



ריצה להעצמה חברתית

## כל השאלות וכל התשובות (כמעט) כדי שתדעו הכל לקראת מרוץ איתן RUN

### **משתתפים יקרים**

רכזו עבורכם את מקסימום השאלות והתשובות כדי להקל עליכם את ההרשמה, לשם הנוחות בלבד המסמך מובא בלשון זכר, עמכן הסליחה ותודה על ההבנה.

### **מתי מתקיים המרוץ?**

המרוץ מתקיים ביום שישי 1.4.22. ההתכנסות החל בשעה 07:00 בחצר הוולודרום רח' שטרית ת"א

### **מתי מזניקים?**

ההזנקה מתוכננת לשעה 08:00 (מקצה 8 ק"מ) ולאחריה בדרוג יזנקו יתר המקצים

### **היכן מתקיים המרוץ?**

המרוץ מתקיים בשטח פארק הירקון גני יהושע תל אביב, המרוץ בשבילי הפארק ומסתיים בהקפת נצחון בשטח הוולודרום.

### **למי מתאים המרוץ?**

המרוץ מתאים לכולם, החל במשפחות (הורים וילדים) וכמובן מתאים לכל מי שאוהב לרוץ.

### **מה מקבלים הרצים?**

כל משתתף רשום מקבל חולצת מרוץ ומדליה, לאורך המסלול ובשטח הכינוס/סיום נחלק מים למשתתפים.

### **האם ימדדו זמנים?**

המרוץ אינו כולל מדדת זמנים, זהו מרוץ להעצמה חברתית תוך שילוב ילדים, נוער ומבוגרים בעלי צרכים מיוחדים המתאמנים "באיתן" – כל אחד יכול". המרוץ הנו מרוץ מאסף וכולנו נסיים יחד בהעצמה גדולה!

### **אם אנחנו קבוצה שרוצה להירשם?**

בשמחה, כמה שיותר רצים כך נוכל לקדם את המטרות של "איתן כל אחד יכול" מי שמעוניין להירשם כקבוצה (מעל 10 רצים) יפנה לכתובת: [EitanRun@everybodycan.co.il](mailto:EitanRun@everybodycan.co.il) תוך ציון: שם/משפחה ומס טלפון אנחנו נחזור אליכם עם קבלת הפניה ונספק לכם קוד קופון להנחה בהרשמת קבוצה. הרישום עצמו מתבצע ע"י חברי הקבוצה (חובת אישור הצהרת בריאות ותקנון לכל משתתף).

### **איפה חונים?**

ניתן לחנות בחניון הצמוד לוולודרום או בחניונים הצמודים לאצטדיון האתלטיקה ולמרכז הספורט הדר יוסף (כולם על רחוב שטרית), החניה בחניונים אלו ללא תשלום ועל בסיס מקום פנוי ובהתחשב באזורים שישגרו עבור כוחות הביטחון. חניות נוספות וקרובות: קניון איילון (בתשלום), הכניסה לרחוב הברזל (בתשלום) ובחניון ממול הלונה פארק (10 דק הליכה למרוץ) חניה בתשלום. יש להישמע להוראות הסדרנים במקום.

### **האם ניתן לאחסן ציוד ביציאה לריצה?**

לא, אין מקומות אחסון, מומלץ להצטייד במינימום ציוד ו/או תיק/פאוץ' נוחים. ההפקה, "איתן כל אחד יכול", נותני החסות ועיריית תל אביב יפו אינן אחראיות לציוד שהובא למקום.

### **כיצד ניתן להגיע לשטח הכינוס?**

שטח הכינוס ופתיחת האירוע מתקיים בחצר הוולודרום, ניתן להגיע ברכב פרטי (ראו פרוט חניונים) ניתן להגיע בתחבורה ציבורית (אוטובוסים) לתחנות הצמודות לקניון איילון, מרכז הספורט הדר יוסף. לבאים ברכבת מומלץ לרדת בתחנת בני ברק (מאחורי קניון דן דיזיין) הליכה ברגל 10 דקות, ניתן לרדת גם בתחנת האוניברסיטה (גני התערוכה) – הליכה ברגל של 15-20 דקות. יש לבדוק זמני רכבות ותחנות עצירה בכפוף לשינויים ועדכוני רכבת ישראל.

### **האם ניתן להגיע באופנים/אופניים חשמליים/קורקינט?**

ניתן להגיע בכל אמצעי התחבורה הדו גלגליים, **אך שימו לב:** ע"פ הוראות המשטרה לא תותר הכנסה של אופנים מכל סוג וקורקינטיים לשטח האירוע, ע"פ הוראות המשטרה לא תותר הכנסת סוללות אופניים חשמליים לשטח האירוע!



ריצה להעצמה חברתית

### אם אנחנו רוצים להתנדב ולסייע להפקה?

נשמח, כל שעליכם לעשות הוא ללחוץ על "הכפתור" אני רוצה להתנדב בעמוד ההרשמה למלא פרטים ונציגנו יחזרו אליכם, פעילות המתנדבים תכלול הכונת קהל, סיוע בארגון השטח לפני ואחרי המרוץ ותפקידים שונים ככל שההפקה תזדקק. לא נוכל להתחייב לתפקיד מסוים.

### האם ניתן לשלם עבור קבוצה באופן מרוכז?

קבוצות גדולות המונות למעלה מ-50 רצים יכולות לבצע תשלום מרוכז. במידה ואתם קבוצה הכוללת מעל 50 רצים יש לפנות לכתובת [EitanRun@everybodycan.co.il](mailto:EitanRun@everybodycan.co.il) בציון שמכם ומספר הטלפון ונציגנו יחזרו לתאום הסדר התשלום וההרשמה. כמובן שקבוצה זכאית להנחה. קבוצה המונה מעל 50 משתתפים תירשם במרוכז על ידנו בכפוף לרשימה מסודרת שתועבר אלינו, על חברתי הקבוצה יהיה לחתום על הצהרת בריאות ותקנון (כל משתתף).

### קראנו אודות פעילות "איתן כל אחד יכול" ונשמח לתרום/להעניק חסות כיצד עושים זאת?

קודם כל תודה, כל תרומה ותמיכה חשובות להמשך פעילות הארגון. במידה והנכם מעוניינים לתרום מעל 200 ₪ או להעניק חסות לאירוע, בבקשה צרו קשר במייל [EitanRun@everybodycan.co.il](mailto:EitanRun@everybodycan.co.il) ונחזור אליכם בהקדם. במידה והנכם מעוניינים לתרום 50-100-200 ₪ אנא גשו אל "כפתור" אני מעוניין לתרום בעמוד ההרשמה, בחרו את התרומה ופעלו ע"פ ההוראות. תודה לכם על הרצון הטוב!

### האם המרוץ מתאים גם למי שמתנייד בכיסאות גלגלים?

בהחלט, הכניסה לשטח ההתכנסות מונגשת ומסלולי המרוץ מתקיימים בשבילי פארק הירקון. ככל שהתשתית (שאינה באחריות ההפקה) תקינה במועד המרוץ תוכלו ליהנות יחד אתנו.

### במידה ואני רוצה ללוות את אחד מהמתאמנים של "איתן" כיצד מתאמים?

כבר רגשת, נשמח לצוות לך את אחד המתאמנים הנפלאים שלנו, בכדי ללוות מתאמן עליך לסמן בתהליך הרישום "ברצוני ללוות מתאמן" ואנחנו ניצור עמך קשר, במידה וסיימת את תהליך הרישום וכעת החלטת שאתה רוצה ללוות מתאמן אנא גש לעמוד ההרשמה ולחץ על "כפתור" אני רוצה ללוות מתאמן, מלא את פרטיך האישיים כמתבקש ונציגנו יחזרו אליך. שימו לב ליווי מתאמנים יתאפשר בכפוף למספר המתאמנים המשתתפים ולכמות המלווים שירשמו, הציוות בשיטת כל הקודם.

### מה אסור להביא לשטח האירוע?

ע"פ הנחיות המשטרה אין להכניס לשטח האירוע: בעלי חיים, חפצים חדים, סוללות של אופניים חשמליים, אופניים וקורקינטים, אלכוהול מכל סוג, סמים, נשק (אין אישור להכנסה של נשק ולא ניתן לאחסן במקום), כסאות ים (כסאות בכלל ומתקפלים בפרט).

### האם ישנן מגבלות בשל הקורונה?

ההנחיות החלות על האירוע הן ההנחיות אותן מפרסם משרד הבריאות. אין הנחיה מיוחדת למשתתפים במרוץ, יש להצטייד במסכה לשטח ההתכנסות, במידה ואתה סובל מתסמינים ו/או בתקופת בידוד הרי שחל עליך איסור להגיע לאירוע. למי שהחלים הרי שעליו להיות ער למצבו הרפואי וליכולתו להתמודד עם מאמץ הריצה בכפוף להצהרת הבריאות עליה חותם כל משתתף.

### האם המרוץ יתקיים בכל מזג אוויר?

המרוץ יתקיים כל עוד לא יהיה מזג אוויר קיצוני (שרב כבד) או גשם חזק מלווה רוחות באופן שעלול להפריע ואף לסכן את המשתתפים. בכל מקרה של סבירות למזג אוויר קיצוני תתפרסם הודעה מסודרת מטעם הפקת המרוץ באמצעים דיגיטאליים. מומלץ לעקוב.

### מאיזה גיל ניתן להשתתף?

ההשתתפות מגיל 6 ומעלה  
עד גיל 9 ילד/ה חייבים בליווי מבוגר (מגיל 18)  
במקצה 3 ק"מ הליכה ניתן לשלב ילדים/ות בכל גיל ובתנאי שהורה/אפוטרופוס ו/או מבוגר מגיל 18 מלווה ילדים/ות מגיל 9 ועד גיל 18 חייבים באישור חתום על תקנון והצהרת בריאות מטעם אפוטרופוס/הורה

### איפה מקבלים את החולצה?

את החולצות ניתן לקבל בוולודרום (שטרית 10 תל אביב) בימים שלישי - חמישי 31.3-29 בשעות 16:00-20:00 - יש להציג את כרטיס הרכישה (ברקוד שנשלח אליכם עם אישור התשלום). מומלץ שלא לאסוף חולצות ביום המרוץ עצמו.