

ספר דרך לשביל ישראל

מבוא, רקע והדרכה.
נכתב בידי יגיל הנקין

tididamtididam@hotmail.com

טיוטה

עדכון פרטים נובמבר 2007

בסיוע מעוז ינון ואמנון לנגי

חלק ב'

אם אין שמפאן ואין קוויאר (ואין!)

נפתח באקסיומה לגברים שביניכם: מה שלא תאכלו, אם תלכו את כל שביל ישראל ברצף – אתם תאבדו משקל. הנשים דווקא בדרך-כלל יעלו משקל שכן בממוצע הן מתחילות את השביל עם פחות מסת שריר – ושריר צפוף (כלומר, שוקל) הרבה יותר משומן. התפתחות השרירים תביא לירידה בכמות השומן (וההיקפים), אבל לעליה במשקל (מצד שני, היקפים זה מה שחשוב, כידוע). אחרי שציינו את העובדה הזו, אפשר לציין (לשני המינים!) שממנה נובע שלא באמת משנה מה תאכלו על שביל ישראל, כל זמן שתהיו שבעים אם אתם מתכוונים לנסות ולהחזיר לעצמכם קלוריות באמצעות האוכל, אפשר להקדים ולומר לכם: תשכחו מזה.

לא שזה צריך להדאיג אתכם. גם אם תאכלו רק לחם וטחינה גולמית כל הדרך (וכבר היו דברים מעולם), הבריאות שלכם לא תיפגע בצורה משמעותית; מדובר בפרק זמן קצר יחסית, ונדיד מאוד שמטיל מצליח לאבד מסת שריר בכמות שבאמת מפריעה לו, אלא אם כן הוא סובל מבעיה בריאותית אחרת מראש. מדינת ישראל מספיק קטנה כדי שתוכלו לגוון את האוכל כל מספר ימים, ולהשלים חוסרים בתזונה – במיוחד בימי מנוחה, וכמה הקילוגרמים שתאבדו (גברים) או מסת השומן שתאבדו (נשים) בהחלט אינם מהווים סיכון בריאותי למעט במקרים קיצוניים מאוד. מצד שני, אם תסתובבו רעבים כל היום סביר להניח שמצב הרוח שלכם ייפגע בהחלט. לאוכל, כידוע, יש תפקיד חשוב בשיפור מצב הרוח של האוכל, מלבד תפקידו הבסיסי – להאכיל אתכם. ולמרות האמור לעיל, אם תאכלו הרבה פחות מדי, אתם עלולים להרגיש חלשים ולהיות במצב לא אידיאלי.

כשאתם מחליטים איזה אוכל לקחת, ישנם מספר גורמים שיש להתחשב בהם:

1. משקל. אם כמות מסויימת של אוכל אחד מזין כמו כמות כפולה של אוכל אחר, רצוי כמובן לקחת את הראשון. רצוי גם להימנע מאוכל שאריזתו היא חלק נכבד ממשקלו, כמו למשל רוב קופסאות השימורים (למעט טונה, סרדינים ופחיות השימורים הקטנות של סלט וחומוס).
2. נפח. גם ככה לא תיהנו מיותר מדי מקום פנוי בתיק, ואתם לא רוצים לקחת אוכל שתופס חלק נכבד מנפח התרמיל (כך, למשל, לקרקרים עדיפות על לחם אוורירי).
3. טריות. סוגי אוכל רבים מאבדים טריות או מתקלקלים לאחר זמן קצר יחסית. לכן כדאי להימנע מנשיאת כמות משמעותית של פירות וירקות, או הרבה לחם כאשר הולכים במדבר – בין מצפה רמון לאילת. למשל, אין הרבה נקודות לקנות לחם; אם תסחבו כמות מספקת, יהיה לכם כבד יותר והלחם יהיה יבש הרבה בטרם תגיעו לאילת. אריזה בשקית אטומה מאריכה את חיי הלחם.
4. שבירות. אוכל שמתפורר, נמעך מאבד את צורתו. מגיר נוזלים לתוך התיק וכו' – לא רצוי בכלל. במידה ולוקחים אוכל המועד להתפוררות (לחם, קרקרים), רצוי לארוז אותם בצורה בה לא יספגו מכות במהלך ההליכה, ולא ייפגעו או יתפוררו. אין צורך בקופסה קשיחה – יש די דברים שאפשר לרפד בהם.

5. אשפה. רצוי לא לקחת אוכל שמותיר אחריו הרבה אשפה (למשל, קופסאות שימורים) – הן בגלל המשקל המיותר, הן בגלל שתצטרכו לסחוב את כל האשפה על הגב עד לנקודת היישוב הקרובה (אל תשאירו אשפה בשטח!).
6. נוחות. עדיף אוכל שלא צריך להכין בכלל על אוכל שדורש מכם מיומנות של שפים עם כוכב במדרג מישלן. ובין סוגי אוכלים הדורשים בישול, עדיף זה עם כמות ההכנה הקטנה ביותר – פחות זמן, דלק וכאב ראש.
7. איזון. אמנם כמה ימים בין נקודת יישוב לנקודת יישוב לא ישפיעו לא לכאן ולא לכאן על מצב התזונה שלכם, אולם לטווח של כמה שבועות מועיל לנסות ולאכול תזונה מאוזנת, עם אבות המזון השונים: חלבונים, פחמימות, שומנים.
8. מחיר. 'מנות חמות' וחטיפי אנרגיה הם פיתרון יעיל מאוד מבחינת יחס משקל-תזונה, אולם מחירים – בפרט האחרונים – גבוה ביחס לאלטרנטיבות (למשל, אורז ותבלינים, פירות יבשים ופיצוחים).
9. מגוון. אותו אוכל כל הזמן נמאס בסוף. נסו לגוון מבחינת הטעמים (אפשר לקחת ויטמינים לדרך על מנת להשלים את התזונה, ורצוי מאוד לאכול בכל נקודת יישוב פירות וירקות טריים).

בקיצור ולעניין, אחרי כל העקרונות הללו, הנה שני תפריטים שעונים בצורה סבירה על הנדרש ממטייל ממוצע, וגם לא שוקלים יותר מדי. כמובן, הוא לא קדוש – אבל הוא נקודת יציאה טובה.

התפריט הראשון מבוסס בשינויים המתאימים על הצעה צה"לית (בלי לוף, ברוך השם), אבל אל תטעו: זה אכיל לגמרי. העיקרון כאן הוא אנרגיה זמינה בבוקר, ארוחה קלה מבוססת חלבונים בצהריים, ועיקר הארוחה בערב, עם פחמימות המתכלות לאט ומים במזון. על מנת לספק אנרגיה למשך הלילה. כיוון שהארוחה פותחה לצבא, שעדיף שיהיה עירני כמה שיותר, המטייל חובב השלאף-שטונדה בצהריים אולי יעדיף להוסיף יותר פחמימות.

ארוחת בוקר: דייסה או קוואקר (40 גר' – 140-180 קלוריות).
[אפשרי, למי שמוצא: אבקת חלב לערבוב עם הדייסה; 10-20 גר', 40-80 קלוריות].
אם יש אבקת חלב, אפשר להחליף את הדייסה בקורנפלקס או דומיו; 120-150 קלוריות לאותו משקל).
אפשרי: אבקת שוקו, חם או קר, 80 קלוריות לכוס, 20 גר'.
במהלך ההליכה: GORP [להלן: 75-100 גר', 340-450 קלוריות].
ארוחת צהריים:
100 גר' לחמית (350 קלוריות) או פיתה שלמה (220 קלוריות) או 3 פרוסת לחם אחיד (כנ"ל).
קבנוס, 100 גר'. 300-400 קלוריות.
[למי שלא אוכל בשר אבל אוכל דג, במקום קבנוס אפשר קופסת טונה (200-180 גר' כולל הקופסה, 110-130 גר' מסונון במים: 130 גר', 140 קלוריות. בשמן: 130 גר', 250 קלוריות), ומשולש גבינה מותכת (15 גר', 40 קלוריות), או פרוסת גבינה צהובה (25-20 גרם, 60-75 קלוריות. אם משתמשים בשמן הוא מוסיף 60-90 קלוריות ויכול לבוא במקום מיונו)].
שקיות קטשופ ומיונו וכו' לתיבול (15 קלוריות לשקית קטשופ, 50 קלוריות לשקית מיונו).

טבעונים: העתיד שלכם כולל הרבה טחינה גולמית. או המון משקל של אוכל.

במהלך ההליכה: GORP, 100-75 גר' [450-340 קלוריות]

ארוחת ערב:

תה\קפה (30-35 קלוריות ל-2 כפיות סוכר)
אבקת חלב לקפה (שוב, אם מוצאים; 5 גר', 20 קלוריות)
חצי שקית "טובשילים" או "מנה חמה" אחת. 80 גר', 250-300 קלוריות.
לרעבים: 1-2 כוסות מרק, 25-60 גר', 80-200 קלוריות.

ארוחת לילה: לכו לישון.

סה"כ משקל, לא כולל המים להכנה: 500-750 גר' (התפריט הבשרי קל יותר בהרבה. גודל מנת הטונה נקבע לפי העובדה שברגע שפותרים פחית שימורים, אי אפשר לשמור הלאה. אם שניים מטיילים, המשקל לאחד מצטמצם).
קלוריות: 1700-2610. הערך משתנה גם בהתאם למרכיבים. לא רק למשקל: התפריט של 2610 קלוריות הוא הבשרי, ושוקל פחות מתפריט הטונה.

תפריט כזה ישמור אותכם שבעים למדי גם במשך ימים ארוכים של הליכה, ואמנם קרוב לודאי שתרוזו גם ככה (יום הליכה ממוצע צורך יותר קלוריות ממנו), אבל לא בצורה רצינית במיוחד. אתם תוכלו להסתדר גם עם לחם וטחינה גולמית, אבל כמעט-לגמרי בטוח שהתפריט למעלה טעים יותר.

תפריט שני (באדיבות מעוז ינון), דומה במידה רבה לתפריט למעלה, אבל מתבסס על הרבה יותר מרכיבים טריים. לכן הוא גם כבד יותר. הוא גם מסיבי יותר, ומתאים לאנשים רעבים שמוכנים לסחוב יותר משקל, כשמזג האויר לא חם מדי – ובעיקר בצפון, כשיש יותר מקומות להצטייד בהם.

ארוחת בוקר: 150 גרם גרנולה (500 קלוריות), 20 גרם אבקת חלב (80 קלוריות), חצי תפוח או בננה שלמה (100-120 קלוריות). סה"כ 700 קלוריות.

במהלך ההליכה Gorp, 100-75 גרם

ארוחת צהריים: 100 גרם לחם\פיתה אחת (220 קלוריות), קופסת טונה בשמן (עם השמן!), 200 גר' ברוטו (250 קלוריות), בתוספת עגבניה טריה וטבעות בצל\בצל מטוגן (200 גר', 50-70 קלוריות). סה"כ 520-540 קלוריות.

במהלך ההליכה Gorp, 100-75 גרם

ארוחת ערב: אריות פסטה או פירה (150 גר', 180 קלוריות), עם שמן זית (10 גר', 90 קלוריות), מלח, בזיליקום וגבינת פרמזן (30 גר' 120 קלוריות), יש הממליצים לטגן את הפסטה עם נקניק ופלפל שחור במקום הנ"ל למעלה (תוספת 50 גר', 120-200 קלוריות, אבל להפחית את הפרמזן). סה"כ קלוריות: 400-480.

סה"כ קלוריות לתפריט יומי: 2300-2620 קלוריות. משקל ליום: 1110 - 1150. התפריט הזה כבר בהרבה מהראשון: המחיר העיקרי של אוכל טרי הוא משקל, ובתפריט השני גם ממלאים הרבה יותר את הבטן, למרות שהערך הקלורי דומה.

יש לציין שרוב בני האדם אוכלים בטיול ארוך פחות מאשר במנוחה: כך יוצא שבחישוב גם, אוכל של שלושה ימים מספיק לארבעה. אם כי לרוב תעברו במקומות יישוב יותר מאשר פעם בארבעה ימים, ורצוי לקחת כמות שתספיק לכם עד המקום הבא בו תוכלו להצטייד באוכל, ולא הרבה יותר מזה.

בסיכומו של עניין, אין סיבה לסחוב יותר מאשר 1.5-2 ק"ג אוכל על הגב. יש כאלה שטוענים שגם זה מוגזם: אבל בנגב תצטרכו אוכל לשלושה-ארבעה ימים בכמה מקומות. בצפון אפשר לחסוך הרבה משקל על ידי תכנון ארוחות (יקר יחסית): לקנות ארוחה בכל מקום יישוב שיש בו מכולת, דוכן פלאפל או מסעדה.

אה, כן, יש את העניין הזה של ראשי התיבות האנגליים שנשמעים כמו קללה גסה, אבל מדובר באחד מהמאכלים החשובים ביותר והממכרים ביותר למטייל: הגורפ, ראשי תיבות של Good Old Raisins and Peanuts. מדובר פשוט במיקס שטח, המיועד להשביע את התיאבון ולספק קלוריות זמינות.

המתכון האמריקאי הבסיסי, ששורשיו עוד בשנות הארבעים למאה העשרים, הוא שלוש צימוקים, שלוש בוטנים ושליש עדשי שוקולד M&M. בארץ, האחרונים יקרים להחריד ותחליפיהם נמסים יותר מדי: בדרך כלל, אלא אם כן יש לכם קרובים שייבאו כמות מסחרית מוח"ל, מוצאים תחליף אחר, בהתחשב ברעיון הראשוני. הגורפ הוא עירבוב טעמים: מלוח, מתוק, ואפילו חריף אם תרצו. הניגוד גורם לכך שתאכלו יותר, כדי לאזן: קשה מאוד למצוא טיול שבו נותרו עודפי גורפ, ולא משנה כמה תתכננו מראש.

המרכיבים, כאמור, הם המלצה בלבד, ועליהם לענות על הצורך בפחמימות זמינות, להיות עתירי קלוריות, ולהיות קטנים מספיק כדי שיהיה אפשר לחפון גוש גורפ מהשקית ולאכול, בלי שמרכיב מסויים ייתקע לכם בגרון. (ישנה מחלוקת בין אסכולות הגורפ בשאלה האם מותר להפריד חלקים מהגורפ או שחובה לאכול בגוש; הרבה מריבות נתגלעו סביב הנושא ועטים רבים נשברו עליו, ולא לנו להכריע.)

כך, למשל, גורפ ממוצע יכול להכיל בוטנים ואגוזי קשיו (מלוח, שומנים, חלבונים), ביגולה (מלוח, פחמימות), פירות יבשים קצוצים דק (מתוק, פחמימות), פקאן סיני (מתוק, שומנים, חלבונים, פחמימות), וכיוצא בזה. ה-M&M מכיל גם חלבונים, אבל כמות זעומה: 4 גרמים למאה.

אופציה נוספת היא לוותר על כל עניין הגורפ, ולסחוב חטיפי אנרגיה שונים ומשונים. הבעיות עם האופציה הזו הן מחירה הגבוה (יש יסוד לסברה שחטיפי Powerbar ודומיהם אחראים לגירעון הלאומי האמריקאי), והעובדה ש - יש להודות - לחטיפים אלו טעם של דיקט ממולא ריבת פירות סינטטית, במקרה הטוב. גם חטיפים רגילים יעשו את העבודה כמו גורפ, אבל סביר שישאירו לכם הרבה שוקולד על הידיים, ויהיו פחות בריאים ממנו, עם יותר חומרים מעובדים ומחיר גבוה יותר. יש חברות

שמיצרות חטיפי בריאות – Nature Valley, Chewy, וגם דומיהם הישראלים בעלי השם הלועזי – וגם הם אופציה סבירה ויקרה.

ארבעים קילומטר, עם ארבעים קילו, במים בעומק ארבעים סנטימטר! (לא)

אוקיי. עד כאן מה לוקחים. נשארה השאלה של ההכנות להליכה: איך נכנסים לכושר וכמה כושר צריך?

התשובות, לפי הסדר, היא "לאט ובזהירות", ו"ממוצע". השיטה הגרועה ביותר להיכנס לכושר היא במאמץ כבד כל יום; מי ששילך הליכה מהירה על אספלט שעתיים-שלוש כל יום עם מטען כבד, יגיע לטיול עם כושר מצויין ורגליים הרוסות. מי שיעשה 'ניסוי כלים' עם משקל כבד לפני הטיול, סביר שיסיים אותו מוקדם מהצפוי במצב רע מהצפוי.

הכושר שצריך כדי לסיים את השביל הוא ממוצע ולא יותר. אתם כאן בשביל ליהנות, ולא בשביל קילומטראז'. כשאתם על השביל, לכו בהתאם לכושר שלכם, ואל תתאמצו מדי. עדיף לעשות בהתחלה שמונה קילומטרים ביום, מלעשות עשרים ואחרי שבוע להיאלץ לעצור בגלל כאבים - או גרוע מזה, שבר הליכה.

כדי להיכנס לכושר סביר, הולכים בהדרגתיות. לא כל יום, לא מיד הרבה קילומטרים והרבה קילוגרמים, אבל אט-אט. בהתחלה פעם בשבוע, אחר כך פעמיים, אחר כך שלוש, ולאט-לאט מעלים את הקצב והמשקל עד למשקל שאתם מתכננים לקחת בהתחלה ולא יותר מזה. אימון מצויין הוא לעלות ולרדת מדרגות, גם בלי משקל; זה מפעיל שרירים שבדרך-כלל רדומים ותצטרכו אותם הרבה במסלול. אבל לא להגזים. אתם לא צריכים להגיע בכושר שיא למסלול; אחרי כמה זמן הכושר יעלה בצורה טבעית. אבל כדי שזה יקרה, אל תמהרו. אם הגוף משדר לכם כאבים, בדרך כלל יש לזה סיבה. ואם אתם מרגישים משהו שהוא לא כאב שרירים, עדיף שתעצרו מיד ותנוחו מאשר שתמשיכו ובסוף תצטרכו חופשת מחלה. החוכמה איננה ללכת הרבה – היא ללכת בקצב שמתאים לכם.

ואם כבר להתכונן, אפשר גם לטייל. טיולי יום, טיולים של יומיים שלושה-הכל כדי להכיר את המגבלות שלכם, ולדעת איך אתם רוצים לטייל. אבל לא בלחץ; באמת לא כדאי להגיע הרוסים לטיול גדול. ועוד דבר חשוב, אולי הכי חשוב: אחרי כל הליכה כזו – וגם בטיול – חשוב לישון טוב. חוסר שינה לא מאפשר לגוף להשתקם, ומעודד יצירת שברי הליכה. אל תקבעו לעצמכם קילומטראז' שיחייב אתכם ללכת מצאת החמה ועד צאת הנשמה – לכו בצורה סבירה, ותקפידו לנוח ולישון.

התחלנו ללכת, מה אז?

הדבר הראשון שחשוב הוא עניין השתיה. בסך-הכל, אין כזה דבר "לשתות יותר מדי" (יש, אבל הסיכוי שזה יקרה לכם במהלך טיול הוא לא קיים עד בלתי אפשרי, אלא אם תחליטו ללגום שני ג'ריקני עשרים ליטר ליום). אבל בהחלט יש "לשתות פחות מדי". בממוצע, אפשר לומר בזהירות שגברים ישנו 6-3 ליטר ליום באיזור הצפון, תלוי במשקל שהם נושאים, ונשים כשני-שליש מכך. באיזור הדרום הכמות קופצת פי 1.5 בהכללה גסה.

בימים חמים במיוחד כל החישובים האלה הולכים לאבדון; מי שינסה ללכת כשבחוץ 40 מעלות בצל, יגלה שהוא בקלות עשוי לחסל ליטר בשעה (שתיה של יותר מליטר וחצי בשעה בדרך-כלל לא נספגת בגוף, למעט במקרי יובש ממש). ולקבל מכת חום, אם הוא לא נזהר.

איך משיגים את כמות המים הנדרשת?

1. שמים לב היטב למקורות המים הבאים. לא סומכים על מקורות מים מסופקים.
2. במידה ומדובר במקורות מים מהשטח, יש להשתמש באמצעי טיהור.
3. במקומות בהם אין מספיק מים, אפשר להסתייע במישהו שיטמין מים עבורכם בשטח – אבל צריך להיזהר; כבר אירעו גניבות מים ממטמונים שלא הוסתרו כיאות. רשימה מעודכנת למדי של נקודות בהן הוטמן מים לאחרונה (כש'לאחרונה' כמובן משתנה ומתעדכן) אפשר למצוא בפורום שביל ישראל, פה:

http://www.hike.co.il/forum_posts.asp?TID=2522&PN=1

תמיד עדיף לסחוב קצת יותר מדי מים מאשר קצת פחות. זה עוד יתרון של הליכה מצפון: יש לכם הרבה יותר זמן כדי ללמוד כמה מים בערך אתם צריכים וכדי להסתגל לכך, בלי שתחילו עם עשרה ליטרים מים על הגב ותפסו מאילת.

איך תדעו אם שתיים מספיק?

לא תדעו. אמנם ישנה השיטה הותיקה (בעיקר לגברים) של בדיקת צבע השתן (כהה יותר שווה מיושב יותר), אבל היא לא לגמרי מדויקת, ומושפעת מהאוכל שאכלתם וכמה גורמים אחרים. בקיצור – אם אתם לא בטוחים, שתו עוד. וגם אם אתם בטוחים.

טיהור מים:

אפשר בחחלט ואולי גם יותר נוח להסתמך על נשיאת מים על גבכם והטמנות מים. אבל אם אתם מתכוונים להסתמך גם על מים מהשטח – דבר שבמקומות מסוימים לאורך השביל יכול לחסוך לכם נשיאת הרבה משקל או הטמנת מים – כדאי מאוד לטהר אותם. ייתכן שאין בהם חיידקים הגורמים לשלשול ומחלות, וייתכן שיש. אבל אם אין לכם קיבה באמת חזקה, אתם לא ממש תרצו לבדוק. בארצות ניכר בהן יש נחלים צלולים ושופעי מים נקיים, יש כאלה הנוהגים לא לטרוח לטהר. שיטה זו ישימה בארצנו בצורה מוגבלת: יש הרבה יותר גבים מאשר נחלי איתן, ודאי מאשר כאלה שאינם מזוהמים. בגבים בדרך-כלל רצוי לטהר, בפרט בקיץ – ככל שהטמפרטורה עולה, יש יותר סיכון לחיידקים. ישנם מספר סוגים של חלזונות החיים רק במים שאינם מזוהמים – אולם עדיין ייתכנו חיידקים במים. שאיבת מים היישר מתוך נביעה גם היא חסרת סיכון בדרך-כלל (למעט במקומות כמו גבי שיש בנחל צין, בהם המעיין עצמו מזוהם – אבל שם מריחים זאת היטב). בקיצור, בדרך כלל תעדיפו לטהר את המים לפני שתיתם.

בטיהור מים ישנן ארבע אפשרויות:

1. להרתיח את המים. הרתחה הורגת כל חיידק ווירוס באשר הוא שם, אבל לרוב איננה פתרון ישים: יותר מדי זמן ודלק יושקעו בהרתחת המים.
2. טבליות לטיהור מים (או תמיסה לטיהור מים). טבליות יוד הורגות ווירוסים וחיידקים תוך פרק זמן של כחצי שעה, ומותירות טעם לוואי שלדעת רבים הוא בלתי-נסבל. זו האופציה הזולה ביותר לטיהור מים, ומתאימה כגיבוי חירום: בקבוק עם כמה עשרות טבליות כמעט ואינו מוסיף משקל. חסרונו הגדול של היוד הוא שאינו מתאים לכל אחד: הוא **מסוכן** לנשים בהריון, לרגישים ליוד, לנוטלים תרופות המתנגשות עם היוד ולמי שסובל מבעיות בבלוטת התריס. לפני שלוקחים טבליות יוד לטיהור מים יש להתייעץ עם רופא ולודא שאינכם משתייכים לאחת הקבוצות הנ"ל. ישנם עוד שני סוגים של טבליות לטיהור מים: כלור וכסף. הראשון מושפע

מטמפרטורת המים במידה רבה: אם טמפרטורת המים נמוכה מ-10 מעלות צלזיוס ירידה ביעילותו, וככל שהמים קרים יותר הכלור פחות יעיל לעומת זאת, הוא אינו סובל מהבעיות של היוד לעיל, וטעם הלוואי שלו מקובל כפחות גרוע. לטבליות כסף, לעומת זאת, כמעט ואין טעם לוואי – אבל הן הרבה פחות יעילות. הן מחסלות רק חלק מסוגי החיידקים ולא וירוסים, ודורשות זמן רב הרבה יותר מיוד וכלור כדי להשפיע. בארץ בדרך-כלל גם טבליות כסף יספיקו כדי להתמודד עם זיהומי המים המקומיים – בהנחה שיש לכם עד ארבע שעות לחכות עד שהן תפעלנה את פעולתן.

3. מסנני מים מכניים: היתרון של מכשירים אלה משולש: ראשית, הטובים שבהם מסוגלים להכניס מים די מטונפים מצידם האחד ולהוציא מים נקיים וטעימים מהצד השני – יכולת שאין לטבליות טיהור. שנית, הם לא דורשים כל המתנה אחרי שהמים יוצאים מהם. שלישית, בעזרת הצינור שלהם אפשר לשאוב מים מכל שלולית, גם מכאלה שקשה למלא מהן בקבוק איזשהו. הם גם מסננים חלק מהזיהומים הכימיים, חומרים אורגניים ואפילו כמה רדיואקטיביים – אבל לא כדאי לכם להסתכן בסינון מי פוספטים כדי לבדוק (מסננים גם אינם מסלקים מלחים: הם לא הופכים מים מליחים או מי ים למים מתוקים, לא לטפח ציפיות). לעומת זאת, המסננים יקרים יחסית לטבליות (הגם שחלקם מכסים את ההשקעה לאורך זמן), מוסיפים משקל (בדרך-כלל בסביבות כחצי קילו), דורשים מאמץ פיזי להפעלת המשאבה, דורשים ניקוי מפעם לפעם, עלולים לספוג מכות ולהיפגע ואינם מסננים וירוסים: במקומות שיש בהם וירוסים (לא בארצנו!) יש לטהר בעזרת טבליות ואז לסנן את המים. בעבור כותב שורות אלה, המתעב את טעם הלוואי של הטבליות, הנוחות שמקנה מסנן מים מכני עולה על חסרונותיו. אבל כל אחד ואחד צריך לעשות את חשבונו הוא.

(בעניין זה חשוב לציין, כי ישנם מסננים שלדברי יצרניהם אינם דורשים ניקוי. למשתמש בארצנו, עם המים הקשים שלה, משמעות הדבר היא בעיקר שאי אפשר לנקות אותם כשהם נסתמים. לדוגמה, מסנן אחד כזה שבתחילת דרכו הגיע לקצב סינון של ליטר לדקה, זכה לבזבז שעה של מפומם על חמישה ליטרים של מי מעיין, כיוון שהמסנן הבלתי-סתים שלו נסתם. המסנן שהחליף אותו, שבמפורש דורש נקיון מפעם לפעם, במקרה של גבים מגעילים כל כמה ליטרים – בכל זאת אינו יורד ממחצית הליטר לדקה, ובמקרים חריפים מאוד שליש ליטר לדקה – פי חמישה עד פי שישה יותר מהראשון!)

4. סינון חשמלי. בזמן כתיבת דברים אלה ישנו בשוק מסנן אחד נפוץ, ה-Miox של MSR. בלי להתעמק בעיקרון הטכני נציין שבאמצעות שימוש במטען חשמלי על תמיסה המוכנסת לתוכו, הוא מסוגל לטהר כמויות גדולות של מים ללא טעם לוואי וללא מאמץ. המיוקס משמיד את כל סוגי החיידקים, הוירוסים (וגם גז עצבים VX, אם כי זה כנראה לא רלבנטי עבורכם). היתרונות של המיוקס ברורים: בחבילה קטנה, ששוקלת פחות מרבע קילוגרם (המכשיר – 100 גרם, מלח פשוט, סוללות AA ועוד כמה אביזרים), ניתן לטהר למעלה ממאתיים ליטרים מים. כדי לטהר עוד כל מה שצריך הוא עוד מלח וסוללות. החסרונות הם שניים, לבד ממחירו היקר (אם כי במקרה זה, למטיילים כבדים הוא ודאי יכסה את ההוצאות עם השנים):

ראשית, בניגוד למסנן ובדומה לכל שאר אמצעי הטיהור הוא איננו מסוגל לסלק לכלוך. שנית, אמנם הוא משמיד וירוסים, וקוליפורמים משלשלים במהירות רבה – תוך 15-30 דקות, אך לחיסול חיידקי כריפטוספורידיום נדרשות ארבע שעות (הם פחות נפוצים במי ארצנו).

שנת לילה זעירה

הלכתם, אכלתם, שתיתם – הגיע זמן לישון. באמת. גם אם נראה לכם, בפרט בימים הראשונים, שיש לכם הרבה מדי מרץ – אסור לכם לישון פחות מדי זמן. ללכת לישון מאוחר מדי ולקום מוקדם מדי. העדר שינה הוא המעודד הראשי של שברי הליכה. אם תישנו פחות מדי תלכו לאט יותר ביום הבא, תסתכנו יותר בשל שיקול דעת פגום (במקרה של העדר שינה קיצוני). תגיבו יותר לאט ובאופן עקרוני תהיו פחות מרוצים – אלא אם תסבלו בהמשך משברי הליכה. אז תהיו הרבה פחות מרוצים.

בקיצור ולעניין, כדאי לישון כיאות. אל תלכו מצאת החמה עד צאת הנשמה, אל תקבעו יעד קילומטראז' מוגזם, ואם אתם רואים שתצטרכו ללכת בלילה כדי להגיע למקום החניה שתכננתם – חפשו מקום אחר. עדיף ללכת פחות ממה שתכננתם מאשר יותר מדי, בפרט אם אין לכם נסיון בהליכת לילה ובפרט אם היא תגרום לכם לא לישון כמו שצריך. אם בכל זאת הלכתם לישון מאוחר, תדאגו להתחיל מאוחר בבוקר המחרת – או לנמנם בצהריים. שנת צהריים היא רעיון טוב כשלעצמו אם אתם הולכים במדבר ובחום, שאז מומלץ ללכת בשעות הקרירות – השכם בבוקר ומאוחר אחר הצהריים – ולנוח באמצע. ואם מישהו מוצא שיטה להניס את הזבובים המתקבצים בעת מנוחה, יודיעני נא.

כדי לישון שינה ממושכת, רצוי גם לבחור מקום טוב. מקום כזה צריך לענות על כמה קריטריונים:

1. לא נופלים ממנו בעת שינה. אל תנסו לישון על שביל צר בראש הר.
2. מוגן יחסית מרוח. ירידה מרמה לערוץ רדוד או שקע קטן משפרת פלאות את ההרגשה (וגם את היכולת לבשל אוכל, כיוון שיש פחות רוח).
3. להימנע במידת האפשר משינה בתוך ערוצי נחלים וואדיות צרים, בייחוד בעונות המועדות לגשמים. בלא מעט מקומות בארצנו עלול להופיע שיטפון בשל גשם בשורשי הנחל, ומי שנמצא הרחק במורדו עלול להיות מופתע ולא לטובה. ומומלץ לבדוק את תחזיות מזג האוויר בכל מקרה – חשוב לדעת האם צפוי שיטפון או כיו"ב.
4. לא על דרך עפר, שוממת ככל שתהיה, גם אם היא השטח הרך היחיד באזור והשאר סלעי. תמיד יימצא הג'יפאי חובב טיולי הלילה שייסע עליה במהירות מוגזמת, ולא בהכרח ישים לב בזמן למה שנמצא מולו על הדרך. לכו הצידה.
5. הוא לא בתוך שמורת טבע. בשמורת טבע השינה אסורה למעט חניוני לילה, וכדאי להיזהר מלישון במקום אסור, אם לא לשם העיקרון – מחמת הקנס במקרה שתופסים אתכם. כמובן שאם אין ברירה, עדיף לישון בשמורת טבע מאשר ללכת בלילה, אבל תשתדלו לא לגרום לנזקים. בפרט רצוי להתרחק ממעינות, שכן נוכחות אנושית עשויה להפריע לחיות הבאות בלילה לשתות, ולסכן אותן.

בספר הדרך השתדלנו לפרט מקומות לינה שאנשים טובים מספקים לבאי השביל, וכן מקומות לינה בסכום זול יחסית, היינו כמה עשרות שקלים לאדם ללילה. מלונות אפשר למצוא בכל מקום, אבל התרמילאי הממוצע מתעניין הרבה

יותר בשאלה היכן יניח את ראשו מאשר בשאלה האם המלון הוא לינה וארוחת בוקר או הכל כולל.

בשכבך ובקומך:

תרגילי שחרור: הנושא יפורט עוד בנספח הבריאות, אבל בשל חשיבותו נזכיר אותו פה שוב: מתיחות, מתיחות, ועוד מתיחות – לטובת בריאות השרירים והרגליים.

ביטחון ובטיחות

נתחיל בהרגעה: שביל ישראל הוא לא מקום מסוכן. בכלל. למעשה, באופן כללי טיולים הם לא דבר מסוכן מבחינה בטחונית, ושינה בטיולים על אחת כמה וכמה, מסיבה פשוטה: המחבל הממוצע יודע שיש לו הרבה יותר סיכוי לפגוע בכמות גדולה ביותר של בני אדם באזורים מיושבים, ולרוב לא יטריח את עצמו כדי להתרוצץ על הגבעות ולחפש מטייל אומלל אחד. ובאמת, נכון לעכשיו לא ידוע על מטייל שנפגע בחולכו את שביל ישראל, הגם שפעם היה פיגוע ביער ליד ציפורי, באזור ששביל ישראל עובר בו. אם נדייק, הקטע המסוכן ביותר בשביל ישראל הוא זה בו השביל עובר דרך ערי החוף, מנתניה ועד תל-אביב: ערים הן המקומות המסוכנים ביותר בארצנו. כתוצאה מכך, אפשר לומר בזהירות שהמטייל בשביל ישראל, איננו צריך לפחד מאנשים רעים – הגם שהפעלת שכל ישר רצויה תמיד.

גם אם יש לכם אקדח או נשק אישי, אין טעם לסחוב אותו – מדובר במשקל מבוזבז, ובמקרה של אקדח גם במשקל מבוזבז שכמעט ואי אפשר להשתמש בו, שכן הנסיון מוכיח שרוב המטיילים סוחבים את האקדח בתיקם, ולו היה מתרגש עליהם מקרה חירום לא היו מספיקים להוציא אותו משם בזמן (נשיאה על המותן איננה ממש פרקטית אם נושאים תיק, וגם תחת בית-השחי איננה נוחה במיוחד).

הסיכון הביטחוני איננו מחבל הבא בכוונת מכוון לפגוע, אלא מחבל מזדמן, או יותר סביר בהרבה, שודד – שמחליטים לפגוע באדם הנקרה על דרכם. זה סיכון תיאורטי מאוד, אבל למקרה שאתם חוששים מזה, פשוט כדאי להשתמש בשכל ישר: לא להתעכב בשיחה עם אנשים שנראים לכם חשודים, לא לחשוף שאתם לבד בשטח (שלושה חברים דמיוניים שהתעכבו מאחור ויגיעו עוד עשר דקות יכולים לסייע), לאן אתם הולכים ובפרט איפה אתם מתכוונים לישון. עניין אחרון זה חשוב במיוחד בנגב, שם כבר אירעו מקרים של גניבות ציוד ממטיילים תוך שנתם. כמו-כן, אם הגעתם למקום בו אתם מתכוונים לשהות – לא משנה אם לתנוחה קלה, ארוחת צהריים או שינה – ובמקום נמצא או מגיע אליו מישהו שלא מוצא חן בעיניכם – ארזו את כל חפציכם ולכו למקום אחר. גם אם הקמתם אוהל וכרגע אתם באמצע לבשל ארוחה.

בלילה הסיכון למטייל קטן עוד יותר מאשר ביום. למרות הנטייה הקיימת אצל רבים לפחד משינה בשטח, הסיכוי שאיזה מחבל בדיוק ייתקל דווקא במטיילים הוא אפסי, בהתחשב בעובדה שברגע שהם הולכים לישון גם באור ירח מלא הוא יתקשה לראות אותם ממרחק של כמה עשרות מטרים (גם אתם תבקשו למצוא איפה ישנתם אם תתרחקו יותר מדי. לא מומלץ לפתוח במסעות ארוכים בדרך לשירותים). כל זמן שלא הקמתם את חניית-הלילה שלכם באמצע כפר עויין, קרוב לודאי שלא תיתקלו בשום אדם.

בכל אופן, בעיה אחת קיימת והיא גנבות. בעיקר בנגב, כבר אירע, כאמור, שמטייל קם בבוקר ומצא את עצמו קל בתיק שלם, או נעדר חפצי ערך למיניהם.

השיטה הטובה ביותר להימנע מלמצוא את עצמן במצב כזה היא להתרחק כמה עשרות מטרים מהמקום המוסדר של חניון הלילה, בפרט אם הוא קרוב לכביש או

ליישוב, ולרכז את החפצים סמוך אליך. עניין אחרון זה מועיל גם נגד חיות בר, שכמה מהן נעשו חצופות בשנים האחרונות, ובמידה והתיק לא ממש צמוד אליך – הן עשויות לנסות ולברר מה יש בתוכו. אם התיק לידך, לעומת זאת, הסיכון זניח: בארצנו, בניגוד לכמה ארצות ניכר, החיות אינן חצופות מספיק בד"כ כדי לנסות ולגנוב את האוכל מתחת לאפך או לכרסם את הנעליים.

אם כבר הזכרנו חיות, יש להדגיש: אין לכם מה לחשוש מחיות בר. אתם מפחידים אותן הרבה יותר ממה שהן מפחידות אתכן, וכולן יעשו מאמץ לא להיתקל בכם אם לא תשתדלו ממש לחסום להן את הדרך.

למען הפרופורציה, נציין שהחיה המסוכנת ביותר בארצנו מפוספסת צהוב-שחור, שורצת באזורים נרחבים בארץ ומזומזמת ללא הרף. חיה זו היא הדבורה, שעקיצותיה פוגעות בהרבה יותר אנשים מאשר כל חיה אחרת, עקב אלרגיות לארס שלה. גם הרבה יותר סביר שמישהו יעקץ על ידי דבורה, מאשר יוכש על ידי נחש או יינשך על ידי שועל.

בארצנו, אין אף חיה שאדם הוא חלק מהתפריט שלה. כל החיות מפחדות מהאדם, וכולן ישתדלו להתרחק ממנו כמיטב יכולתן, אלא אם כן הוא מאיים עליהן והן אינן יכולות לברוח, הוא מתקרב לגורים שלהן, או שהן חולות כלבת. במקרה של חית בר תוקפנית במיוחד או ידידותית במיוחד, יש מקום לחשד – אבל בדרך-כלל הרמת אבן תספיק כדי להבריח את החיה. יש לציין כי שוב מדובר כאן במקרי קיצון: רוב רובם של המטיילים מעולם לא נתקלו בחיית בר חשודה בכלבת, והפירוט לעיל לא נועד להבהיל אתכם או לגרום לכם לחשוב שמעבר לעיקול מחכה לכם נמר חולה כלבת הרוכב על חזירת בר שגוריה מאחוריכם.

בלילה, עת כל הרעשים המוזרים תורמים להפחיד אנשים מחיות, גם-כן אפשר להתעלם מהם. רוב הרעשים נעשים על-ידי ציפורים דווקא, וכל זמן שיש רעש סימן שהכל תקין ורגיל. דווקא דממה פתאומית מעידה על משהו המתרחש בשטח. כשיש רעש – יללות תנים, צווחות ציפורים, צעקות "איי" ממי שלידך בשק-השינה כשבטעות התהפכת עליו – אפשר לישון בשקט (וגם אם לא היה רעש מלכתחילה. דממה **פתאומית** היא המוזרה).

מסיבות דומות, גם מנחשים ועקרבים אין לחשוש יותר מדי. נחשים, בפרט, יעשו הרבה כדי לחמוק מכם, ורוב גדול של הנחשים בארץ אינם ארסיים. כדי להימנע מהכשה, כדאי פשוט לא להרים אבנים אם אין לכם סיבה טובה (ואם יש, רצוי להרים את האבן כך שהיצור מתחתיה יוכל לברוח לכיוון אחר, ולא לכיוונכם). נחשים *לא* נכנסים איתכם לשק השינה סתם ככה. הם אמנם נמשכים לחום, אבל כיוון שאין נחש בארץ שאתם חלק מהתפריט שלו, הם מאוד לא נמשכים לחום שלכם. לדברי ניר גור, מחבר ספר השדאות של צה"ל, בממוצע מת בארץ חצי בן אדם כל שנה מהכשת נחש – וזה לא מטייל. הכשות נפוצות יותר אצל חקלאים, אנשים עם חצר וסתם דיירי פרברים. בקיצור – אין לכם מה לדאוג. עוד נוסף שבהכשה הראשונה נחש מוציא כמות ארס קטנה יחסית, וכשהוא מכיש בן-אדם, בדרך-כלל אין הכשה שניה. בקיצור, הסיכויים שנחש יכיש אתכם, ושאתם יכישו אתכם תהיו במצב חמור במיוחד – קטנים.

כמובן שצריך להתפנות לבית חולים מיד אם זה קורה, אבל ככלל – זה לא יקרה לכם אם לא תשלחו ידיים לתוך כוכים ומתחת לאבנים.¹ הנ"ל נכון גם לגבי שאר היצורים הארסיים בארצנו. עקרבים יותר נפוצים, והם עלולים למצוא את דרכם לתוך נעליים, הגם שזה לא קרה לא לכותב שורות אלה ולא לחבריו, למרות אלפי ימי הטוילים שלהם. אבל אם לא תלכו יחפים בשטח ותבדקו את הנעליים שלכם בבוקר לפני שאתם נכנסים – לא תיתקלו בבעיה.

בקיצור: צאו לשטח, אל תדאגו, ואם הקולות מפחידים אתכם – אטמי אוזניים הם יופי של דבר.

כמה עקרונות לנקיון

לבושתנו, כמעט תמיד אפשר לדעת בארץ איזה שביל מטויל ואיזה לא, לפי האשפה המפוזרת לצידו. לא מעט נופים נראים הרבה פחות פסטורליים כאשר מוסיפים לתמונה גליל נייר טואלט, פדים משומשים, בקבוקים ריקים ועטיפות ביסלי. גם למענכם וגם למען הבאים אחריכם, השתדלו לשמור על הטבע, ולהותיר אותו לא פחות נקי מהצורה בה מצאתם אותו (ואם יש לכם כח לאסוף אשפה של אחרים, בכלל טוב).

בעניין זה, יש כמה עקרונות שראוי להקפיד עליהם:

1. הקפידו להשתמש בשביל המסומן. קיצורי דרך שדות וכיו"ב עלולים לגרום נזק.
2. את חניית הלילה בצעו במידת האפשר בחניונים מוסדרים, ואם לא – במקומות בהם אתם לא נדרשים לעשות שינויים גדולים בשטח.
3. רצוי לא לחנות פחות מחמישים מטר ממקורות מים: חיות משתמשות בהם, ונוכחותכם עלולה להפריע.
4. אין לעשות צרכים סמוך למקור מים, על מנת להימנע מזיהומן. שטיפת כלים יש לעשות הרחק ממקור המים, גם אם יש לכם סבון ידידותי לסביבה.
5. אל תשאירו אשפה בשטח. הקפידו להביא אתכם די שקיות אשפה לפינוי הזבל במקרה של ניירות טואלט – שרפו או קברו את הפסולת (לא לשרוף באזורים עם צמחיה – זה כבר גרם שרפות ענק בארצנו!). יש מחמירים לקחת איתם את הניירות המשומשים בשקית אטומה, אבל רוב בני האדם יעדיפו לשרוף או לקבור.
6. אל תיקחו מזכרות מהשטח. מאובנים, סלעים, צמחים, לטאות, נמרים – השאירו אותם במקום שמצאתם אותם. אל תותירו סימנים לא הכרחיים בשטח. במידה ואתם מקימים מדורה – אל תהרסו עצים ושיחים בשבילה; השתמשו רק בחומר שהובא מבחוץ (לא כל כך פרקטי אם אתם תרמילאים) או בזרדים וענפים יבשים שאינם מחוברים לעץ.
7. לא להאכיל חיות. גם אם חיה מתקרבת אליכם, אל תזרקו לה אוכל. זה מרגיל אותה למזון של בני אדם, מגביר את התוקפנות שלה ואת הסיכוי שהיא תנסה להשיג את המזון בתיקים של מטיילים, ובסופו של דבר תגרום נזק למישהו או לעצמה.

¹ במקרה שאתם ספקנים, דמיינו לעצמכם את כל האנשים נשוכי הנחש שאתם מכירים. רוב הסיכויים שמדובר בהוכחה על רקע השלילה: אתם לא מכירים. ואם כן, לא מדובר בכאלה שהוכשו במהלך טיול.

8. היו נחמדים כלפי מי שאתם פוגשים בדרך. לא מזיק אף-פעם.
9. ובמיוחד, במיוחד, במיוחד היו נחמדים כלפי 'מלאכי השביל', האנשים הטובים שלקחו על עצמם לעזור למטיילים. להטמין בשבילם מים, לספק להם מקום לישון ולהתקלח – תהיו נחמדים. תעזרו, ותגרמו שהם ירצו להמשיך ולסייע גם לבאים אחרים. תודה!

הרחבה של סעיף 9 לעיל, או: כמה משפטים על אתיקה.

יש אנשים טובים לאורך השביל. הרבה אנשים תורמים מזמנם וממרחם (וגם מממונם) כדי לסייע למטיילי שביל ישראל. יש יישובים בהם הוכשר חדר למטיילים, יש אנשים פרטיים שישמחו לארח אתכם בחינם.

למרבה הצער, לא כל המטיילים מתנהגים כראוי. כבר נודעו מקרים של מטיילים שהותירו אחריהם לכלוך, שהתעלמו מהתקנון במקומות בו היו, או שטיפסו על גדר קיבוץ בשלוש לפנות בוקר (והקפיצו לא מעט אנשים) כי פשוט התחשק להם ללכת לאנשהו.

התוצאה של מקרים כאלה היא פשוטה: אנשים מפסיקים לעזור. מי שמתנהג בחוסר נימוס או בצורה לא הולמת פוגע בכל המטיילים העתידיים שירצו להשתמש באותו סיוע שהוא ניצל לרעה. במספר מקומות בארץ אנשים שאיכרו מטיילים שלא על מנת לקבל פרס הפסיקו לעשות זאת, בעקבות נסיון רע עם מטיילים לא-מתחשבים.

על כן, כמה כללי התנהגות פשוטים שרצוי לאמץ. הם טריוויאליים לכאורה, אבל עדיין בני אדם מסוימים לא נוהגים לפיהם, וכולנו מפסידים.

1. תתקשרו לפני שאתם מגיעים. בחלק מהמקומות נדרש תיאום מספר ימים מראש, אבל כדאי תמיד לתאם מראש, גם כשזה לא נדרש מפורשות. הן בגלל שזה נוהג יותר למארחים שלכם, והן כדי שלא תופתעו לרעה אם בהגיעכם תמצאו שכל המקומות כבר תפוסים.
2. כבדו את המקום. לכל מקום יש תקנות משלו, ואם אתם רוצים להסתייע – צייתו להן. אם מקום מסויים מתיר להישאר רק לילה אחד, אל תישארו יומיים. אם אתם מגיעים ליישוב דתי, אל תצלצלו למישהו בפעמון או תתקשרו אליו אחרי כניסת השבת. אם אתם לא מוכנים לעמוד בתקנות המקומיות – פשוט לכו למקום אחר. ובכל אופן, תשתדלו להגיע בשעות סבירות ולא להעיר אנשים באמצע הלילה.
3. שמרו על הנקיון. אין הרבה דברים שמדכאים אנשים שהשקיעו מאמץ יותר מאשר למצוא שהותרתם את החדר/המקום שהועמד לרשותכם כשהוא נראה כמו דיר חזירים. אם אתם רואים לכלוך שלא אתם השארתם, תשתדלו לנקות אותו אם אפשר.
4. במספר מקומות יש קופת תרומות. אם יש באפשרותכם, תשתמשו בה: לא ידוע בנתיים על אף אדם שהתעשר מהתרומות, והן רק מסייעות לכיסוי ההוצאות של אחזקת חדר המטיילים.
5. אם אתם מגלים תקלה, הודיעו לאחראי על החדר.

למען כל המטיילים, ואפילו למענכם אם תרצו לחזור בעתיד, ואפילו שאנחנו לא המחנכות שלכם: בבקשה, בבקשה, בבקשה תתנהגו יפה.

כמה מילים על דירוגים:

כשתקראו את תיאורי הקטעים בספר הדרך, תיתקלו בדירוג העליות והירידות: קלה, מתונה, בינונית, קשה, תלולה, וגם שלבי ביניים. ההתרשמות הזו כמובן סובייקטיבית, אבל של יותר מאדם אחד, והיא מביאה בחשבון שיש לכם תיק כבד על הגב. לא תמצאו כאן משפט כמו "גם ילדים יכולים" לעלייה רצחנית.

בקווים כלליים ובהכללה גסה, אפשר לומר ש:

- ירידה קלה היא ירידה שבה רואים שיורדים אבל לא ממש מרגישים את זה.
- בירידה מתונה הירידה מורגשת, אבל לא יותר: אפשר להמשיך בקצב הליכה רגיל כמעט בלי אמצעי זהירות.
- בירידה בינונית הגוף שלכם רוצה לרדת בריצה: הירידה תלולה מספיק כדי שאם לא רצים במורדה, צריך להיזהר כדי לא להחליק.
- ירידה בינונית-קשה היא תלולה יותר: הגוף שלכם עדיין רוצה לרדת אותה בריצה, אבל אם הוא יעשה את זה הוא יתגלגל במדרון.
- ירידה קשה היא תלולה עוד יותר, ובה הגוף שלכם רוצה להישאר למעלה ולשתות קפה.
- ירידה תלולה בדרך-כלל מצריכה שימוש בידיים וברגליים, או בשלבי מתכת וכו'.

באשר לעלייה:

- עליה קלה מורגשת בקושי.
 - עליה מתונה מורגשת אבל לא בעייתית: קל להמשיך בה לאורך זמן.
 - עליה בינונית מחייבת מאמץ פיזי משמעותי. היא תלולה יותר או קשה יותר טכנית.
 - עליה קשה כשמה כן היא. תלולה יחסית, דורשת מאמץ רב ומותירה עקבות ברורים בשרירי הרגליים.
 - עליה תלולה דורשת ידיים או סולמות\שלבי מתכת.
- הביטוי "מגמת עליה" או "מגמת ירידה" משמש כאן במובן של "יש יותר מדי עליות, ירידות ומישורים מכדי שנפרט את כולן, אבל בסה"כ הכיוון הכללי הוא עליה או ירידה, וממוצע הקושי של השטח הוא קל\מתון\בינוני".
- עליות וירידות קשות יותר ללא מקלות הליכה, ומומלץ בחום להיעזר בהם בכל מקום אפשרי, ולתרגל קשות יותר ללא מקלות הליכה, ומומלץ בטרם הטיוול לבאים מדרום לצפון, ככלל אצבע אפשר לומר שהמרה מירידה לעלייה מחייבת עליה של חצי דרגה ברמת הקושי, ולהיפך: ירידה מתונה עשויה להיות עליה בינונית-מתונה. לא מדובר במדע מדויק, אבל זו הכללה שימושית. החריגים הם עליה קשה וירידה קשה או תלולה, שנסארות קשות בכל מקרה.²

² כלל אצבע נוסף לחובבי מתמטיקה, שיש הטוענים שעדיף לא לטרוח ללמוד אותו ויש הטוענים שכן, אומר שירידה מתונה היא בדרך-כלל עד ירידה של 10 מ' לכל 100 מ' של דרך, בינונית-מתונה היא 10-20 מ', ובינונית היא 15 מ' ומעלה של ירידה לכל מאה מטר (ירידה תלולה יכולה להיות גם כמעט אנכית – כמו, למשל, לרדת בסולם). זה כלל אצבע לא מדויק, אבל יש לו מתאם לא רע במפה – ככה שאם אתם הולכים עם מפה בלבד, זה יכול לתת לכם מושג ראשוני בכיוון ההפוך, כאמור, תוסיפו חצי דרגה; אם אתם עולים 10 מ' כל 100 מ', הרי שהעליה היא מתונה עד בינונית-מתונה.

מבנה התיאור בספר הדרך:

כל נקודת ציון מסומנת באות מודגשת. המספר הראשון הוא המרחק בקילומטרים מנקודת ההתחלה של הקטע. אחריו יבוא תיאור קצר של הנקודה – שיכול להיות משהו כמו צומת שבילים, בניין כמו קניון ארנה, כניסה לעיר או עיירה, גן ציבורי או כל דבר כיוצא בו. בסוף השורה המודגשת יבוא מספר בסוגריים, והוא הגובה של הנקודה במטרים מעל פני הים.

במקרה ומדובר בנקודת מים, יופיעו סוגריים ובהם האות מ', ואחריה מספרים – מרחק לנקודת המים הבאה צפונה (למשל, צ: 5.3) ודרומה (למשל, ד: 2.4).

מתחת לשורה המודגשת יופיע במקרה הצורך תיאור נרחב יותר. נקודת מים איננה בהכרח על השביל, אבל היא קרובה אליו. בספר דרך זה מוגדרת נקודת מים ככזו שיש צורך לסטות עד חצי ק"מ מהשביל כדי להגיע אליה, ובתוך יישוב – עד קילומטר. כדאי לקרוא מראש את תיאור הקטעים עד שתי נקודות מים הלאה מהמקום בו אתם נמצאים – ייתכן שאתם תרצו לסטות יותר מהשביל בנקודה מסוימת כדי להגיע למים, אם כדי לטחוב פחות ואם מסיבה אחרת, ובכל-אופן תמיד כדאי להיות מודעים למיקומן של נקודות המים הסמוכות-יחסית לשביל. והנה דוגמה לצורת הסימון בספר הדרך:

(מ: צ: 5.3; ד: 2.4) 59.5 **כביש דבירה-להב**.....(405)
שלט 'שמורת להב צפון'. [שמאלה 100 מ' בכביש – מזלג כבישים. בימני 300 מ' נוספים למים, ספסלים, שולחנות, פחי אשפה, ועוד כק"מ למושב להב]. שביל ישראל חוצה את הכביש ופונה מיד שמאלה בצומת שבילים. עליה מתונה, לפרקים בינונית-מתונה.

ההגיון מאחורי הסימון:

המטרה ברשימת נקודות הציון היא קודם-כל למנוע מכם להתבלבל בדרך, ולסייע לכם לדעת איפה אתם נמצאים. לפיכך, נעשה מאמץ לרשום כל מקום שיש בו אפשרות בלבול כלשהי, הגם שברור שאי אפשר להצליח במשימה לחלוטין.

כמו-כן, בחלק מהמקומות יש רק דרך אחת ללכת בה, והיא נעדרת סימני נוף בולטים, ואין אינדיקציה ברורה כמה הלכתם וכמה עוד יש לכם, לכן לפעמים מופיעים כנקודות ציון כל מיני צינורות ועמודים ודברים אחרים שמטרתם אינה למנוע מכם להתבלבל, אלא פשוט לסייע לכם לאמוד כמה מרחק עברתם.

על דיוקים ואי-דיוקים, וגם על מקורות מים:

מדידות המרחק והגובה נעשו ב-GPS, ובאופן טבעי ייתכנו טעויות ואי דיוקים, הן עקב טעות אנוש והן עקב חוסר דיוק של המכשיר. בגרסה הסופית יוצלבו הנתונים ויוספו חתכי גובה של השביל ממבט צד, אך כיוון שמדובר בפרייקט התנדבותי (לא שחלילה נסרב לתרומות...) ובעבודת נמלים, זה ייקח זמן. המרחקים והגובה עוגלו כלפי מעלה, למעט נקודות ציון שלהן מופיע במפה גובה מדויק. תוצאת הלוואי של זה

היא שכיוון שה-GPS מדויק רק בערך, אם הייתה עליה של 2 מטר, היא עשויה שלא להופיע ברישום, שכן היחידה המינימלית בספר-הדרך היא 5 מ'. לכן, אין מה להתפלא אם כתוב לגבי נקודת ציון מסוימת "עליה קלה" ובנקודת ציון הבאה הגובה נשאר אותו דבר – קרוב לודאי שיש הפרש של פחות מחמישה מטרים גובה ביניהם, ולכן מדידת ה'בערך' של הגובה מוציאה אותה תוצאה כביכול. לפעמים התוצאה גם הפוכה – כלומר, שישנה עליה קלה, שהספר מסמן אותה כחמישה מטרים הפרש, בעוד

שבשטח זה פחות. למה דברים כאלה קורים? בגלל העיגול למעלה. העליה מ-144 ל-146 תגרום לסימון לעלות מ-145 ל-150, למרות שבפועל עולים רק שני מטרים.

רצוי להניח טעות של 5-10% במרחק בין נקודה לנקודה, וכן בגובה היחסי. כלומר, כאשר לפי הספר מדובר בהליכה של ק"מ מגובה 700 לגובה 780, אפשר להניח טעות של 100 מ' מרחק וכעשרה מטר גובה לכל היותר. ברוב המקרים המדידה מדויקת יותר, אך ליתר ביטחון אפשר להניח טעות כזו, ולו רק כדי שמחברי הספר לא יזכו לביקור של מטיילים זועמים האומרים "אמרת 100 קילומטר וזה היה 101!". בספר הדרך מופיעים המרחקים מנקודת מים אחת לשניה, אבל זה לא אומר שכל נקודות המים זהות. בחלק מן המקרים מדובר בברזים של ממש, באחרים במעיינות, גבים או מאגרים, חלקם אפילו מליחים מעט (אם כי ניתנים לשתיה). כדאי לבדוק היטב לפני שאתם הולכים קטע מסוים אילו נקודות מים מופיעות בו, והאם אתם מתכוונים לטהר או צריכים להיערך בהתאם, תוך נשיאת יותר מים או תיאום השמנתם. ככלל, כל מקור מים בשטח מצריך טיהור, ויש להביא זאת בחשבון.

ומה ההבדל בין "צומת שבילים", "צומת דרכים", "מזלג שבילים"?

באופן עקרוני, 'צומת שבילים' היא צומת בין שני שבילים מסומנים או שבילים סתם, 'צומת דרכים' היא בין שתי דרכי עפר, ו'מזלג' הוא כאשר שביל או דרך מתפצלים לשניים. אבל עלינו להודות שיייתכן שפה ושם ריחפנו ולא הקפדנו על רישום מדויק של המילים 'דרך' ו'שביל' בהתאם להוראות האקדמיה לתרמילאי העברי, אז תתייחסו למונחים האלה בזהירות מסויימת.

ומה זה "שער בקר"?

שער בקר הוא כל אמצעי שנועד לאפשר לבני אדם לעבור בו ולמנוע זאת מבקר. יש שלוש גרסאות עיקריות:

1. שער רגיל, בד"כ גדר ברזל שקשורה בצד השביל, פותחים אותה כדי לעבור, ובבקשה להקפיד לסגור אותה מחדש (לרוב תהיה לולאה או אלתור אחר כדי לקשור אותה במקום), כדי שהבקר לא ייצא החוצה.
2. מעבר צינורות לרוחב על השביל, לרוב לרוחב כל הפתח ובאורך משתנה – מכמה עשרות סנטימטרים ועד שני מטרים. הפרות אינן יכולות לעבור במעבר, בשל הפער בין הצינורות; אם הן ינסו, הן ייתקעו. אתם, לעומת זאת, דווקא יכולים בקלות לעבור שם ולהמשיך הלאה. השם הרשמי שלו הוא "מנע בקר", אבל חוץ מהאחראים בקק"ל הסיכויים שמישהו באמת ישתמש בביטוי הזה קלושים למדי.
3. פתח בגדר, בנוי או משער מסתובב או מברזלים בזווית זה לזה; פרות אינן מסוגלות להיכנס בפתח ומיד לפנות ולעבור, אבל בני אדם נכנסים, מסתובבים בזווית ויוצאים. בסוג הזה לפעמים קשה לעבור עם תיק, אז כדאי להיזהר ולהעביר את התיק מעל לגדר אם יש חשש. מטייל התקוע עם תיק רחב מדי בשער בקר הוא אמנם מחוזה משעשע למדי לעומדים מן הצד, אבל היי, אתם עולים להיות המטייל הזה.

בקשה אחת:

בבקשה, בבקשה, בבקשה תודיעו על תיקונים, שינויי מסלול, טעויות וכל הערה שהיא. כתובת הדואר האלקטרוני מצורפת כאן. כפי שכבר נאמר, זה פרוייקט התנדבותי לגמרי. מטבע הדברים, תמיד יכולות להיות טעויות ואי-בהירויות – ובלו שתאמרו לנו מה הן, לא נדע איך לתקן. תודה!

בקווים כלליים, נראה שזהו:

אחרי שסוכם מה אתם צריכים להכין, מה לסחוב, מה לא לסחוב, מה לאכול, כיצד לישון וממה לא לפחד, אתם מוכנים לצאת לדרך. רק אל תשכחו: המטרה היא ליהנות, ובהצלחה!

יגיל הנקין,

בסיוע מעוז ינון ואמנון לנגי

מאי 2007

שאלות, קושיות, תרומות, תיקונים והערות:

tididamtididam@hotmail.com