



חוג ריצה 5K Running Chug

מחזור 14
בנים/גברים חוג ריצה
9.4.2019

בזינוק / At the Starting Line



Photo with Nachal Soreq Municipality Council Chairman – Eli Eskozido before 5K
תמונה עם ראש המועצה –נחל שורק, אלי אסקוזידו לפני 5 קילומטר



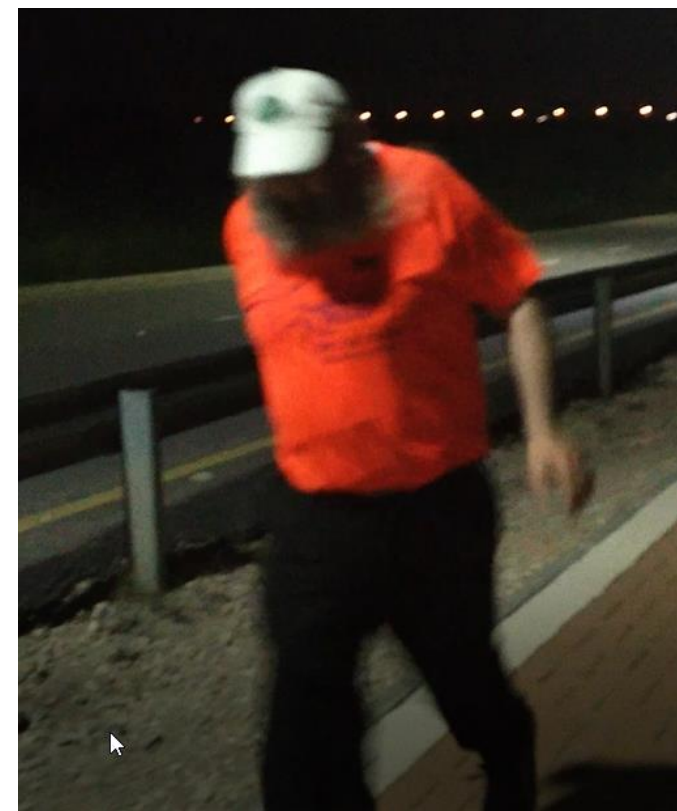
Goldbergs ran the course 2 days earlier



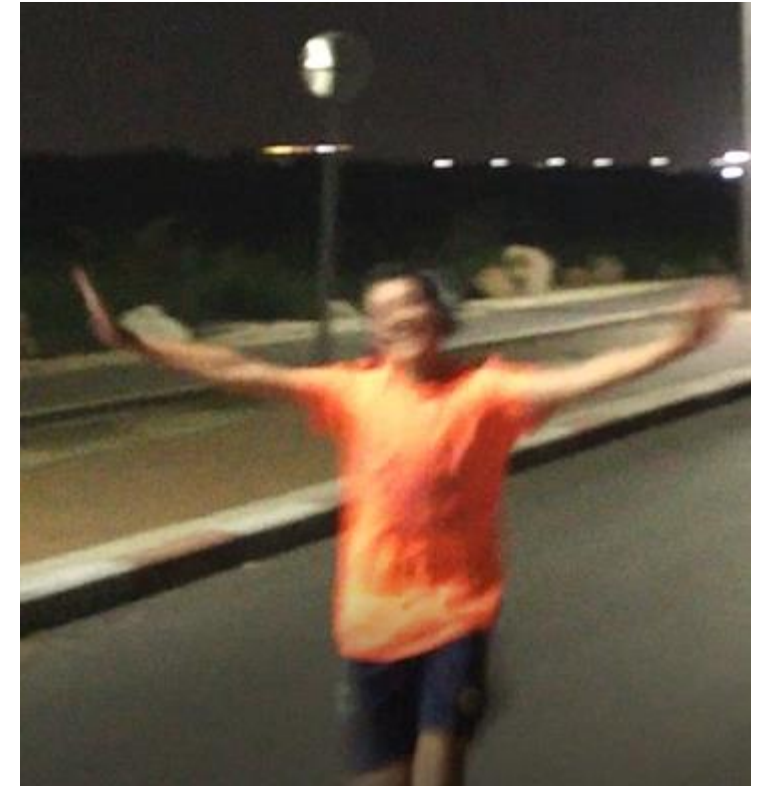
מתחחות דינמיות לפני החימום
Stretching before the Warm Up
(יחד עם אלי/אלי Together with Eli)



במהלך הריצה / During the Run



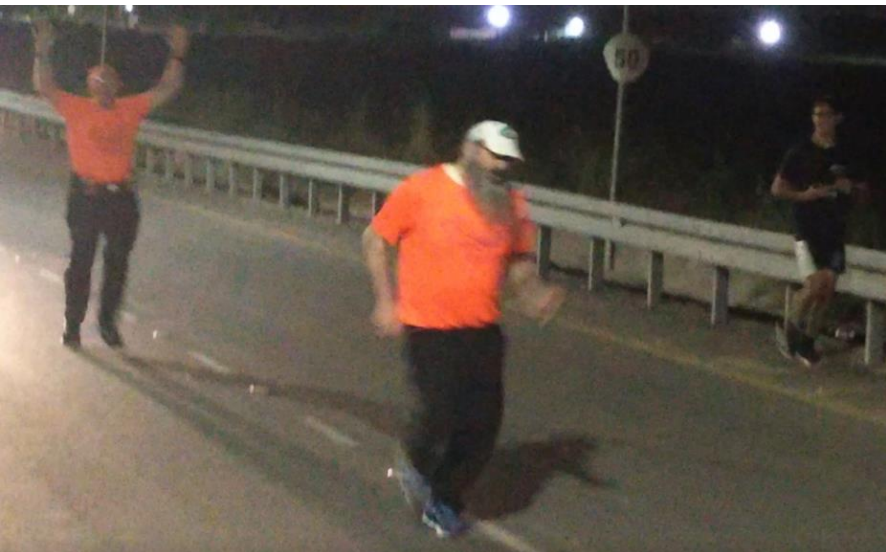
At the Finish Line! בקו הסיום!



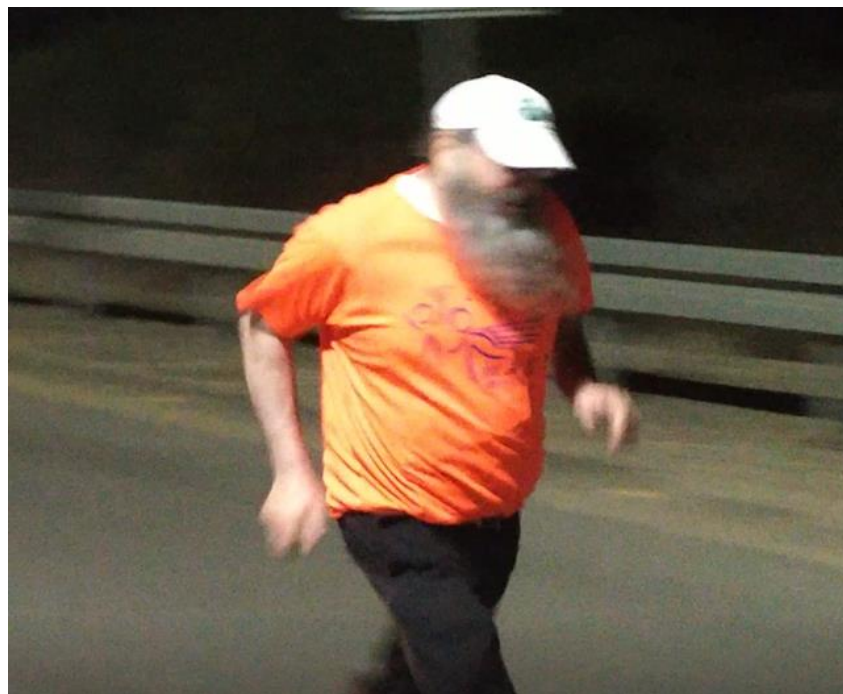
At the Finish Line! בקו הסיום!



At the Finish Line! בקו הסיום!
עם הרב יגאל הדאיה, מרא דאתרא יד בנימין
With Chief Rabbi of Yad Binyamin, Rav Yigal Hadaya



רק עוד 100 מטר! / 100 Meters to Go!
עם יונתן ובנו של הרב
With Jon and the Rav's Son



בקו הסיום! / Crossing the Finish Line!



שניה אחרי ה5K / Just after Finishing

כל הכבוד!
Kol Hakavod!

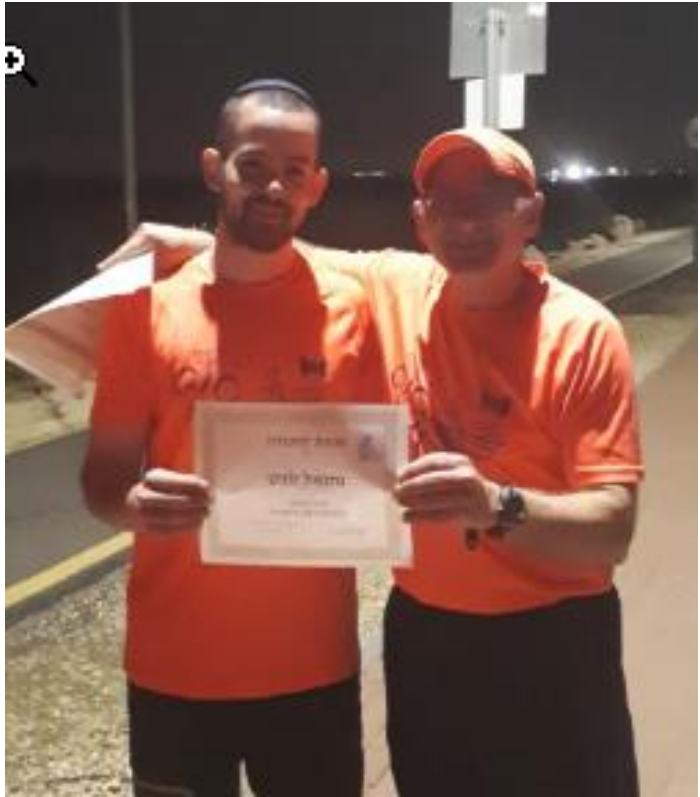
מתיחות אחרי המרוץ / Stretches after the Run



מתיחת אכילס שרב אוהב ביותר
Achilles Stretch – the Rav's Favorite



קבלת תעודות / Receiving Certificates



קבלת תעודות / Receiving Certificates



קבלת תעודות / Receiving Certificates



קבלת תעודות / Receiving Certificates



קבלת תעודות / Receiving Certificates



ריצה/ בשטח / Field Run



ריצה בשטח / Field Run



ריצה בשטח / Field Run



כל הכבוד לכל המשתתפים
במחזור 14!
Congratulations to all the
participants in Machzor 14
Coach Jon Koval
מאמן יונתן קובל

