



## תקנון ספרינגראבל גלבוע 2025

### מבוא

ספרינגראבל גלבוע 2025 הינו אירוע המתבסס על ניווט עצמי בעזרת מכשיר ניווט על פי קובץ GPX. אין באירוע סימון, חיצים, מרשלים (בקרי בטיחות), שילוט אזהרה לכם או למשתמשים האחרים וכולי.

- מסלולי האירוע אינם סטריליים והם פתוחים לכל משתמש: כלי רכב מוטוריים, משפחות מטיילות, רוכבי אופניים, רוכבי סוסים, הולכי רגל ועוד. חובה לרכוב באירוע כמו בכל רכיבת אימון או טיול לבד בשטחים פתוחים ובדרכים ציבוריות וכבישים ציבוריים: תוך הפעלת אחריות ושיקול דעת, ציות לחוקי התעבורה והפעלת משנה זהירות. כל רוכב ורוכבת באירוע אחראים על עצמם מרגע היציאה ממתחם האירוע ועד לרגע החזרה אליו: אחראים לניווט, אחראים לבטיחות האישית שלהם, אחראים לבטיחות של משתמשי שביל אחרים לאורך המסלולים.

- שני המסלולים קשים ומאתגרים ודורשים כושר גופני גבוה, לצד שליטה ומיומנות טכנית בירידות כורכר. שימו לב לבחור את אורך המסלול בהתאם לכושר הגופני ולמיומנויות הרכיבה שלכם. אם יש לכם ספק בנוגע ליכולתיכם, בחרו באפשרות המסלול הקצרה.

### תקנות

1. ספרינגראבל גלבוע 2025 הוא אירוע רכיבה ברוח הגראבל על בסיס ניווט עצמי ורכיבה בדרכים ציבוריות עם מדידת זמנים, תחנות הזנה וצוותי ניהול, רפואה, מכונאות וחילוץ, שייערך בשבת 26.4.25 במרחב עמק חרוד/רמת יששכר בין השעות 06:00 ל- 14:00 (זינוק ראשון ב-07:00). מתחם אירוע ספרינגראבל גלבוע 2025 נמצא במגרש הראגבי של YIZREEL RUGBY בקיבוץ יזרעאל. להגעה לאירוע עם WAZE לחצו [כאן](#), או כתבו גראבל גלבוע.
2. גיל המינימום להשתתפות באירוע הוא 18 ביום האירוע, קרי כל רוכב/ת שנולדו לפני ה-26.4.2007 יוכלו לקחת חלק. מקרים מיוחדים כגון נער מנבחרת ישראל קדטים וכולי מוזמנים לשלוח מייל ל-[ilgravel23@gmail.com](mailto:ilgravel23@gmail.com) עם פרטי המקרה המיוחד, כולל אישור ממאמן מוסמך המאמן את הנער/ה בשוטף ונשקול החרגה.
3. הרכיבה באירוע מיועדת לרוכבים שנרשמו ושילמו באתר ההרשמה, הרכיבו לוחית משתתף על האופניים, קראו את התקנון, אישרו וחתמו על טופס הצהרת בריאות ושחרור מאחריות, שלחו אישור בריאות ממכון ספורט מאושר

(למשתתפים במקצים התחרותיים בלבד), הורידו את קובץ הניווט לרכיבה ובעלי מכשיר ניווט וטלפון נייד תקינים.

4. דרישת בדיקה רפואית במכון מוסמך לרפואת ספורט: זוהי דרישה חדשה למשתתפי המקצים התחרותיים של תחרויות הגראבל שלנו (אלו שמעוניינים במדידת זמנים עם דירוג ופודיומים לפי קטגוריות המפורטות בהמשך), בהתאם לחוק הספורט ולשת"פ הארגוני והביטוחי שלנו עם איגוד האופניים בישראל. חוק הספורט מחייב בדיקה רפואית במכון מוסמך לרפואת ספורט. סוג הבדיקה (ארגומטרית תחת מאמץ או לא) תלוי בגילו של הספורטאי. עוד פרטים כגון איפה ניתן לבצע את הבדיקה, לכמה זמן היא תקפה וכולי אפשר לקרוא באתר איגוד האופניים. פירוט הגילאים המחויבים בבדיקה ארגומטרית נמצא כאן (לרכבי מאסטרס: חייבים ארגומטריקה גילאי 30, 34, 37 ומגיל 40 (כולל) ומעלה חייבים פעם בשנה).

5. האירוע מוגבל ל-500 משתתפים על בסיס הקודם זוכה.

6. יש לשמור על התנהגות ספורטיבית, מכבדת ומכובדת בחיים בכלל ובאירועי אופניים בפרט.

7. ניתן לרכוב לבד או בקבוצה.

8. **קטגוריות וסוגי אופניים:**

ניתן להשתתף במקצים התחרותיים על אופני הרים או אופני גראבל/ סייקלוקרוס אנלוגיים בלבד, ולהירשם לקטגוריה בהתאמה. ניתן להירשם ולהשתתף באירוע על אופניים חשמליים (גראבל או הרים) בקטגוריה הלא-תחרותית בלבד. אין אפשרות לקחת חלק במקצים התחרותיים באירוע ספרינגגראבל גלבוע 25 עם אופניים חשמליים משום סוג.

9. יש להישמע להוראות מנהלי המסלול, שופטי איגוד האופניים, מודדי הזמנים, המרשלים (בקרי הבטיחות הפזורים בנקודות קריטיות לאורך המסלולים) והרשויות השונות (משטרה, פקחי קק"ל ורט"ג, צבא).

10. בטיחות מעל לכל. בכל מקרה של ספק הדבר הנכון לעשות הוא להימנע מהסיכון. יש לרכוב באופן המותאם ליכולותיך האישיות, גם אם זה אומר לרדת מהאופניים במקטע טכני וללכת אותו ברגל. רכיבה לא זהירה עלולה להוביל לפציעות חמורות ואף למוות.

11. יש לרכוב עם קסדה תקינה ורכוסה, אופניים תקינים עם שני מעצורים, 1.5 ליטר מים לפחות (בשני בקבוקים או במנשא גב), ציוד תיקון תקרים ותקלות מכאניות כולל פנימית ספייר, וטלפון נייד טעון במלואו. הטלפון הנייד שלכם הוא מנגנון הבטיחות האישי שלכם, איתו אתם מדווחים לרכבי הניהול והחילוץ על

תקלה בריאותית או מכאנית, שולחים מיקום עצמי וכולי. אין לרכוב ללא טלפון נייד.

12. הקץ לתקרים! אנחנו ממליצים המלצה גורפת לא להגיע עם אופניים עם פנימיות, אלא עם צמיגי טיובלס בלבד וחומר אטימה (גי'פה) חדש בכמות מספקת. לא נתקלנו ברוכב/ת עם פנימיות שלא חוו תקרים באירועים שלנו, אנא התחברו למאה ה-21.

13. אזור האירוע חף משיבושי GPS נכון להיום. על כל משתתף באירוע לרכוב עם אמצעי ניווט עם קובץ מסלול: מכשירים ייעודיים לאופניים דוגמת Garmin, Bryton, Wahoo, Lezine, Hammerhead ודומיהם. במידה ובחרתם לניווט עם הטלפון הנייד בעזרת אפליקציות ניווט דוגמת Strava, Komoot, ILM, ודומותיהן יש להצטייד בסוללה חיצונית/powerbank למכשיר הנייד, כי האפליקציות האלו זוללות סוללה.

14. על כל משתתף באירוע לניווט לבד את המסלול. אל תתפתו לרכוב אחרי אחרים בלי וודאות ובדיקה עצמית, שכן טעות גוררת טעות, ואם הרוכב שלפניך יטעה גם אתה תטעה. האחריות לניווט היא אישית של כל רוכב ורוכבת באירוע.

15. חל איסור מוחלט על רכיבה באירוע עם אוזניה או עם אוזניות. רוכב שיסרב ייפסל מיידית. זוהי תקלת בטיחות חמורה המסכנת את הרוכבים האחרים לצידך ואת עצמכם. אנא הימנעו מכך בכל מחיר. זכרו שהאירוע מתקיים על דרכים ציבוריות פתוחות ואינכם לבד בשטח ובשבילים.

16. אין להשליך או לייצר פסולת במהלך האירוע. כל פסולת שרוכב מייצר (עטיפות חטיפים וג'לים, פנימיות, בקבוקים, ניירות טואלט) עליו לאסוף עימו ולפרוק בנקודות הזינוק, בנקודת הרענון/סיוע טכני או במתחם הסיום. רוכב שייתפס מלכלך ייפסל מיידית.

17. מסלולי הרכיבה בספרינגראבל גלבוע אינם סטריליים, וכבכל שבת, תפגשו משתמשי דרכים אחרים, ממונעים ולא-ממונעים. לאורך המסלולים כבישים פנימיים של פארקים, מחצבות ויישובים, דרכי כורכר ונוף ראשיות ופופולאריות בהן יהיו לא-מעט רכבים, טרקטורונים ואופנועים, מטיילים ומשתמשי שביל נוספים. לכן על כל משתתף לקיים את חוקי התעבורה, להיצמד לימין, לרכוב במהירות בת שליטה על פי תנאי הדרך, להאט ולהיזהר מתנועה נגדית ובמיוחד בסיבובים עיוורים ללא קו ראייה להמשך, לתת זכות קדימה להולכי רגל, רוכבי סוסים, להיזהר ולהישמר מכלים מוטוריים לאורך המסלולים, לעצור לפני כל חציית כביש או דרך ראשית, להזהיר רוכבים סמוכים או רוכבים מאחוריך וכולי.

ISRAEL GRAVEL SERIES

20 SHIKMA GRAVEL 24

016

טלפון חירום  
**053-4249181**  
**054-7427711**  
**054-4964777**

Mountain Goat    

דוגמא בלבד

18. על לוחית המשתתף מודפסים מספרי חירום. מספרים אלו מגיעים לנהגי רכבי הניהול והחילוץ לאורך המסלולים. במידה ויש לך או לרוכב בסביבתך תקלה בריאותית יש לדווח למספרים אלו, ולשלוח מיקום עצמי בוואטסאפ. אין קליטה? שפר מיקום וגובה או בקש מרוכבים אחרים על המסלול לסייע לך ולהודיע עבורך. לא עונים לך בשלושת מספרי החירום ואין רוכבים בסביבתך? חייג 100 ושלח ל-100 מיקום עצמי באפליקציית WhatsApp.

במידה ויש לך תקלה מכאנית שאינך מצליח להתמודד איתה, בקש עזרה מרוכבים אחרים. רוח הגראבל היא של חברותא, ערבות הדדית, חיוכים ועזרה לזולת. החברים לא הצליחו? צור קשר עם מספרי החירום. רכבי הניהול שלנו לא מתחייבים לחלץ רוכבים עם תקלות טכניות, כי הם שם לטפל במקרים בריאותיים ולא מכאניים, אך יסייעו ככל הניתן במסגרת המגבלות שלהם.

19. תחנות הזנה לתדלוק נוזלים ומזון: לנוחיותכם ועל מנת שלא תיאלצו לסחוב עליכם מזון רב והרבה נוזלים יהיו לאורך המסלולים 2 תחנות הזנה רשמיות. בתחנת הזנה רשמית יהיו: מים, משקה איזוטוני, גלים/סוכריות ג'ל של GU, בננות של בננות הכרמל, תמרים, בייגלה מלוח, סוכריות גומי, כדורי מלח למי שיזדקק.
- תחנות הזנה במסלול הבינוני - 55 ק"מ: בקילומטר 28 ובקילומטר 35.
  - תחנות הזנה במסלול הארוך - 75 ק"מ: ראשונה בקילומטר 28, תחנת רענון שנייה בקילומטר 55.
- במקרה של מזג אוויר חם מהצפוי לעונה, נחלק מים גם בסוף העלייה לכוכב הירדן (ק"מ 40 במסלול הארוך).

20. זמני גג וסגירת מסלול:

\* במקרה ויהיה מזג אוויר חם במיוחד באירוע, המארגנים שומרים לעצמם את הזכות להקדים את זמני ההזנקה טרום האירוע.

זמן גג לרוכבי המסלול הארוך, להגעה לנקודת הפיצול בין שני המסלולים בקילומטר 28.25: 08:55, או 1:55 שעות מהזינוק למקצה הגראבל הארוך (מהירות ממוצעת של 15 קמ"ש). רוכב מסלול ארוך שיגיע לנקודת הפיצול לאחר זמן זה, יחויב להמשיך ישר במסלול הבינוני. תחנת ההזנה הראשונה נסגרת ב-09:40 (מהירות ממוצעת של 13.5 קמ"ש לרוכבי המקצה הלא-תחרותי שמזנק ב-07:28). תחנת ההזנה השנייה נסגרת ב-11:30 (מ' ממוצעת של 13.75 קמ"ש לרוכבי הארוך).

שירותי המסלול של ניהול וחילוץ, צוותים רפואיים, מדידת זמנים ובכלל מתחילים ב-07:00 ומסתיימים בשעה 12:30 בדיוק. כדי לעמוד במגבלת זמן זו יש לרכוב את כל המסלול הארוך במהירות של מעל 14 קמ"ש ברוטו (העצירות כלולות).

לפני 07:00 ואחרי 12:30 הרכיבה במסלולים היא עצמאית וללא קשר לאירוע.

21. מומלץ מאוד לעצור ולסייע לרוכבים אחרים שנתקעו בשל תקלה טכנית. זו רוח הגראבל! וזכרו: התחרות היא תבלין לאירוע ולא להיפך... לא יקרה לכם כלום אם תעצרו לסייע למעט צבירת קארמה חיובית בחשבון האישי שלכם בהגיע יום הדין (והוא מגיע תיכף...).

22. הקטגוריות לפיהן יחולקו פרסים במקצים התחרותיים של ספרינגראבל גלבוע 25 הן:

#### אופני גראבל

- נשים בגיל 18 עד 29 מסלול בינוני
- נשים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול בינוני
- נשים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול בינוני
- נשים בגיל 50 ומעלה מסלול בינוני
- גברים בגיל 18 עד 29 מסלול בינוני
- גברים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול בינוני
- גברים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול בינוני
- גברים בגיל 50 ומעלה מסלול בינוני
- נשים בגיל 18 עד 29 מסלול ארוך
- נשים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול ארוך
- נשים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול ארוך
- נשים בגיל 50 ומעלה מסלול ארוך
- גברים בגיל 18 עד 29 מסלול ארוך
- גברים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול ארוך
- גברים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול ארוך
- גברים בגיל 50 ומעלה מסלול ארוך

#### אופני הרים

- נשים בגיל 18 עד 29 מסלול בינוני
- נשים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול בינוני
- נשים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול בינוני
- נשים בגיל 50 ומעלה מסלול בינוני
- גברים בגיל 18 עד 29 מסלול בינוני
- גברים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול בינוני
- גברים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול בינוני
- גברים בגיל 50 ומעלה מסלול בינוני
- נשים בגיל 18 עד 29 מסלול ארוך
- נשים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול ארוך
- נשים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול ארוך
- נשים בגיל 50 ומעלה מסלול ארוך
- גברים בגיל 18 עד 29 מסלול ארוך
- גברים בגיל 30 עד גיל 39 מסלול ארוך
- גברים בגיל 40 עד גיל 49 מסלול ארוך
- גברים בגיל 50 ומעלה מסלול ארוך

אין בספרינגראבל גלבוע 25 מנצחים ומנצחות "כלליים" אלא לפי קטגוריה בלבד.

## 23. הקטגוריה הלא-תחרותית (החוויתית)

זוהי קטגוריה חדשה המיועדת לרוכבים שעבורם החוויה היא ההשתתפות והרכיבה במלוא המסלול, ולא דווקא התוצאה והמיקום, או אם תרצו מיועדת לרוכבים החוויתיים ולא לתחרותיים. היא מאפשרת גם לרוכבים חסרי בדיקה רפואית במכון מוסמך לרפואת ספורט להשתתף באירוע (ר' סעיף 4 לתקנון).  
 כיאה לאספירציות הלא-תחרותיות של רוכבי קטגוריה זו, היא מזנקת אחרונה ב- 07:28 לאחר המקצים התחרותיים, בזינוק משותף לכלל רוכבי הלא-תחרותי, בינוני וארוך. "מרפקים החוצה" ומבט של "סכין בין השיניים" בזינוק של הקטגוריות התחרותיות בבקשה, לא פה.  
 רוכבי המקצה הלא-תחרותי מקבלים את כל שירותי המסלול והמתחם של המקצים התחרותיים למעט דירוג תחרותי ופודיומים לפי קטגוריות. לכל רוכב לא-תחרותי יימדד זמן כללי על המסלול (מזינוק עד סיום), אך זאת לצרכי מעקב ובקרה של המארגנים, ולא לצרכי דירוג.

## 24. הזינוק בספרינגראבל גלבוע 25 הוא זינוק מתגלגל מאחורי רכב/אופני מארגנים. אין לעקוף

את הרכב/אופניים, אין להיצמד לרכב/אופניים ועל הרוכבים המובילים לשמור על מרחק המאפשר בלימת חירום מהרכב/אופניים.  
 לאחר מספר דקות הרכב/אופניים יפנו את המסלול, והרוכבים רשאים לפצוח בקצב אישי.

## 25. מדידת הזמנים בתחרות

המדידה באמצעות שבב אלקטרוני המודבק מאחורי מספר הכידון.  
 זמן הזינוק הוא אחיד לכל מקצה והוא על פי זמן אקדח (משרוקית) בזמנים המצוינים בסעיף 27. הסבר: מדידת הזמן לכולם מתחילה משריקת המשרוקית בתחילת כל

מקצה, לא משנה היכן הרכב ממוקם בטור הרכבים. כלומר, מי שרוצה את התוצאה המהירה ביותר, יתאמץ ויעמוד בחזית טור הרכבים טרום הזינוק.)

זמן הסיום הוא אישי על פי זמן חציית קו הסיום.

יהיו מספר נקודות מדידת ביניים על המסלול על מנת לוודא שכל רוכב ביצע את המסלול אליו נרשם במלואו. נקודות אלו יסומנו באופן ברור על ידי דגלול ומשפך כניסה בעזרת סרט סימון. חובה על כל רוכב באירוע (תחרותי או לא) לעבור על השטיח בנקודות אלו.

אין צורך בהחזרת המספר עם השבב בסיום התחרות.

יש להימנע מחיתוך/קיפול המספר על מנת (גם) למנוע פגיעה במדידת הזמנים. רוכב הגוזר את לוחית המשתתף טרום הזינוק לא יזכה למדידת זמנים ולדירוג. יש לדאוג להתקנת מספר הרכב עם שבב המדידה בחזית האופניים, בניצב לקרקע, לטובת נראות המספר וזיהויו על ידי שופטי התחרות, ולטובת דיוק מדידת הזמנים.

## 26. תחרות מלכת ומלך ההר למסלול הארוך (Q.O.M. ו-K.O.M.)

במסלול הארוך תיערך "תחרות בתוך תחרות", מלכת ומלך ההר על העלייה המרכזית של המסלול, בין ק"מ 32 לק"מ 39. בתחילת העלייה יהיה שטיח מדידת זמנים מדוגלל ובסוף העלייה יהיה שטיח מדידת זמנים מדוגלל. כל רוכב ורוכבת שיעברו בין שני הדגלים הנ"ל, יקבלו דירוג בטבלת מלכת ומלך ההר של האירוע, ובמעמד טקסי הפודיום יחולקו פרסים לשלוש הרוכבות הראשונות כללי ולשלושת הרכבים הראשונים כללי (ללא קטגוריות גיל או סוג אופניים).

## 27. השיפוט בתחרות הוא באחריות איגוד האופניים בישראל.

## 28. לוח זמנים

היה ומזג אוויר החזוי באירוע יהיה חם במיוחד לעונה, המארגנים שומרים לעצמם את הזכות להקדים את זמני ההזנקה טרום האירוע. הישארו קשובים למיילים שלכם, לאתר ולדפי הושיאל של Israel Gravel Series

## 25.4.25

- 17:00-19:00 - חלוקה מוקדמת של מספרי משתתף

## 26.4.25

- 05:45 - חלוקת מספרי משתתף.
- 06:50 - תדריך בטיחות נוכחות חובה על קו הזינוק.
- 07:00 - זינוק גראבל ארוך.
- 07:07 - זינוק גראבל בינוני.
- 07:14 - זינוק אופני הרים ארוך.
- 07:21 - זינוק אופני הרים בינוני.
- 07:28 - זינוק המקצה הלא-תחרותי, ארוך ובינוני.
- 11:00 בקירוב - תחילת הגרלות וטקסי סיום.
- 12:30 - סגירת המסלולים וקיפול צוותי הניהול

- 13:00 - תם הטקס, ניפגש באירוע הגראבל הבא.

## 29. מדיניות ביטולים

- ביטול השתתפות עד תאריך ה 11.4.25 בשעה 23:59 שהם עד 15 ימים לפני אירוע הספרינגראבל גלבוע, תזכה את הנרשם בהחזר כספי מלא בניכוי עמלת סליקה (עמלת סליקה כפולה, אחת לסליקה הראשונה והשנייה להחזר דרך כרטיס האשראי, יחד כ- 5 אחוז ממחיר ההרשמה) ודמי רישום של ₪15.
- ביטול השתתפות מתאריך ה 12.4.25 בשעה 00:00 שהם החל מ-14 ימים לפני האירוע, לא תזכה את הנרשם בהחזר כספי כלל.
- עם זאת, עד 5 ימים לפני האירוע ניתן יהיה להחליף משתתף במשתתף אחר בעלות דמי טיפול של 30 ש"ח (אך ללא קבלת החזר כספי או זיכוי).
- במקרה של ביטול האירוע עקב המצב הבטחוני, יזוכו הנרשמים שלא ירצו להשתתף באירוע בתאריך חלופי בהחזר כספי מלא בניכוי עמלת הסליקה (כ- 5 אחוז ממחיר ההרשמה).
- במקרה של ביטול/דחיה עקב מז"א מטעם המארגנים, נרשם שיבחר לא לקחת חלק במועד החדש יזוכה בהחזר כספי מלא בניכוי עמלת סליקה (עפ"י תעריף חברת הסליקה, כ-5 אחוז).
- במידה ומשתתף לא התייצב באירוע מכל סיבה, ו/או נפסל מסיבה טכנית כלשהי ביום האירוע (למשל הגיע עם אופנים לא מתאימים, ללא קסדה וכו'), המשתתף לא יהיה זכאי להחזר דמי ההרשמה.
- כל היבט של התחרות שלא מצויין במפורש בתקנון זה, הינו בהתאם לתקנוני התחרויות של איגוד האופניים וה- UCI.

ט.ל.ח.

בברכה,

צוות Israel Gravel Series