

## תכנית מסע MyWay&Kovo2max 2 Eilat 2015 2-5/12/15

הוכבים יקרים...

גם השנה נצא לכבוש את כבישי האספלט במסגרת מסע האופניים  
**MyWay&Kovo2max 2 Eilat 2015** - הפעם מבארות יצחק  
לאילת. זהו מסע מהנה בכבישיה ונופיה המקסימים של ארצנו אשר התקבע  
כמסורת שנתית בקרב מתאמני הקבוצות ומתאמנים רבים אחרים- חברינו  
הטובים שלא במסגרת הקבוצה.  
**השנה החלטנו לרענן ולשנות מעט את הקונספט! רכיבה מהמרכז  
לאילת בימים רביעי וחמישי 2-3/12/15, השתתפות באליפות ישראל  
במסגרת טריאתלון אילת ביום שישי 4/12/15 ורכיבה נוספת בשבת  
ה 5/12/15 לרוכבים האמיצים/המתכוונים ל'ישראלמן 2016'...**  
**זאת ועוד... השנה שת"פ מלא בין MyWay ו- Kovo2max על מנת  
שהמסע יכלול חברים טובים שלהם הדרך חשובה לא פחות מהמטרה.**

אחד הקווים המנחים אותנו תמיד הוא שיתוף ומעורבות המשפחה והחברים  
בפעילות. לכן דאגנו להזמנת חדרים במלון ישרוטל ספורט הכל כלול ולסגירת  
טיסה בחזור (!) כך שנשמח לראות את המשפחות מגיעות לאילת, מעודדות  
ומבלות יחד איתנו את סוף השבוע. חוויה אדירה!

בהמשך הניוזלטר יפורטו מירב הנתונים שיעזרו לכם להתכונן למסע האופניים  
מבארות יצחק לאילת או ב'קיצור'- **MyWay&kovo2max 2 Eilat**  
**2015**. אנא קראו בנחת את הפרטים שלפניכם ושיהיה לנו מסע בדרך שלנו,  
בכיף שלנו!

### 2-5/12/15 - MyWay&kovo2max 2 Eilat 2015

#### מידע כללי:

יומיים של מסע אופניים מתגלגל מבארות יצחק לאילת ועוד יומיים של 'מיני'  
מחנה אימון הכולל את אליפות ישראל- טריאתלון אילת! נחצה את השפלה,  
נכנס לנוף המדברי, נתגלגל בגבעות ונעבור בפינות הקסם של ארצנו  
הקטנטונת - עד אילת!



## מסלול **MyWay&Kovo2max 2 Eilat**

יום רביעי 2/12/15 בארות יצחק- מצפה רמון, לינה במלון ישרוטל פונדק רמון.  
יום חמישי 3/12/15 מצפה רמון – אילת, לינה במלון ישרוטל ספורט.  
יום שישי 4/12/15 אליפות ישראל- טריאתלון אילת, לינה במלון ישרוטל ספורט.  
יום שבת 5/12/15 רכיבה על מסלול הישראמי'.

הרכיבות יתחילו בבוקר ויסתיימו בשעות אחה"צ/ ערב המוקדמות. בכל יום נעזור למספר הפסקות אוכל והתרעננות וכמו כן לארוחת צהריים שתהיה ההפסקה המרכזית בכל יום רכיבה.

הרוכבים יחולקו למספר רמות רכיבה ע"פ רמתם וכושרם- אין לעבור/להחליף קבוצה ללא אישור של גוון קנינג, אריאל הלר וגלעד קובו- המאמנים הראשיים והמנהלים המקצועיים של המסע.

לכל קבוצה יהיה מדריך/מאמן רכיבה ורכב ליווי. כמו כן יהיה על המסלול רכב טכני בחסות **TREK** ישראל- שיעסוק בתיקון תקלות.  
בכל בוקר ובסיום כל יום רכיבה תפתח עמדה לתיקונים ותחזוקה. **בהזדמנות זו נדגיש שוב שבאחריותכם להגיע עם אופניים במצב תקין! אנא הקפידו לבדוק היטב את הציוד שברשותכם טרם תחילת המסע.** כמו כן- נבקש שתביאו אתכם כסף לשלם עבור ציוד טכני- חלקי חילוף במידה ותשתמשו בשרות זה.

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5/12/15 - לו"ז:](#)

### [יום רביעי 2.12.15](#)

- 05:30 התכנסות בחניון בארות יצחק+ העמסת ציודים על רכבי ליווי ואוטבוס
- 06:00 יציאת אוטובוס קרפיונים לצומת בית קמה- לו"ז ליום הרכיבה יתפרסם בהמשך
- 06:15 תדריך רוכבים
- 06:30 תחילת מסע אופניים!!!
- הפסקת עשר- שדרות- ק"מ 80
- א. צהריים- צאלים- ק"מ 130
- 16:30 צפי הגעת כל הרוכבים למצפה רמון
- 19:00 ארוחת ערב



### יום חמישי 3.12.15

- 07:00 ארוחת בוקר ■
- 08:00 תדריך + יציאה ■
- הפסקת עשר (מוגדלת) - נאות סמדר, ק"מ 87 ■
- 14:30 צפי הגעת כל הרוכבים לאילת ■
- 14:30-15:30 ארוחת צהריים - מלון ספורט ■
- 19:00 ארוחת ערב ■
- 20:00 תדריך לקראת טריאתלון אילת ■

### יום שישי 4.12.15

- לויז יפורסם בהמשך ■

### יום שבת 5.12.15

- לויז יפורסם בהמשך ■

## מסלול הרכיבה:

### יום רביעי 2.12.15, קבוצה A, בארות יצחק-בארי-מצפה רמון

יוצאים מבארות יצחק ופונים על כביש 40. רוכבים במגמה מישורית עד צומת בני רא"ם (ק"מ 43) ומשם על כביש 3 עד צומת הודיה (ק"מ 60) שם נפנה שמאלה לכביש 232. נמשיך במגמת גבעות קלות ומתגלגלות עד שדרות (ק"מ 80) שם נעצור לארוחת בוקר קלה. נמשיך על כביש 232 דרך צומת סעד (ק"מ 90), נחלוף על בארי ורעים עד צאלים (ק"מ 130) שם נעצור לארוחת צהריים. המשך הרכיבה במגמת טיפוס קלה עד משאבי שדה (ק"מ 163). נעלה על כביש 40 ונמשיך עליו בפניה שמאלה בצומת טללים (ק"מ 166). מגמת הטיפוס תעלה מעט עת נחלוף על שדה בוקר (ק"מ 180) עד הגיענו למצפה רמון. נפנה ימינה בכיכר המרכזית לשד' בן גוריון ובפנייה השנייה ימינה לרח' עין זיק בטיפוס מהיר עד פונדק רמון- נקודת הסיום של יום הרכיבה (215 ק"מ).

סה"כ 215 ק"מ.

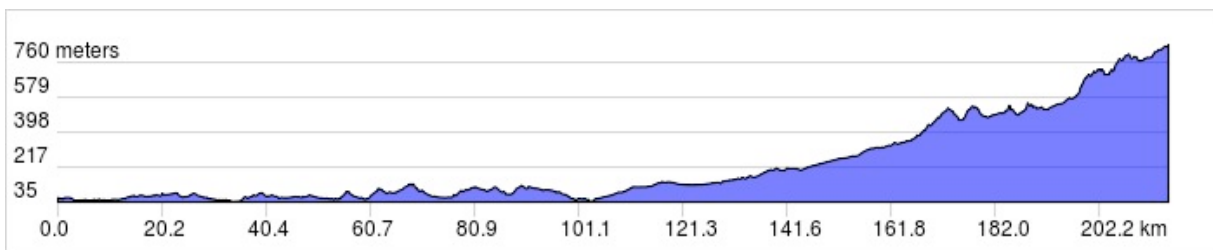
גובה טיפוס מצטבר 1902 מ'



**יום רביעי 2.12.15 - מפת מסלול קבוצה A:**



**יום רביעי 2.12.15 - פרופיל גבהים - קבוצה A:**



## יום רביעי 2.12.15, קבוצה B+C, בארות יצחק-בית קמה-מצפה רמון

יוצאים מבארות יצחק ופונים על כביש 40. רוכבים במגמה מישורית עד צומת בני רא"ם (ק"מ 43), עוברים דרך צומת קרית מלאכי וממשיכים על כביש 40 דרך קרית גת (ק"מ 58) ועד צומת בית קמה (ק"מ 78) שם נעצור לארוחת בוקר קלה. נמשיך על כביש 40, נחצה את באר שבע (ק"מ 102) ונתקדם במגמת גבעות מתגלגלות עד משאבי שדה (ק"מ 135) שם נעצור לארוחת צהריים. נמשיך על כביש 40 בפניה שמאלה בצומת טללים (ק"מ 134). מגמת הטיפוס תעלה מעט עת נחלוף על שדה בוקר (ק"מ 149) עד הגיענו למצפה רמון. נפנה ימינה בכיכר המרכזית לשד' בן גוריון ובפנייה השנייה ימינה לרח' עין זיק בטיפוס מהיר עד פונדק רמון- נקודת הסיום של יום הרכיבה (184 ק"מ).

סה"כ 184 ק"מ.

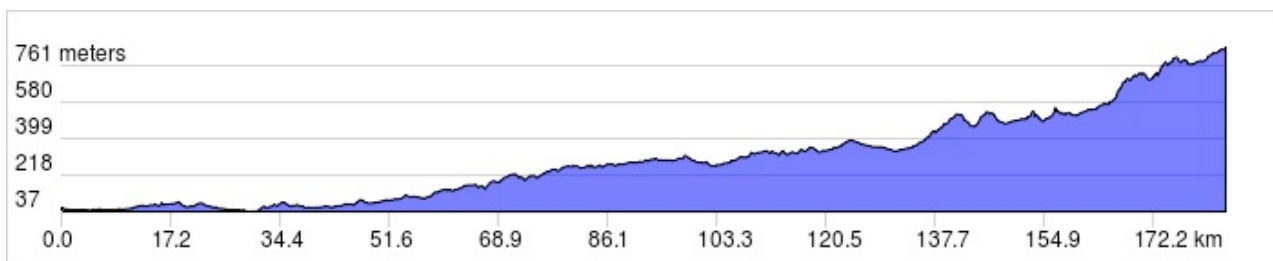
גובה טיפוס מצטבר 1759 מ'



**יום רביעי 2.12.15 - מפת מסלול קבוצה B+C:**



**יום רביעי 2.12.15 - פרופיל גבהים קבוצה B+C:**



## יום רביעי 2.12.15, קבוצה D (קרפיונים), בית קמה-מצפה רמון

נצא על כביש 40, נחצה את באר שבע (ק"מ 24) ונתקדם במגמת גבעות מתגלגלות עד משאבי שדה (ק"מ 54) שם נעצור לארוחת בוקר קלה. נמשיך על כביש 40 בפניה שמאלה בצומת טללים (ק"מ 56). מגמת הטיפוס תעלה מעט עת נחלוף על שדה בוקר (ק"מ 72) עד הגיענו למצפה רמון. נפנה ימינה בכיכר המרכזית לשד' בן גוריון ובפנייה השנייה ימינה לרח' עין זיק בטיפוס מהיר עד פונדק רמון- נקודת הסיום של יום הרכיבה (106 ק"מ). ארוחת צהריים בסיום יום הרכיבה.

סה"כ 106 ק"מ.

גובה טיפוס מצטבר 1240 מ'





**יום רביעי 2.12.15 - מפת מסלול קבוצה D (קרפיונים):**



**יום רביעי 2.12.15 - פרופיל גבהים קבוצה D (קרפיונים):**





### יום חמישי 3.12.15

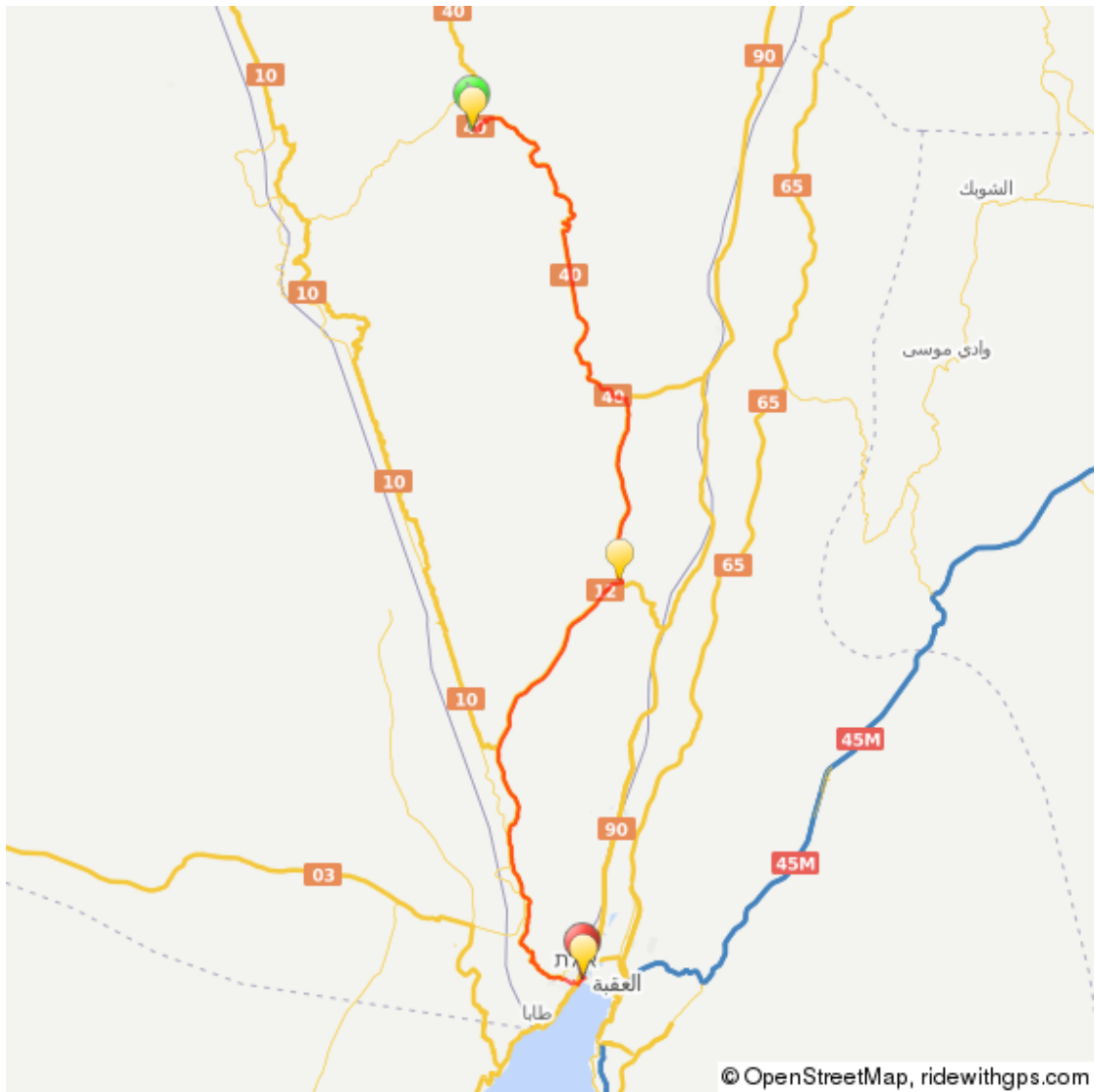
יוצאים ממלון פונדק רמון עד לכיכר המרכזית ופונים ימינה על כביש 40 לכיוון דרום, יורדים את 'מעלה העצמאות' למכתש רמון. ממשיכים על כביש 40 עד שעוברים את נחל פארן בק"מ ה-50 בקצה העלייה, שם תהיה נקודת עצירה ראשונה. ממשיכים דרומה על כביש 40 עד צומת ציחור (ק"מ 60). ממשיכים על כביש 40 עד צומת נאות סמדר ועוצרים להתרעננות (87 ק"מ). פונים ימינה ורוכבים על כביש 12 לכיוון העיר אילת דרך צומת סיירים (110 ק"מ) ועד להר חזקיהו (140 ק"מ). ממשיכים על הדרך היורדת אל העיר עוד כ-19 ק"מ, דרך כיכר מרידיאן וכיכר התיירות אל נקודת הסיום במלון ישרוטל ספורט אילת (160 ק"מ).

סה"כ 160 ק"מ

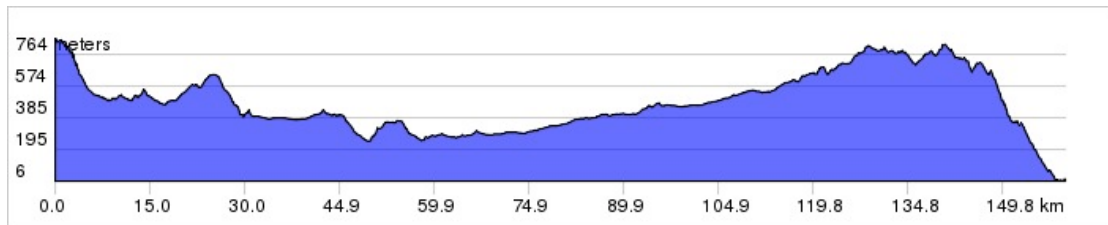
גובה טיפוס מצטבר 1569 מ'



יום חמישי 3.12.15 - מפת המסלול:



יום חמישי 3.12.14 - פרופיל גבהים:



## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 - חלוקה לרמות](#)

### [רכיבה:](#)

הרוכבים יחולקו למספר רמות רכיבה ע"פ רמתם וכושרם- אין לעבור/להחליף קבוצה ללא אישור של גוון קנינג, אריאל הלר וגלעד קובו - המאמנים הראשיים והמנהלים המקצועיים של המסע.  
שימו לב ישנם שינויים בין הימים בקבוצות לחלק מהרוכבים (לפי תוואי השטח- אורך, עליות/מישורי)  
להזכירכם- במידה ורוכב/ת לא יצליחו לעמוד בקצב הדבוקה הם יתבקשו ע"י המאמנים לעלות לרכב או לרדת לדבוקה נמוכה משלו. מאמן כל דבוקה הוא הסמכות הבלעדית למטרה זו!!! מטרת הדבוקה לרכב בקצב אחד ללא הפרעות וזנבות', הבטיחות מעל הכל!

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 - חלוקה](#)

### [לחדרים:](#)

אנו משתדלים להיענות לכל הבקשות, הרשימות יועברו למלונות ואנו מבקשים לא לעשות שינויים ללא אישור של ברק או אריאל.

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 - ציוד חובה:](#)

- תיק קטן לרכב ליווי
- בקבוק ליטר וחצי מים- מלא
- ציוד לסיום הרכיבה עד שמקבלים חדרים (מכנס, כפכפים, חולצה להחלפה, כסף- את הציוד יש לשמור בתיק שנמצא ברכב ליווי של הקבוצה שלכם)
- 2 פנימיות ספייר
- ערכת החלפת פנצ'ר
- 2 בקבוקים לרכיבה
- קסדה תקינה
- כפפות רכיבה
- משקפי שמש
- ג'לים/איזוטוני/חטיפי אנרגיה/פירות יבשים- אוכל רכיבה שרגילים אליו!

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 - ציוד מומלץ:](#)

- בגדים נוחים (סט בגדים לערב)
- בגדי רכיבה לחורף (שרוול ארוך, מעיל גשם דק, שרוולים)
- קרם הגנה



- מטען לטלפון
- קרם לישבן
- מגבונים

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 טריאתלון](#)

### אילת- ציוד מומלץ:

- ביגוד טריאתלון
- נעלי ריצה
- כובע ריצה
- ביגוד קומפרשן (להתאוששות)
- חלפית שחיה
- ביגוד להחלפה לאחר התחרות
- **Body glide**
- משקפת שחיה
- כובע שחיה
- תיק טריאתלון

## [MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15 הוראות](#)

### בטיחות:

מסע האופניים **MyWay&kovo2max 2 Eilat 2015** מתקיים על כבישים פתוחים לתנועת כלי רכב ולכן:

1. חובה על כל המשתתפים לשמור על חוקי התנועה ולרכב כל הזמן בצד ימין
2. חובה להישמע בכל עת להנחיות והוראות מאמני הקבוצות!
3. הגבלת מהירות- בראש כל קבוצה ירכב מאמן אשר יקבע את מהירות הדבוקה. אין לעבור את המאמן המוביל ללא אישורו.
4. חובה לחבוש קסדה תקנית ולרכוס אותה היטב
5. אין להשליך לאורך הדרך לכלוך, חלקי חילוף, פנימיות, צמיגים, בקבוקים, מזון, קליפות או כל אשפה מסוג אחר!
6. לכל קבוצה יהיה רכב ליווי שייסע בירכתי דבוקת הרוכבים
7. תיקונים וטיפולים בבעיות מכאניות ייעשו בצידי הדרך ומחץ לכביש
8. גנני מוזיקה- אין לרכב עם גנני מוזיקה בשום שלב!



למארגנים שמורה הזכות לבטל או לקצר את מסלולי הרכיבה עקב סיבות שאינם בשליטתם כגון: מגז אויר סוער במיוחד, ערפל, אילוצים ביטחוניים או אחרים וכל כח עליון אחר.

## **MyWay&kovo2max 2 Eilat -2-5.12.15- הערות והארות**

### **חשובות:**

1. שימו לב- אנו מעוניינים להתחיל את הרכיבה מבארות יצחק כמה שיותר מוקדם בבוקר ולפיכך מבקשים מכולם להתייבב בזמן בחניון המתחם המסחרי בבארות יצחק, שעת המפגש שנקבע הינה 05:30 כשבכוונתנו לצאת לא יאוחר מ 06:30. קחו בחשבון שעל קבוצת הקרפיונים להעמיס את האופנים והתיקים על האוטובוס ולשם כך יש לפרק את הגלגלים מהאופניים ולסדר אותם בתא המטען בזהירות. **אנו מבקשים להביא קרטונים לצורך חציצה ושמירה על תקינות האופניים. מי שמעוניין יכול להביא איתו 'פצפצים', שמיכה או ספוג 'לאקסטרא' ריפוד.**
2. זמן הנסיעה המשוער לקרפיונים הינו 40 דק'. מומלץ להביא כריך או משהו קל לארוחת בוקר. לא נעשה הפסקת קפה במהלך הנסיעה אך הפסקת האוכל הראשונה תהיה באזור השעה 10:00 בבוקר וארוחת הצהרים בסביבות 13:00 בצהריים.
3. גם השנה חברת 'GU' תעניק לנו משקאות איזוטוניים. אנו ממליצים ומבקשים שתביאו עמכם ג'לים, פירות יבשים, וכו'- כל אחד והאוכל רכיבה לו הוא רגיל ואותו הוא מכיר למשך ימי המסע+ טריאתלון אילת, מעבר לאוכל ולשתייה שאנו נספק.
4. בתקופה זו של שנה מזג האוויר הפכפך. הטמפרטורות יורדות והבקרים הופכים יותר צוננים. יש להיערך בהתאם לכל תנאי מזג האוויר.
5. הפקדת ציוד וכניסה לחדרים- את החדרים נקבל בכל יום עם הגעתנו מהרכיבה. הנכם מוזמנים להצמיד מדבקת שם לתיקים שלכם כדי לסייע לצוות ולייעל את תהליך הכניסה לחדרים.
6. שירות טכני לרוכבים/ות- בנקודת הזינוק/סיום בכל יום ולאורך ימי המסע יינתן לרוכבים שירות טכני ע"י חברת **TREK** ישראל, נותנת חסות של



קבוצת **MyWay**. השירות חינם, החלפת חלקים בתשלום בהתאם לעלות הנדרשת.

**7. רוכבים אשר מתכננים לחזור באופן עצמאי מאילת מתבקשים להודיע לברק, אריאל או עדי ורון בהקדם האפשרי!**

בהצלחה ולהתראות במסע,  
[צוות MyWay&kovo2max](#)

