



سباق شركة البوتاس العربية لتتابع 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 شاطئ البحر الميت إلى فندق الموفديك مدينة العقبة على شاطئ البحر الأحمر. يستطيع العدائون المشاركة بفرق من 5 – 10 عدائين على أن يقطعوا المسافة خلال 24 ساعة. في هذا العام، سنقدم فئة جديدة وهي الركض بشكل إفرادي ولمسافة 200 كم وخلال 34 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. نرجو 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 الفريق من عدائين ومرافقين وسائقين الحضور معاً 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 الإسواره الرسمية يسبب طرد الفريق بأكمله.

**ينطلق السباق في تمام الساعة 4:00 (4:15 لفئة المدارس فقط)
من عصر يوم الخميس**

يمنح العدائين 24 ساعة لإكمال السباق



تنتهي جميع فعاليات المسابقة في تمام الساعة 4:00 (4:15 لفئة المدارس فقط) من بعد ظهر يوم الجمعة

يرجى الانتباه أن نقطة ووقت الانطلاق ومدة السباق الخاص بسباق الإفرادى تختلف عن الفئات الأخرى. لمزيد من التفاصيل، اقرأ النص الخاص لهذه الفئة.

الموعد النهائي للتسجيل:

يعتمد التسجيل على مبدأ الأولوية. للتأكد من الحصول على تي شيرت السباق وبالقياس المرغوب يجب التسجيل في وقت مبكر. على جميع المشاركين القيام بتسديد رسوم الاشتراك كاملة وتسليم نماذج إخلاء المسؤولية من أجل اعتبارهم مسجلون رسمياً. يمكن تنزيل النماذج من موقعنا الإلكتروني "www.ammanroadrunners.com".

فئات السباق:

هناك خمسة فئات للسباق. نرجو التأكد التسجيل بالفئة المعنية. فئات السباق:

المتابع الحر

- للفرق المكونة من 1-5 عدائين أو الفرق المكونة من 6-10 عدائين.
- أول 25 كم من السباق محددة بالمسافات كما في الجدول التالي:

المرحلة	المسافة المقطوعة (كم)	ابتداء من كيلومتر #	انتهاء عند كيلومتر #	ملاحظات
1	4.4	0	4.4	قرب تمثال السيدة لوط
2	4.5	4.4	9.0	-
3	3.5	9.0	12.5	-
4	2.7	12.5	15.2	-
5	2.4	15.2	17.6	-
6	2.3	17.6	20.0	البداية قبل منطقة غور حديثة
7	1.2	20.0	21.2	انتهاء عند أول نقطة تبديل نصف الماراثون
8	1.6	21.2	22.8	النهاية قرب مركز زوار نميرة
9	2.6	22.8	25.4	الانتهاء بعد إشارات المرور، قرب الدفاع المدني ومقابل كازية جو بتترول



- بعد المرور بمنطقة غور المزرعة يحق للفريق ابتداء التتابع الحر. لا توجد قيود على مسافة الركض لكل عداء. يمكن للفريق أن يحدد هذه المسافات كيف ما يشاء.

تتابع نصف ماراتون

- للفريق 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 التتابع المقرر عليه من قبل الفريق.
- إن لم يستطع الفريق اكمال مسافات النصف ماراتون كما هي محددة، عليه فوراً اعلام أحد الحكام ويعتبر خارج السباق الرسمي. يسمح للفريق متابعة الركض الا انه لا يعتبر مسجل رسمياً في أي فئة.

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 التتابع المقرر عليه من قبل الفريق.
- إن لم يستطع الفريق اكمال مسافات النصف ماراتون كما هي محددة، عليه فوراً اعلام أحد الحكام ويعتبر خارج السباق الرسمي. يسمح للفريق متابعة الركض الا انه لا يعتبر مسجل رسمياً في أي فئة.

فئة المدارس (تتابع حر)

- للفريق 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.

- أول 25 كم من السباق محددة بالمسافات كما في الجدول التالي:



المرحلة	المسافة المقطوعة (كم)	ابتداء من كيلومتر #	انتهاء عند كيلومتر #	ملاحظات
1	4.4	0	4.4	قرب تمثال السيدة لوط
2	4.5	4.4	9.0	-
3	3.5	9.0	12.5	-
4	2.7	12.5	15.2	-
5	2.4	15.2	17.6	-
6	2.3	17.6	20.0	البداية قبل منطقة غور حديثة
7	1.2	20.0	21.2	انتهاء عند أول نقطة تبديل نصف الماراثون
8	1.6	21.2	22.8	النهاية قرب مركز زوار نميرة
9	2.6	22.8	25.4	الانتهاء بعد إشارات المرور، قرب الدفاع المدني ومقابل كازية جو بتترول

- بعد المرور بمنطقة غور المزرعة يحق للفريق ابتداء التتابع الحر. لا توجد قيود على مسافة الركض لكل عداء. يمكن للفريق أن يحدد هذه المسافات كيف ما يشاء.

فئة الإفرادى

- هذه الفئة مخصصة للعديين المتمرسين بهذا النوع من الرياضة.
- على كل عداء قطع مسافة السباق وهي 200 كم، خلال 34 ساعة.
- يبدأ السباق الساعة 6 صباحاً من يوم الخميس الموافق 2019/03/14.
- على كل عداء في فئة الإفرادى تزويد اللجنة المنظمة بتقرير طبي يجيز له المشاركة بهذا النوع من السباق ويشمل على تخطيط صدى القلب على أن يكون تاريخ التخطيط خلال 30 يوماً من يوم السباق. على المشارك تزويد هذه التقارير بتاريخ أقصاه 2019/03/09.
- هذه الفئة مخصصة لمن هم فوق سن 18.

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 تسليم نموذج "إخلاء المسؤولية" معبأً 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 باستشارة طبيبك لتحصل على موافقته للمشاركة وأن تكون حاصل على بوليصة تأمين لتغطيك في حالة تعرضك لأي طارئ أو حادث. في حالة عدم الأخذ بنصيحتنا وتوصيتنا فليكن معلوم لك أن توقيعك على نموذج إخلاء المسؤولية الإلزامي يعفي ويبرئ 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.

الغش:

يمنح الفريق مدة اقصاها 24 ساعة لإنهاء السباق ونرجو من الجميع التقيد بميثاق الشرف. 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 نقترح 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 انتهاء الزمن القانوني للسباق**. ستقوم اللجنة المنظمة بالاضطلاع على الدليل المقدم والقرار إذا كان هناك فعلا عملية غش. في حالة ضبط أي حالة غش، سنقوم بطرد الفريق فورا وسيمنع جميع أفرادهم من المشاركة في أي 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 اقتراب 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:
- رسوم معاملة التسجيل لا يمكن استردادها.
 - 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 وأسابيع 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 الغاء المسابقة لأسباب قاهرة (مثل الحرب، الكوارث الطبيعية، الاضطرابات السياسية، الطقس العاصف أو أي سبب آخر غير منظور وخارج عن إرادتها) فلن يتم رد رسوم الاشتراك، ولكن سيتم احتساب الرسوم المدفوعة كرصيد يمكن استعماله في الاشتراك 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 باسمك أو تجييره لشخص آخر.
- إذا قرر المشارك بفئة الافرادى عدم المشاركة بموعد أقصاه شهر قبل موعد السباق، يحق له استرداد 100% من قيمة مشاركته.

نقطة البداية:

ينطلق السباق لجميع الفئات عدا فئة المدارس وفئة الافرادى في تمام الساعة 4:00 من عصر يوم الخميس.
وينطلق السباق لفئة المدارس في تمام الساعة 4:15 من عصر يوم الخميس. بالنسبة لفئة الافرادى اقرأ النص الخاص لهذه الفئة.

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

تطبيقاً للقوانين الجديدة الخاصة بالمسافات المحددة، لا يحق للمركبات المرافقة متابعة العداء خلال أول نقطتين من التبديل. لذلك قبل بدء السباق يجب أن يتواجد عداء واحد فقط من كل فريق عند نقطة البداية وعلى جميع المركبات التوجه إلى نقاط التبديل كما يلي:

1. يحق لمركبة واحدة فقط داخلها العداء الثاني التوجه إلى نقطة التبديل الأولى وهي على مسافة 4.4 كم من نقطة البداية. بعد إتمام عملية التبديل يجب على هذه المركبة التوجه إلى نقطة التبديل الثالثة وهي على مسافة 12.5 كم من نقطة البداية.
2. يحق للمركبة الثانية مغادرة نقطة البداية والتوجه إلى نقطة التبديل الثانية على مسافة 9 كم من نقطة البداية، مع العداء الثاني. بعد إتمام عملية التبديل، يحق لهذه المركبة التوجه إلى نقطة التبديل الثالثة على مسافة 12.5 كم من نقطة البداية.
3. بعد إتمام عملية التبديل عند النقطة الثالثة يحق للمركبات متابعة العدائين.

يبدأ سباق الافرادى الساعة السادسة من صباح يوم الخميس. على جميع المشاركين والمرافقين التواجد عند نقطة البداية عند الساعة الخامسة صباحاً لإتمام عملية التسجيل النهائية.



السلامة العامة:

1. على الجميع الالتزام بارتداء السترات العاكسة المقدمة من اللجنة المنظمة للسباق ابتداءً من الساعة 5:00 عصراً 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 باستعمال 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 بحرماته وفريقه بالكامل دون تردد أو سابق إنذار.

2. على جميع السائقين الالتزام بجميع قوانين السير الأردنية، بما فيها عدم تواجد الركاب في الصندوق الخلفي للمركبة أو البكب، أو الخروج من النوافذ أو سقف المركبة. نرجو من الجميع توخي الحيطة والحذر عند القيادة والتخلي بالصبر لحماية العدائين.

3. يمنع منعاً باتاً استهلاك المشروبات الكحولية خلال السباق للسائقين والمشاركين والمرافقين. إن وجد أحد يستهلك المشروبات الكحولية خلال السباق سيتم الحرمان الفوري للفريق بأكمله.

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 مخلاً بالشروط ويشطب من السباق فوراً.

المركبات المساعدة:

العدد الأقصى للمركبات المساعدة لكل فريق هو مركبتين. أكبر قياس مركبة مسموح استعمالها هي التي تتسع من 7 – 9 ركاب (فان)، ولا يسمح باستعمال اي مركبة أكبر. مسموح للفرق المسجلة كفرق مدارس، فئة النصف ماراتون وفئة الماراتون فقط باستخدام باص واحد يتسع من 15 – 25 راكبا (كوبستر) كأحد المركبات المساعدة.

نرجو من الجميع توخي الحيطة والحذر عند القيادة والتقيد بقوانين السير المعمول بها والتخلي 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 المعتمة ننصح بقيام المركبة المساعدة بالمسير خلف العداء بمسافة آمنة لتتبر الطريق للعداء. كما نرجو مراعاة الذوق وسلامة عدائين الفرق الأخرى بعدم تضيق الطريق أمام عدائهم ومراعاة اختيار مكان آمن ومناسب للقيام بعملية التبديل.



لأسباب تتعلق بالسلامة يسمح للعدائين بدخول المركبات أو الخروج منها فقط من الجانب الأيمن (الا في حالة ان المتسابق نفسه سائق). لن يسمح الدخول أو الخروج من صندوق المركبة أو من الباب الخلفي أو من صندوق "البكب" أو الجانب الأيسر من المركبات. عدم اتباع هذه القواعد قد يؤدي الى حرمان الفريق بأكمله.

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.

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 أنّ عدد الصيدليات على مسار السباق محدود ولا توجد خدمة 24 ساعة.

الملابس:

- كن مستعداً لكافة الأحوال الجوية من طقس حار، بارد، ماطر، رياح شديدة، زوايا 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 ارتفاع درجات الحرارة خلال نهار اليوم الثاني (الجمعة).
- 5 خيارات كاملة على أقل تقدير
- كيس لوضع الملابس الرطبة

التغذية:

- ماء يكفي للشرب والاستعمالات الأخرى لك وللفريق
- طعام يكفي لك وللفريق
- ثيرموس للمشروبات الساخنة

السلامة:

- مصباح يدوي أو الذي يوضع على الرأس وتأكد من صلاحية البطاريات.
- ينصح باستعمال المصباح الذي يوضع على الرأس خلال ساعات المساء والليل
- ينصح باستعمال أي مواد عاكسة بالإضافة إلى السترة العاكسة
- ننصح بإحضار شاحن للهاتف الخليوي يعمل على بطارية السيارة.
- إحضار مواد وأدوية لاستعمالها 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 المقدر على التشغيل.
- تأكد من وجود الأوراق الرسمية التابعة لمركبتك وأنها سارية المفعول.