

טרקים ומסלולים בישראל (שביל חוצה ישראל ושביל הגולן)

כללי: לפני שנוסעים לטרקים בארצות רחוקות צריך לזכור שיש טרקים לא פחות יפים ומאתגרים בארץ שלנו, ובניהם שביל ישראל ושביל הגולן. טרקים בארץ זו חוויה מדהימה. מכירים את הארץ ברגליים, מכירים אנשים ישובים ונופים. מגלים שבארץ הקטנה שלנו יש המון סוגים של נופים וזה מדהים ללכת ולראות את הנוף משתנה מולך מהירוק שבצפון ודרך מישור החוף והחום של המדבר.

שביל חוצה ישראל: שביל ישראל זהו מסלול שאורכו 920 ק"מ. מתחיל בשמורת דן ומסתיים באילת. המסלול עובר בחלקים רבים בארץ – בכנרת, בכרמל, במישור החוף, הרי ירושלים, הנגב, ערבה ואילת. משך זמן ההליכה בשביל ישראל הוא כחודשיים.

שביל הגולן: שביל הגולן אורכו 120 ק"מ, מהחרמון שבצפון ועד לעין תאופיק שבדרום רמת הגולן. עובר דרך אזורים פחות מתוירים ומאוד יפים. זמן ההליכה בשביל הוא כשבוע ימים.

ציוד: מומלץ להקפיד על ציוד נוח ואיכותי שכן הוא יכול לעשות ההבדל בין היכולת לסיים או לא לסיים את המסלול. כדאי גם לקחת בדיוק את מה שצריכים (כי כל דבר נוסף משפיע על המשקל הכולל שאתם סוחבים) ובדברים שניתן, לקחת אביזרים משותפים לכל חברי הקבוצה איתה אתם מטיילים. גם במוצרים הכרחיים (כמו סבון, משחת שיניים וכו') מומלץ לקחת חבילות קטנות או חצאי חבילות.

על שני דברים כדאי שלא להתפשר: נעלי הליכה גבוהות עם סוליות איכותיות שמחזיקות את הקרסול ותיק נשיאה נוח עם מערכת גב איכותית (מערכת הגב משפיעה באופן ישיר על כמות המשקל שאתם מסוגלים לשאת אתכם).

ציוד נוסף שמומלץ לשקול לקחת: אוהל בגודל המתאים (כדאי לשים לב שהציוד האישי הוא כמו בנאדם נוסף באוהל), כילה, מקלות הליכה (תורמים באופן משמעותי להפחתת העומס על הברכיים), מפות סימון שבילים (מספיק 3 מפות, אין טעם להסחב עם כל הערכה), כובע רחב שוליים, קרם הגנה עם סינון גבוה, בקבוקי מים מכווצים, בגדים ארוכים להליכה בשמש (מומלץ בגדים מנדפי זיעה), יומן או מחשבת לכתובת הערות במהלך הטיול ופנקס כתובות וטלפונים של אנשים שתהיו איתם בקשר במהלך הטיול.

תכנון המסלול: יום ממוצע אורכו 20 ק"מ. חשוב לתכנן את חלוקת המסלולים לפי ימים התכנון מתבצע לפי נקודות מים, לינה, ואוכל. חשוב לקחת בחשבון את הכושר וההספק של חברי הקבוצה. כדאי לעבור על כל המסלולים ולתכנן ימים ברמת קושי בינונית עפ"י תוואי השטח (להשאיר מרווח להפסקות במהלך היום ולהתברריות). כדאי להתעדכן בשינויים במסלול ובמקומות בהם הסימון משובש, ועדכונים בשביל. מומלץ לעשות תוכנית לכל המסלול לפני היציאה לדרך, כשיש גישה נוחה למידע. כמובן יהיו שינויים במסלול תוך כדי הליכה. הספר של שביל ישראל לא תמיד מדויק מבחינת מרחקים ולכן חשוב להשתמש במפה במהלך התכנון.

תפעילו את כל רשת הקשרים של החברים והמשפחה. לישון אצל חברים על הדרך. כך תוכלו לזכות בעזרה. כדאי לפרסם את תוכנית הטיול לחברים ומשפחה ולהזמין אותם להצטרף. זה מוסיף לאווירה וגם מאפשר החלפת ציוד, ריקון כרטיס זיכרון ועוד. תמיד כיף לפגוש את המשפחה בסיום מסלול עם מנגל דלוק. בימים חמים, במדבר וגם במקומות בהם אין צל כמו ברמת הגולן – חשוב מאוד לעשות הפסקות צהרים בצל. במקומות כאלה אם רואים עץ, יש מצב שהעץ הבא יהיה רק עוד שעתיים. ולכן חשוב מאוד לתכנן מיקום הפסקת צהרים. כשהלכנו במדבר שינינו את כל המסלול מתוך חשיבה שלא משנה איפה נישון בלילה – היעקר שיהיה צל בצהרים, וכך תיכננו את הימים.

מלאכי השביל : אנשים שגרים בקרבת שביל חוצה ישראל, תורמים מזמנם ופותחים את ליבם וביתם למטיילים שחוצים את השביל. נמלאכים ישמחו לעזור בקניות, מקלחת אירוח ועוד. רשימה של רבים ממלאכי השביל ניתן למצוא [בקישור הבא](#).

אוכל ושתייה : לקנות אוכל לכמה שפחות ימים מראש. לנצל את כל מקומות ההצטיידות בדרך לקניית אוכל (טוב מבחינת ומבחינת טריות האוכל). אוכל חם – נחמד, אבל תלוי במשקל שאתם יכולים ומעוניינים לקחת. גזיה זה משקל, כלי בישול, בלון נוסף, האוכל, מים לבישול. תלוי ביכולת האישית. 5 קילו נוספים יכולים לשדרג את התפריט אך להכאיב בגב. מומלץ לקנות פירות יבשים, קורנפלקס וחטיפי אנרגיה לאכילה בהפסקות.

קיימת אופציה לבצע הטמנות של מים לפני שאתה יוצאים למסע. אפשר להסתדר גם בלי הטמנות, אך אם עושים זאת בצורה חכמה זה בהקלט מקל על העסק. מומלץ להתעדכן במקומות ההטמנה האופציונליים ולזכור שלחלק מהמקומות ניתן להגיע עם ג'יפ בלבד.

לו"ז הליכה : לקום בזריחה. (הרבה יותר קל ונעים ללכת בבוקר). חשוב לנצל את הבוקר לתת פוש. מומלץ לעשות את מירב המסלול בשעות הבוקר המוקדמות. לעשות הפסקת צהרים ארוכה בצל. אפשר ומומלץ לפתוח מזרן ולישון צהרים. כל שעה וחצי הפסקה של הליכה לפירות יבשים וקרם הגנה. בישול – מומלץ בזמן ארוחת הצהרים.

טיול מקדים : חשוב מאוד! בעיקר כדי לבדוק את הציוד, לדעת שהוא נוח לכם ומתאים ונפח ולמשקל הדרוש. מומלץ לעשות מסלול של 2 ימים עם לינה טוב להיכרות עם הקבוצה, לראות שאתם מסתדרים אחד עם השני ונמצאים בכושר סביר.

טיפים נוספים (לשביל ישראל בלבד) : חשוב להתאים את הכיוון לעונת השנה – בחודש אוקטובר נובמבר מומלץ להתחיל בצפון וככל שמזג האוויר מתקרר להתקדם לכיוון לדרום. בחודש אפריל מומלץ להתחיל במדבר וכלל שמתחמם לעלות צפונה. כמובן שהמדבר יותר קשה פיזית וכושר זה דבר שנבנה תוך כדי המסלול. בצפון אפשר לעשות ימים קצרים יותר ובמדבר אין ברירה – חייבים ללכת עד שמגיעים למים. ולכן חשוב להתאים את הכיוון לכושר הגופני. גם מבחינת ארגון – תוך כדי המסלול משתפרים, לפעמים קונים ציוד חדש וכדי להגיע מוכנים לחלק המאתגר – המדבר.