

**ריצת ה- 55 19.9.2019**

נקודת התחלה- לכל מקטע ריצה	שעת התחלה משוערת	המסלול	תוואי שטח	אורך הקטע (בק"מ)	על המפה	הגעה עם רכב
תל חי 76 כ"ס	22:45	התכנסות וחימום:				
	23:00	רצים על תל חי עד בן יהודה, משם רצים עד הפנייה דרומה לירוקה, משם, על הדרך המערבית ביותר עד תחנת הדלק buy the way, עד לבריכת גלי השרון	כביש	5	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/27197043">https://connect.garmin.com/modern/course/27197043</a>	הבית של נעמי: תל חי 76 כפר-סבא
	23:45	מחניית גלי השרון, פונים צפונה לרחוב טשרניחובסקי, מזרחה לרחוב ויצמן, עד הפנייה ימינה (המשך דרך המוביל) לא.ת. נווה ימין	כביש	4	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/27197158">https://connect.garmin.com/modern/course/27197158</a>	חנייה של בריכת גלי השרון
	00:30	על דרך המוביל דרומה, חוצים את עתיר ידע, עולים על הדרך שיוורת מתחת לכביש 531 ועוקפת את מושב אלישמע ממזרח, עד הנחל. משם ממשיכים מערבה לצד הנחל עד כביש 40. שם חוצים את הנחל מתחת לכביש וממשיכים לצד הכביש עד צומת נווה ירק, לתחנת דור אלון (תחנה 2)	אחד וחצי ק"מ על כביש ולאחר מכן שטח שביל כורכר+ קצת בוץ. מעבר מים קטן (ייתכן)	5.1	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/27197386">https://connect.garmin.com/modern/course/27197386</a>	כביש 55 על דרך המוביל- לאחר הפנייה ימינה מויצמן
מדרך המוביל פינת ויצמן צד	01:20	רצים מערבה לתוך השטח לכיוון הירקון. הרבה שבילים בין קני סוף על גדת הנחל, כולל חציית מעבר מים, עד הר הזבל בהוד השרון (תחנה 3)	ריצת שטח, כולל מעבר מים!	5.3	<a href="http://www.movescount.com/map?route=1794799&amp;lat=32.13001399999999&amp;lon=34.905685000000005&amp;zoom=15&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite">http://www.movescount.com/map?route=1794799&amp;lat=32.13001399999999&amp;lon=34.905685000000005&amp;zoom=15&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite</a>	כביש 40 פינת כביש מס' 5112- תחנת דלק דור
מתחנת דלק נווה ירק	02:10	רצים לצדו הדרומי של הר הזבל, חוצים שדות לכיוון הנחל וצדה הדרומי של גדר מפעל תע"ש, עד מתחת לכביש 5. משם לכיוון דרום מערב, עוברים מתחת לכביש 4 עד קצהו המזרחי של פארק הירקון - מאחורי שגב אקספרס (תחנה 4)	ריצת שטח בשבילים לאורך הנחל, אבנים, בוץ, חול רך. יתכנו מעברי מים	10.8	<a href="http://www.movescount.com/map?route=1794833&amp;lat=32.11984203811727&amp;lon=34.867820595059754&amp;zoom=14.548058916916954&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite">http://www.movescount.com/map?route=1794833&amp;lat=32.11984203811727&amp;lon=34.867820595059754&amp;zoom=14.548058916916954&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite</a>	אזור תעשייה נווה נאמן, רח' החרש, פנייה שמאלה בשלט "תחנת שאיבה החרש" ליד "אלדן"
מהר הזבל הוד השרון	03:40	רצים בפארק לכיוון מערב לאורך הגדה הצפונית של הנחל, עד הגשר שמעל השפך (שם צעק אלטמן הקטן, הידוע יותר בכינוי אלטמן הקטן החרמן הקטן: הפוך גוטה, הפוך). (תחנה 5)	שביל הפארק	9.7	<a href="http://www.movescount.com/map?route=1794872&amp;lat=32.103461499999995&amp;lon=34.81188&amp;zoom=14&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite">http://www.movescount.com/map?route=1794872&amp;lat=32.103461499999995&amp;lon=34.81188&amp;zoom=14&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite</a>	רח' הברזל, מאחורי שגב אקספרס (אתר בנייה דניה סיבוס)
מרמת החייל- מאחורי שגב א	קטע 6					

מחניון רידינג ליד הגשר של חברת חשמל	05:00	קטע 7	רצים דרומה לבריכת גורדון ומסתובבים חזרה - חזרה לתחנה 5	הטיילת	4.7	<a href="https://connect.garmin.com/modern/course/27688434">https://connect.garmin.com/modern/course/27688434</a>	חברת חשמל, עד הסוף לכיוון המגדלור, התחנה ליד גשר מעץ של רידינג .
מחניון רידינג ליד הגשר של חברת חשמל	05:50	קטע 8	רצים צפונה לצד הים על הטיילת לכיוון תל ברוך, יורדים לחוף בחוף תל ברוך ורצים צפונה עד המזח של מרינה הרצליה (תחנה 7)	מדרכת הטיילת, כביש וחול ים	6.7	<a href="http://www.movescount.com/map?route=1795358&amp;lat=32.15162810103007&amp;lon=34.794220350591786&amp;zoom=14.096117833833905&amp;activity=3&amp;style">http://www.movescount.com/map?route=1795358&amp;lat=32.15162810103007&amp;lon=34.794220350591786&amp;zoom=14.096117833833905&amp;activity=3&amp;style</a>	חברת חשמל, עד הסוף לכיוון המגדלור, התחנה ליד גשר מעץ של רידינג .
מהכביש שמול מזח המרינה (רח' שונית פינת העוגן	06:50	קטע 9	רצים על הכביש מצדו המערבי של קניון ארנה עד החוף, ומשם על החוף עד סדנא עלי	כביש וחול ים	3.7	<a href="http://www.movescount.com/map?route=1795365&amp;lat=32.17215549999999&amp;lon=34.799542&amp;zoom=14&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite">http://www.movescount.com/map?route=1795365&amp;lat=32.17215549999999&amp;lon=34.799542&amp;zoom=14&amp;activity=3&amp;style=suunto-satellite</a>	הרצליה, רח' שונית פינת העוגן- היציאה למזח מהצד הדרומי של קניון ארנה
דרומית לסוכת המציל בחוף סידנעלי	07:30	איזה קטע?!?	<b>AFTER PARTY :-)</b>				רח' יגאל ידן, נוף ים
					55		