

# מירוץ לילה אפק-ה-1

מוזמנים לריצת לילה בשדות אפק לאור הירח ובין שדות הכותנה למרחקים שונים

**יום חמישי, 15 בספטמבר 2016**

19:30 – התכנסות.

20:00 – יציאה לרצים 5 - 10 ק"מ.

20:15 – יציאה לריצת/הליכת 2 - 5 ק"מ.

**התחלה וסיום ברחבת פאב "החשמליה".**

- המירוץ עממי ואינו תחרותי, המיועד לרצים מנוסים ומתחילים בכל קצב.
- הריצה תיערך באופן עצמאי ובהתאם ליכולת האישית של כל משתתף.
- ניתן להיעזר באור הירח המלא ופנסים בהתאם לתנאי התאורה ומאפייני המסלול.
- המסלול הינו הלוך וחזור, ויסומן בצורה בסיסית להכוונה ולמידע על המרחקים.
- האחריות על בריאות וכשירות גופנית הינה אישית של כל משתתף.
- ילדים (עד גיל 18) הינם באחריות ישירה של הוריהם או מבוגר אחר.
- מים יחולקו בנקודת ההתחלה/סיום ולאורך המסלול.

**בחסות קבוצת רצי אפק "הסוס הירוק"**

