

26-27/4/2017

NRspirit ים אל ים  
100 ק"מ

כינוס 4:30

יציאה מכפר סבא 4:45

זינוק 7:00

קטע	התחלה	סיום	דרגת קושי	תאור	תוואי	מפה	ק"מ
1	ראש הנקרה	פארק לאומי אכזיב	קל	מזנקים. ים כחול מימין, רכס לבן מאחור, ירוק גלילי משמאל ואכזיב לפני. סיפתח ימתיכוני קליל וצבעוני. ברוכים הבאים לפרויקט הריצה הכי שמח במזרח התיכון!	כביש	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1499600-YAM_EL_YAM_1">http://www.movescount.com/routes/route1499600-YAM_EL_YAM_1</a>	4.69
<p>זינוק- מצפה ראש הנקרה-נוסעים על כביש 4 צפונה, פונים מערבה (שמאלה) ליד כפר הנופש ראש הנקרה. ופונים צפונה לכיוון הנקרות. הריצה לכיוון דרום, לאורך הים. ניתן לראות אותנו כל הדרך. התחנה בחנייה, מול הירידה מתחת לגשר של כביש 4</p>							
<p><b>סיום קטע 1 – 7:45</b></p>							
2	פארק לאומי אכזיב	כביש גישה למנות	קל	וכבר שינוי בנוף. רצים בתוך ארץ של עצי פרי, מכל המינים, הסוגים והטעמים. המשך ירוק להתחלה כחולה	כביש, שביל לבן	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1499625-YAM_EL_YAM_2">http://www.movescount.com/routes/route1499625-YAM_EL_YAM_2</a>	4.78
<p>גן לאומי אכזיב, צפונית לכניסה. ליד תל אכזיב. בקטע זה, אנחנו רצים מזרחה, בשדות/ מטעים ומסיימים ליד הצומת של כביש 70 עם 8911, ממליצים לבצע את התחנה לאחר חציית כביש 70 מצד שמאל ליד תחנת האוטובוס בצד הצפוני - יש מקום להתקבצות</p>							
<p><b>סיום קטע 2 – 8:45</b></p>							

	3.39	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500365-YAM_EL_YAM_3">http://www.movescount.com/routes/route1500365-YAM_EL_YAM_3</a>	שביל, כג	הדרך ארוכה ומפותלת, אבל יכולה להיות גם קצרה ומפותלת. כמו הקטע הזה, שמכניס אותנו ללב העיניים	קל	עין חרדלית	כביש גישה למנות	3
--	------	---	----------	---	----	------------	-----------------	---

על כביש 70, בפנייה לכביש 8911. תחנה זו נרוץ מזרחה לסרוגין שטח וכביש. בטיחותית- אחד הרכבים ילווה את הרצים עם אורות

### סיום קטע 3 - 9:30

	11.41	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500382-YAM_EL_YAM_4">http://www.movescount.com/routes/route1500382-YAM_EL_YAM_4</a>	שביל, טו	מישהו גזר פיסה מגן עדן ואנחנו פשוט רצים בה. סוף הקטע מוכיח, שלכל גן עדן יש מוצאי גן עדן	קשה	מציד אבירי קשה מאו	עין חרדלית	4
--	-------	---	----------	---	-----	--------------------	------------	---

חניון נחל כזיב. בתחילת המסלול אפשר להכנס רגלית לשביל הריצה, לעין חרדלית. ניתן לערוך טיול רגלי קצר לכיוון עין חרדלית שימו לב, יש נסיעה ארוכה לכיוון מצד אבירים. לקבוע זמנים ולבדוק כמות על האוטובוס. מנקודה זו צריך לחזור לרכב ולהגיע לכביש 8925 לכיוון אבירים. ניתן להחנות את הרכב בעיקול הכביש ולהכנס כ- 100 מ' לתצפית ממצד אבירים

### סיום קטע 4 - 11:15

	9.59	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500406-YAM_EL_YAM_5">http://www.movescount.com/routes/route1500406-YAM_EL_YAM_5</a>	טרייל, שביל	שבילים לבנים, רחבים, צרים ובעיקר מזמינים, עליות וירידות. טרייל אמיתי, באהבה רבה לחובבי הז'אנר	קשה	גשר חורפיע	מציד אבירים	5
--	------	---	-------------	---	-----	------------	-------------	---

יוצאים בריצה מהעיקול לכיוון צפול- לשביל הלבן, עיקוף בריצה לכיוון בריכת פסוטה ( נמצאת לצד הכביש, צפון מזרח, כשאתם בנסיעה לכיוון פסוטה) נחצה את הכביש בריצה לתוך החורש עם הנופים הקסומים של כל האיזור. לאחר מכן יש לסוע לצומת אלקוש, לפנות ימינה (דרומה) לכביש 86 ולהסתובב מתחת לגשר

### סיום קטע 5 - 13:15

	9.43	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500419-YAM_EL_YAM_6">http://www.movescount.com/routes/route1500419-YAM_EL_YAM_6</a>	טרייל	הטרייל המופלא הזה. צבעי נוף משתנים, שבילים מתעתעים, מקווי מים קטנטנים, בעלי חיים מגוונים וריחות משכרים. וכן, גם וואחד עלייה בסיום	קשה	בי"ס שדה הר מירון	גשר חורפיש	6
--	------	---	-------	---	-----	-------------------	------------	---

עולה על הרכב לכיוון חורפיש- כביש 89, עוברים את חורפיש בכביש 89 ולפנות ימינה לכיוון בי"ס שדה הר מירון. אנחנו נעלה אחרי בית ספר שדה מול החניון של שמורת הר מירון מול חרבת חממה. יש חנייה מסודרת.

				<b>סיום קטע 6- 15:00</b>				
	7.13	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500445-YAM_EL_YAM_7">http://www.movescount.com/routes/route1500445-YAM_EL_YAM_7</a>	טרייל	יום. המגמה ברובה אמנם ירידה, אבל התוואי בולם את הדהרה, והנוף, הו הנוף! נחל צבעון, מטעי חוות הנמורה וחניון היום הראשון, הנה אנחנו באים!	בינוני+	חניון ליד ספסופה	בי"ס שדה הר מירון	7
<p><b>בתחילת המסלול ניתן לצפות בנו מהכביש, מול הכניסה לבית ספר שדה. לאחר מכן, צאו חזרה לכביש 89 עוברים את הישוב ספסופה (מצד ימין) ויורדים ימינה לכיוון החניון שנמצא דרומית לספסופה.</b></p>								
				<b>סיום קטע 7- 16:15</b>				
	0.98	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500447-YAM_EL_YAM_8">http://www.movescount.com/routes/route1500447-YAM_EL_YAM_8</a>	כביש	קטע טקסי, לפרוטוקול ולפוטו-אופ, אבל מרגש לא פחות מהמסלול שעשינו עד כה. כמה מאות מטרים לקו הסיום.	קל	אולם הספורט	חניון ליד ספסופה	8
	51.4							
<p><b>יוצאים מהחניון, על השביל דרומה מקביל לכביש. עולים על כביש 89 וחוצים אותו מול הפנייה למועצה אזורית מרום הגליל. רצים על המדרכה עד הכיכר ופונים ימינה. כל הדרך הזו יש לסייע בבטיחות הרצים.</b></p>								
				<b>סיום קטע 8- 16:30</b>				
				<b>זינוק- 5:30</b>				
	4.28	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500694-YAM_EL_YAM_9">http://www.movescount.com/routes/route1500694-YAM_EL_YAM_9</a>	כביש, שביל לבן	כשאר הגנוז מאחורינו וער מירון לפנינו, הרבה אור וירוק וצמחייה וטבע ושבילים מקסימים רצים יחד איתנו. איזה כייף!	בינוני	דרך לקדיתא	אולם הספורט	9

	7.15	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/17574403">https://connect.garmin.com/modern/course/17574403</a>	כביש, שביל לבן	ממש כמו הקטע הקודם, אבל לא ממש... ארוך יותר, מטפס יותר, מתפתל יותר ומגוון יותר הופכים אותו לאתגרי יותר	בינוני-קשה	דרך לקדיתא	אולם הספורט	<b>9אתגרי</b>
<p>כולם יוצאים ביחד, האתגרי והרגיל. יוצאים מאולם הספורט לכיוון מזרח לישוב אור הגנוז, בכניסה לישוב, פונים ימינה ורצים לצד הגדר המקיפה את היישוב, פונים ימינה לשער שבגדר ועוברים לרוץ בשטח לכיוון יער מירון. רצי 9, יצאו מיער מירון ימינה וירדו לכיוון כביש הגישה לקברי הצדיקים (נקודת המפגש עם 9 אתגרי) האתגרי יפנה שמאלה, לכיוון צפון וירוך לכיוון קדיתא. נמשיך לאכוף את בתי הישוב ונרד לכיוון הסיום של קטע 9 רגיל האוטובוס יוצא חזרה לכביש 89 מזרח. לכיוון צפת. אחרי העיקול והירידה, ליד קברי הצדיקים, יש לפנות שמאלה לשטח (לכיוון קדיתא) נקודת החלפה</p>								
<b>סיום משוער -6:15</b>								
	2.75	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/17574524">https://connect.garmin.com/modern/course/17574524</a>	שביל+ס'	קצרצר, יפייפה, מפתה ומזמין – אבל קשששה! ריצה למיטיבי קושי	קשה מאוד	כביש לביריה	דרך לקדיתא	<b>10</b>
<p>חזרה מהר לכביש, לפנות לכיוון כביש 885. נקודת ההחלפה אחרי החניון מימין לכביש (ממזרח) אבל אנחנו נחצה את הכביש צפונית לחניון ונגיע מצפון. האוטובוס עם האנשים- בצד המזרחי של הכביש.</p>								
<b>סיום משוער -6:45</b>								
	5.08	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500735-YAM_EL_YAM_11">http://www.movescount.com/routes/route1500735-YAM_EL_YAM_11</a>	שביל, כב	מקטעי כביש, שבילים ובעיקר, טרייל קלאסי, עם זוג עליות תואמות, במידות גדולות. נוף עוצר נשימה, ממש היפוקסיה	קשה מאוד	עמוקה	כביש לביריה	<b>11</b>
<p>יוצאים בריצה מזרחה, הרכבים, יחזרו חזרה לכביש 885 לכיוון דרום, לפנות לכיוון צפת, ביריה ולפגוש אותנו בכיכר לפני עמוקה. כחצי ק"מ לפני עמוקה (ליד חניון ומסעדה) תחליטו על תחנה לפי המצב: אפשרות 1- בצד שמאל של הדרך, בעיקול ליד המתקנים. אפשרות 2- מימין לכביש בכיכר של הכניסה לעמוקה. עדיפות לאפשרות הראשונה.</p>								
<b>סיום משוער 7:45</b>								

	6.12	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500755-YAM_EL_YAM_12">http://www.movescount.com/routes/route1500755-YAM_EL_YAM_12</a>	שביל, כנ	חלומות על ריצה עשויים מהחומרים שמרכיבים את הקטע הזה. שבילי ריצה שמחים, שבעיקר יורדים	בינוני	צומת מחניי	עמוקה	12
<p><b>הרצים, יורדים בכביש וקצת לפני הכיכר, פונים לכיוון דרום, לשביל עפר ומקיפים את עמוקה. מתחילים לרדת בשבילים לכיוון חצור ומכאן, רצים ברחובות לכיוון צפון מזרח ומתחברים לכביש שיורד מעמוקה לצומת מחניים. נרוץ קטע בתוך חצור הגלילית ונתחבר לכביש של איזור התעשייה. נעבור מתחת לכביש 90 לתחנת הדלק של צומת מחניים. הרכב יסע מעמוקה ישירות לתחנת הדלק של מחניים</b></p>								
<b>סיום משוער 8:45</b>								
	5.01	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500787-YAM_EL_YAM_13">http://www.movescount.com/routes/route1500787-YAM_EL_YAM_13</a>	שביל	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	קל-בינוני	מעבר נחל ראש פינה	צומת מחניים	13
<p><b>יוצאים מזרחה על השביל לכיוון סולם יעקוב, לאורך נחל מחניים. נחצה את הכביש ליד הלולים ונרוץ דרום מזרח לכיוון נחל ראש פינה. הרכבים יחזרו לכביש 90 יפנו מזרחה לכיוון כפר הנשיא. פונים שמאלה ליד בית הקברות של טובאס ונוסעים כ- 800 מ' לפגוש אותנו בעלייה מנחל ראש פינה</b></p>								
<b>סיום משוער 9:45</b>								
	12.86	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500802-YAM_EL_YAM_14">http://www.movescount.com/routes/route1500802-YAM_EL_YAM_14</a>	שביל לבן	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	בינוני	מצפה שגב-כרכום	מעבר נחל ראש פינה	14
<b>יש לחזור חזרה לכביש 90 . ולהגיע לישוב כרכום. אנחנו נגיע למצפה שגב הנמצא בכניסה לישוב כרכום.</b>								
<b>סיום משוער- 11:45</b>								

	5.83	<a href="http://www.movescount.com/routes/route1500814-YAM_EL_YAM_15">http://www.movescount.com/routes/route1500814-YAM_EL_YAM_15</a>	כביש, טרייל	מתצפתים דרומה, אל הכנרת המונחת לפנינו, ממש מתחת לאף, ומתקדמים אל הסיום. קצת כביש, שהופך בהמשך לטרייל מורכב לאורך הנהר ומסתיים בגשר אריק	בינוני	גשר אריק	מצפה שגב-כרכום	15
<b>נרד בריצה לכיוון הירדן בכביש הישן נכנסים דרומה לשטח לאורך הירדן. הרכבים, יכנסו לשטח מכביש 90 לכניסה לירדן ההררי- צפונה לביצעו החלפה מהירה.</b>								
<b>סיום משוער - 12:45</b>								
	4.67	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/17647310">https://connect.garmin.com/modern/course/17647310</a>	שטח	קדימה ו-95 ק"מ מאחור. הסאבטקסט: כמעט 5 ק"מ וכמעט הגענו לסיום. כפיים!	קל	גשר אריק דרום	גשר אריק צפון מזרח	16
	49.47							

**נסיעה לנקודת הסיום בגשר אריק. ליד סיום הקיאקים של אבו קייק, לבאים מדרום, לפני גשר אריק, ירידה לגדת הנחל.  
סיום משוער 13:30**

**053-4207007  
054-2352009**

**שאלתיאל הנהג-  
וואפה- קיטרינג**

