההזנקות לפרולוג באתר התחרות - כאן](#)

תחזית מזג האוויר לסוף השבוע הקרוב

עקב הקורונה הסמרתון ייערך לראשונה בחייו בחודש מרץ, ולשמחתנו מזג האוויר פינק אותנו עם רביעי עד שבת קלאסיים לרכיבה. צפויות לנו טמפרטורות מעט מתחת לממוצע העונתי לערבה הדרומית, רוחות צפוניות מתונות עד בינוניות, עד 20 קמ"ש בחמישי בצהריים, והתחממות בשבת, עם מזג אוויר חם מעט מהרגיל, אך עם עננות.

בבוקרים ובלילות נפגוש טמפרטורות של 10-13 מעלות, לכן הביאו עמכם ביגוד חם. אנחנו במדבר, לכן **אל תביאו בתיק רק בגדי קיץ קצרים**, אך עושה רושם שברכיבה עצמה הביגוד הקצר יספיק. * התחזית באדיבות חזאי הסמרתון מזה 7 שנים, אפי טריפלר, שגם יפנק אותכם בתחנות ההאכלה לאורך

המסלול.

Day	Hours	Temp	RH	wind	Wind Dir	Cloudiness
Wed	Mor	12	58	11	N	0
	Noon	22	30	13	N	0
	Eve	16	45	15	N	0
Thu	Mor	11	55	6	N	0
	Noon	21	22	18	N	0
	Eve	15	51	14	N	0
Fri	Mor	12	56	13	N	0
	Noon	22	25	16	N	0
	Eve	15	32	7	N	0
Sat	Mor	13	45	5	N	25
	Noon	27	15	15	SW	60%

תמיכה טכנית בסמרתון - באדיבות מצמן את מירוץ ו-Joe's No flats

הצוות של מצמן יחכה לכם בזינוק ובסיום של כל סטייג' עם מכונאים מיומנים, חלקי חילוף ועם חנות אופניים ניידת במשאית של מצמן, בה תוכלו להצטייד בחלפים, חטיפים וכל דבר שאינשאללה לא תזדקקו לו במהלך האירוע. הצוות של Joe's ידאג למצב הצמיגים והטיובלס שלכם, לחומרי ניקוי בעמדות השטיפה ולשימון האופניים בתנאי המדבר היבשים.

תחרויות מלכת ומלך ההר של GARMIN

באופן מסורתי, בסטייג'ים שאינם הפרולוג או עורכים תחרות בתוך תחרות, על העלייה המרכזית של היום-GARMIN Q.O.M, ו-GARMIN K.O.M. אלו תחרויות מבוססות אפליקציית סטראבה, וכדי להשתתף בהן אוטומטית יש להפעיל מחשבון רכיבה דוגמת סדרת ה-Edge של גרמין או טלפון נייד עם אפליקציית סטראבה מופעלת, ומיד בסוף הסטייג' להעלות את הרכיבה לסטראבה. **במקטעי העלייה מותר לפצל זוגות ולרכוב אינדיבידואלית** - ראו הרחבה בתקנון האירוע. הרוכבת והרוכב המהירים ביותר בכל יום יזכו לשי נדיב בדמות **תלוש קניה ע"ס 500 שקלים** מתנת רונלייט מפיצת גרמין, טאקס וגו פרו בישראל. מקטעי הרכיבה הם העלייה מערבה לאוכף מעל באר אורה ביום חמישי, מעלה שחרות (הו מאמא!) ביום שישי ומעלה קטורה ביום שבת. הסגמנטים יפורסמו בערב שלפני כל סטייג', ונקודות ההתחלה והסיום יסומנו בכרזות ודגלי GARMIN.

פרסים מטורפים - מדי וואטים של SIGEYI למנצחת ולמנצח המצטבר של תחרויות

מלכת ומלך ההר!

SIGEYI הדיוק שבתנועה, היא חברת מדי וואטים מקצועיים, שזוכה לתשבחות בוחנים בעולם ולה כבר עשרות משתמשים בארץ. החיבור בין מד וואטים מדויק ומודרני לאתגר מדיד כמו תחרות טיפוס על סגמנט מוצהר, הוא הפרקטיקה הכי טובה למד וואטים וליכולות הניטור וחלוקת הכוח של רוכב תחרותי. לכן המפיץ הישראלי נמרוד אלדר בחר להעניק מד וואטים למנצחת ולמנצח המצטבר בשלושת מקטעי מלכת ההר של גרמין. מד וואטים נוסף יוגרל באופן חופשי בין כלל משתתפי הסמרתון המלא והסמרתון לייט. מדי הוואטים מצטיינים בתכונות מתקדמות כמו טעינה מגנטית, נתונים נפרדים לכל רגל וכוללים גלגל שיניים איכותי וברגי טיטניום. מחיר הצרכן באילת (ללא מע"מ) הוא 1,690 שקלים ולמשתתפי הסמרתון 1,500 שקלים בלבד, ניתן לתאם קנייה והתקנה ב"אמין אופניים" באילת.

מתחם ההתאוששות של Pure Sports IL

בסיום כל סטייג' יוקם מתחם התאוששות אקטיבי של מוצרי ההתאוששות של חברת Reboots. שרוולי התאוששות הם פריט חובה היום בכל הקבוצות המקצועניות, הם מזרזים זרימת דם, ניקוי חומצת חלב מהשרירים ומקצרים משמעותית את זמן ההתאוששות לקראת הסטייג' הבא.

בערכת המשתתף שלכם קופון **לסשן התאוששות ראשון ללא עלות**. במידה ותרצו להמשיך, להעמיק או להזמין מראש תור למחר/תיים, אנשי פיור-ספורט ישמחו לסייע.

שן מתיחות יומי בהנחיית Jesper Thirup Hansen

יספר יליד דנמרק הגיע ארצה כרקדן מקצועי, וכיום הוא פיזיותראפיסט המתמחה בספורט, רוכב ומתאמן בקבוצת 443 באזור המרכז ואחד ממשתתפי הסמרתון הוותיקים. יספר יעביר בכל יום ששן מתיחות מקצועי ומשחרר בכפר הרוכבים ביהל. זמן מתוכן 16:30 אבל זה לא כתוב בברזל - נעדכן בכפר. למעוניינים נמליץ להביא עימם מהבית מזרן יוגה.

שירות PIXONER לזיהוי תמונות אישיות וליצירת אלבום אישי

בסמרתון 2021 תופעל מערכת פיקסונר המעלה את תמונותיכם ישירות לפייסבוק! הקפידו להתקין את לוחית המתחרה בקדמת האופניים, כך ששני הברקודים גלויים למצלמות צוות המדיה המקצועי שלנו שמפוזר בשטח, ואינו מוסתר על ידי אזיקונים או כבלים. הקפידו שמספר הגב ממוקם כך שהברקודים חשופים. כדי לקבל את התמונות האישיות היומיות שלכם ולא לבום תמונות אישי ללא תשלום, הירשמו עם מספר המשתתף שלכם כאן: <https://my.pixoner.com/en/WQQ7AY>

האירוע השנה מורכב ומפוזר במספר מוקדים - איך זה הולך? מרביעי עד שבת...

שאלה במקום...

נניח שאני לן באוהל בקמפינג ביהל ונרשמתי לסמרתון מלא, מה אני עושה?

ראשית בודק מה [זמן ההזנקה](#) שלנו. שני בני הזוג מגיעים שעתים לפני לפארק תמנע. מחנים, שמים מסיכה והולכים לעמדות הרישום. בודקים לנו תעודת מתחסן - עברנו. חותמים על טופס שחרור מאחריות, בודקים ששלחנו בדיקה ארגומטרית ושיש לנו ביטוח תאונות אישיות לספורט תחרותי (כי נרשמנו למלא). שמים לנו צמיד ממוספר על היד שילוה אותנו עד לשבת בצהריים. לוקחים ערכת משתתף וחוזרים לרכב. פורקים ציוד. שמים לוחית מתחרה בקדמת האופניים עם אזיקונים. לא חותכים אותה, לא מסתירים אותה עם הכבלים של ההילוכים והברקס, כי אז הברקוד יכוסה, שירות פיקסיונר לא יזהה את התמונות שלי, לא יעלו אותן באופן אוטומטי לרשת ולפייסבוק וזה כאילו לא עשיתי את סמרתון 2021... שמים מספר גב, מתלבשים, שימון בדיקת לחץ אוויר בדוכנים של מצמן את מירוץ או של Joe's, בקבוק שתייה אחד כי הפרולוג קצר ועצבני, ביקור בשירותים, חימום, ועשר דקות לפני הפרולוג מגיעים לבמת ההזנקה מול אגם תמנע.

לאורך כל הזמן הזה מסיכה בכיס או על הפנים!

בסיום הפרולוג עוטים מיד מסיכה, מפנים אותנו לשיבה מפוזרת שם אנו אוכלים משהו ושותים משהו (השנה יש בחירה... רמז? בספונסרים שלנו מופיעים גם Beck's וגם Beck's Blue). אם מישהו מצוות ההפקה ידחק בנו להתפנות, נבין את זה. תקנות קורונה ויש בקרים באירוע שמונעים התקהלות. כן, כן, אפילו שכולנו מחוסנים (רוכבים וצוות).

מפה מטפלים בכלים. שטיפת אופניים, שימון והפקדה בחניון המאובטח בתמנע במקרה הטוב, או מעבר אצל מכונאי מצמן את מירוץ ואז לחניון במקרה שקרה משהו.

ואז חוזרים צפונה עם הרכב הפרטי שלנו ליהל, 35-40 דקות נסיעה (לא לחרוג מהמהירות המותרת בכביש הערבה ובכלל, מופצץ ניידות, סמויות ומכמונות). לפני שער הקיבוץ של יהל יש פניה ימינה לחניה מסודרת ולכניסה הרשמית של כפר הרוכבים - אין לחנות בתוך הקיבוץ. מחנים בחניון התחרות - בעקרון לא תזיזו את הרכב שלכם יותר עד שבת בצהריים - מעמיסים ציוד ותיקים, ומגיעים למאהל שם נפגוש את אדם מנהל כפר הרוכבים. הוא ואנשיו יפנו אתכם למיקום האוהל שלכם. מזרנים עלינו (אחד לכל משתתף, תהיו אנשים טובים) וכל השאר עליכם. שומרים על מרווחי קורונה בין אוהל לאוהל. **מסתובבים במאהל רק עם מסיכות**. וכולי.

בכפר מקלחות חמות, שירותים, חשמל, הצללה, תאורה, מחצלות. חברה, פלברה. פק"ל קפה. בקס או בקס בלו. מכינים ביגוד, ציוד, בקבוקי שתייה ותזונה למחר. עם ארוחת הערב פותחים ניידים או טבלטים וצופים בעמוד הפייסבוק של הסמרתון בטקס מובילי הקטגוריות (גביעים, מדליות וחולצות מוביל) ובתדריך לקראת סטייג 1 שנימי ואריק מעבירים. אם טרם ראינו את החלוקה למכלאות הזנקה (boxes) על פי תוצאות

הפרולוג, בודקים את זה ב"מידע לנרשמים" באתר התחרות. מתישהו הולכים לישון.
בחמישי קמים מוקדם מוקדם... משעה חמש ארוחת בוקר בחדר האוכל של הקיבוץ, אליה נגיע כבר לבושים לרכיבה. לפני שש להגיע ולעלות לאוטובוסים שיקפיצו אותנו לתמנע. יש רישום לאוטובוס והכל ב"קורונה טיים" לוקח זמן. האוטובוסים זזים ב-6:00 נא להיות בזמן.. **לאוטובוסים עולים מוכנים לרכיבה**. ניתן לקחת איתנו את התיק הקטן הממוספר שקיבלנו ברישום, כדי לשים בו מעיל או עליונית שנלבש כנגד הקור ממש עד לזינוק. צוות הסמרתון אוסף את התיקים מהזינוק בתמנע, ומעבירים לקו הסיום בקטורה, נא לא לשים בהם פרטים יקרי ערך.
נוסעים באוטובוס לתמנע. מוציאים אופניים מהחניון. נוהל חימום, שירותים, חימום. ה-boxes פתוחים מ-07:30. ב-07:45 תדריך על קו הזינוק, ב-08:00 מזנקים!
בקו הסיום בקטורה נוהל דומה לאתמול: מסיכות, תופסים פינה עם משהו לאכול ומשהו לשתות, והפעם בחירה משולשת, כי ניתן לבחור גם בבקבוק משקה התאוששות יטבתה פרו עם חלבון.
שטיפה ושימון אופניים, מעבר בסדנאות המכונאות כן/לא, והולכים לתפוס אוטובוס חזרה ליהל (13 דק נסיעה). ביהל אוהל, מקלחת, סדנת מתיחות עם יאספר (רקדן מקצועי לשעבר, פיזיותראפיסט ורוכב בטיים 443 בהווה), קפה, דרינק, חבריה, ארוחת ערב, תדריך של נימי לקראת סטייג' 3... הנוהל. הולכים לישון.
בשישי קמים מוקדם בבוקר... אוכלים לבושים, מטפסים לאוטובוס בפעם האחרונה באירוע להקפצה קצרה לקטורה. אופניים, שירותים, חימום, שירותים, מכלאות, תדריך, זינוק... בפיניש ביהל מסיכות, לאכול, לשתות, טיפול וחניית אופניים, מקלחות, ביגוד אזרחי והולכים ברגל לאוהל, כי היי, אנחנו ביהל כבר.
חבריה, פלברה, ארוחת ערב, תדריך בפייסבוק לייב, חבריה, הכנת ציוד, לישון.
בוקר שבת - מסיבה! ארוחת בוקר, שירותים, חימום ולקו הזינוק ביהל. בפיניש מסיכה, מדליית פינישר נחשקת.... אחר כך דרינק אחרון ומשהו לאכול מול טקסי הסיום, התעלות, חברות, חיבוקים, חיוכים, עוד חוויית-על לאוסף ויאללה, קיפול ותחילת החזרה הביתה.
מתי אמרתם סמרתון 2022?

אם אתם לנים בחדרים במקום אחר (לוטן, קטורה, אליפז) ארוחת הבוקר שלכם יחכו לכם בחדרים. לני לוטן וקטורה יגיעו עצמונית בכל ערב לארוחת הערב ביהל בחדר האוכל. לני אליפז יאכלו ארוחת ערב באליפז.

לני אליפז יגיעו בחמישי בוקר לתמנע ברכיבה או ברכב, ובשישי בוקר לקטורה ברכב שלהם או בהסעה שלנו (אוטובוס יאסוף רוכבים מאליפז לקטורה בשישי מוקדם בבוקר ראו לוי"ז). אוטובוסים יחזירו אותם לאליפז/תמנע או לקטורה בסיום כל סטייג'. בשבת עליהם להגיע עצמאית ליהל, בשאיפה אחרי פיני החדרים שלהם, על מנת לא לחזור בסיום הסמרתון דרומה לאליפז. המקלחות של כפר הרוכבים ביהל לשירותכם כמובן בסיום סטייג' 4.

לני קטורה/לוטן יגיעו בחמישי בוקר לתמנע בסיוע אוטובוס שלנו (יציאה בשעה 6:00 מלוטן וב-6:10 מקטורה, נא לדייק), ולני לוטן יגיעו בשישי בוקר לקטורה בהסעה שלנו בשעה 6:30. אוטובוסים יחזירו אותם לאליפז/תמנע או לקטורה/לוטן בסיום כל סטייג'. בשבת עליהם להגיע עצמאית ליהל.

ואם נרשמתי לסמרתון לייט - איך עובדות ההקפצות?

אם הגעתם דרומה כבר בחמישי אחה"צ-ערב, סעו ישירות לקטורה, עברו את תהליך הרישום, הפקידו את אופניכם בחניון בקטורה ולכו לישון במקום הלינה שהזמנתם מראש (כפר רוכבים, חדרי אירוח). בשישי בוקר עלו על הסעה כמו כולם לקטורה וכולי.

אם הגעתם דרומה ישירות לקטורה בשישי בוקר, גשו דחוף לעמדת הרישום (פתוחה משש בבוקר, נסגרת בשבע ורבע!), עברו את תהליך הרישום, הכינו אופניים, חימום, שירותים, boxes, תדריך, זינוק... אתם מסיימים ביהל, והחל מהצהריים יכולים לתפוס אוטובוס שנוסע דרומה לכיוון אליפז שיוריד אותכם בקטורה לאסוף את הרכב שלכם.

שאלות נפוצות

* נרשמתי לסמרתון לייט באוהל מהבית - האם זה כולל לינה ואוכל כבר בחמישי לילה?

חבילת הבסיס לסמרתון לייט לא כוללת לינה וארוחות טרום הזינוק. במידה ותרצו להגיע לקמפינג להשתמש בשירותיו כבר בחמישי בלילה, לאכול איתנו ארוחת ערב בחמישי ובוקר בשבת, יש לרכוש "חבילת טרום אירוע" הכוללת אותם באתר.

* איפה ומתי אני אוסף את ערכות המשתתף של הסמרתון לייט?

בדוכן הרישום בקטורה - שם יש להפקיד את האופניים לקראת הזינוק של סטייג' שישי בוקר - ביום חמישי בשעות 15:00-20:00, או ביום שישי (פחות מומלץ) בשעות 06:00-07:15.

* הזמנו חדר אירוח. מה מקבלים בו ומה להביא מהבית?

בכל חדרי האירוח בערבה הדרומית מטבחון עם ציוד בסיסי לקפה, תה וכו', מקרר קטן, מזגן, טלוויזיה, מיטות, מצעים, כריות, מגבות וכולי. יש להביא כלי רחצה (מעבר לסבון/שמפו/קונדישיונר המסופקים). ברחבי מתחמי ההארה תמצאו פינות מוסדרות למנגל לאלו שרוצים את המעבר.

* הזמנו חדר אירוח, מתי יש לפנות אותו בשבת?

עם רוב בתי ההארה הסמרתון קיבל תנאים מיוחדים וניתן לפנות את החדרים בשבת עד השעה 15:00 במקום ב-11:00, על מנת שתוכלו לשוב לחדרים לקיפול ולמקלחות טרום החזרה הביתה. במידה וזה לא מתאפשר במקרה ספציפי כזה או אחר תקבלו הודעה מראש ותוכלו להתקלח בכפר הרוכבים ביהל.

* מה מקבלים בתחנות ההאכלה?

שני מותגי העל GU ו-SPONSER החליטו לתמוך בקהילת הרוכבים התחרותיים שעושה בחזרה את צעדיה הראשונים בסמרתון 2021, והם יחד אחראים לתזונה הטכנית באירוע. גילים של שני המותגים ואיזוטוני של ספונסר יחכו לכם בתחנות ההאכלה שלנו, לצד בייגלה מלוח, סוכריות גומי, בננות, תמרים ומים "רגילים". אם אתם חיים על גילים וצריכים מעבר ל-2-3 גילים בסטייג' אנו ממליצים לא להסתמך רק על תחנות ההאכלה. אם אתם מעדיפים חטיף אנרגיה על תזונה מוצקה טבעית כמפורט לעיל - כנ"ל.
* בפרולוג אין תחנת האכלה, יש להגיע מצוידים למאמץ של 30-60 דקות מהבית.

* מה מקבלים לאכול לשתות בסוף כל סטייג'?

ארוחת צהריים פחמימתית חמה קלה (לא בשרית), משקה חלבון יטבתה פרו, בקס, בקס בלו (כוס ראשונה "עלינו" תמורת מדבקת הסטייג' שלכם). עקב תקנות הקורונה רכישת משקאות כאלו או אחרים תהיה אפשרית בכל לוקיישן, אך מחוץ למתחם האירוע, במקומות ממכר רגילים דוגמת המזנון של פארק תמנע, מזנון בית ההארה בקטורה/יהל וכולי. פרטים במקום.

נפגשים בקרוב!
שלכם, צוות הסמרתון.

SAMARATHON
MARCH 17-20 2021