



## Running Chug 5K חוג ריצה

מחזור 9  
בנות/נשים חוג ריצה  
21.10.2016

At the Starting Line/ בזינוק



Warm Up/ חימום



מתיחות דינמיות  
וגם ג'וגינג/סטריידים

Dynamic Stretches followed  
by Jogging/Strides



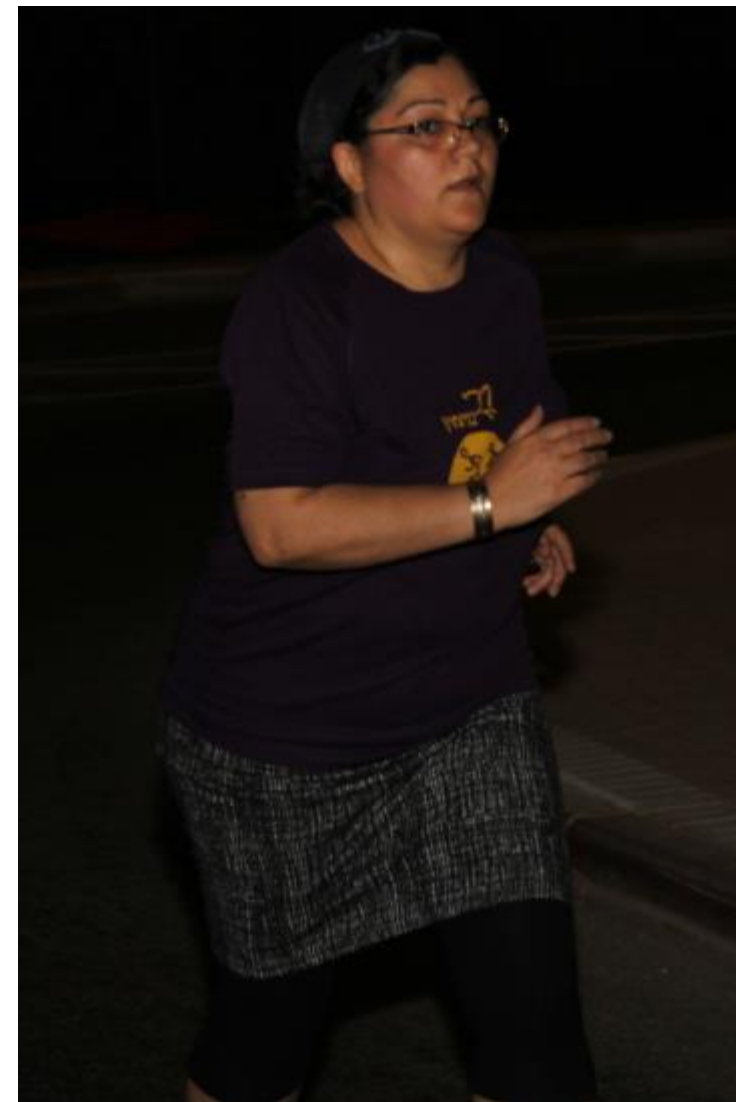
Together at the beginning / ביחד בהתחלה



אחרי 2K



אחרי 3K After



At the Finish Line! בקו הסיום!



At the Finish Line! בקו הסיום!



זמן להרגע (אחרי 5 דקות הליכה  
כמובן)  
Time to Relax (of course after  
walking for 5 minutes)!



מתיחות אחרי המרוץ / Stretches after the Run





מתרחות אחרי המרוץ / Stretches after the Run



5K / הסיום אחרי 5K



ריצה בשדות/Running in the Fields



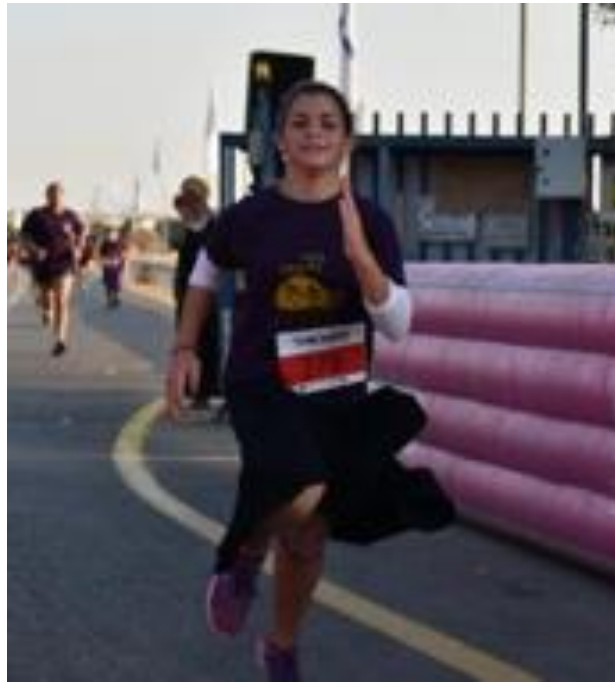
# ריצה בשדות/Running in the Fields



מרוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר



מרוץ נחל שורק – בקו הסיום



נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 1990



מרוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר



מרוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 2435



# מרוץ נחל שורק – בקו הסיום

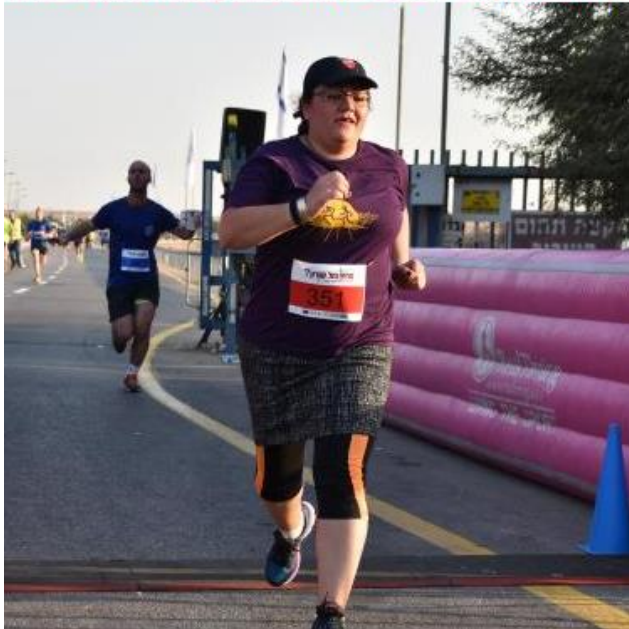
מרוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 2520



ול שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 2174



מרוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 2520



# מרוץ נחל שורק – מאמנת שרה, בן מיכאל ונכדה אילה



נחל שורק ה-7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 89



ה-7 ע"ש סרן הדר גולדין 21/10/2016 - תמונה מספר - 096



רוץ נחל שורק ה- 7 ע"ש סרן הדר גולדין - תמונה מספר - 1658



מזל טוב!!





בטקס –חלוקת תעודות



בטקס הסיום / At the Ceremony



כל הכבוד לכל המשתתפות במחזור 9!  
Congratulations to all the participants in Machzor 9!  
מאמנים יונתן ושרה קובל/Coaches Jon and Sara Kowal

