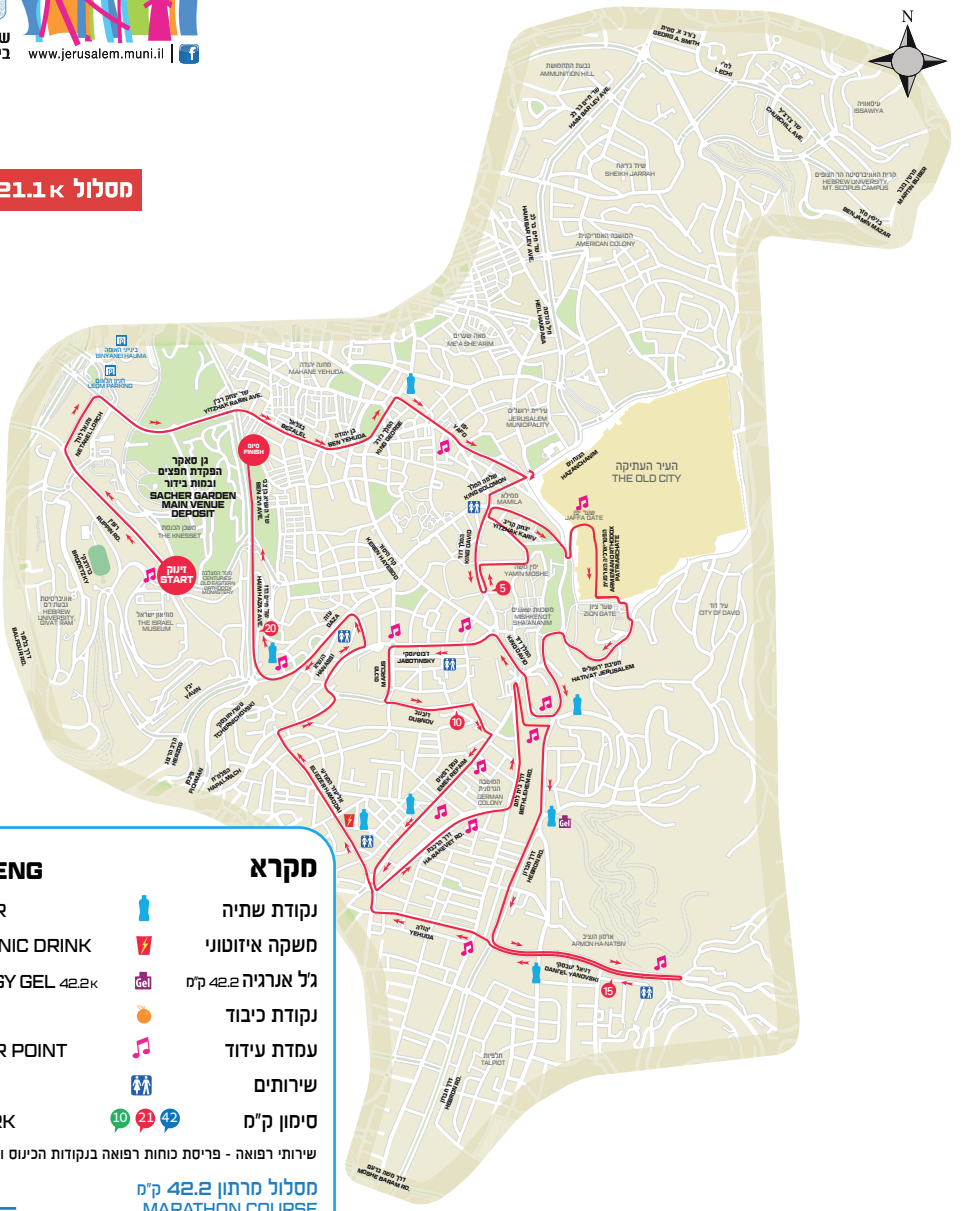
TRACK MAP \ מפת מסלולים

ירושלים
שווה לחיות בירושלים
www.jerusalem.muni.il

TRACK 21.1 K מסלול



LEGENG מקרא

WATER	נקודת שתיה
ISOTONIC DRINK	משקה איזוטוני
ENERGY GEL 42.2K	ג'ל אנרגיה 42.2 ק"מ
FOOD	נקודת כיבוד
CHEER POINT	עמדת עידוד
WC	שירותים
K MARK	סימון ק"מ 10 21 42

שירותי רפואה - פריסת כוחות רפואה בנקודות הכיעוס ובמסלולים

מסלול מרתון 42.2 ק"מ
MARATHON COURSE

מסלול חצי מרתון 21.1 ק"מ
HALF MARATHON COURSE

מרוץ 10 ק"מ
10 k COURSE