

קוקו שביל הצפון 2022 תיק מרוץ

ציודים

ציוד חובה:

- וסט ריצה
- 2 ליטר מים
- כובע
- תזונה לפחות 4 שעות
- פלאפון
- כוס רב פעמית (לא יהיו כוסות בתחנות)
- **מסכת פנים (ניתן עם באפ ריצה) בזמן הנסיעה באוטובוס ובתחנות הזנה**
- **נהגי האוטובוס לא יעלו נוסעים ללא מסכה.**
- **בזמן הנסיעה כולם יעטו מסכת פנים.**

ציוד מומלץ:

- משקפי שמש
- קרם שיזוף
- גלים
- תזונה מיוחדת שרגילים אליהם

מידע כללי

כל הרצים מחנים את רכבם בנקודת הסיום שלהם, כפי שנקבע בעת הרישום. משם מתבצע איסוף על ידי האוטובוס **(בבוקר לפני הזינוק)** עד לנקודת ההתחלה, תל חי- האריה השואג. האוטובוס משם נפרד מאיתנו, לא ניתן להשאיר ציוד באוטובוס. יש לנו 4 תחנות הזנה לאורך הדרך בכל המקצים.

כל הלינקים לחניית הרכב לאורך המסלול נמצאים באתר תחת האיוונט.

[/https://www.kukutrip.co.il/kuku-ulta-north-trail](https://www.kukutrip.co.il/kuku-ulta-north-trail)

תחנות ההזנה

רשימה זו מיועדת לכל המקצים

בכל התחנות יהיה מזון ושתייה

יש להיערך עם כוס רב פעמית

מרחק מתחנה קודמת	מרחק מצטבר	שם	
ק"מ	ק"מ		
11	11	נקיקי יפתח	1
10	21	נחל קדש	2
15	36	נחל דישון	3
14	50	צבעון	4

יש לנו זמני קאט אוף – זמני פתיחה וסגירת התחנות

החישוב הוא לפי זמן ממוצע של רץ מהיר 6 דקות לק"מ, ורץ פחות מהיר בקצב של 11 דקות לק"מ.

זמנים מהירים\ איטיים מזה לא נוכל לתמוך.

תחנות האיסוף

שימו לב להנחיות החנייה והזמנים.

זמני היציאה הרשומים מטה, הם זמני יציאת האוטובוס. כלומר עליכם להיות מוכנים לנסיעה בשעה זו. לכן, נא להגיע עשר דקות לפני, להתארגן עם הוסט והציוד, להיות מוכנים לעליה לאוטובוס.

האוטובוס עוצר מעלה ונוסע, לא תהיה המתנה למאחרים.

מדובר בהרבה מאוד רצים, לא נוכל לחכות, נא להקדים. מאחרים יצטרכו להגיע עצמאית לנקודת הזינוק.

הערות	שעת האיסוף	כמות בנק'	שם נקודות איסוף אוטובוס	נקודות איסוף אוטובוס
	05:10	18	קוקו קוויק	1
חניון נחל קדש תחתון	05:26	25	חצי מנת קוקו	2
עימת עינן	04:50	13	קוקו מרתון	3
חניון נחל דישון	04:45	37	קוקו 50	4
חניון לאה ויצחק רבין - יער ברעם	04:30	58	קוקו מלא	5
תנחת דלק חורפש				

רצים המגיעים עצמאית לזינוק

הזינוק הוא ממתחם החניה של האריה השואג בתל חי. צפי הזינוק הוא 05:45.

יתכנו שינויים לפי תנועת האוטובוסים.