



## הנחיות אחרונות לקראת מרוץ הילדים בהרצליה 2022

ביום שני הקרוב, 24/10/22, יתקיים מרוץ הילדים בהרצליה. זוהי תחרות המיועדת אך ורק לכם הילדים, ואנחנו מאוד מקווים שתיהנו ממנה.

מצורפים דגשים אחרונים לקראת המרוץ על מנת לאפשר לכם להתכונן בצורה האופטימאלית לאירוע. כמו כן לתת לכם קצת מידע על ההתנהלות לקראת התחרות, במהלכה ולאחריה.

ראשית, אנו מאוד מבקשים מכולם להיכנס [לאתר התחרות](#) ולעקוב אחר כל העדכונים. באתר תוכלו למצוא בין היתר גם את מפות המסלולים, לוחות הזמנים ועוד. כמו כן, אנחנו נערכים גם למצב בו ירד גשם ביום המרוץ, ואז נאלץ לדחות את המרוץ. מומלץ לבדוק באתר התחרות אם יהיו עדכונים חדשים.

שימו לב כי מדובר בתחרות המתקיימת באמצע השבוע, בשעות אחה"צ, במהלך יום לימודים רגיל. על כן, חשוב מאוד שתתכננו טוב את הזמן שלכם, ותכינו את כל הדברים מראש.

### מקום המרוץ

מקום הכינוס - פארק הרצליה, שלב ג', בסמוך לבית הקפה "גן סיפור". יש להכניס ב-waze "גן סיפור" (הרצליה).

מקום חניית רכבים - במגרש החניה, בסמוך לבית הקפה "גן סיפור". במידה ומגרש החניה יהיה מלא, ניתן יהיה להחנות במגרשי החנייה של קניון שבעת הכוכבים, הנמצאים במרחק של כ-300 מטר מנקודת ההתכנסות.

לבים ברכבת - מקום הכינוס נמצא כ-5 דקות הליכה מתחנת הרכבת.

**\*\*לתשומת לבכם** - מקום ההתכנסות אינו בכניסה הראשית של הפארק, ברחוב יוסף נבו (כפי שאולי נהוג לחשוב), אלא היכן שצוין.\*\*

### תיק התחרות

את תיק התחרות מומלץ להכין כמה שיותר מוקדם (אפילו ביום ראשון בערב), כך תהיו בטוחים שכל מה שאתם צריכים לתחרות נמצא בתוכו:

1. בגד שאיתו תרוצו במרוץ - מכנס ריצה + חולצת המרוץ (אין חובה לרוץ עם חולצת המרוץ)
2. מספר חזה – במקצים התחרותיים – יש להצמיד את מספר המשתתף לחלק הקידמי של החולצה
3. נעלי ריצה
4. גרביים
5. בקבוק שתייה
6. חטיף אנרגיה לאכול לפני המרוץ
7. בגדים להחלפה – מומלץ מאוד להביא גם ביגוד חם
8. מגבת

כמובן שזו רשימת המלצה ואם יש לכם עוד דברים שאתם חושבים עליהם אז תוסיפו.

### תזונה

ביומיים שלפני המרוץ (ימים ראשון ושני) מומלץ לשים לב כי אתם משלבים בארוחות שלכם גם פחמימות (אורז, פסטה, פתיתים, תפוח אדמה וכו'), אבל גם לא להגזים. כמו כן, שימו דגש על שתייה מרובה. מזג האוויר מאוד מבלבל, ועל אף שמזג האוויר מתחיל מעט להשתנות, עדיין חם ואנחנו מאבדים נוזלים, מבלי שאנחנו מרגישים, ולכן חשוב מאוד להרוות את עצמנו.



המלצות תזונתיות נוספות לגבי התזונה ניתן למצוא [באתר של אלתרמנס](#).

### חלוקת ערכות

אנחנו נקיים חלוקת ערכות מוקדמת, **ואנחנו מאוד ממליצים להגיע יום לפני המרוץ ולאסוף את הערכה**, על מנת למנוע מעיכובים ביום המרוץ.

להלן מועדי החלוקה:

**חלוקה מוקדמת ומומלצת** - יום ראשון, 23.10.22, בין השעות 17:30-20:00

**החלוקה תתבצע בסמוך לבית הקפה גן סיפור**, אשר נמצא בחלק הדרומי של פארק הרצליה (ניתן לכתוב בוויז "קפה גן סיפור, הרצליה" וזה יביא אתכם לחנייה).  
עמדת החלוקה תהיה מול בית הקפה, בסמוך למבנה השירותים.

**חלוקת ערכות ביום המרוץ** - יום שני, 24.10.22, החל מהשעה 15:00 ועד 10 דקות לפני כל זינוק (תוכלו לאסוף את הערכה עד 10 דקות לפני השעה שאתם אמורים לזנק).  
**החלוקה תתבצע בסמוך לשטח ההתכנסות.**

### לוחות זמנים ושעות זינוקים

החל מ- 15:00	כינוס וחלוקת מספרי חזה וצ'יפים
16:30	זינוק מקצה 1 ק"מ <b>בנים תחרותי</b>
16:37	זינוק מקצה 1 ק"מ <b>בנות תחרותי</b>
16:45	זינוק מקצה עממי 1 ק"מ
16:55	זינוק מקצה אפרוחים 400m
17:05	זינוק מקצה 2 ק"מ <b>בנים תחרותי</b>
17:20	זינוק מקצה 2 ק"מ <b>בנות תחרותי</b>
17:35	זינוק מקצה 3.2 ק"מ <b>בנים / בנות תחרותי</b>
18:00	טקס סיום וחלוקת גביעים

### כיבוד למשתתפים

דאגנו לכיבוד רב עבור המתחרים והמלווים. בעמדת הכינוס אתם תוכלו למצוא פירות ועוגיות, ובמהלך התחרות אנחנו נחלק לכולם ארטיקים.

בערכת המשתתף הכנו עבורכם הפתעה – כוס רב פעמית עם לוגו המרוץ. בעמדת הכיבוד יהיו בקבוקי מים ואתם תוכלו למזוג לעצמכם כמה שתרצו. כמו כן, כל מסיים יקבל גם בקבוק מים אישי.



## דגשים ליום ראשון – 23/10

מומלץ לתכנן מראש את לוח הזמנים ליום המרוץ (יום שני) ולכלול את כל הדברים שאתם רוצים לעשות מהרגע שאתם קמים ועד לזינוק. ככה תדעו בדיוק בכל שלב של היום מה אתם צריכים לעשות ולא תתפזרו.

בערב של יום ראשון מומלץ לאכול ארוחה טובה ומלאה. ארוחה כזאת יכולה לכלול מרק, סלט, מנה של פסטה וחתיכת דג או חזה עוף. לקינוח, אם בא לכם, פנקו את עצמכם במנת גלידה, עוגה טעימה או פירות. השתדלו להרוות את עצמכם בנוזלים (אבל לא להגזים בערב כי תצטרכו ללכת לשירותים כל הלילה).

## דגשים ליום שני, 24/10 – יום המרוץ

כיוון שהמרוץ מתקיים בצוהרי היום, החל מהשעה 16:30, יש להתכונן בצורה שונה ממה שאתם רגילים בדר"כ. להלן מספר הנחיות שיעזרו לכם:

- חשוב מאוד להקפיד על שינה טובה. כשאתם מתעוררים, נסו לשמור על מצב רוח טוב (-):
- מומלץ לאכול ארוחת בוקר טובה וגדולה שתכלול: ביצה (חביתה או קשה, עדיף לא עין), לחם, גבינות, טונה וכו'.
- עדיף להימנע מירקות. תרגישו שאכלתם טוב, אבל אין צורך להתפוצץ לגמרי. את ארוחת הבוקר יש לתזמן לשעות הבוקר ובצמוד להתעוררות שלכם. ניתן לאכול אותה בבית, או במהלך הפסקת העשר בבית הספר.
- במהלך הבוקר, מומלץ לבצע סדרת מתיחות קלה על מנת להמריץ את הדם ולמנוע "הרדמות של הגוף".
- מי שרגיל למנוחת צהריים, אין בעיה, אבל חשוב להתעורר לפחות שעתיים לפני הזינוק.
- בסביבות השעה 14:00, מומלץ לאכול את ארוחת הצהריים. ארוחה כזו יכולה לכלול צלחת פחמימות (אורז/פסטה) ומנת חלבונים (עוף/דג, עדיף לא בשר אדום). מי שמעדיף לאכול ארוחה קלה יותר, ניתן לאכול 1-2 כריכים עם ממרח כלשהו או לאכול קערה של דיסט סולת.
- **רצוי מאוד לאכול משהו**, למרות הלחץ, והכי חשוב לא לנסות דברים חדשים.
- **חשוב מאוד** – לא לשכוח לשתות! הקפידו להסתובב עם בקבוק מים, ותשתו בצורה רציפה במשך כל היום.
- הצטיידו בחטיף אנרגיה, ותאכלו אותו כ- 45 דקות לפני הזינוק.

## המלצה לחימום

- כ- 30 דקות לפני הזינוק מומלץ לצאת לריצה קלה של 10 דקות
- בסיום החימום רצוי לבצע סדרת מתיחות
- כמה דקות לפני הזינוק, מומלץ לבצע 2-3 מתגברות לתחושת מהירות

## המלצה לשחרור

- בסיום התחרות מומלץ להחליף לחולצה יבשה ולצאת לריצה קלה של כ-10 דקות
- לאחר התחרות מומלץ לבצע גם סדרת מתיחות

אנחנו מאחלים הצלחה רבה לכל המשתתפים. נסו לשפר את ההישגים שלכם, אבל גם חשוב מאוד ליהנות. וכמו שאנחנו תמיד אומרים – **לא לשכוח לחייך בסוף!!!**

**בהצלחה,**

רן אלטרמן, מאמן קבוצת A1termans, ומנהל התחרות