



## سباق الركض من البحر الميت الى البحر الأحمر 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	5.1	12.5	17.6	-
5	3.5	17.6	21.2	البداية قبل منطقة غور حديثة و النهاية عند أول نقطة تبديل نصف الماراثون
6	4.2	21.2	25.4	الانتهاء بعد إشارات المرور، قرب الدفاع المدني ومقابل كازية جو بترول

- يرجى الانتباه الى التعليمات الجديدة التالية والتي تخص المركبات المساعدة:
  - يسمح فقط لمركبة واحدة بتقديم الدعم خلال ال 21.2 كم الأولى للسباق.
  - يجب على المركبة الثانية التوجه إلى كيلومتر 21.2 (أي نقطة التبديل السادسة) لانتظار باقي الفريق.
  - لا يسمح للمركبات المساعدة السير خلف العداة للمراحل الأربعة الأولى. يمكن لمركبة واحدة السير خلف العداة ابتداء من بداية المرحلة الخامسة أي الدخول إلى غور حديثة.
  - قبل بدء السباق يجب على عداة واحد فقط الانتظار عند نقطة البداية. على المركبة الأولى مع عداة المراحل الأربعة التالية التوجه إلى نقطة التبديل عند كم 4.4 لانتظار العداة. وعلى المركبة الثانية التوجه إلى بداية المرحلة السادسة عند كم 21.2 لانتظار باقي الفريق.
- بعد انتهاء المرحلة السادسة (كيلومتر 25.4) يحق للفريق ابتداء المتابع الحر. لا توجد قيود على مسافة الركض لكل عداة. يمكن للفريق أن يحدد هذه المسافات كيف ما يشاء مع الانتباه إلى التسجيل مع المنظم عند نقاط التبديل الاجبارية.



### 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 إنهاء 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 إنهاء 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)

- 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.
- تطبق على هذه الفئة ذات القيود والتعليمات كما في فئة التتابع الحر.

### فئة الإفرادى

- هذه الفئة مخ هذه الفئة مخصصة للعدائين المتمرسين بهذا النوع من الرياضة. على أن يكون العداء قد أكمل سباق التراماراتون واحد على الأقل أطول من 100 كيلومتر في العامين الماضيين وأن يقدم دليلاً على ذلك (رابط يبين نتائج السباق أو شهادة تكلمة السباق أو ما شابه).
- على كل عداء قطع مسافة السباق وهي 200 كم، خلال 34 ساعة.
- يبدأ السباق الساعة 6 من صباح الخميس.
- على كل عداء في فئة الافرادى 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.
- هذه الفئة مخصصة لمن هم فوق سن 18.