



## חוג ריצה 5K Running Chug

מחזור 14  
בנות/נשים חוג ריצה  
7.4.2019

### בזינוק / At the Starting Line



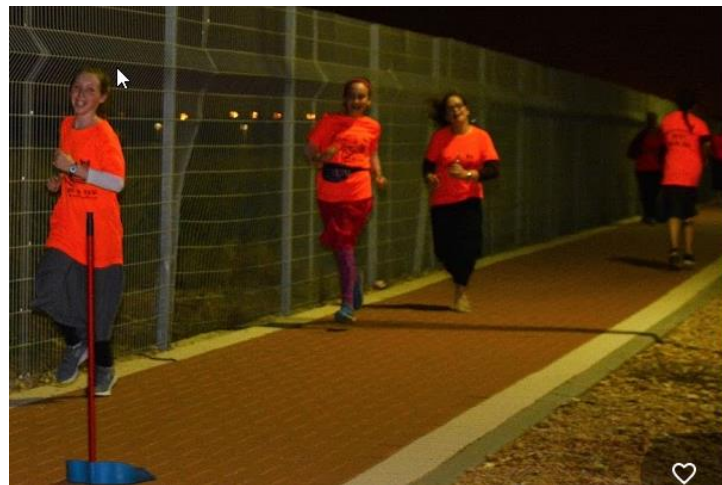
מתחחות דינמיות לפני החימום  
Stretching before the Warm Up



בדיקת המסול לפני ריצה  
/Checking out the Course Route



Together at the beginning / ביחד בהתחלה



במהלך הריצה / During the Run



**RUNNING BUDDIES**  
במהלך הריצה / During the Run



A Blurry "Hi Five"  
between mother and daughter  
(Shira and Chedva)



במהלך הריצה / During the Run



במהלך הריצה / During the Run



במהלך הריצה / During the Run

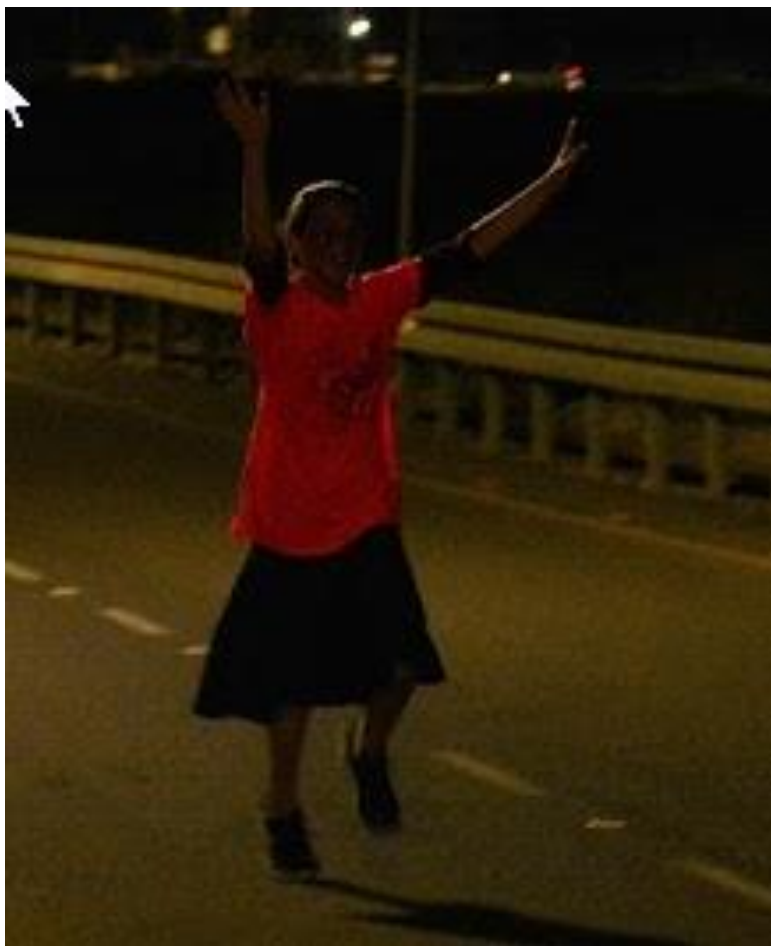




במהלך הריצה / During the Run



At the Finish Line! בקו הסיום!



At the Finish Line! בקו הסיום!



At the Finish Line! בקו הסיום!



מתיחות אחרי המרוץ / Stretches after the Run



מתיחות אחרי המרוץ / Stretches after the Run



קבלת תעודות / Receiving Certificates



קבלת תעודות / Receiving Certificates





קבלת תעודות / Receiving Certificates



ריצה בשטח / Field Run



# ריצה בשטח / Field Run



Parting Shots



כל הכבוד לכל המשתתפות  
במחזור 14!  
Congratulation to all the  
participants in Machzor 14  
Coach Jon Kowal  
מאמן יונתן קובל

