

מרוץ הר לעמק – מרוץ השליחים החברתי של ישראל

מרוץ חברתי

הר לעמק הוא אחד המרוצים האהובים בישראל ופורצי הדרך שבהם. ייחודו בכך שאינו למטרות רווח: הוא מופעל בידי עמותת חברים מהישוב תמרת בעמק יזרעאל, כל התקציב, האנרגיות, ההשקעה והעניין – הוא בעצם פעולה של רצים למען רצים!

תנועת השליחים

הר לעמק יצר תופעה חדשה בישראל. עד לשנת 2008 כשהוזנק לראשונה לא הכירו מהם מרוצי שליחים. התופעה התעצמה כשלאורך השנים אימצו אותו מקומות עבודה וארגונים, צוותי חברים, יחידות מילואים, צבא, פנימיות וכולם ראו בו אתגר משותף של עבודת צוות. אחרי שהביא את הרעיון הוא זכה להוביל ולעודד עוד מרוצי שליחים בישראל. כיום "הר לעמק" הוא מרוץ השליחים הגדול והארוך ביותר. מדבקת המרוץ -  הפכה לאחד מסמני ההיכר הבולטים של קהילת הרצים.

180 ק"מ מנקודה לנקודה

זהו מרוץ שטח מנקודה לנקודה. 180 ק"מ רצים המתחרים מאנדרטת האריה השואג בתל חי ועד לעמק יזרעאל דרך עמק החולה, נופי הכנרת, בקעת בית נטופה ועמק יזרעאל כולל ריצות לילה לאור פנסים.

השנה יתחלק המסלול בהם ירוצו המשתתפים ל 18 מקטעים. ממוצע של 10 ק"מ ריצת שטח לכל מקטע. נתיב הריצה משולט ומסומן באמצעות כ - 2,000 שלטי חצים מחזירי אור המוארים בלילה בתאורת לד. איכות הסימון פותרת לחלוטין את הרץ מהדאגה לניווט והתמצאות בשטח ביום או בלילה. כמובן שיש גובה מצטבר במסלול כזה, מה שאומר שלא כל הקטעים שווים ברמת הקושי שלהם.



6 אנשים? אתם צוות!

השנה יתחרו הרצים במקצה אחד בלבד- שישיות!! הקבוצות יהיו בנות - 6 אנשים (נשים/ גברים/ מעורב) כאשר לכל קבוצה תתאפשר הוספה של 3 רצים מלווים. מרוץ הר לעמק הפך לתופעה שהיא מעבר לריצה. החיבור של צוות של רצים למטרה אחת משותפת הוא סמל לשיתוף פעולה, לביחד, לרצונות ומאווים משותפים, לרצון האנושי להתחבר ולפעול בקהילה. נוצרו קבוצות ריצה לזכר..., קבוצות גיבוש למנהלים, קבוצות של יחידות מיוחדות בצבא וכוחות הביטחון, להורים וילדים, למורים ולתלמידים, קבוצות העצמה לנוער, קבוצות לבעלי צרכים מיוחדים ועוד ועוד. הסתכלו סביבכם: עם מי הייתם רוצים לרוץ ומהי המטרה, הנוספת של הריצה שתסמל את הקבוצה שלכם ?

אז איך מצטרפים?

נכנסים לאתר הבית "הר לעמק" נרשמים כקבוצה בעלות של 200 ₪ בלבד. לאחר מכן כל משתתף בקבוצה נכנס לאתר ונרשם לקבוצה שלו בעלות של 310 ₪ לרץ. כל משתתף יקבל ערכת רץ שווה עם חולצת MOUNTAIN2VALLEY 2020, גרבי ריצה איכותיות ואיך לא, מדבקת M2V לרכב. כל קבוצה תקבל 2 דגלי רכב ממותגים אותם יתקינו כסימן זיהוי לכניסה לתחנות והשתתפות בהפנינג הסיום המפואר!

קדימה!! מספר המקומות מוגבל..



להרשמה סירקו



עמותת הר לעמק ת.ד 439 תמרת 3657600

mountain2valley | 052-6175833 | 70 | www.Mountain2Valley.org