

# הסיירים 2019 הדור הבא רכיבה מסע מים אל ים

## תוכנית הרכיבה מבנימינה לצמח

### טיול לילה יום חמישי/ שישי 8.8.2019

#### כללי

מפגש בבנימינה בתחנת הרכבת חניון צפוני בשעה 22:00 נא לדייק .  
התארגנות ברחבת החנייה הצפוני של תחנת הרכבת . יש עלות לחניה תשלום רק פנגו.  
יציאה לדרך בשעה 22:30 .

#### לוגיסטיקה

1. רכב מלווה לביטחון הרוכבים . מפגש עם הרכב כל שעה בערך .
2. ברכב המלווה יהיה מים ותיקים ובגדים להחלפה וסוללות ל EBIKE .
3. ארוחת לילה בשלוש המשאלות קיבוץ הזורע.
4. אבטיח גלידות ותדלוק מים בצומת זרזיר .
5. תדלוקי מים בטוראן. גבעת אבני , יבניאל.
5. טבילה רחצה בכנרת – ירדנית
7. ארוחת בוקר בצמח בארומה
8. הקפצת רוכבים מצמח לבנימינה עם מיניבוס ועגלה לאופניים

9. עלות ההקפצה 600 ₪

לזו זמנים כללי

1. מפגש 22:00
2. יציאה לרכיבה 22:30
3. ארוחת לילה 01:00 בהזורע
4. קפה לילה 03:30 זרזיר
- 5 טבילת בוקר 09:15 בכנרת
5. ארוחת בוקר 09:30 בצמח ארומה
6. נסיעה חזרה 10:15 לבנימינה עם הקפצה עגלה + גיפ
7. זמן נסיעה שעה וחצי מצמח לבנימינה .

## תוכנית הרכיבה

### יציאה לרכיבה 22:30

מסלול	תיאור מסלול	שעה	ק"מ	עליות
1	בנימינה – עמיקם	23:30	10	85
2	עמיקם - רמת השופט	00:30	20	259
3	רמות מנשה –שלוש המשאלות	01:00	28	441
3.1	ארוחת לילה – אלונת הזרע	01:30	הפסקה	
4	שלוש המשאלות – כפר יהושע	02:00	34	353
5	כפר יהושע - רמת ישי	02:30	38	505
6	רמת ישי צומת זרזיר	03:15	45	603
6.1	הפסקת קפה – גלידות	03:30	הפסקה	
7	צומת זרזיר – צומת המוביל	04:00	49	617
8	צומת המוביל – רומת הייב	05:00	57	684
9	רומת הייב – צומת בית רימון	05:15	60	690
10	צומת בית רימון – טוראן תחנת דלק	05:30	64	748
11	טוראן תחנת דלק <b>צומת גולני</b>	06:00	71	852
12	<b>צומת גולני גבעת אבני</b>	06:15	74	891
13	גבעת אבני שדה אילן	07:00	80	937
14	גבעת אבני – שרונה	07:30	85	1026
15	<b>שרונה – סמדר</b>	07:45	88	1032
16	סמדר יבניאל	08:00	91	1032
17	יבניאל מנחמיה	08:30	98	1188
18	מנחמיה – ירדנית טבילה	09:00	107	1239
18.1	טבילה בכנרת	09:15	108	
19	צמח ארומה	09:30	109	1261
20	הקפצה לבנימינה	10:15		

להביא :

1. סוללות לתאורת הפנס + נצנצים
2. ארוחת לילה . כסף להוצאות – ארוחת בוקר בארומה , לקפצה חזרה .
3. לפחות 3 ליטר מים .
4. חטיפי אנרגיה .
5. מגנזיום. מלחים. BCAA.
6. פנימית להחלפה .