



دليل العدائين



سباق همم للجري الجبلي
HIMAM TRAIL RUN RACE

+968 72000061

events@himam.om

www.himam.om

@himam_adventure

المنظمون



همم للمغامرات
HIMAM ADVENTURE



الاتحاد العماني لألعاب القوى
Oman Athletics Association



عضوية دولية



المحتويات

٤	مقدمة
٥	سلطنة عمان
٧	التسجيل
٩ - ١٠	برنامج السباق

١٢	تحدي جبال الحجر . . ١ كم
١٢	التفاصيل الفنية
١٣	الخريطة
١٤	الارتفاع
١٥	نقاط التزويد
١٦	الأدوات الإلزامية
١٧ - ٢١	توصيف المسار
٢٢	المخالفات والقوانين
٢٣	الجوائز

٢٥	تحدي الصاعدين ٥٥ كم
٢٥	التفاصيل الفنية
٢٦	الخريطة
٢٧	الارتفاع
٢٨	نقاط التزويد
٢٩	الأدوات الإلزامية
٣٠	توصيف المسار
٣١	المخالفات والقوانين
٢٣	الجوائز

٣٤	تحدي الهواة ٢٥ كم
٣٤	التفاصيل الفنية
٣٥	الخريطة
٣٦	الارتفاع
٣٧	نقاط التزويد
٣٨	الأدوات الإلزامية
٣٩	توصيف المسار
٤٠	الجوائز

٤١	معلومات إضافية
----	----------------





يطيب لنا بالنيابة عن أسرة همم للمغامرات أن نرحب بكم في نسخة جديدة ومشوّقة من سباق همم للجري الجبلي. سيتضمن السباق هذا العام مسافات متعددة تتيح فرصة للعدّائين والعداءات لاستكشاف الطبيعة الخلابة في سلسلة جبال الحجر وسط الأرياف وبعيداً عن صخب المدن. بمجرد اجتياز العداء أو العداءة لخط النهاية سيحصل على نقاط معتمدة من الجمعية الدولية للجري الجبلي «ITRA»، ما يجعل من المشاركة تجربة ثرية لكل من يسعى إلى التقدّم في مسيرته كعدّاء في المسارات الجبلية.

نتطلّع للترحيب بالعدّائين من مختلف أنحاء العالم إلى سلطنة عُمان، واستضافتهم وتقديم تجربة استثنائية ومميزة بين أحضان الطبيعة، والاحتفاء معاً بشغفنا تجاه الرياضة والصحة والبيئة.

خالص التحية
رئيس فريق همم للمغامرات

سلطنة عُمان الوجهة المثالية لعشاق المغامرة

سلسلة جبال الحجر من أعلى السلاسل الجبلية في الخليج العربي، وهي بشموخها وتضاريسها الشاهقة بمثابة الحاجز الفاصل بين سهل الباطنة الخصيب الساحلي وبين الجزء الصحراوي الرملي. تمتد هذه السلسلة لـ ١٠٠ كم تقريباً (٦٢ ميل) ويعتبر جبل شمس أعلى قممها بارتفاع يصل إلى ٣,٠٠٩ مترًا عن سطح البحر.

سيأخذك السباق في مسار ساحر وبديع عبر ولايتي الحمراء والجبل الأخضر، ونيابة بركة الموز بولاية نزوى.





إذا لم تسجّل حتى الآن لا زالت الفرصة متاحة!

التسجيل مفتوح حتى ١ أكتوبر ٢٠٢٢

تحدي
الهواة
٢٥ كم

iTRA 1

تحدي
الصاعدين
٥٥ كم

iTRA 2

تحدي
جبال الحجر
١.. كم

iTRA 4

سجّل عبر الموقع الإلكتروني

www.himam.om



سباق همم للجري الجبلي
HIMAM TRAIL RUN RACE



HIMAM.OM

برنامج السباق (بتوقيت سلطنة عُمان)

١ ديسمبر الخميس

١ مساءً

افتتاح قرية السباق

الحمراء 

٤ مساءً

الانطلاق: تحدي جبال 

الحجر... ١ كم

الحمراء 

١١ صباحاً - ٩ مساءً

التسجيل والتحقق من الأدوات

لسباقي ٥٥ كم و ٢٥ كم

بركة الموز 

٢٨ نوفمبر الاثنين

١١ صباحاً

الجلسة التعريفية الافتراضية

٢٩ نوفمبر الثلاثاء

١١ صباحاً - ٤ مساءً

التسجيل والتحقق من الأدوات

بركة الموز 

٣٠ نوفمبر الأربعاء

١١ صباحاً - ٩ مساءً

التسجيل والتحقق من الأدوات

افتتاح سوق المنتجات المحلية

بركة الموز 

٤ مساءً

الجلسة التعريفية للعدائين

وفتح باب الاستفسارات

المجلس العام ببركة الموز 

برنامج السباق (بتوقيت سلطنة عُمان)

٣ ديسمبر السبت

السبت ٤ صباحًا - ٤ مساءً

افتتاح قرية السباق

بركة الموز

٦:٣٠ صباحًا

بدء السباقات العائلية

بركة الموز

٢ ديسمبر الجمعة

البدء عند الساعة ٤ صباحًا

افتتاح قرية السباق

بركة الموز

٦:٣٠ صباحًا

انطلاق تحدي الصاعدين ٥٥ كم

بركة الموز

٧:٠٠ صباحًا

تحدي الهواة ٢٥ كم

بركة الموز

١١ صباحًا

افتتاح سوق المنتجات المحلية

بركة الموز

٤ مساءً

حفل توزيع الجوائز

بركة الموز



تفاصيل المسارات

تحدي جبال الحجر . . ١٠ كم

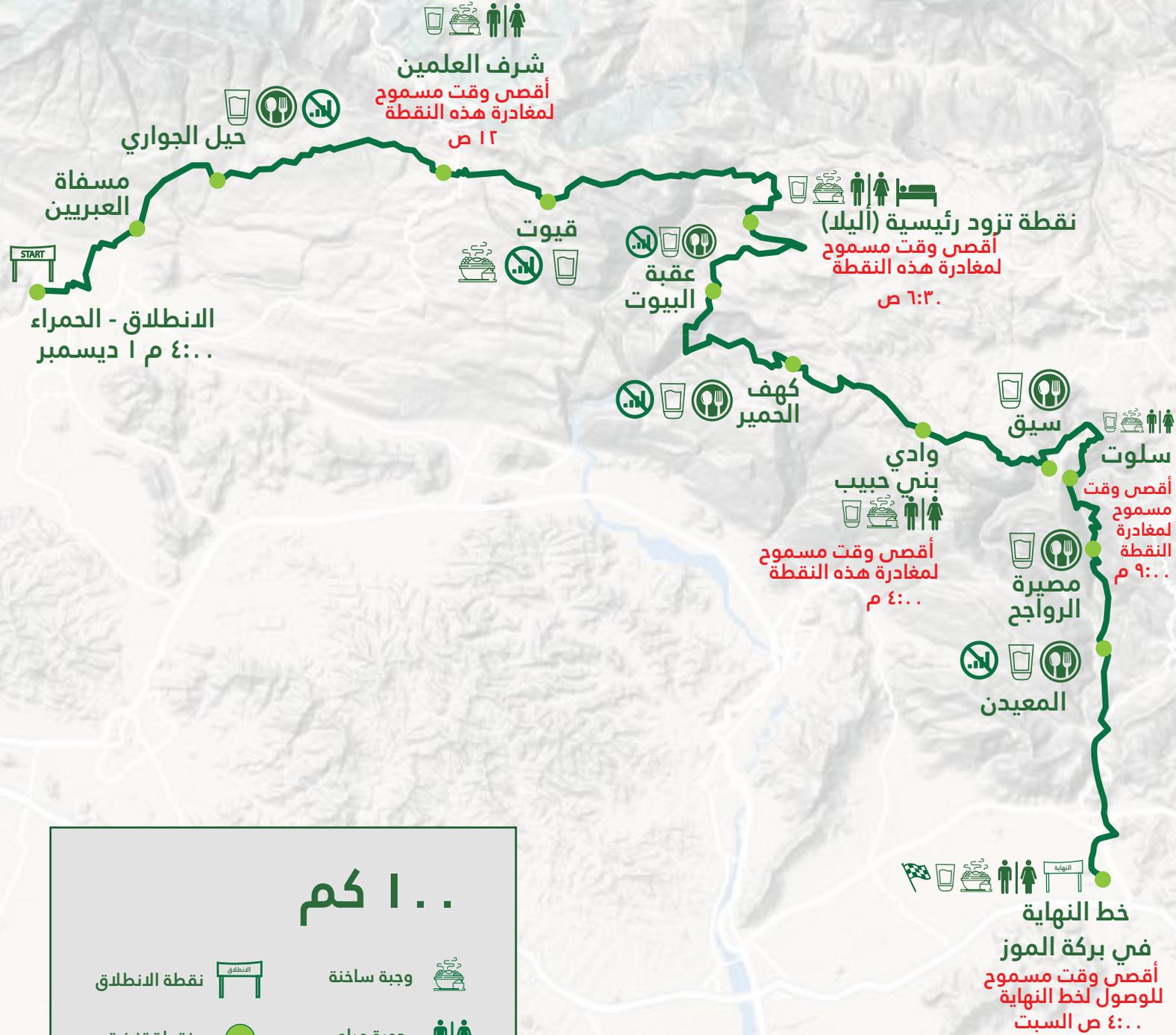
التفاصيل الفنية

تاريخ السباق	الخميس ١ ديسمبر ٢٠٢٢
العمر	١٨ عاماً فأعلى
رسوم التسجيل	٨٠ ريال عماني
المسافة والارتفاعات	١٠.٨ كم مع ارتفاع مكتسب ٥٠٦٠ متراً
موعد الانطلاق	٤ مساءً
موقع خط البداية	الحمراء
موقع خط النهاية	بركة الموز
أقصى مدة مسموحة لإنهاء السباق	٣٦ ساعة
الحد الأدنى لمتوسط وتيرة السرعة لاكمال السباق	٢:٠٠ دقيقة / كم
أقصى مدة للوصول إلى نقاط التزويد الآتية:	
شرف العلمين	٨ ساعات (١٢:٠٠ ص) الجمعة
أبيلا	١٤:٣٠ ساعة (٦:٣٠ ص)
وادي بني حبيب	٢٤ ساعة (٤:٠٠ م)
سلوت	٢٩ ساعة (٩:٠٠ م)
الوقت المتوقع لأول الواصلين	١٣ ساعة
نقاط ITRA	٤ نقاط التي يحصل عليها من يجتاز خط النهاية



* سيتم توفير ملف GPX على الموقع الإلكتروني قريباً، مع سهولة تحميله على ساعة اللياقة البدنية للتدريب.

«جبل شمس» أعلى قمة
في سلسلة جبال الحجر



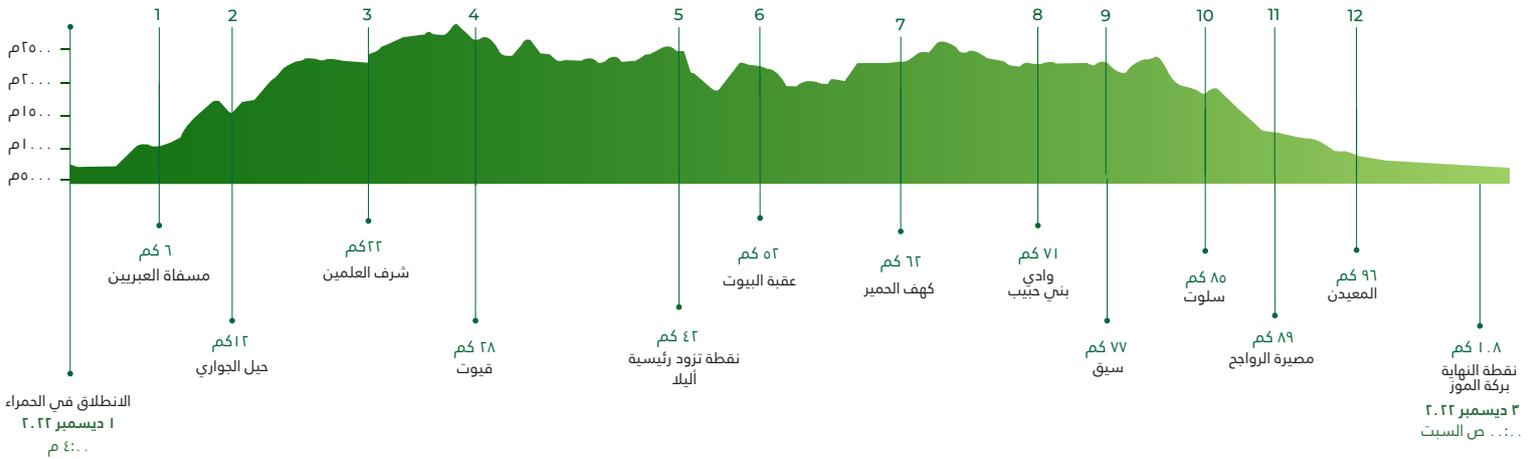
١٠٠ كم

نقطة الانطلاق		وجبة ساخنة	
نقطة تغذية		دورة مياه	
مرطبات		شبكة ضعيفة	
تغذية		خط النهاية	

مخطط الارتفاعات

مسار ١.٠٠ كم

مخطط يوضح المسافات والارتفاعات التراكمية طول المسار



الحمراء

١ ديسمبر ٢٠٢٢ م، الساعة ٤:٠٠ عصرًا

الانطلاق



٢٣٥٠ متر
أعلى نقطة



نقطة النهاية
بركة الموز



نقاط التغذية

أقصى وقت لإتمام المسافة	الارتفاع (كم)	إجمالي الارتفاع التراكمي (كم)	المسافة	المسافة البينية	نقطة التغذية	
	٦٥.	-	-	-		الانطلاق في الحمراء
	٩٣.	-	٦	٦		مسافة العبريين
	١٣٥.	٩١.	١٢	٦		حبل الجواري
٨ ساعات ١٢ ص الجمعة	١٩٨.	١٦٩.	٢٢	١٠		شرف العلمين
	٢٢٣.	٢٠١.	٢٨	٦		قيوت
١٤:٣٠ ساعة ٦:٣٠ ص	١٨٢.	٢٥٩.	٤٢	١٤		نقطة تزود رئيسية (اليلاء)
	١٩٢	٣١٤.	٥٢	١٠		عقبة البيوت
	١٩٠.	٣٦٦.	٦٢	١٠		كهف الحمير
٢٤ ساعة ٤:٠٠ م	١٨٦.	٣٩٦.	٧١	٩		وادي بني حبيب
	١٨٩	٤٠٨.	٧٧	٨		سيق
٢٩ ساعة ٩:٠٠ م	١٤٩.	٤٣٢.	٨٥	٨		سلوت
	١١٣.	٤٥٥.	٨٩	٤		مصيرة الرواجح
	٨٢.	٤٩٢.	٩٦	٧		المعیدن
٣٦ ساعة ٤:٠٠ ص	٥٥.	٥٠٦.	١٠٨	١٢		النهاية في بركة الموز

الأدوات الإلزامية

سيتم التحقق من وجود الأدوات التالية في اليوم المخصص لذلك وعند استلام حقيبة السباق ورقم المتسابق. على المتسابق تحمل مسؤولية إبقاء على هذه الأدوات الإلزامية معهم طيلة فترة المنافسة.

- ١ حقيبة الجري
- ٢ جواز السفر / بطاقة الإقامة
- ٣ حذاء مخصص للجري الجبلي
- ٤ هاتف نقال
- ٥ ماء الشرب ٢ لتر
- ٦ قبعة واقية للرأس والرقبة من الشمس
- ٧ تغذية احتياطية
- ٨ إسعافات أولية
- ٩ مصباح رأس مع بطاريات احتياطية
- ١٠ سترة واقية وجاكت مقاوم للمياه
- ١١ بطانية طوارئ
- ١٢ قفازات
- ١٣ ملابس دافئة
- ١٤ قبعة لتغطية الأذن
- ١٥ صفارة
- ١٦ كوب محمول

الأدوات الاختيارية

- ١ نظارة شمسية
- ٢ ساعة مزودة بنظام تحديد المواقع (GPS)
- ٣ عصا المشي الجبلي
- ٤ مرهم واقى من الشمس
- ٥ نقد لحالات الطوارئ

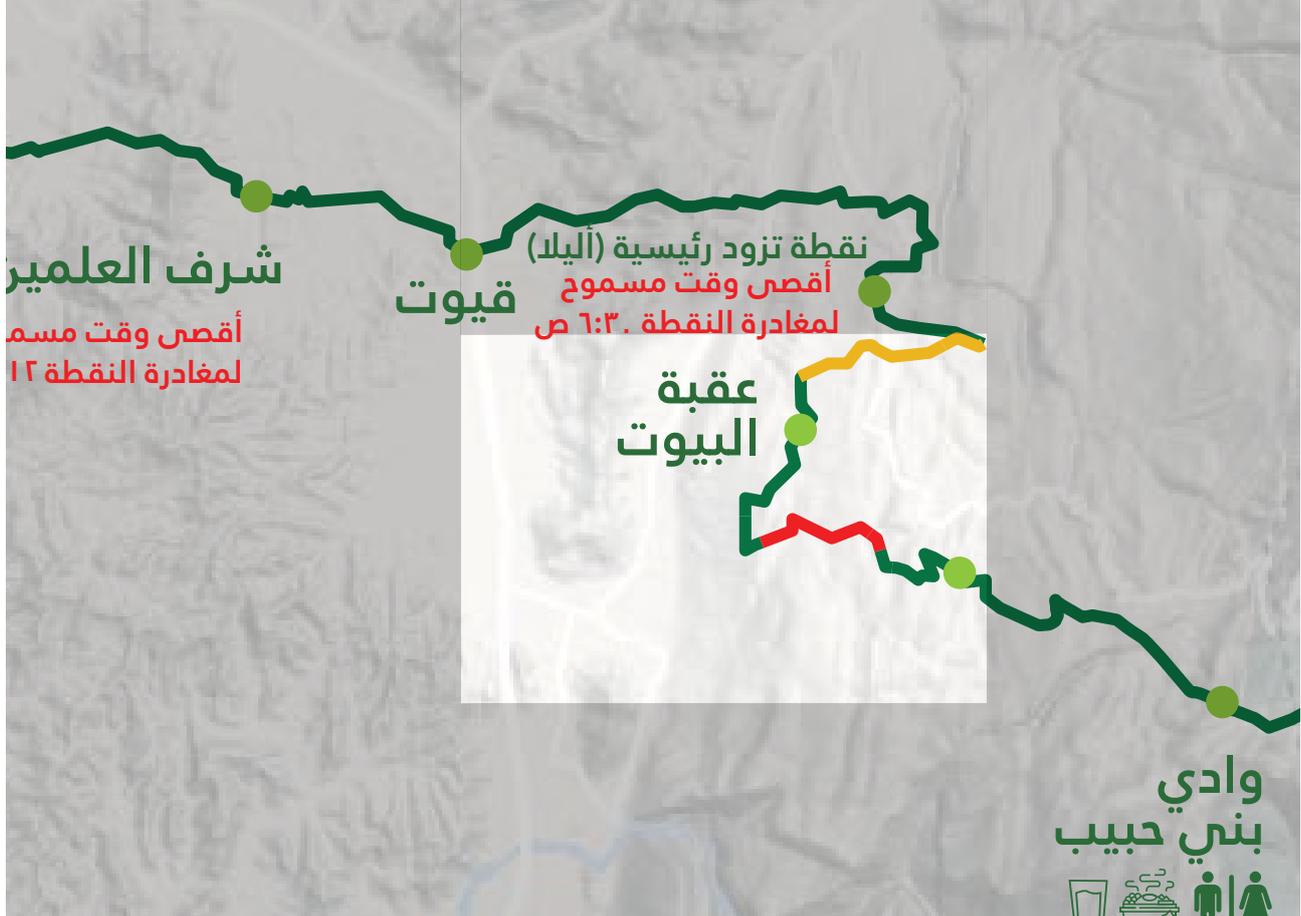
ينطلق مسار ١٠٠ كم من ولاية الحمراء ويمر بأرض شبه مستوية مابين المزارع والمباني الاثرية في مناظر جميلة لمسافة ٢ كم ومن ثم يبدأ بالصعود لمسافة ٢ كم حتى يصل الى منطقة مسفاة العبريين حيث يمر مسار السباق مجددا مابين المزارع والمباني الاثرية الجميلة ، بعد ذلك عند مسافة ٧ كم يبدأ مسار السباق بالصعود الحاد لمسافة ٥ كم حتى يصل الى نقطة التزويد الاولى حيل الجواري عند ١٢ كم ، من هنا يستمر المسار بالصعود الحاد مجدد لمسافة ٥ كم، ثم تصبح الارض شبه مستوية على ارتفاع ٢٠٠ متر عند مسافة ١٧ كم مع وجود بعض الارتفاعات والانخفاضات حيث يتمكن المتسابق من الجري في معظم هذه المنطقة حتى الوصول الى نقطة التزويد الثانية شرف العلميين بعد ٥ كم عند مسافة ٢٢ كم.



هنا يبدأ المسار بالصعود مجددا لمسافة ٦ كم حتى يصل إلى أعلى نقطة على ارتفاع حوالي ٢٣٥٠ ، ومن ثم تأتي نقطة التزويد الثالثة قيوت عند مسافة ٢٨ كم، وبعدها يستمر مسار السباق بالصعود والنزول بشكل مستمر مع إمكانية الجري وذلك على ارتفاع يزيد عن ٢٠٠٠ متر حيث تكون الاجواء باردة مع مشاهدة مناظر رائعة من اعلى الجبال ، وبعد ١٠ كم يصل المسار الى منطقة سكنية مأهولة بالسكان (الروس) عند مسافة ٣٨ كم، حيث يكون الجري في هذه المنطقة على الإسفلت لمسافة ٤ كم حتى الوصول إلى نقطة التزويد الرئيسية أيللا عند ٤٢ كم.



بعد ذلك يستمر الجري لمسافة ٣ كم على طريق معبّد حتى الوصول إلى منطقة الحليلات ومن هنا يبدأ المسار بالنزول بشكل حاد لمسافة تزيد عن ٣ كم ويجب الحذر أثناء النزول في هذه المرحلة. عند الوصول إلى الوادي بالأسفل يعاود المسار بالصعود لمسافة كيلو مترين، ومن ثم يتم السير في منطقة واسعة مع صعود بسيط حتى يتم الوصول إلى نقطة التزويد الخامسة عقبة البيوت عند مسافة ٥٢ كم حيث يمر المسار بين بعض البيوت، بعدها يستمر المسار بالنزول والصعود التدريجي لمسافة تزيد عن ٣ كم، وبعدها يمر المسار بالقرب من حافة الجبل لمسافة تصل إلى ١ كم ويجب الحذر في هذه المنطقة بشكل كبير، ومن ثم يمر المسار في طريق ممهد للسيارات لمسافة ٢ كم، بعد ذلك ينعطف الطريق ليمر لاحقاً على حافة جبل لمسافة ١ كم حيث يجب أخذ الحذر في هذا المكان بشكل كبير، بعدها يمر المسار في طريق ممهد للسيارات ويمر ببعض المنازل وهنا تقع نقطة التزويد السادسة كهف الحمير على مسافة ٦٢ كم



لاحقا يبدأ المسار بالصعود الحاد نسبيا لمسافة تقدر بـ ٢ كم ومن ثم ينعطف يسارا ليمر بطريق ممهد للسيارات لمسافة أقل من ١ كم قبل ان ينعطف يمينا ل يبدأ بالنزول التدريجي مع وجود بعض الصعادات البسيطة لمسافة تصل لـ ٤ كم ويكون المسار ممهد هنا في بعض الأماكن حيث يمكن الجري فيه، بعد ذلك يمر المسار بقرى وادي بني حبيب الاثرية الجميلة وينزل المسار في الوادي ما بين الاشجار قبل أن يصعد مجددا عن طريق درج حتى يصل إلى نقطة التزويد السابعة وادي بني حبيب عند مسافة ٧١ كم



بعد ذلك ينزل المسار عن طريق درج الى وادٍ بين الاشجار ويصعد مجددا للأعلى ويواصل المسار في طريق شبه مستوية مع المرور ببعض الأودية والمناطق السكنية حيث يمكن الجري في هذه المرحلة والتي تقدر بحوالي ٦ كم. وقبل الوصول لنقطة التزويد الثامنة "سيق" ينزل المسار في أحد الأودية الكبيرة ثم يصعد مجددا ويمر بالقرب مع أحد المباني الكبيرة حيث تقع نقطة التزويد عند مسافة ٧٧ كم، بعد ذلك يمر المسار بشارع ممهد للسيارات حيث يبدأ بالنزول ومن ثم يصعد مجددا قبل أن يمر بمزارع وقرى قديمة جميلة وبعض الأفلاج لمسافة ٢ كم ، ومن ثم عند منطقة العقر يبدأ المسار بالنزول الحاد ويجب الحذر في هذه المنطقة ويستمر المسار بالنزول حتى الوصول لشارع ترابي ممهد للسيارات وتمتد مسافة النزول اكثر من ٣ كم حتى الوصول الى نقطة التزويد التاسعة "سلوت" مسافة ٨٥ كم. بعد ذلك يعاود المسار بالصعود بشكل بسيط قبل ان يبدأ بالنزول الحاد مجددا في مسار ممهد للسيارات لمسافة ٤ كم، عندها يصل إلى نقطة التزويد العاشرة "مصيرة الرواجح" ٨٩ كم. بعد ذلك يمر المسار بداخل الوادي حيث الصخور الكبيرة مع وجود طلوع ونزول وذلك لمسافة اكثر من ٤ كم. وهنا تأتي نقطة التزويد الأخيرة رقم ١١ "المعيدن" ٩٦ كم. بعد ذلك يمكن للمتسابق الجري حيث يمر المسار بطريق مستوي ممهد للسيارات لمسافة ٥ كم ، ومن ثم ينعطف يمينا ويمر بطريق مستوي في الوادي لمسافة ٤ كم حتى يصل إلى خط النهاية ببركة الموز أمام حصن بيت الرديدة



المخالفات والقوانين مسار ١ . . كم

عدم إحضار جميع الأدوات الإلزامية:
إيقاف لمدة ساعة واحدة



اختصار الطريق:
خاضع لقرار المنظمين



عدم مساعدة متسابق
واقف في مشكلة: إيقاف
لمدة ساعة واحدة



رفض فحص المعدات
الإلزامية: الاستبعاد



الغش: الاستبعاد



إلقاء المخلفات: إيقاف
لمدة ٣٠ دقيقة



عدم احترام الآخرين:
خاضع لقرار المنظمين



تلقي مساعدة خارج
المناطق المصرح بها:
إيقاف لمدة ساعة واحدة



المغادرة من نقطة
التزويد بعد الوقت
المحدّد: الاستبعاد



عدم وضوح رقم
المتسابق: إيقاف لمدة
١٥ دقيقة



استخدام عصا لم يتم
حملها منذ بدء السباق:
إيقاف لمدة ساعة واحدة



عدم المرور عبر نقطة
التزويد:
إيقاف لمدة ٣٠ دقيقة



الجوائز

العدّاءات



- ٨٠٠ ريال عماني للمركز الأول
- ٦٠٠ ريال عماني للمركز الثالث
- ٧٠٠ ريال عماني للمركز الثاني

العدّاؤون



- ٨٠٠ ريال عماني للمركز الأول
- ٦٠٠ ريال عماني للمركز الثالث
- ٧٠٠ ريال عماني للمركز الثاني

يحصل الفائزون من المركز الرابع وحتى العاشر على جوائز تقديرية، كما سيحصل جميع العدّائين الذين يجتازون خط النهاية على ميدالية تذكارية.

سيقام حفل التكريم في قرية السباق ببركة الموز في تمام الرابعة عصرًا، ٢ ديسمبر، وسوف يتم تكريم العدّائين الفائزين على جهودهم.

الحضور مفتوح للجميع.



قد يأخذك المسار في ارتفاعٍ ونزولٍ لا نهاية له
لكن اجعل من ذلك رحلة لسبر أغوار الذات

+968 72000061

events@himam.om

www.himam.om

@himam_adventure

تحدي الصاعدين ٥٥ كم

التفاصيل الفنية

تاريخ السباق	الجمعة ٢ ديسمبر ٢٠٢٢
العمر	١٨ عاما فأعلى
المسافة والارتفاع	٥٧ كم وارتفاع ٢٠٠٠ متر.
موعد الانطلاق	٦:٣٠ ص
خط البداية	بركة الموز
خط النهاية	بركة الموز
أقصى مدة مسموح بها لإنهاء السباق	١٤ ساعة
الحد الأدنى لمتوسط وتيرة السرعة لإكمال السباق	١٥:٠٠ دقيقة / كم
أقصى مدة للوصول إلى نقاط التزويد الآتية	
سلوت	٦ ساعات (١٢:٣٠ م)
سلوت (العودة)	٩ ساعات (٣:٣٠ م)
الوقت المتوقع لأول فائز	٥:٣٠ ساعة
نقاط ITRA التي يحصل عليها من اجتاز خط النهاية	٣ نقاط



* سيتم توفير ملف GPX على الموقع الإلكتروني قريباً، مع سهولة تحميله على ساعة اللياقة البدنية للتدريب.



سيق

سلوت



مصيرة
الرواجح



المعيدن



طوي سعدة



بركة الموز



أقصى وقت مسموح
لمغادرة هذه النقطة

ذهاب ١٢:٣٠

عودة ٣:٣٠

٥٥ كم

نقطة الانطلاق



نقطة تغذية



مرطبات



تغذية



وجبة ساخنة



دورة مياه



شبكة ضعيفة

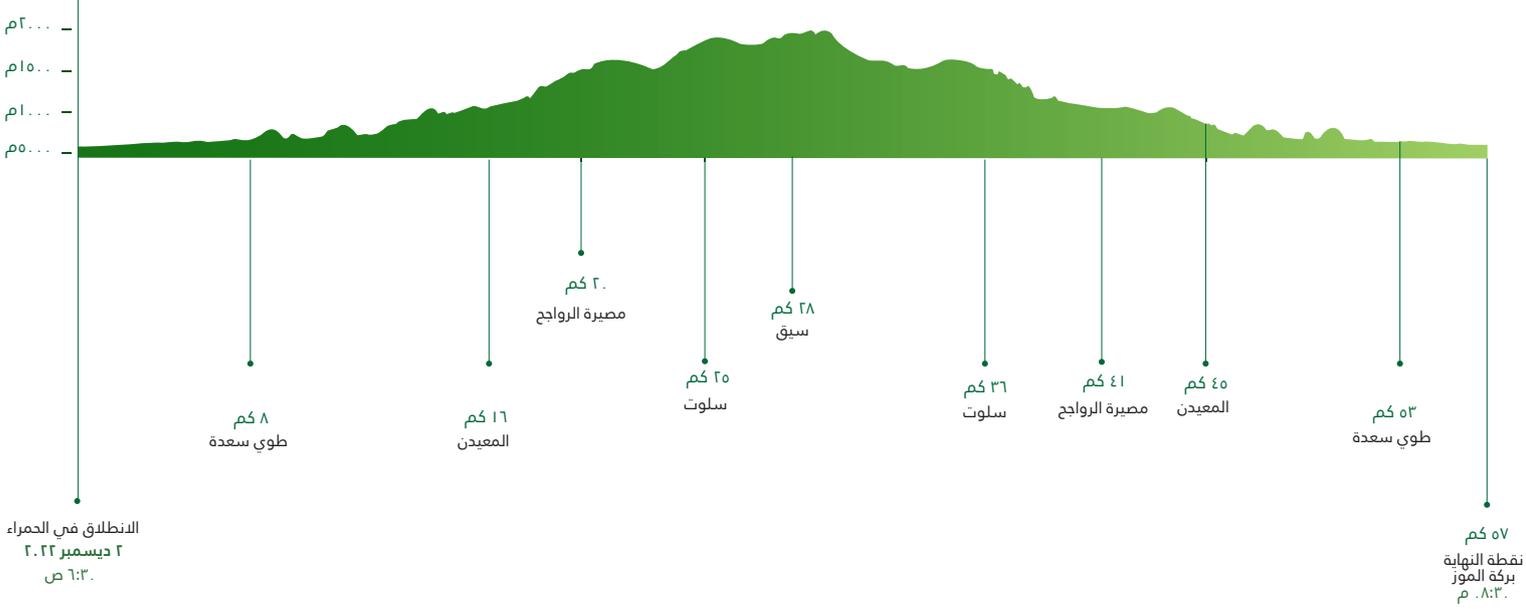


خط النهاية



مخطط الارتفاعات

مخطط يوضح المسافات والارتفاعات التراكمية خلال المسار



بركة الموز
٢ ديسمبر ٢٠٢٢ م، ٦:٣٠ صباحًا



٢٠٠٠ متر
أعلى نقطة



٢٧

نقطة النهاية
بركة الموز



أقصى وقت لإنهاء المسافة	الارتفاع (كم)	إجمالي الارتفاع التراكمي (كم)	المسافة	المسافة البينية	نقطة التغذية	
	٥٥.					الانطلاق في بركة الموز
	٦١.	٥٧	٨	٨		طوي سعدة
	٨٢.	٢٧.	١٦	٨		المعيدن
	١١٣.	٥٦٤	٢٠.	٤		مصيرة الرواجح
٦ ساعات	١٤٩.	١١٣.	٢٥	٥		سلوت
	١٨٩.	١٥٧٨	٢٨	٣		سيق
٩ ساعات	١٤٩.	١٨٠٠	٣٦	٨		سلوت
	١١٣.	١٩١٤	٤١	٥		مصيرة الرواجح
	٨٢.	١٩٨٦	٤٥	٤		المعيدن
	٦١.	٢٠٠٦	٥٣	٨		طوي سعدة
	٥٥.	٢٠٤٠	٥٧	٤		النهاية في بركة الموز

الأدوات الإلزامية

سيتم التحقق من وجود الأدوات التالية في اليوم المخصص لذلك وعند استلام حقيبة السباق ورقم المتسابق. على المتسابق تحمل مسؤولية إبقاء على هذه الأدوات الإلزامية معهم طيلة فترة المنافسة.

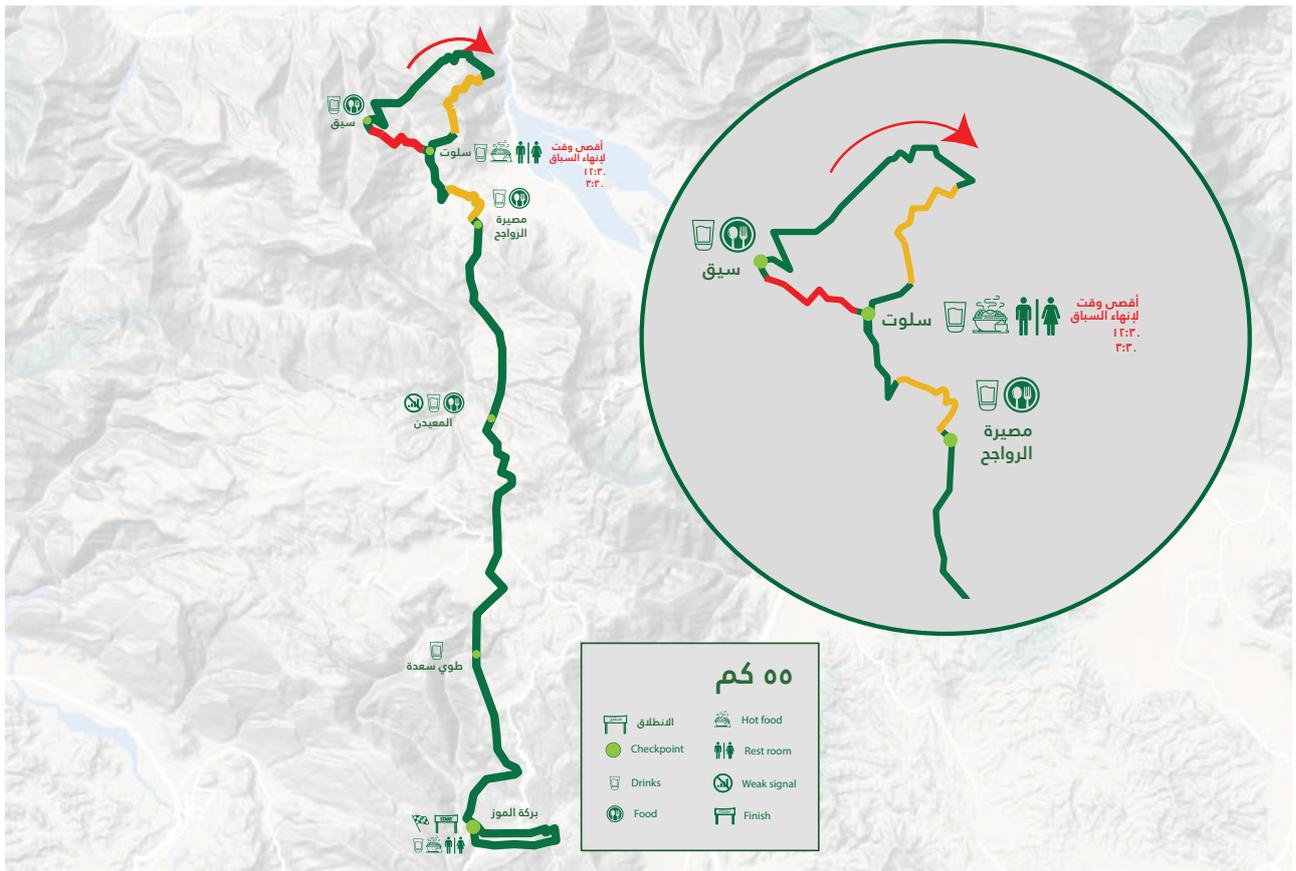
- ١ حقيبة الجري
- ٢ جواز السفر / بطاقة الإقامة
- ٣ حذاء مخصص للجري الجبلي
- ٤ هاتف نقال
- ٥ ماء الشرب ٢ لتر
- ٦ قبعة واقية للرأس والرقبة من الشمس
- ٧ تغذية احتياطية
- ٨ إسعافات أولية
- ٩ مصباح رأس مع بطاريات احتياطية
- ١٠ سترة واقية وجاكت مقاوم للمياه
- ١١ بطانية طوارئ
- ١٢ صفارة
- ١٣ كوب محمول

الأدوات الاختيارية

- ١ نظارة شمسية
- ٢ ساعة مزودة بنظام تحديد المواقع (GPS)
- ٣ عصا المشي الجبلي
- ٤ مرهم واقى من الشمس
- ٥ نقد لحالات الطوارئ

توصيف المسار

ينطلق المسار من بركة الموز أمام حصن بيت الرديدة ويمر في طريق مرصوف لمسافة ٤ كم ما بين المزارع والمباني الاثريّة الجميلة، ومن ثم يتحول المسار ليكون ترابي مرورا بوادي المعيدن لمسافة ٤ كم قبل أن ينعطف في نقطة التزويد الأولى طوي سعدة عند مسافة ٨ كم حيث يمر بعد ذلك بشارع ترابي ممهد للسيارات لمسافة ٧ كيلو متر قبل أن يتحول المسار إلى طريق ضيق بداخل الوادي عند مسافة ١٦ كم ، وهنا تأتي نقطة التزويد الثانية ، ويستمر المسار في وادي المعيدن بين الصخور الكبيرة صعودا ونزولا حتى ٢٠ كيلو متر عند الوصول الى نقطة التزويد مصيرة الرواجح ، عندها يبدأ المسار في الصعود الحاد في مسار ترابي ممهد وواضح لمسافة ٤ كيلومتر ، ومن ثم يصل إلى نقطة التزويد سلوت عند مسافة ٢٥ كم ، بعد ذلك يصعد المسار بشكل حاد مجددا في طريق جبلي وعر لمسافة ٣ كيلومتر حتى الوصول لنقطة سيق ، من هنا يبدأ المسار في النزول في طريق واضح ثم يمر بعدد من القرى الأثرية والمزارع الجميلة لمسافة ٢ كم وصولا إلى منطقة العقر قبل أن يبدأ بالنزول الحاد لمسافة ٣,٥ كم إلى نقطة التزويد سلوت، ومن ثم يسلك مسار العودة نزولا إلى مصيرة الرواجح و ثم المرور عبر وادي المعيدن حتى الوصول إلى خط النهاية حصن بيت الرديدة ببركة الموز عند مسافة ٥٧ كم



المخالفات والقوانين مسار ٥٥ كم

عدم إحضار جميع الأدوات الإلزامية:
إيقاف لمدة ٣ دقائق



اختصار الطريق:
خاضع لقرار المنظمين



عدم مساعدة متسابق
واقف في مشكلة:
إيقاف لمدة ٣ دقائق



رفض فحص المعدات
الإلزامية: الاستبعاد



الغش: الاستبعاد



إلقاء المخلفات: إيقاف
لمدة ١٥ دقيقة



عدم احترام الآخرين:
خاضع لقرار المنظمين



تلقي مساعدة خارج
المناطق المصرح بها:
إيقاف لمدة ٣ دقائق



المغادرة من نقطة
التزويد بعد الوقت
المحدّد: الاستبعاد



عدم وضوح رقم
المتسابق: إيقاف لمدة
٣ دقائق



استخدام عصا لم يتم
حملها منذ بدء السباق:
إيقاف لمدة ٣ دقائق



عدم المرور عبر نقطة
التزويد:
إيقاف لمدة ١٥ دقيقة



العدّاءات



- ٥٠٠ ريال عماني للمركز الأول
- ٣٠٠ ريال عماني للمركز الثالث
- ٤٠٠ ريال عماني للمركز الثاني

العدّاؤون



- ٥٠٠ ريال عماني للمركز الأول
- ٣٠٠ ريال عماني للمركز الثالث
- ٤٠٠ ريال عماني للمركز الثاني

يحصل الفائزون من المركز الرابع وحتى السادس على جوائز تقديرية، كما سيحصل جميع العدّائين الذين يجتازون خط النهاية على ميدالية تذكارية.

سيقام حفل التكريم في قرية السباق ببركة الموز في تمام الرابعة عصرًا، ٢ ديسمبر، وسوف يتم تكريم العدّائين الفائزين على جهودهم.

الحضور مفتوح للجميع.



لا تجعل من القمم التي أمامك عقبة
بل هي رصيْدٌ لبناء عزمك نحو النجاح

+968 72000061

@events@himam.om

www.himam.om

@himam_adventure

تحدي الهواة ٢٥ كم

التفاصيل الفنية

تاريخ السباق	الجمعة ٢ ديسمبر ٢٠٢٢
العمر	١٥ عاماً فأعلى
المسافة والارتفاع متر.	٢٨ كم، وارتفاع مكتسب ٢٠٠
موعد البدء	٧:٠٠ ص
خط البداية	بركة الموز
خط النهاية	بركة الموز
أقصى مدة مسموح بها لإنهاء السباق	٥ ساعات
الحد الأدنى لمتوسط وتيرة السرعة لاكمال	١:٠٠ دقائق / كم
الوقت المتوقع لأول الواصلين	١:٤٥ ساعة
نقاط ITRA التي يحصل عليها من يجتاز خط النهاية	نقطة واحدة



*سيتم توفير ملف GPX على الموقع الإلكتروني قريباً، مع سهولة تحميله على ساعة اللياقة البدنية للتدريب.

المعبدن

طوي سعدة

بركة الموز

٢٥ كم

نقطة الانطلاق

نقطة تغذية

مرطبات

تغذية

وجبة ساخنة

دورة مياه

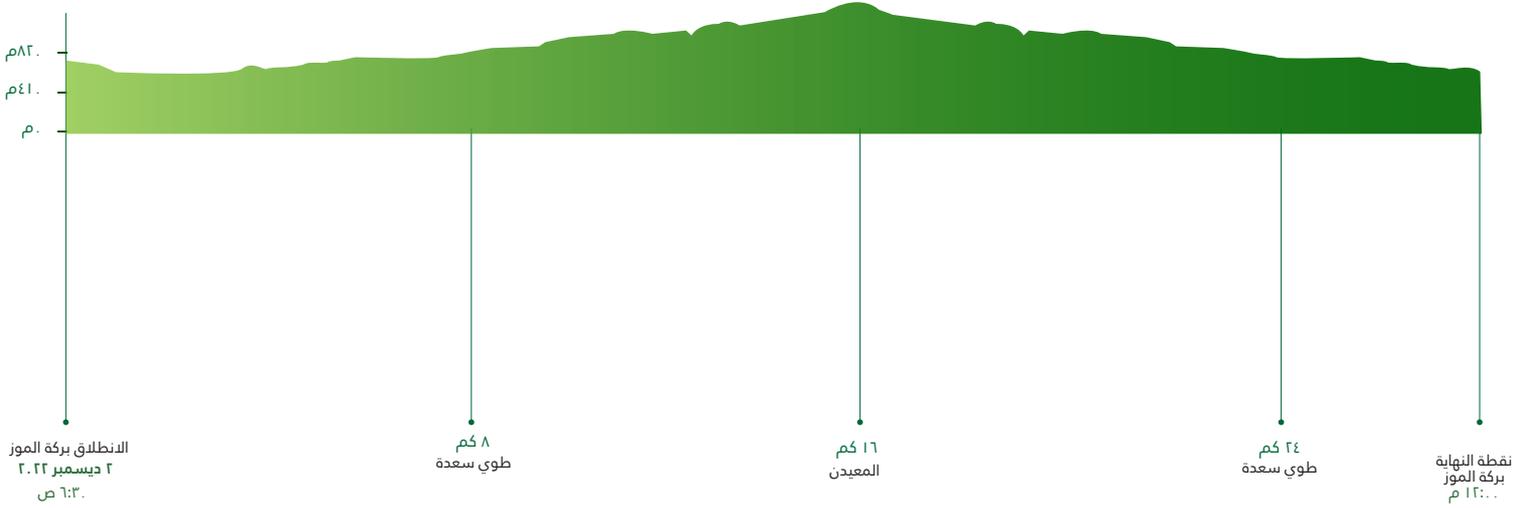
شبكة ضعيفة

خط النهاية



مخطط الارتفاعات

مخطط يوضح المسافات والارتفاعات التراكمية خلال المسار



بركة الموز
٢ ديسمبر ٢٠٢٢ م، ٧:٠٠ صباحًا



٨٢٠ متر
أعلى نقطة



نقطة النهاية
بركة الموز



الارتفاع (متر)	المسافة	المسافة البيئية	نقاط التزويد	
٥٥.	-	-		الانطلاق من بركة الموز
٦١.	٨	٨		طوي سعدة
٨٢.	١٦	٨		المعیدن
٦١.	٢٤	٨		طوي سعدة
٥٥.	٢٨	٤		النهاية في بركة الموز

الأدوات الإلزامية

سيتم التحقق من وجود الأدوات التالية في اليوم المخصص لذلك وعند استلام حقيبة السباق ورقم المتسابق. على المتسابق تحمل مسؤولية إبقاء على هذه الأدوات الإلزامية معهم طيلة فترة المنافسة.

- ١ جواز السفر / بطاقة الإقامة
- ٢
- ٣ حذاء مخصص للجري الجبلي
- ٤ هاتف نقال
- ٥ قبعة واقية للرأس والرقبة من الشمس



ماء الشرب ٢ لتر



هاتف نقال



حذاء مخصص للجري الجبلي



جواز السفر / بطاقة الإقامة



قبعة واقية للرأس والرقبة من الشمس

الأدوات الاختيارية

- ١ نظارة شمسية
- ٢ ساعة مزودة بنظام تحديد المواقع (GPS)
- ٣ مرهم واقية من الشمس



مرهم واقية من الشمس

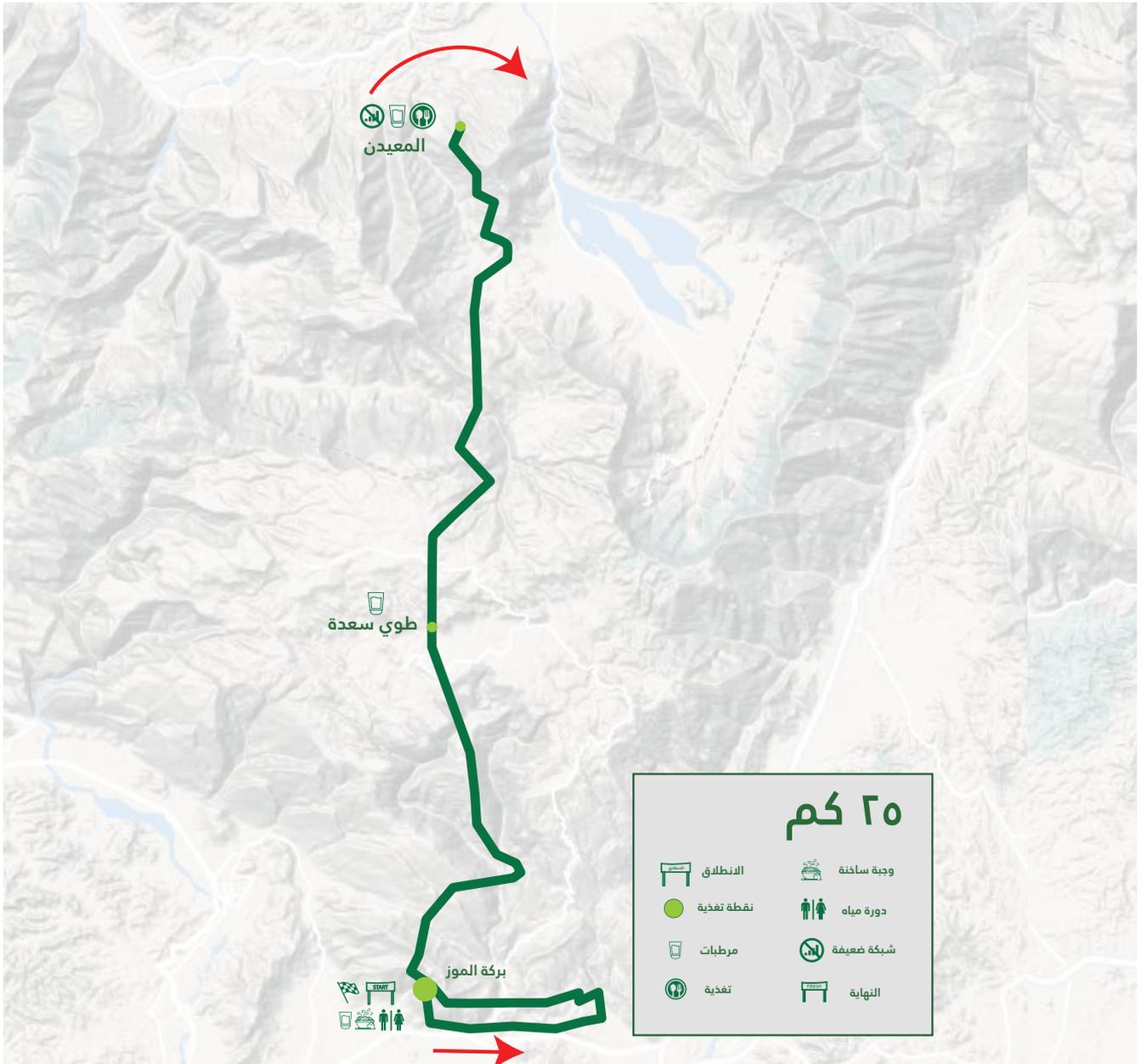


ساعة مزودة بنظام تحديد المواقع (GPS)



نظارة شمسية

ينطلق المسار من بركة الموز أمام حصن بيت الرديدة ويمر في طريق مرصوف لمسافة ٤ كم ما بين المزارع والمباني الأثرية الجميلة، ومن ثم يتحول المسار ليكون ترابي مروراً بوادي المعیدن لمسافة ٤ كم قبل أن ينعطف في نقطة التزويد الأولى طوي سعدة عند مسافة ٨ كم حيث يمر بعد ذلك بشارع ترابي ممهد للسيارات لمسافة ٧ كيلو متر قبل أن يتحول المسار إلى طريق ضيق بداخل الوادي عند مسافة ١٦ كم، وهنا تأتي نقطة الالتفاف والعودة مجدد عبر الطريق المستوي بوادي المعیدن وصولاً إلى حصن الرديدة ببركة الموز مباشرة عند مسافة ٢٨ كم.



الجوائز

العدّاءات



- ٢٥. ريال عماني للمركز الأول
- ١٥. ريال عماني للمركز الثاني
- ١٠. ريال عماني للمركز الثالث

العدّاءون



- ٢٥. ريال عماني للمركز الأول
- ١٥. ريال عماني للمركز الثاني
- ١٠. ريال عماني للمركز الثالث

يحصل الفائزون من المركز الرابع وحتى السادس على جوائز تقديرية، كما سيحصل جميع العدّائين الذين يجتازون خط النهاية على ميدالية تذكارية.

سيقام حفل التكريم في قرية السباق ببركة الموز في تمام الرابعة عصرًا، ٢ ديسمبر، وسوف يتم تكريم العدّائين الفائزين على جهودهم.

الحضور مفتوح للجميع.

معلومات إضافية الفنادق



فندق انترستي
(نزوى)

☎ 25431616



نزوى للشقق الفندقية
(نزوى)

☎ 25431558



جولد تولىب
(نزوى)

☎ 25431616



فندق أليلا
(الجبيل الأخضر)

☎ 25344200



منتجع سحاب آند سبا
(الجبيل الأخضر)

☎ 25429288



منتجع دوسيت D2 نسيم
(الجبيل الأخضر)

☎ 25229000



منتجع سما هايتس
(الحمراء)

☎ 92721999



فندق جبرين
(الحمراء)

☎ 25363340



ذا فيو
(الحمراء)

☎ 97233189

مطاعم ومقاهي



السفرة البحرينية
(بركة الموز)



مطعم أنطاليا
(بركة الموز)



كاوا كاوا
(بركة الموز)



ليالي الجبل
(الجبل الأخضر)



جيه ايه كافييه
(الجبل الأخضر)



ذا بيك
(الجبل الأخضر)



روغان كافييه
(الحمراء)



حلوى كوفي
(الحمراء)



كافييه ألستروميريا
(الحمراء)



الإحساس الكامل بمذاق العيش يبدأ حينما تفرض عليك الحياة التحديات

+968 72000061 @ events@himam.om

www.himam.om @himam_adventure



سباق همم للجري الجبلي
HIMAM TRAIL RUN RACE

HIMAM.OM