



سباق تتابع الركض من البحر الميت الى البحر الأحمر

التعليمات والقوانين والأنظمة

سباق تتابع الركض من البحر الميت الى البحر الأحمر يقطع مسافة 242 كيلومتر ابتداء من جسر الموجب على شواطئ البحر الميت إلى فندق الموفن بك العقبة على شاطئ البحر الأحمر. يستطيع العدائون المشاركة بفرق من 5 – 10 عدائين على أن يقطعوا المسافة خلال 24 ساعة.

يعتبر هذا السباق سباقاً ترفيهياً ذو نكهة خاصة لا يخلو من الإثارة والتحدي والمتعة، ويعتمد على ميثاق الشرف والروح الرياضية من حيث التقيد بأنظمة وقوانين المشاركة. وبما أن السلامة تأتي على أعلى سلم أولوياتنا كمنظمين وحفاظاً على سلامة الجميع، علينا جميعاً الالتزام بقواعد السلامة المنصوص عليها وتسري هذه التعليمات على المتسابقين والسائقين والمرافقين والإعلاميين واللجنة المنظمة على حد سواء.

المحافظة على البيئة والطبيعة الجميلة في وطننا العزيز يُعد من أهم أولوياتنا، لذلك نتمنى منكم المحافظة على نظافتها على طول طريق المسابقة. سنقوم بتزويدكم بأكياس للنفايات العامة وأكياس للمواد القابلة للتدوير. نرجوا منكم وضع كافة النفايات في الأكياس المخصصة والتخلص منها عند وصولكم خط النهاية أو في الحاويات الموجودة على طول طريق المسابقة. سيكون هناك موقع مخصص على خط النهاية للتخلص من المواد القابلة للتدوير. نقدر لكم تعاونكم في المحافظة على النظافة وحماية الطبيعة.

ملاحظة هامة: على جميع أعضاء الفرق والمرافقين والسائقين الحضور الى موقع التسجيل النهائي حال وصولهم الى نقطة البداية لاستلام الأساور والتعليمات النهائية. أي مشارك / فريق يتخلف عن التسجيل النهائي سيعتبر تسجيله غير قانوني وسيفقد حقه بالمشاركة. إن وجد أي مشارك من غير الأسورة الرسمية يسبب طرد الفريق بأكمله.

ينطلق السباق في تمام الساعة 4:00 من عصر يوم الخميس

يمنح العدائين 24 ساعة لإكمال السباق

تنتهي جميع فعاليات المسابقة في تمام الساعة 4:00 من بعد ظهر يوم الجمعة

الموعد النهائي للتسجيل:

يعتمد التسجيل على مبدأ الأولوية. للتأكد من الحصول على تي شيرت السباق وبالقياس المرغوب يجب التسجيل في وقت مبكر. لن تقبل أي طلبات تسجيل بعد آخر موعد لاستلام نماذج التسجيل. على جميع المشاركين القيام بتسديد رسوم الإشتراك كاملة وتسليم نماذج إخلاء المسؤولية من أجل إعتبارهم مسجلون رسمياً. يمكن تنزيل النماذج من موقعنا الإلكتروني "www.ammanroadrunners.com".

فئات السباق:

هناك أربعة فئات للسباق:

المتابع الحر

- للفرق المكونة من 1-5 عدائين أو الفرق المكونة من 6-10 عدائين.
- لا توجد قيود على مسافة الركض لكل عداء. يمكن للفريق أن يحدد هذه المسافات كيف ما يشاء.

تتابع نصف ماراتون

- للفرق المكونة من 1-5 عدائين أو الفرق المكونة من 6-10 عدائين.
- على كل عداء أن يكمل مسافة نصف ماراتون، أي 21.1 كم قبل التسليم للعداء التالي. يوجد علامات على مسار السباق عند نقاط التسليم. بعد أن يكمل كل عداء مسافة نصف الماراتون يستطيع الفريق انهاء مسافة السباق المتبقية بالتتابع الحر.
- عند نقطة البداية على الفريق تسليم قائمة بأسماء العدائين توضح ترتيب المتابع المقرر عليه من قبل الفريق.
- إن لم يستطع الفريق اكمال مسافات النصف ماراتون كما هي محددة، عليه فوراً اعلام أحد الحكام. يستطيع الفريق اكمال السباق لكنه ينتقل الفريق تلقائياً إلى فئة المتابع الحر.

تتابع ماراتون

- لفرق مكونة من 1-5 عدائين فقط.
- على كل عداء أن يكمل مسافة ماراتون، أي 42.2 كم قبل التسليم للعداء التالي. يوجد علامات على مسار السباق عند نقاط التسليم. بعد أن يكمل كل عداء مسافة الماراتون يستطيع الفريق انهاء مسافة السباق المتبقية بالتتابع الحر.
- عند نقطة البداية على الفريق تسليم قائمة بأسماء العدائين توضح ترتيب المتابع المقرر عليه من قبل الفريق.
- إن لم يستطع الفريق اكمال مسافات الماراتون كما هي محددة، عليه فوراً اعلام أحد الحكام. يستطيع الفريق اكمال السباق لكنه ينتقل الفريق تلقائياً إلى فئة المتابع الحر.

فئة المدارس (تتابع حر)

- للفرق المكونة من 10 عدائين، على شرط أن يكون كحد أدنى 8 من أعضاء الفريق طلاب من نفس المدرسة ومنتظمين بالسنة الدراسية الحالية. والعداؤون الباقون يجب أن يكونوا معلمين أو موظفين من نفس المدرسة وعلى رأس عملهم في المدرسة ذاتها أو أولياء أمور لطلبة منتظمين بالسنة الدراسية الحالية. يمكن للفريق أن يتكون من 10 طلاب من نفس المدرسة على شرط أن يرافقهم كحد أدنى معلم أو موظف من المدرسة أو ولي أمر واحد.
- لا توجد قيود على مسافة الركض لكل عداء. يمكن للفريق أن يحدد هذه المسافات كيف ما يشاء.

نموذج إخلاء المسؤولية:

على كل مشارك وبشكل منفرد أن يقوم بتعبئة نموذج "إخلاء المسؤولية" وتسليمه الى اللجنة المنظمة مع رسوم الاشتراك. لا يجوز إطلاقاً استخدام نفس النموذج من قبل أكثر من مشارك واحد. **إذا كان المشارك دون سن الـ 18 يجب على ولي الأمر توقيع إخلاء المسؤولية ورفاق صورة عن وثيقته الرسمية.** لا يعتبر المشارك مسجلاً رسمياً إذا لم يتم بتسليم نموذج "إخلاء المسؤولية" معبأة حسب الأصول. يمكن تنزيل النموذج من موقعنا الإلكتروني: www.ammanroadrunners.com.

التأمين:

بسبب طبيعة هذا النوع من المسابقات التي تعتبر مسابقة مغامرات، وسباق البحر الميت الى البحر الأحمر يندرج تحت هذا الوصف وحيث أن مسار السباق هو طريق عام ورئيسي لا يخلو من المخاطر، نود أن ننصح ونوصي أن تقوم بإستشارة طبيبك لتحصل على موافقته للمشاركة وأن تكون حاصل على بوليصة تأمين لتغطيتك في حالة تعرضك لأي طارئ أو حادث. في حالة عدم الأخذ بنصيحتنا وتوصيتنا فليكن معلوم لك أن توقيعك على نموذج إخلاء المسؤولية الإلزامي يعفي ويبريء مجموعة عداو عمان والجهات المنظمة لمسابقة البحر الميت الى البحر الأحمر وجميع الأفراد المسؤولين والمتطوعين في هذه المسابقة من أي مطالبات وأضرار مهما كان نوعها.

السيطرة على عملية الغش:

تحاول اللجنة المنظمة بكل جهودها أن تسيطر وتمنع عملية الغش خلال هذا السباق الترفيهي، ولكن بسبب طول مسافة السباق وعدد المراقبين المحدود فإننا نواجه صعوبة وتحدي كبيرين في مراقبة كافة المشاركين طوال الوقت. لذا نقتراح على كل المشاركين مساعدتنا ومحاولة تصوير (فيديو) لمن تسول له نفسه أن يغش وذلك خلال قيامه بذلك وتقديم هذا الدليل الى اللجنة المنظمة **فورا بعد إنتهاء الزمن القانوني للسباق.** ستقوم اللجنة المنظمة بالإضطلاع على الدليل المقدم وتقرر اذا كان هناك فعلا عملية غش. إذا اقتنعت اللجنة المنظمة أن غشا حدث، ستقوم بشطب المشارك / الفريق من السباق ومنعه من المشاركة بأي نشاط مستقبلي لمجموعة عداو عمان.

سياسة الطقس العاصف:

ان سلامة المشاركين هي أولويتنا القصوى خلال هذا السباق الترفيهي الذي لا يخلو من تحديات عديدة ومنها حالة الطقس. عند إقتراب موعد المسابقة، تقوم اللجنة المنظمة بمراقبة ومتابعة حالة الطقس بشكل حثيث ويومي. بناءً على المعطيات وحالة الطقس الفعلية على مسار السباق، عندها تقرر اللجنة المنظمة باستمرار المسابقة أو تأجيلها أو الغائها. في حال تأجيلها أو الغائها يرجى الرجوع الى سياسة استرداد رسوم الاشتراك.

سياسة استرداد رسوم الاشتراك:

يمكن للمشارك استرداد رسوم الاشتراك كما يلي:

- إذا قرر المشارك عدم الاشتراك قبل موعد بدء المسابقة بثلاث أسابيع أو أكثر، سيحصل على 100% من قيمة رسوم الاشتراك.
- إذا قرر المشارك عدم الاشتراك ما بين ثلاث أسابيع وأسبوع واحد قبل موعد بدء المسابقة سيحصل على 50% من قيمة رسوم الاشتراك.
- إذا قرر المشارك عدم الاشتراك قبل موعد بدء المسابقة بأقل من أسبوع واحد فلن يتم إعادة أي نسبة من المبلغ.

- إذا قررت اللجنة المنظمة إلغاء المسابقة لأسباب قاهرة (مثل الحرب، الكوارث الطبيعية، الإضطرابات السياسية، الطقس العاصف أو أي سبب آخر غير منظور وخارج عن إرادتها) فلن يتم رد رسوم الإشتراك، ولكن سيتم إحتساب الرسوم المدفوعة كرصيد يمكن إستعماله في الإشتراك بالمسابقات التي تنظمها مجموعة عدائي عمان خلال عام واحد فقط. على جميع المشاركين التقدم بطلب الحصول على الرصيد خلال شهر من تاريخ الإلغاء. يمكن إصدار هذا الرصيد بإسمك أو تجييره لشخص آخر.

نقطة البداية:

ينطلق السباق في تمام الساعة 4:00 من عصر يوم الخميس على جميع أعضاء الفرق التواجد عند خط البداية **في تمام الساعة 2:30 عصرًا من يوم الخميس**. في حالة تأخر أي فريق عن التواجد على خط البداية في لحظة الانطلاق، فيمنح خمس عشره دقيقة للوصول الى خط البداية واكمال التسجيل النهائي والانطلاق، ويحتسب الوقت من وقت الإنطلاق الأصلي للسباق. وفي حالة تأخر الفريق عن الوصول الى خط البدايه عن الساعه 4:15 عصرا يوم الخميس فيعتبر الفريق منسحباً وتشطب نتائجه. **نود التذكير أن على جميع أعضاء الفرق التواجد عند نقطة البداية للتسجيل النهائي.**

بعد التسجيل النهائي، عداء واحد فقط يبقى على نقطة الإنطلاق وعلى بقية أفراد الفريق التوجه بسياراتهم الى نقطة التغير الإجبارية على بعد حوالي 2 كم. هناك إختيار التغير بعد حوالي 1 كم ولكن بشرط وجود سيارة مساعدة واحدة فقط.

السترات العاكسة:

على الجميع الالتزام بارتداء السترات العاكسة المقدمة من اللجنة المنظمة للسباق ابتداءً من الساعه 5:00 عصرًا يوم الخميس وحتى الساعة 6:30 صباحاً من يوم الجمعة سواء كان متسابقاً أو سائقاً أو مرافقاً أو صحفياً أو منظماً. وتنص قوانين السباق على طرد أي فريق دون تردد أو سابق إنذار في حالة عدم ارتداء السترات العاكسة من قبل أي فرد من أفراد الفريق سواء كان عداء أو سائقاً أو مرافقاً. يسمح للمشارك بإستعمال اي مادة عاكسة خاصته بشرط الحصول على الموافقة المسبقة من قبل اللجنة المنظمة. في حال تواجد أي عداء أو مرافق دون السترة العاكسة على مسار السباق خلال هذه الفترة ستقوم اللجنة بشطبه وفريقه بالكامل دون تردد أو سابق إنذار.

عصا التتابع:

يزود كل فريق بعصا تتابع واحدة. على جميع العدائين حملها خلال كافة مراحل الجري ويجب تسليمها من عداء لآخر عند القيام بعملية التبديل. في حالة وجود عداء يعدو دون حمل العصا سيعتبر الفريق مخلا بالشروط ويشطب من السباق فوراً.

المركبات المساعدة:

العدد الأقصى للمركبات المساعدة لكل فريق هو ثلاثة. أكبر قياس مركبة مسموح إستعمالها هي التي تتسع من 7 – 9 ركاب (فان)، ولا يسمح بإستعمال اي مركبة أكبر. مسموح للفرق المسجلة كفرق مدارس، فئة النصف ماراثون وفئة الماراثون فقط بإستخدام باص واحد يتسع من 15 – 25 راكبا (كوبستر) كأحد المركبات المساعدة. يجب على فريق المدرسة أن يتكون من ثمانية (8) طلاب على أقل تقدير.

نرجو من الجميع توخي الحيطة والحذر عند القيادة والتقيد بقوانين السير المعمول بها والتحلي بالصبر لحماية العدائين. وعليه فإن القيادة الى جانب العداء ممنوعة منعاً باتاً ويتوجب على السائق القيادة خلف العداء. ستقوم اللجنة بشطب الفرق المخالفة في حاله القيادة بجانب العداء. خلال ساعات الليل والأوقات المعتمدة ننصح بقيام المركبة المساعدة بالمسير خلف العداء بمسافة آمنة لتتير الطريق للعداء. كما نرجو مراعاة الذوق وسلامة عدائين الفرق الأخرى بعدم تضيق الطريق أمام عدائهم ومراعاة إختيار مكان آمن ومناسب للقيام بعملية التبديل.

يتم تزويد كل فريق بثلاثة (3) لوحات أرقام لكل مركبة مساعدة والرقم هو رقم الفريق الرسمي. يجب تثبيت اللوحات بمكان ظاهر وواضح من الداخل كما يلي:

- سيارة عادية: لوحة على الجهة اليمنى من الزجاج الأمامي ولوحة على الجهة اليسرى السفلى من الزجاج الخلفي ولوحة على الزجاج الجانبي الأيسر في مكان ظاهر وواضح.
- بكب / كابينة واحدة: لوحة على الجهة اليمنى من الزجاج الأمامي ولوحة على الجهة اليسرى السفلى من الزجاج الخلفي ولوحة على باب الصندوق الخلفي في مكان ظاهر وواضح.
- بكب / كابينة عدد 2: لوحة على الجهة اليمنى من الزجاج الأمامي ولوحة على الجهة اليسرى السفلى من الزجاج الخلفي ولوحة على الزجاج الجانبي الأيسر في مكان ظاهر وواضح.
- إذا كانت المركبة مزودة بزجاج مظلل فيجب وضع اللوحات من الخارج.

عدم التقيد بوضع اللوحات يؤدي الى شطب الفريق من المسابقة.

الغش:

يمنح الفريق مدة اقصاها 24 ساعة لإنهاء السباق ونرجو من الجميع التقيد بميثاق الشرف. في حالة ضبط أي حالة غش، سنقوم بطرد الفريق فوراً وسيمنع جميع أفراده من المشاركة في أي نشاط مستقبلي لمجموعة عداء وو عمان.

الانسحاب:

إذا قرر الفريق الانسحاب من السباق لأي سبب كان، يجب ابلاغ أحد المنظمين فوراً. هذه المعلومة مهمة للحفاظ على سلامة المشاركين كافة.

توصيات ونصائح عامة

ننصح جميع العدائين الأخذ بعين الاعتبار للتوصيات التالية عند تجهيز حقيبة المشاركة:

- تأكد من إحضار ووجود الوثائق الثبوتية الخاصة بك سواء كنت مواطناً أردني أو أجنبي مقيم أو زائر.
 - إذا كنت تستخدم دواء في شكل مستمر لطفاً تأكد من إحضار كمية مناسبة تكفي لمدة السباق بأكمله.
- يرجى الانتباه أن عدد الصيدليات على مسار السباق محدود ولا توجد خدمة 24 ساعة.

الملابس:

- كن مستعدا لكافة الاحوال الجوية من طقس حار، بارد، ماطر، رياح شديدة، زوايع رملية، الخ.
- احضار سترة واقية من الرياح الشديدة، نظارات شمسية وعصبة لتغطية الأنف والفم مفيدة جدا خلال الأجواء المغبرة.
- ملابس دافئة حيث تكون درجات الحرارة باردة خلال ساعات الليل
- قبعة أو غطاء للرأس ودهون واقية من أشعة الشمس حيث هناك احتمال إرتفاع درجات الحرارة خلال نهار اليوم الثاني (الجمعة).
- 5 غيارات كاملة على أقل تقدير
- كيس لوضع الملابس الرطبة

التغذية:

- ماء يكفي للشرب والإستعمالات الأخرى لك ولل فريق
- طعام يكفي لك ولل فريق
- ثيرموس للمشروبات الساخنة

السلامة:

- مصباح يدوي أو الذي يوضع على الرأس وتاكد من صلاحية البطاريات.
- ينصح بإستعمال المصباح الذي يوضع على الرأس خلال ساعات المساء والليل
- ينصح بإستعمال أي مواد عاكسة بالإضافة إلى السترة العاكسة
- ننصح بإحضار شاحن للهاتف الخليوي يعمل على بطارية السيارة.
- إحضار مواد وأدوية لإستعمالها كإسعافات أولية. نريد أن ننوه أن سيارات إسعاف الدفاع المدني ستكون متواجدة خلال فترة السباق كاملة ولكننا ننصح بإحضار الإسعافات الأولية خاصتك.

المركبات:

- التأكد من صلاحية المركبة من كافة جوانبها حيث لا يوجد مراكز تصليح أو صيانة حتى تصل العقبة.
- أملاء خزان الوقود كلما سنحت لك الفرصة. هناك ثلاثة محطات للوقود فقط على مسار السباق. محطة شركة البوتاس هي الوحيدة التي تفتح 24 ساعة ولكنها تقع في بداية السباق. المحطتين الأخيرتين تغلق ما بين الساعة 10 و 12 مساء.
- ننصح بإحضار الكوابل الكهربائية الخاصة بعملية تشغيل السيارة بحالة فقدان البطارية المقدره على التشغيل.
- تأكد من وجود الأوراق الرسمية التابعة لمركبتك وأنها سارية المفعول.