תובנות מהדרך

עצות למטיילים בהרים

מהדורה שניה

דני וולפשטיין

תודות לחדוה בת זוגי ושותפתי לדרך

שעזרה ותמכה בי בכתיבת הספר

ובחיים בכלל

הערה: ספר זה אינו תחליף לשיקול דעת וזהירות

כל הכתוב כאן הינו בגדר המלצה בלבד!

ספר זה ניתן במסורת ה"דאנא", מסורת הנדיבות או נתינה

אם רצונכם לתמוך בהוצאתו ובהוצאת ספרים נוספים אתם מוזמנים

לתרום כראות עיניכם באתר שלי www.dkedem.com

לעשות העברה בביט, לפי טלפון 0544333748

או לשלוח צ'ק על שמי לכתובת: ת.ד. 70 כליל, 2523300

אשמח לקבל הערות ותיקונים

מייל: dannyw.dw@gmail.com

מהדורה שניה

אפריל 2025

תוכן העניינים

הקדמה	1
מבוא	3
בצהרי היום	4
הכנות להליכה	7
לאורך השביל	9
הליכה	13
אינספור כוכבים	16
לינה	19
אל קפיטן	21
ניווט	29
מסע בשלג	31
אוכל	36
שתיה	38
ירח דבש בגבהים	40
עזרה ראשונה	43
אל מקורות הגנגס	45
קשר עם מקומיים	47
טיול יומי	49
ציוד	50
מדבר פראי	57
מצבי חירום	59
ללכת לאיבוד	61
חילוץ והצלה	63
רשימת ציוד אפשרית	65
טיול פשוט	67

משלחת חיפוש בהרי הפאמיר

הקדמה

מאז שאני זוכר את עצמי, אהבתי לטייל. תחילה בטיולי יום משפחתיים בנחלים והרים שליד הבית. לאחר מכן בטיולים שנמשכו לעיתים מספר שבועות, בהם היינו נוסעים ועוברים בארצות ומקומות שונים. אהבתי את המפגש עם מראות ואנשים חדשים, את הלינה בחוץ באוהל ואת הקירבה שנוצרה בימים ארוכים ביחד. כשגדלתי התחלתי לטייל בעצמי, עם חברים ולעיתים גם לבד. למדתי בכוחות עצמי, על ידי חקירה והתנסות, ועם לא מעט טעויות, איך לטייל, מה מתאים למדבר ומה מתאים להרים גבוהים. מתי להביא את הגוף לקצה, ומתי נכון יותר לסגת, ולוותר על התוכניות. איך להקשיב לחבר או לבת זוג, ולהתחשב גם ברצונות או יכולות שלהם.

עם השנים טיילתי במקומות רבים, עסקתי גם בטיפוס הרים, טיילתי טיולי הליכה בשלג, וגם טיולי סקי. הדרכתי קבוצות של נוער ושל מבוגרים. עסקתי בתחום המיומנויות הקדומות ולמדתי איך לבנות מחסה מעלים בלבד שבו אפשר להשאר חם ויבש בגשם שוטף, ואיך להדליק מדורה בעזרת שני מקלות. למדתי להכיר את הצמחים השונים שפגשתי, והכנתי לי ולאחרים ארוחות וגם תרופות מהצמחים שמסביבנו. למדתי לראות את העקבות של בעלי חיים שונים, ואיך לזהות לאן הלכו, וזכיתי לפגוש חלק מחיות אלו, מיעלים ושועלים ועד נמרים וזאבים.

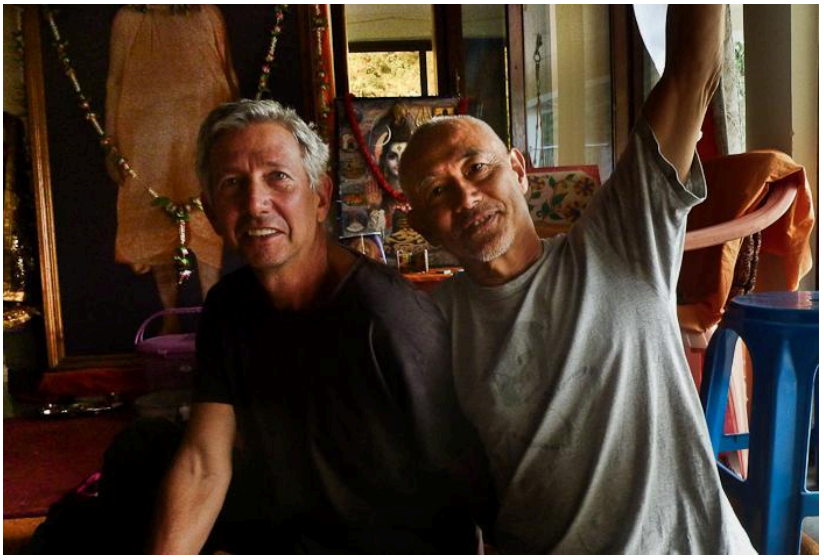
ובתוך כל זאת, ניסיתי לשמור תמיד את הפליאה, את השמחה לפגוש בכל פעם מחדש את הטבע במלוא הדרו ובמלוא עוצמתו. את היופי שבשקיעה מרהיבה מפסגת הר, או שיטפון פרא בקניון צר של נחל (מהגדה שמעל!), אבל גם את זו שבפסיעה בשבילים פשוטים ומוכרים לכאורה, את הרחש של המדורה תחת שמים זרועי כוכבים, את החברות והחיבור לחברי למסע המתרחשים כאשר אנו נמצאים בטבע, הרחק מהסחות הדעת של החברה המודרנית ,את הצלילה פנימה כאשר שהיתי לבד במדבר במשך מספר ימים.

לא עברתי את הדרך הזאת לבד. למדתי רבות מהאנשים שטיילתי איתם, ממדריכים שחלקו איתי מניסיונם, מחברים שהיו שותפי לדרך, לומדים איש מניסיונו של רעהו, וכמובן גם מהספרים שקראתי בשקיקה, אם ספרי מסע ואם מדריכים. קיבלתי השראה מתורו (Thoreau) וממויר (Muir) שתיארו את העוצמה של הטבע הפראי. נהניתי מסיפורי המסע וטיפוס של טילמן (Tilman) בהימליה ושל טרנר (Turner) בהרי הטיטון באמריקה. התחברתי לתיאורים של סניידר (Snyder) כמו גם לרעיונותיו. למדתי מג'רדין (Jardine) על עקרונות ופילוסופיית התרמילאות הקלה. ומעוד רבים אחרים.

עברתי חוויות מופלאות של ימים מלאי הנאה ושמחה אין קץ, ולעיתים גם ימים מאתגרים יותר, לילות אפופים בענן יתושים, לילות וימים של קור וגשם או חום והתייבשות, חוסר הסכמה על מסלול, או חבר שנפצע והיה צריך לעזור לו לחזור הביתה. מכל החוויות האלו למדתי וגדלתי, הם שעזרו לי להגיע

למצב שבו אני מרגיש בן בית, בטוח, בשהות שלי בטבע. לצערי גם נתקלתי עם השנים באנשים שנפצעו ואף נהרגו עקב טעויות שהיו יכולות אולי להמנע לו היו יותר מודעים לסביבה ולסכנות הטמונות בה, ופועלים בצורה מדוייקת יותר.

בשנים האחרונות אני מוצא את עצמי מסביר ומלמד אנשים איך לטייל בבטחה בארץ ובעולם. לעיתים במסגרות מסודרות, ולעיתים פשוט מתוך שיחה שצצה תוך כדי מפגש בטיול. לאור זאת החלטתי לקבץ חלק מהתובנות שהצטברו עם השנים בתוך ספר זה, מתוך תקוה שיעזרו לאנשים אחרים, כפי שעזרו לי.



עם חבר לדרך מיפן, בדרך למקורות הגאנגס.

הקדמה למהדורה השניה

בשנים שעברו מאז שכתבתי את המהדורה הראשונה עברתי שינויים וטלטלות רבות. ראשית, הציוד והידע בתחום גדלו בצורה ניכרת. הציוד השתפר, והופיעו דברים חדשים, כגון אוהלים משופרים, ציוד אלקטרוניקה ועוד. אולם מעבר לזה, זכיתי לעבור חוויות ונסיונות שתרמו רבות לנסיוני בתחום, ולעדן ולדייק את המסע האינסופי של חיי. יצא לי להדריך קבוצות שונות במסעות בטבע, ולהבין איך ניתן להקל על השהות שלהם במרחב, שלעיתים היה קל וזורם, אך לעיתים גם קצת מעורר חששות ומאתגר, הן עקב הנסיבות החיצוניות, ולעיתים עקב הקשיים שכולנו נושאים איתנו מבפנים, בצורה זו או אחרת. יצא לי גם לטייל עם חברים בארץ ובעולם, ולהתבונן בצורות טיולים שונות. לא מעט זכיתי לטייל עם חדוה, בת זוגי, כמו גם עם ילדי הבוגרים, ולחוות כל פעם את המפגש עם עולם הטבע בצורה קצת שונה. הרבה מאד למדתי משני מסעות ארוכים שעשיתי לבד. אחד של 2600 קילומטר, במשך כמעט שלושה חודשים, לאורך ה PCT - Pacific Crest Trail, במדינות החוף המערבי של ארה"ב. במסע זה אמנם יצאתי לבד, אך יצא לי להפגש עם רבים אחרים שהלכו לצידי, ולמדתי רבות עלי ועליהם במסע זה. את החוויות ממסע זה שיתפתי תוך כדי המסע, עם חברים וגם בדף הפייסבוק שלי, והם גם ניתנים להורדה כחוברת מתוך האתר שלי (https://www.dkedem.com/store.html). במסע השני זכיתי לטייל במשך חודש בהרי האנדים שבאזור הוארז בפרו, כולל שני מסעות של 14 יום לבד בהרים, בהם כמעט ולא פגשתי אנשים, זמן להתבודדות והתבוננות פנימה, כמו גם להתפעמות מההרים הנישאים שמסביבי.

כל אלו ביחד, מלבד ההנאה שהביאו, והעוצמה שבחוויות, גם איפשרו לי לדייק ולשכלל את המיומנויות שלי וההבנה שלי על איך להתנהל בטבע. ברור לי שזהו מסע ללא סוף, ואני מגלה בכל יום דבר חדש, פן אחר של העולם. עם זאת, הכנסתי חלק מהתובנות האלו לתוך מהדורה חדשה זו. בתקווה שיאפשרו לקורא לנוע בצורה בטוחה ומהנה יותר בעולם.

בתקוה שיהיו לכולנו מסעות מרתקים, ובעלי משמעות.

מבוא

ספר זה מורכב ממספר פרקים העוסקים בהיבטים שונים של הטיול בהרים. בכל פרק קיימת הקדמה המתארת את הנושא באופן כללי, ולאחר מכן רשימה של עצות ספציפיות הנוגעות לנושא הנדון. כמו כו מכיל הספר מספר סיפורים אישיים המתארים חלק מהחוויות אותן עברתי בטיולים שונים, המאירים ניסיונות שעברתי, ואולי גם מראים את התפתחותי בתור מטייל.

הספר מכיל פריטי מידע ורובנו לא נוכל להפנים אותם בקריאה אחת. לכן מומלץ לעיין בו בניחותא, לקרוא פרק מדי פעם ולתת לעצות ולתובנות לשקוע ולהפך לחלק מהאופן בו אנו מתנהלים במהלך מסע או טיול, ואולי לחזור ולעיין בו מדי פעם, לבדוק מה מתאים לנו ברגע זה.

חשוב כמובן לזכור שאף ספר אינו יכול לשמש תחליף לניסיון ושיקול דעת. למטיילים מתחילים מומלץ ללמוד לטייל על ידי יציאה למסע עם אנשים מנוסים יותר, במסגרת מאורגנת או פרטית. כדאי לזכור שהמסגרת המינימלית המומלצת הינה ארבעה מטיילים לפחות, וכן תמיד להפעיל שיקול דעת ומחשבה, בודאי במצבים קיצוניים.

העולם והטבע שבו הנם מקום מופלא להתהלך בו. אם רק נעשה זאת מתוך הקשבה ענווה וחוכמה, אין ספק שצפויות לנו חוויות מלמדות נהדרות ומרגשות.

בצהרי היום

מדבר יהודה בשקיעה

בקיץ 1975, בהיותי בן 17, התנדבתי במשך כחודשיים בבית ספר שדה עין גדי, במדבר יהודה. היינו כשמונה צעירים, והמטלות שלנו היו פשוטות – לעבוד כשש עד שמונה שעות ביום, ובשאר הזמן היינו חופשיים לנפשינו. העבודות כללו לרוב עבודה במטבח, או עזרה בגננות, וכשהיינו ברי מזל הצטרפנו למישהו מהצוות לסיור או מחקר של השטח. את שאר הזמן בילינו בטיולים לנחלים שבסביבה, בהם נהנינו לטבול בבריכות העמוקות, לצפות ביעלים ובשפנים, ולעסוק בשטויות למיניהן, כדרכם של צעירים.

החום המדברי היה עז, אך כחלוף הקיץ התרגלתי אליו עד כדי כך שהייתי מסוגל לצאת לטיולים ארוכים יותר, גם בצהרי היום, ואפילו ללכת יחף על האספלט הלוהט. שאר המתנדבים העדיפו לרוב טיולים קצרים, לנחלים הקרובים, שופעי המים.

לאחר חודש וחצי הרגשתי בטוח למדי, ועלתה במוחי תוכנית ללכת מעין גדי לנחל צאלים, מרחק של כ25 ק"מ. דווקא חיפשתי מישהו שיבוא איתי, אבל משום מה אף אחד לא התלהב מהרעיון של טיול ארוך במדבר החשוף בחום של אמצע הקיץ. אילכך התכוננתי לטיול לבד – כנראה לא הדבר הכי מומלץ בכלל, ובודאי לא בקיץ במדבר. מסיבה זאת כנראה "שכחתי" לבקש רשות מהאחראים עלינו,

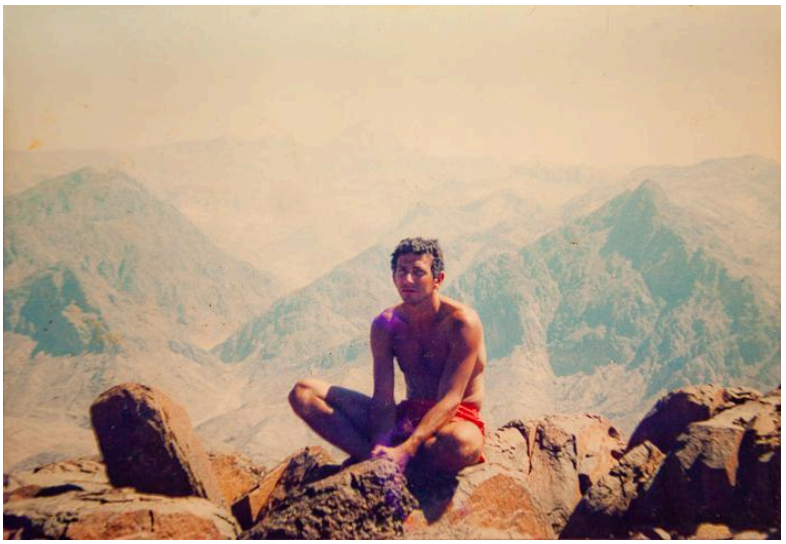
אלא רק הודעתי על כך כבדרך אגב לשותפי לחדר, ממש לפני שהלכנו לישון. למחרת קמתי בשלוש לפנות בוקר, כדי להספיק ללכת כמה שיותר בשעות הקרירות. היה זה לפני עידן השלוקרים ואפילו לפני בקבוקי השתיה הפלסטיים. היו לי שש מימיות תלויות בחגורה על הבטן (לא עלה בדעתי, בעוונותי, לשים את חלקן בתרמיל), ותרמיל עם קצת אוכל ומפה של האזור. היתה זאת מפה של 1:100,000, קנה מידה שלא הקל על הניווט, ביחוד שיכולותי בנושא היו אז די מוגבלות.

קמתי בשקט, שלא להפריע לאף אחד, וגם בכדי שאף אחד לא ינסה להניא אותי מתכניותי. הכל בחוץ היה חשוך ושקט, ואני התחלתי ללכת בשבילים המוכרים, נהנה מהקרירות היחסית של סוף הליל, וגם מהבדידות. כוכבים ממעל אירחו לי לחברה, והמצוקים הגבוהים העלימו חצי מהשמים. אל מעין עין גדי הגעתי עדיין בחשיכה. עצרתי למנוחה קצרה ליד הבריכה, מקשיב למים הזורמים בשקט, נהנה לחלוק איתם את חשכת הליל. משם המשכתי לעלות את 300 המטר האנכיים שהפרידו בין ים המלח לרמת המדבר. באמצע העליה התחילו להתבהר השמים, אך לשמחתי הספקתי לסיים את העליה בצל. למעלה פגשתי את השמש, שהאירה את הרמה, כרגע עדיין נמוכה, אך עוצמתה כבר מורגשת. מחשבות על ההגיון שבמסלול כל כך ארוך החלו לעלות בראשי, אך יצר ההרפתקנות, בשיתוף עם העקשנות של הנעורים מנעו ממני אפילו לחשוב ברצינות על שינוי בתוכניות. ההליכה על הרמה היתה יחסית קלה, עליות ומורדות מתונים, וחציה מדי פעם של ערוץ תלול. כך עברתי את הערוצים של נחלי ערוגות וחבר, ירידות תלולות שבצידן השני עליה תלולה לא פחות, והקניון שבפנים מחזיר את החום מהקירות.

מנחל חבר היתה ההליכה עד הצאלים בעיקר על הרמה, אזור מתון יחסית, אך גם נעדר צל. מדי פעם הייתי מוצא מחסה בצילו של שיח רותם, הגנה חלקית בלבד מהשמש שקפחה כעת בעוז. עם גבור החום מצאתי את עצמי מאט את הקצב, ולוגם יותר מהמים. התחלתי לחשוש שמא אין לי מספיק מים, אולם לא היו לי הרבה ברירות בשלב זה. לקראת שתיים חציתי עוד קניון תלול. בדיעבד היתה בריכה יפה לטבול בה קצת במורד מהחציה, אך אני לא הייתי מודע לכך, ובשלב זה בחיי לא ידעתי את הסימנים המעידים על קיום גב. עוד ירידה אחת תלולה, וסוף סוף מצאתי את עצמי בנחל צאלים, עמוק בקניון, שלהט כולו בצהרי היום. למזלי סומן המעין של עין נמר במפה, וכך הליכה קצרה במעלה הנחל הביאה אותי למעין, עייף ותשוש. המעין עצמו נמצא בתחתיתו של שדה בולדרים גדול, ומצבו משתנה משנה לשנה, בהתאם למצב השטפונות. הנביעה עצמה נמצאת בתוך הבולדרים, וכוללת בריכה גדולה ומוצלת, המסתתרת מתחת לכמה בולדרי ענק. עובדה זאת גיליתי רק כמה שנים מאוחר יותר, ובאותו יום הסתפקתי לצערי בזרזיף קטן שזרם על הסלע, שנראה בלתי ניתן לטיפוס. מילאתי את המימיות באיטיות מהזרם הקטן, ולאחר מנוחה קצרה מדי פניתי בצער מסויים להמשך דרכי בחום הגובר. שעות הצהריים אינן השעות המומלצות לטיולים במדבר בקיץ, ובצדק. השביל הולך לצד הקניון, יורד ומדי פעם גם עולה, ואני הלכתי לאורכו בצעדים שהאטו מרגע לרגע. לקראת חמש הגעתי למעין נוסף, בתקוה למצוא שם עוד קצת מים לגופי הצמא. התברר שהמעין כמעט שלא

זורם בסוף הקיץ, ובמאמץ רב הצלחתי לאסוף מעט מים. בדיעבד היה לי מזל, שנים מעטות לאחר מכן התייבש המעין כליל, וכיום אינו זורם כלל. מהמעין ההליכה היא פשוטה יחסית – יורדים חזרה לנחל, ואחר מרחק קצר עולים על הגדה ממול ומשם הליכה נוחה יחסית על דרך עפר מובילה לכביש. אני, אם מפאת תשישות, ואם מפאת חוסר ניסיון, לא שמתי לב לעובדה זו, והמשכתי ללכת בערוץ הרחב. הערוץ היה רחב, אך לא בהכרח נוח, וכך מצאתי את עצמי מחפש שביל כלשהו בין האבנים והערוצונים, נע פעם שמאלה ופעם ימינה. בשלב מסויים התחלתי לראות את המכוניות על הכביש, אך נראה היה שאני לא מתקדם כלל לעברם. רק לקראת שקיעה הגעתי לכביש, ועתה נותר לי לתפוס טרמפ חזרה לעין גדי. מכונית ועוד מכונית חלפו על פני, ואני התבוננתי בצל המתארך בדאגה. הייתי רעב וצמא, אך בעיקר פחדתי שידאגו לי, ועוד יותר, יכעסו על מעשי, שלא היו ממש אחראיים. לבסוף עצרה מכונית, שהובילה אותי חזרה. כשהגעתי כבר היה חושך מוחלט, וכשעברתי את השער עמדו מולי קבוצה של אנשים, שבדיוק היו בסיום שלבי ההתארגנות לצאת לחיפושים אחרי. התברר שהסיבה היחידה שהתעכבו עד עכשיו היתה איזו תקלה במכשירי הקשר.

נלקחתי לאחר כבוד למשרדו של המנהל, שם קיבלתי הסבר ארוך ומפורט על חוסר האחריות שבמעשי, ועל הסכנות שארבו לי. לשמחתי הסכמה ובקשת מחילה סיפקו את המנהל המודאג ואפשרו לי לצאת מהמצב המביך.



תצלום שלי בשנות העשרים לחיי, במהלך טרק במזרח סיני

הכנות להליכה

יש אנשים שעבורם ההכנה לטיול הינה אולי הסיבה המרכזית והחלק המהנה ביותר בטיול. עבורם איסוף החומר, קריאה על מקום, פריסת מפות על השולחן או על כל רצפת החדר ותכנון המסלול לפרטי פרטים מלווה בהתרגשות ושמחה גדולה. תחילת ההכרות עם חומרי הרקע, התרבות וההיסטוריה של האזור אליו הם עומדים לנסוע, ספרי מסעות ותיאורים של נוסעים קודמים ואולי אף לימוד שפת המקום, או לפחות כמה מילות מפתח, כבר מעלות את האדרנלין והציפייה למסע. בימינו קיימת כמות אדירה וזמינה של מידע באינטרנט. אם נבחר באזור מוכר יחסית ניתן לקרוא סיפורי מסע של אנשים שהיו שם לא מזמן, מלווה בתיאור של מצב השבילים, מסעדות ומלונות מומלצים, נקודות תצפית ולינה ושלל פרטים נוספים. נוכל להתעמק באתרים דוגמת Google Earth שיאפשרו לנו לא רק להבין את מבנה השטח, אלא גם לקבל תמונות עדכניות, אולי אפילו בזמן אמת, של הנוף הצפוי לנו. אפשר בקלות יחסית להתקשר מראש ולהזמין מקום לינה או הסעות גם במקומות נידחים, לברר טלפונית פרטים נוספים ואף ללמוד מאתרי מזג האויר באינטרנט מהו מזג האויר הצפוי לנו, לפחות לכאורה.

יש כאמור כאלו החוגגים את שפע המידע, ויש גם כאלו המעדיפים להתעלם או לפחות לצמצם את השפע הזה, ולנסות לשחזר את החוויה של מטיילים מימים עברו, שפסעו אל עבר ארץ לא נודעת. להכיר רק את המינימום ההכרחי בנוגע להגעה ולציוד הנדרש, לצאת לדרך מבלי לדעת בודאות לאן יובילו אותנו רגלינו.

ככל שאנו מנוסים או קרובים יותר למקומות ומצבים מוכרים, ניתן להסתמך פחות על ידע וחקירה מוקדמים. אולם ברור שעבור המטייל המתחיל, רצוי לאסוף כמה שיותר מידע לפני שנצא לדרך ורק עם הזמן והניסיון נבחר באפשרויות הרפתקניות יותר.

- לפני יציאה למסלול חשוב לאסוף כמה שיותר מידע לגביו. לשם כך ניתן להעזר במפות וספרים וכן במידע שנמצא באינטרנט, כולל תאורים של אנשים שטיילו שם לאחרונה. בנוסף לכך כדאי להתייעץ עם אנשים שטיילו במסלול לאחרונה, או מקומיים שמתמצאים באזור.
- חשוב להכיר את המסלול מבחינת אופי ההליכה, כפרים בדרך ונקודות הצטיידות ומסעדות (באם ישנן), מקומות לינה, זמינות מים וכו'.
- כאשר מתכננים את זמן ההליכה, מקובל להגדיר את הזמן כסכום של זמן לפי המרחק ועוד הזמן בהתאם למידת העליה. קצב נוח בשבילים טובים עשוי להיות בין 2 ל 4 קמ"ש ועוד שעה על כל 300 מטר עליה (ירידה, אם איננה תלולה במיוחד לא תוסיף לרוב זמן). כמובן שיש להתאים נתון זה לשלל גורמים – מצב המטיילים (כושר, עייפות, מחלות, מצב רוח,

מספר המטיילים בקבוצה ועוד) ומצב הסביבה (אופי השביל, מזג האויר מבחינת חום או קור, גשם, רוח וכו').

- יש לזכור שכל מטייל או קבוצת מטיילים ילכו בקצב שונה ולהתחשב בכך בתכנון. דבר זה חשוב כאשר אנו מסתמכים על הזמן שלקח לאנשים אחרים לעשות את המסלול, או כאשר מוגדרים זמנים בספר או מדריך.
- כמו כן יש השפעה משמעותית לתנאים של המסלול. אלו עשויים לכלול מזג אויר – סופות, רוחות, קור או חום קיצוניים, תנאי שטח – בוץ, שלג, שבילים שנסחפו, שעות אור ועוד.
- כאשר עולים לגובה של מעל 3000 מטר מקובל להגדיר שגובה נקודת הלינה בכל לילה תהיה לכל היותר גבוהה ב 300 מטר מזו של הלילה הקודם. כאשר אין דבר זה אפשרי חשוב להקצות כמה ימים להתאקלמות בגובה נמוך יותר. לעומת זאת עליה לגובה במשך ההליכה ביום, ולינה בגובה נמוך יותר נחשבת כתורמת להתאקלמות.
- תנועה בשלג:
  - באופן כללי תנועה בשלג הינה מורכבת ומסוכנת, ביחוד למי שאין לו ניסיון בתנועה בשלג, ויש להתחשב בכך בתכנון המסלול.
  - בהרבה מקומות שבילים יתכסו בשלג בחלק מהשנה, ומומלץ מאד לוודא את מצב השביל לפני שיוצאים לדרך.
  - באם המעבר כולל שימוש בציוד מיוחד לשלג, כגון קרמפונים (מסמרים לשלג המתלבשים על הנעל), או גרזן קרח, יש לוודא שכל המטיילים יודעים איך להשתמש בציוד, ותרגלו זאת.
  - כאשר השביל מתכסה בשלג מעל גובה מסויים (לרוב 30-20 ס"מ) יעלמו סימני השביל והניווט נעשה הרבה יותר מסובך. זאת ביחוד שלעיתים קרובות בהרים גבוהים המפות הן מאד כלליות, ולא מפות טופוגרפיות.
- במידה וישנם מעברים התלויים בשעות היום, חשוב לתכנן את המסלול בהתאם. גורמים אלו כוללים לדוגמא:
  - נחלים (בייחוד אלו הניזונים מקרחונים) כדאי לעבור מוקדם בבוקר, כאשר המים יחסית נמוכים.
  - במידה ויש מעבר בשדות שלג, אלו עלולים להיות קפואים ומסוכנים בשעות הבוקר .
  - לעומת זאת במשך היום השלג נמס ונהיה יותר קשה להליכה, שוקעים בו יותר ומתרטבים באם אין ציוד מתאים.

- באזורים הרריים נפוצות סופות ברקים בשעות אחר הצהריים – כדאי להתרחק מפסגות או מתנועה באזורים פתוחים בשעות אלו.
- במידה וקיימת סכנת מפולות (ביחוד אך לא רק של שלג), הסכנה לרוב תגבר בשעות אחר הצהריים, או לאחר סופות כבדות.

- ככלל רצוי לטייל בקבוצות של לפחות ארבעה מטיילים. כך במידה ואחד המטיילים נפצע, יוכל מטייל אחד להשאר ולטפל בפצוע, בעוד השניים האחרים ילכו להזעיק עזרה (ראו הרחבה בפרק על חילוץ והצלה).

לאורך השביל

בשנת 2005 יצאתי עם בני מעין לטייל לאורך שביל ישראל. הרעיון בכלל לא היה שלי, אלא של חברי ניר ירקוני. עוד לפני שנולד בנו הראשון הוא הצהיר שכשיגיע לגיל בר מצוה, הם יעשו יחד את שביל ישראל. אני לא אוהב לעשות תוכניות לטווח ארוך, ובכל מקרה החלק הדרומי של שביל ישראל כלל כמעט 200 ק"מ של כביש, כך שהרעיון לא קסם לי ולו במעט. השנים חלפו להן, והנה בנו של ניר, בן, הגיע לגיל מצוות, והתברר שניר אכן מתכוון לממש את תוכניתו מני אז, וללכת את השביל. במשך השנים שמרנו על קשר, למעשה עברנו לגור באותו ישוב, בני מעין למד עם בן באותה כיתה. אולם, למרות שמעין היה בכושר טוב מרכיבת אופניים, ועשינו הרבה טיולים במסגרת המשפחה, מעולם לא עשינו טיול יחד שכלל לינה בשטח. הרעיון של ללכת את השביל עם מעין נראה גדול עלינו במידות רבות. מצד שני, ההתלהבות של ניר וההכנות היסודיות שעשה גירו את סקרנותי, כמו גם את יצר ההרפתקאות שלי. בדיוק בשנה זו עזבתי לאחר שנים רבות את העבודה המסודרת בהיי טק, והתחלתי להתעסק בתחום המיומנויות הקדומות, ועתותי היו בידי.

מעין ובן דגים בירדן

לאט לאט, ככל שניר שלח לי תאורים מפורטים יותר של המסלול, עם חלוקה לימים ומקומות, התעורר בי הרצון להצטרף לפחות לחלק מהמסע. העליתי לפני מעין את הרעיון להצטרף לניר ובן לחלק מהדרך, והוא הביע עניין, ולו בשל כך שזה אמר להשתחרר מהכבלים של בית הספר לזמן מה. ניר השיג אישור להעלים עין מכך שבן נעדר מבית ספר לחמישים יום, ואנחנו הודענו בחצי פה שגם מעין יעדר לזמן לא מוגדר. מכיוון שלא היה לי מושג אם מעין בכלל מסוגל ללכת מרחקים כאלה עם ציוד על הגב, החלטתי שחייבים טיול ניסיון ויצאנו לטיול קצר. עקב אילוצים למיניהם הצטמצם הטיול להליכה קצרה בערב, עד למחרת בצהריים. לי אישית היה כמובן ניסיון ניכר בטיולים רגליים, אך מעולם לא

עם הבן שלי, על כל האחריות הנובעת מכך. לשמחתי התוודעתי כמה שנים קודם לתחום התרמילאות הקלה, כך שהתיקים שלנו שקלו (ללא מים ואוכל) פחות מ 4 ק"ג. לזה צריך להוסיף כמובן בעיקר את המים, שבאזורי המדבר בדרום צריך לעיתים 12 ק"ג מים לאדם, שאת רובם אני אאלץ לסחוב מן הסתם.

מצויידים אם כך בכמויות מים גדולות אלו, מצאנו את עצמינו ביום נעים של מרץ בתחילת המסלול באילת, לאחר לילה ארוך של נסיעה באוטובוס. היום הראשון היה מאתגר – החום של המדבר, המשקל הכבד על הגב, ועליה מצטברת של 1200 מטר. עצרנו עם ערב ברחבת חול קטנה אך נעימה, ועד שגמרנו להכין את האוכל הילדים כבר נרדמו, והיה צריך להעיר אותם כדי שיאכלו קצת. הלילה עבר בשינה עמוקה, והתעוררות לעולם, להוויה חדשים, גם אם באופן זמני ומוגבל. נכנסנו לסדר יום קבוע. התעוררות עם זריחת השמש. ארוחת בוקר של דייסה או גראנולה. אריזת התיקים ויציאה לדרך. הליכה לאורך השביל. החיפוש אחר הסימנים של השביל – 3 פסים, כחול, לבן וכתום, שנהפכו לחלק בלתי נפרד מחיינו. שעות של שיחות ושעות של שקט והתבוננות, חיבור למרחב שמסביב. הפסקות קצרות פעם בשעה, לשתיה ואולי קצת אגוזים או חטיף. ארוחת צהריים בפיסת צל קטנה, ובסיומה, לפחות בימים החמים בדרום, שינה של כשעה, ושוב יוצאים לדרך. המשך הליכה עד חשיכה. מציאת מקום נוח ללינה, וארוחת ערב מבושלת – אורז ועדשים או שילוב דומה. עוד טיפה ישיבה תחת השמים מלאי הכוכבים, או ירח מאיר, וצלילה לתוך שק השינה. וחוזר חלילה, יום אחר יום, מין פשטות של שגרה, ההנאה מהדברים הקטנים. אני לא משוכנע שמעין נהנה באותה המידה, אולם בברירה בין המשך הטיול לחזרה לבית הספר, הטיול ניצח כל פעם מחדש.

בתוך השגרה היה גם את היופי של השינוי. השביל שבכל פעם הוא חדש, השינוי ההדרגתי מהמדבר השומם כמעט לגמרי באזור אילת, השיחים הראשונים שהופיעו בנגב הצפוני, פרחים שהופיעו פתאום, והאזור הים תיכוני, על שלל העצים שהקיפו אותנו. גם הנוף האנושי השתנה, מהדרום הריק, שבו הלכנו ימים שלמים בין ישוב לישוב, לצפון המיושב. באותם שנים השביל גם היה מאד לא מטויל, כך שלפעמים עברו ימים שלמים בלא שראינו אדם נוסף.

מתוך אינספור הארועים צצים מדי פעם תמונות שעולות מתוך הרקע הכללי.

לינה בחניון מרוחק באמצע מכתש רמון. היינו בסוף המים שלנו. פתאום, ממש באור ראשון, הופיעה שיירה של ג'יפים שנסעה לה לא רחוק מאתנו. רצנו לקראתם, מחזיקים בקבוקי מים ריקים, והם, מבלי להאיט זרקו לנו שני בקבוקי מים מלאים. מטיילים נמרצים, או מבריחים? כנראה שלעולם לא נדע.

הגעה לעין עקב שבנגב , גב עמוק וצלול שלפתע מופיע באמצע המדבר הצחיח. ישבנו שם מספר שעות, קופצים מדי פעם למים הקפואים וחוזרים להתחמם בשמש המדברית. פוגשים את האנשים שמגיעים מדי פעם, מרגישים כמו בעלי בית שמקבלים אורחים למשכנם. הגיעו קבוצת היטקיסטים רכובים על אופני הרים, שנראה שרובם עולים יותר מהמכונית שלי. אלו התחלפו בקבוצת תלמידי

ישיבה, מדברים בינם לעצמם ביידיש, נראים כאילו באו מעולם אחר. קבוצת נערים שברחו מהתיכון הקרוב, ובאו להנות ממקום הנפלא שבלב השממה. היה מוזר להפגש בכל כך הרבה אנשים לאחר כמעט חודש בבדידות. הכי נהנינו לפגוש בחור מבוגר מעיירה סמוכה, שסיפר לנו שהוא מבלה חצי שנה בטיולים בעולם, וחצי שנה בעבודה. נהנינו מסיפוריו על המסעות שלו, ועוד יותר מהתבשיל הערב שהוא הביא, ובנדיבותו חלק איתנו. לאחר זמן רב של אוכל בסיסי ואחיד, נהנינו מאד מטעם של אוכל ביתי, שבושל באהבה.

ליל הסדר היה אמור להערך בביתם של הורי אשתי בשילת, שבאזור המרכז, בשעה חמש אחר הצהריים, לאחר הליכה של כחצי שעה שלא על השביל, מצאנו את עצמינו בפתח הבית, בדיוק בזמן הנכון. מקלחת ארוכה ונעימה, החלפה לבגדים נקיים, והיינו מוכנים למפגש המשפחתי. שינה במיטה עם סדינים כרית ושמיכה היו שינוי מעניין לאחר מעל חודש של לינה בחוץ.

קבוצת חרדים בעין עקב

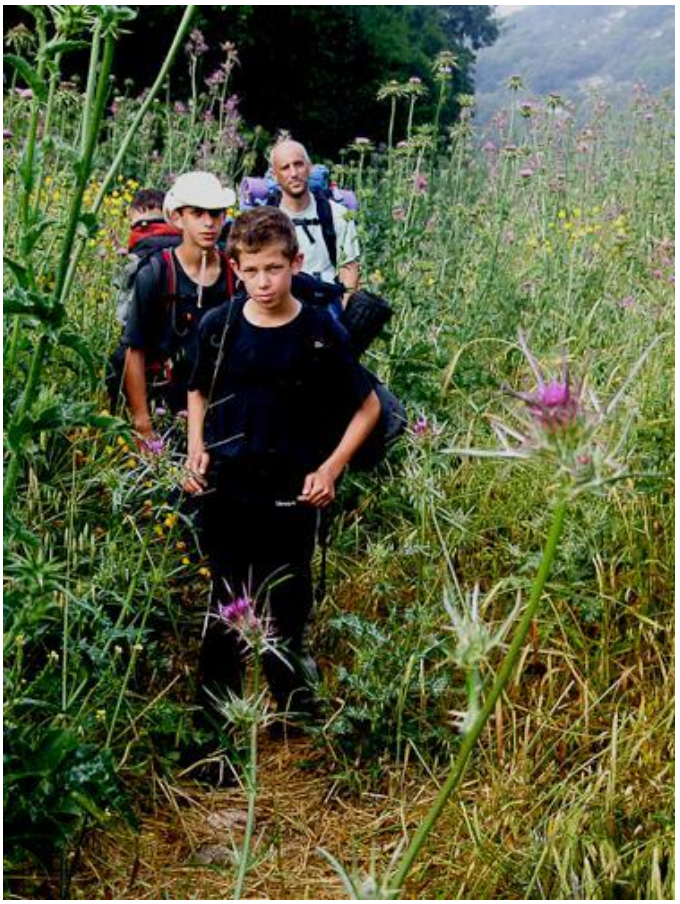
למחרת הסתפקנו ביום הליכה נינוחה לאורך השביל עם כל המשפחה וביום שלאחר מכן, שוב חזרנו לשגרת השביל.

כשהגענו לצפון, היינו כבר בסוף אפריל, בסוף עונת הגשמים, ומכיוון שהתחזית היתה לימים יבשים, החלטנו להקל על עצמינו, ואת היריעה שסחבתי לכל אורך המדבר החזרתי הביתה. היינו עכשיו קלילים ובכושר, וההליכה זרמה כמו מעצמה. אך באחד הלילות, לפני נחל עמוד, החלו השמים להתקדר, וטיפות בודדות החלו לרדת עלינו. לשמחתנו בדיוק עם חשיכה הגענו למעביר מים גדול מתחת לכביש, שהיה מוגן היטב מהגשם. ארוחה חמה וכרגיל נשכבנו לישון, נזהרים להיות מספיק עמוק בתוך המעביר בכדי שלא נרטב. אני לרוב ישן מאד חזק, ושום דבר לא מסוגל להעיר אותי. הייתי שקוע בשינה עמוקה כאשר פתאום הרגשתי רטיבות קלה בראשי. פקחתי את עיני וראיתי שכל

המעביר התחיל לזרום. קפיצה בהולה החוצה משק השינה, הערתי את האחרים ובמהירות האפשרית אספנו את כל הציוד והצטופפנו בתחתית המעביר, שם הזרם התרכז בצד אחד בלבד, בעוד אנו יושבים מכורבלים בצד השני, מתבוננים בנחל שהחל לזרום לידנו.

בבוקר הגשם הרפה במקצת, אם כי השמים נשארו אפורים, ואנו החלטנו שנמשיך בדרכינו. לא עברה שעה, והטיפות חזרו להכות. אני ומעין מצאנו מערה קטנה, כמעט גומחה, בה הצלחנו להסתתר מהגשם. הסערה נרגעה וסוף סוף יכולנו לצאת מהכוך שלנו. כשהגענו לגדות הנחל מצאנו שבמקום שביל נחמד שמדלג בקלילות מעל זרזיף קטן, ניצבנו על שפת נהר גועש, כשמתחתינו מפל בגובה 10 מטר. איכשהו פילסנו את דרכנו וחזרנו לנחל בנקודה גבוהה יותר. השביל המשיך להתפתל בין גדות הנחל, חוצה מדי פעם מצד לצד. מעברים קלים ופשוטים נהפכו כעת לאתגר רציני, כאשר המים מגיעים עד גובה מותניים. בכל מעבר כזה עברתי ראשית ללא תרמיל, לוודא שאין סכנה, חוזר לקחת את התרמיל שלי, ולאחר מכן את זה של מעין ולבסוף עובר עם מעין, שבגיל 12 עדיין היה נמוך משמעותית ממני. הגענו לנקודת הלינה עם חשיכה, עייפים ורטובים. לילה של שינה עמוקה ולמחרת שוב האירה השמש וייבשה את הציוד הספוג. בדיעבד התברר שירדו כ 180 מ"מ בתוך 24 שעות.

הדרך המשיכה, לילות אחרונים בחורשות נעימות, מדורות קטנות לבשל עליהן את האוכל, פגישות עם בודדים וקבוצות, בצפון הנגיש ומאוכלס, ולבסוף, לאחר 50 יום מצאנו את עצמינו בקצה הצפוני של השביל, הרחק הרחק מאילת.



ימים אחרונים בשביל, נחל מערות

הליכה

הליכה בסנדלי הוארצ'י בטרק בלאדק

(צילום: חדוה שפרעם, 2010)

ההליכה, הפסיעה של רגל ועוד רגל, הינה במידה רבה לב ליבו של הטיול. במהלך ההליכה נפגש עם נופים שונים,מטיילים אחרים, מקומיים, וגם כמובן, עם עצמינו. אם ננוע בצורה נכונה נוכל להנות מהטיול, מהנופים, מהאנשים, והפעילות הפיזית עצמה. לעומת זאת למי שלא מקשיב לגוף שלו ולמגבלותיו עלולה ההליכה להפך לסיוט. דבר כזה עלול לקרות ביחוד בקבוצה או עם בני זוג שאפתניים מדי, הרוצים "להספיק" כמה שיותר. אישית אני מעדיף להיות זהיר ולבחור מסלול שלא יהיה קשה מדי, ביחוד כאשר אני נמצא עם אנשים נוספים.

- בימים הראשונים של הליכה, לוקח לגוף זמן להסתגל. כדאי להקפיד על מנוחות, שתיה, התאמת הציוד ובכלל קצב מתון יותר. דבר זה חשוב במיוחד אם הטיול מתרחש בגובה של מעל 3000 מטר.
- באופן כללי בגבהים של מעל 3000 מטר חשוב להקדיש זמן להתאקלמות – כמוסבר בפרק הכנות להליכה.
- בתחילת ההליכה נוצרות לעיתים קרובות יבלות, ביחוד בנעליים חדשות. חשוב לעצור ולבדוק את הרגליים מדי פעם, ולשים לב להימצאות "נקודות חמות". את אלו אפשר להרגיש גם תוך כדי הליכה. במקרה של הופעת סימנים ראשוניים, חשוב לעצור מיידית ולשים פלסטר טוב – כדוגמת "לויקופלסט" או פלסטרים מיוחדים נגד יבלות.
- בהתאם לתחושה, כדאי להגדיר עצירה מדי פעם – למשל 5 דקות כל שעה, או זמן דומה.

- בימים חמים, מומלץ מדי כמה זמן להוריד את הנעליים וגרביים ולאוורר את הרגלים בעצירה קצת יותר ארוכה.
- כאשר הקרקע רטובה או מושלגת, יש הנוהגים לקחת איתם מזרון שטח קטן לשבת עליו. יש גם מטיילים שהולכים עם המזרון קשור אליהם סביב המותניים, על הישבן.
- ככלל, הליכה איטית אך בקצב אחיד היא היעילה ביותר. היא גם תאפשר לנו להתבונן בסביבה ולהנות יותר מהנוף. מקובל להגיד שכל עוד אנו יכולים לדבר בנינוחות הרי שזוהי מהירות סבירה עבורינו. כאשר הולכים בקבוצה, חשוב להתאים את הקצב לזה של המטייל האיטי יותר, וכן לדאוג שגם אלו המגיעים מאוחר יחסית לשאר הקבוצה יזכו במנוחה בהפסקות.
- בהליכה בקבוצה, חשוב להמתין להגעת כל חברי הקבוצה כאשר אנו עוברים צומת שבילים או מעבר לא ברור.
- תוך כדי הליכה כדאי להתרגל להסתכל קדימה ולנסות לזהות את המשך המסלול, ביחוד אם השביל לא ברור, או יש התפצלויות בדרך.
- כדאי גם להסתכל מדי פעם אחורה, כדי לזהות את הדרך בכיוון ההפוך. דבר זה חשוב במיוחד אם אנו במסלול שבו הולכים הלוך וחזור, אך גם במסלול שאינו כזה, כדאי להכיר את הדרך למקרה שנאלץ לחזור על עקבותינו. אני נוהג גם לנסות ולזכור את המקומות המיוחדים לאורך המסלול (מעין, מבנה, תצורת נוף, גשר, עץ מיוחד וכו') כך שאוכל לוודא שאני בדרך הנכונה וכן לזהות את מיקומי המדוייק לאורכה.
- בשבילים בהם קיימת תהום מצד אחד, כאשר מגיעים מטיילים ממולי, וביחוד כאשר מגיעות בהמות משא, חשוב מאד להצמד לקיר ולהתרחק מצד התהום. כבר היו מקרים שבהם בהמות משא דחפו (בלי כוונה) מטיילים למטה.
- **כללים לחציית נחלים:**
- כאשר אין מעבר ברור של הנחל, או אם המעבר (כגון גשר) נסחף כדאי מאד להקדיש זמן למציאת מעבר בטוח.
- לאחר שטפונות עלולים נחלים לעלות על גדותיהם. במקרים כאלו עדיף לעיתים להמתין עד לירידה בגובה המים.
- כאשר חוצים נחלים בקבוצה רצוי ללכת כאשר מחזיקים אחד בשני, לצורך הגברת היציבות.
- כמו כן כדאי מאד להעזר במקל הליכה או מקל רגיל לצורך הגברת היציבות. אישית, אני מעדיף לשחרר את הרצועה של מקל ההליכה, למקרה שהמקל יתקע בין סלעים.

- אם אפשר, חשוב למצוא מקום מעבר שגם אם נחליק לא תהיה סכנה, למשל לא לעבור קרוב מעל מפל או אשדות.
- במעבר קשה, עדיף לעבור עם נעליים (ללא גרביים) ולא יחפים, עקב הסכנה להפצע מסלעים חבויים או אבנים מתגלגלות.
- אם המעבר קשה אני לרוב אעדיף לבדוק אותו קודם ללא תרמיל ורק אז לעבור עם התרמיל, למרות הצורך לעבור כך יותר פעמים.
- חשוב מאד להזהר משימוש בחבלים לבטחון, אם המדובר הינו בחבל שנמתח מגדה לגדה, ואם חבל שמשוחרר כאבטחה למטייל החוצה. מטייל עשוי להשאב לתוך אפיק זורם, ובמקרה כזה החבל עשוי לגרום לו לאיבוד שיווי משקל ואף לחוסר יכולת לנשום כאשר הוא קשור על הבטן או חזה. החבל גם נותן לעיתים תחושת בטחון מטעה.
- מקובל להגיד שרצוי לעבור עם תרמיל משוחרר מחגורת הבטן, כך שיהיה ניתן להוריד אותו בקלות מעלינו. צריך כמובן להיות ערוכים במקרה זה למשמעות של אובדן התרמיל (מסמכים, ציוד שינה וכו').

אינספור כוכבים

בשנת 1987 למדתי באוניברסיטת סנטה ברברה שבקליפורניה. חלק מהזמן אמנם הוקדש ללימודים, אך חלק לא פחות נכבד הוקדש לטיולים ושהות בטבע. הרבה טיפוס, טיולי אופניים וגם לא מעט סקי, בעיקר מחוץ לשבילים המסודרים של אתרים מוכרים. זה חסך הרבה כסף על רכבלים, וגם איפשר לי להתוודע לטבע יותר ראשוני, יותר פראי. אותם מסלולים שבקיץ היו שבילים מסודרים, לרוב הומי אדם, נעלמו עם בוא השלג, ומה שנשאר היה רק נוף בתולי שאם זכיתי להגיע אליו קרוב מספיק לסופה האחרונה, לא נותר בו כמעט זכר למגע האדם.

טיול אחד שאני זוכר היה אל הר סן יסינטו, שנמצא ממש מזרחה ללוס אנג'לס. הר מנותק ומבודד שמתנשא לגובה של 3300 מטר, ומיתמר 2500 מטר מעל עיירת הגולף העשירה של פאלם ספרינגס. את הפרש הגובה הזה ניתן לעלות בעליה רגלית מפרכת, אך רוב המבקרים יעדיפו את הרכבל שבתוך עשר דקות יעביר אותם בחורף ממזג האויר החמים והעוטף שלמטה, אל תוך מעטה השלג, שמכסה את ההר. גם אני בחרתי בפעם זאת בקיצור הדרך. עזבתי את החום הנעים שלמטה, עליתי על הרכבל בלב המדבר, עם בגדי חורף מלאים, ומגלשי סקי בידי, מראה קצת סוריאליסטי. הרכבל עצמו לא מגיע לפסגה (למרבה השמחה) אלא נעצר כשעתיים הליכה נינוחה ממנה. כך זה לפחות בקיץ. בחורף המסלול כולו מושלג, והזמן משתנה בצורה דרסטית בהתאם למצב השלג, וליכולת התנועה בו. אני עליתי ברכבל בשעה די מאוחרת של אחר הצהריים, אך כזו שתבטיח שאוכל להגיע לפסגה ולחזור עד הרכבל האחרון, שהיה בארבע.

פסגות מושלגות באור אחרון, בהימלאיה.

יצאתי מההמולה של תחנת הרכבל, חיברתי את הסקי לרגליים (סקי הליכה, המותאמים גם לטיפוס אם אינו תלול מדי), ויצאתי לדרכי. היתרון הגדול של השלג שאין צורך לבחור בדרך מסויימת, אלא ניתן פשוט לנוע בכיוון הכללי אליו רוצים להגיע. זאת כמובן בהנחה שאין מצוקים או מדרונות תלולים

בדרך, ושהשלג לא רך מדי. אולם ביום זה השלג היה קל לתנועה, וידעתי שהעליה מתונה יחסית והכיוון ברור – למעלה. במהרה נכנסתי לקצב האחיד של תנועת המגלשיים ושל הידיים הנעים בסנכרון יחד. השמש זרחה בחום חורפי רך ומלטף, ואני נעתי בשקט ביער, לבדי בעולם. לקראת שלוש נעלמו העצים האחרונים, ואני מצאתי את עצמי לבד על הפסגה, מביט אל הערפיח התמידי שמכסה את LA, ואל השמש המתחילה לשקוע אל הים שבאופק. הפסקה קצרה, איזשהו חטיף ומיהרתי לשים פעמי חזרה לתחנה, נזהר שלא לפספס את הרכבל האחרון עקב עודף שאננות.

הגלישה חזרה במדרון אכן היתה קלה ומהנה, תנועות חלקות וזורמות, סקי במיטבו. עד מהרה הגעתי לנקודה ממנה ראיתי את התחנה, והתיישבתי לי לאכול משהו קטן, ולהנות עוד טיפה מהנוף לפני שאני חוזר למטה אל האוטו ואל הציוויליזציה. אולם, בעודי יושב, חלפה מחשבה במוחי. היה איתי את כל הציוד שאני לוקח למקרה חרום, למקרה שאצטרך לישון בצורה לא מתוכננת בחוץ. זה כלל זוג נוסף של גטקס, כובע צמר חם ובעיקר מעיל פוך כבד שכיסה את מותני. ציוד זה היה איתי תמיד גם בטיולי יום בהרים, אך עד היום לא יצא לי לבדוק איך זה לישון איתו בתנאי אמת. והנה, מזג האויר הוא קר, אך לא סוער. התחנה קרובה כך שגם באמצע הלילה אוכל להגיע אליה ולמצוא מסתור כלשהו, על אף שהיא כמובן סגורה. הזדמנות נפלאה להרפתקה קלה – יציאה מאזור הנוחות. סיימתי את המנוחה, הרכבתי מחדש את המגלשים, ועליתי בחזרה כחצי שעה, כך שאהיה במקום מבודד, ללא תצפית על התחנה או על הישובים למטה.

היו אלו ימי חורף, והשמש שקעה בסביבות חמש. קצת לפני השקיעה מצאתי לי מקום שנראה מזמין. משטח ישר, מוקף עצים וסלעים שיוכלו לעצור את הרוח אם היא תחליט לעלות, אך כזה שגם יש בו תצפית יפה למרחק, למרחבים. הידקתי את השלג, לבשתי את כל הבגדים שהיו ברשותי, הכנסתי את הרגליים לתוך התיק, כמו שכתוב בספרים, ופרסתי את חתיכת המזרון הקטנה שהיתה איתי, כך שתבודד את חצי הגוף העליון מהשלג. אכלתי את האוכל האחרון שעוד נותר לי, בתנועות איטיות ומחושבות, מנסה לסחוט את הזמן ואת האוכל עד תומם. שתיתי טיפה מים ונשכבתי לנוח. השעה היתה רק שש. הרבה זמן נותר לי להרהר בתבונה או באיוולת של החלטתי. במשך זמן מה שכבתי והבטתי בכוכבים, נהנה מהמראה המרהיב, השקט, תחושת הבדידות. לאט לאט שקעתי בשינה. אמנם הלילה עוד ארוך, אך ידעתי שלקראת בוקר סביר שיהיה ממש קר ויקטן הסיכוי שאוכל לישון. מתישהו התעוררתי, חושך מסביב, אינספור כוכבים, שקט, ובעיקר קר, ממש קר. התברר שהפתרון של בגדים ללא שק שינה עובד באופן חלקי מאוד. לאחר מאמצים הצלחתי להוציא את קצה היד מהמעיל ולהביט בשעון. רק עשר. הבנתי שמצפה לי לילה ארוך. התהפכתי והתבוננתי שוב בכוכבים, מכה מדי פעם עם ידי כדי להתחמם במקצת, נלחם בפיתוי להסתכל שוב בשעון. כאשר נכנעתי לאחר זמן רב לפיתוי נוכחתי שעברה פחות מצי שעה. כנראה שכדאי לא להביט בשעון.

חזרתי להתבונן בשמים, מצב של נים לא נים, נרדם קצת ושוב מתעורר וחוזר חלילה. לאחר אינסוף זמן התחלתי לראות הילה דקה מן הדקות במזרח. שמחתי שאני ישן במקום הפונה מזרחה כך

שבקרוב אוכל להתחמם מקרני השמש הראשונות. הפס באופק התבהר עוד ועוד, עד שסוף סוף הופיע באופק קצה של עיגול – בצבע לבן צהבהב. ראשו של הירח החצי מלא שעלה בשמים. מבט מאוכזב בשעון הראה שעדיין רק אחת לפנות בוקר. המשכתי לשכב, עם קור שחודר יותר ויותר לגופי ולעצמותי, תוהה ושואל את עצמי מה גרם לי להחליט לבדוק את גבולותי ללא רשת בטחון, ללא שק שינה או אוטו ליד שאוכל לברוח אליהם בשעת צרה. רוח קלה אך קפואה החלה נושבת ואני הרגשתי איך הקור הולך וגובר. הכיתי בידיים זו בזו, שפשפתי את האף ואת הרגליים. אפילו קמתי וניסיתי לקפוץ במקום, לנוע, לצעוק בקול אל המרחבים הריקים. לא נראה היה שמשהו באמת עוזר, אבל לפחות הזמן המשיך להתקדם, ולו גם בזחילה איטית ביותר. סוף סוף, לאחר זמן שהרגיש כנמשך לנצח, הופיע שוב פס בהיר בשמים, הפעם בהיר ומובהק יותר, השמים התבהרו ולבסוף הופיעה השמש. נראה לי שמעולם לא שמחתי כל כך לחזות בשמש, לברך אותה ולהודות לה ששבה לחיי. עוד שעה שעתיים נינוחות עברו עד שהגיעה שעת פתיחת הרכבל, ובתנועות מהירות, אם כי זהירות לאחר לילה מאתגר, גלשתי חזרה לרכבל. עשר דקות באויר ושוב הייתי במזג אויר חמים, נהנה מהחום המלטף של שמש חורפית במדבר.

לינה

לינה תחת יריעה בטור מון בלאן

בחירת מקום טוב ללינה היא אומנות שאמנם לוקח זמן לרכוש אותה, אך יכולה לשנות באופן משמעותי את ההנאה מהטיול. לרוב אנו נבלה כחצי מזמן הטיול בנקודה זו. אנו למעשה נעים כאן בין שתי דרישות שונות. ראשית יש לוודא שהנקודה היא בטוחה, ושנוכל לעבור את הלילה בשלום. דבר זה חשוב במיוחד בהרים גבוהים, בהם תנאי מזג האויר יכולים להשתנות במהירות ובאופן לא צפוי. מצד שני אנו גם רוצים למצוא נקודה נעימה, כזאת עם נוף יפה, אולי נחל או מעין קרובים, וגם רכה ונוחה לשינה.

- בחירת מקום הלינה תלויה במזג האויר הצפוי. בהרים גבוהים חשוב לזכור שמזג האויר עשוי להשתנות במהירות ובאופן לא צפוי.
- במקרה שצפוי מזג אויר סוער חשוב במיוחד למצוא מקום מוגן. לשם כך כדאי לעצור מוקדם מהמתוכנן אם הגענו למקום שכזה.
- במקרה של מזג אויר יפה אני בעיקר מחפש מקום נוח, בלא שיפועים ושטוח וללא אבנים. כמובן שאם יש נוף יפה הרי שזה עדיף. אם אפשר רצוי שגם יהיה מקור מים לא רחוק, למילוי מים, שטיפת כלים ורחצה.
- אישית, במזג אויר טוב אני מעדיף לישון ללא אוהל, ולהנות מהיופי של השמים בלילה. במקרה כזה חשוב לזכור שבהרבה אזורים יש סיכוי רציני לטל אשר יכול להרטיב מאד את שק השינה. במקרים כאלו אני לעיתים מקים אוהל או יריעה, וישן רק עם הראש בחוץ.

- בלילות קרים במיוחד, אם הציוד לא מספיק, ניתן לחמם מים ולמלא בקבוק, ולהשתמש בו לחימום בתוך שק השינה. במקרה כזה חשוב מאד לוודא שהבקבוק סגור לחלוטין, ולא דולף.
- חשוב לזכור שבבוקר נוצרת בעמקים תלולים זרימה של אויר (זרימה קאטאבאטית) אשר עלולה לקרר אותנו.
- במידה וקיים סיכוי לגשם, חשוב מאד למצוא מקום שהמים יתנקזו ממנו בקלות. באם יש סיכוי גבוה לגשם, מומלץ לחפור תעלת ניקוז קטנה מסביב לאוהל. אפשר לעשות זאת גם בעזרת מקל, ביחוד אם נחדד את הקצה שלו עם סכין או אולר. אפשר גם להעזר ביתדות של האוהל. חשוב לזכור שלעיתים קרובות בנקודות לינה שהשתמשו בהן רבות, נוצר שקע דווקא במקום שמקובל להניח את האוהלים.
- במידה וצפויה סערה עם רוחות חזקות כדאי מאד למצוא מקום מוגן מרוח. אם אנו נישן בתוך יער בין עצים, סביר שהעצים יעצרו במידת מה את הרוח. מצד שני, חשוב לוודא שאין סכנה שהרוח תפיל עלינו ענפים או עצים.
- במקרה של סערות ברקים, כדאי למצוא מקום שאינו בולט (להמנע מקוי רכס , פסגות ואזורים חשופים ככל הניתן), ולשמור על בידוד מהקרקע. כמו כן להתרחק מקווי מתח.
- כאשר ישנים בשלג לפני הקמת האוהל יש לדרוך על השלג ולהדק אותו ככל האפשר. דבר זה לרוב גם גורר יצירת גבשושיות קטנות, אשר כדאי למנוע ככל האפשר.
- באופן כללי, אך ביחוד במזג אוויר לא יציב, חשוב לבחור מקום בטוח שאינו חשוף לסכנות. אלו עשויים לכלול התמוטטות של קיר סלע הנמצא מעלינו, נפילת ענפים, מפולות שלג או בוץ, הצפות ועוד.
- אחד הדברים החשובים הוא לישון במרחק מה מנחלים. אלו עשויים לעלות על גדותיהם במהירות, ביחוד אם יורד הרבה גשם, או במידה והם ניזונים מקרחונים.
- אין לישון על כבישים, דרכים או מקומות חניה שעלולים לעבור בהם כלי רכב במהלך הלילה. בחניון לילה בו לא ברור לגמרי איפה עשויים לעבור רכבים, לנסות לישון במקום בו רכב לא יכול להגיע, או לפחות לשים מכשולים כגון אבנים או תרמיל מסביבנו.
- באזורים רטובים, במידה וישנים ללא אוהל, או עם יריעה (טארפ), מומלץ לפרוס יריעה מתחתינו.
- אני מעדיף לרכז את כל הציוד שלי בלילה בשק, ולא להשאירו מפוזר. את האוכל אשאיר בשק נפרד, אטום. במקומות בהם יש סכנת דובים נדרש לעיתים לקחת "מיכל דובים" (bear cannister). יש הנוהגים לתלות את האוכל, אך שיטה זו נחשבת לא יעילה בימינו, מאחר והדובים למדו להתגבר עליה.

- כאשר יש סכנה שהטמפרטורה תרד מתחת לאפס, חשוב לישון עם פילטר המים בתוך השק שינה, עטוף בשקית, כדי שלא יקפא. בתנאי קור אני נוהג לישון אם כל ציוד האלקטרוניקה בתוך שק השינה.
- כמו כן אני מוודא שפנס הראש נמצא לידי במקום קבוע.
- בלילות קרים אני מעדיף לישון עם כל הבגדים עלי, כדי להיות חם ככל האפשר. ביחוד משמעותי שינה עם כובע חם. מומלץ גם לאכול ארוחה חמה או לשתות משהו חם לפני השינה.

לינה בשלג, הרי הפמיר בטג'יקיסטאן, במהלך משלחת חיפוש, 1990

אל קפיטן

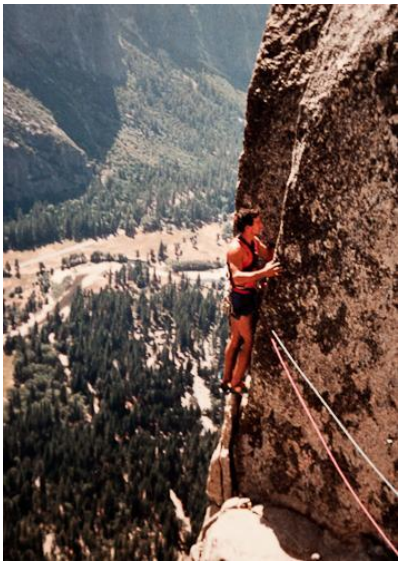
אל קפיטן, מראה מעמק יוסמטי

בשנת 1982 נסעתי לטפס ביוסמיטי שבקליפורניה. היו מאחורי כשש שנות טיפוס, בעיקר בישראל, אך גם בסיני ובאירופה. חוויות מסעירות ועמוקות, חברויות שנוצרו בעזרת החבל המחבר. אולם יוסמיטי היתה דבר אחר. בשנים ההן היא נחשבה לשיא, למקום בו נוצרים המסלולים הכי קשים, בו נמצאים המטפסים הטובים בעולם. קירות גרניט זקופים וחלקים בגובה קילומטר, וכל זאת במזג האויר השמשי והנעים של קליפורניה, בקמפינג נוח, והומה מטפסים מכל העולם – Camp 4 האגדי. עונות טיפוס באלפים או באנגליה בהן ביליתי את רוב הזמן באוהל דולף מחכה להפוגה בגשמים, משכו אותי בעוצמה למה שנשמע כגן עדן עלי אדמות, לפחות למטפסים.

נסיעה באוטובוס מסן פרנסיסקו ההומה הביא אותי לפנות ערב לעמק יוסמיטי, "העמק", כפי שהוא נקרא על ידי המטפסים. שמש הערב האירה באור רך את המצוקים האדירים שעלו והתמזגו בשמים, הרחק מעל. כבר באותו הערב ניגשתי ללוח המודעות שבכניסה ומצאתי שותף לטפס איתו ביום המחרת. מסלול של 300 מטר – שברוב אתרי הטיפוס היה נחשב לארוך במיוחד. אולם כאן, המסלול היה מול המצוק הנחשק והידוע ביותר בפארק – האל קפיטן, מונוליט של גרניט בגובה של קילומטר ורוחב דומה, הנמצא בכניסה לפארק, מכריז לכל הבאים בשעריו על עוצמתו של הטבע. מונוליט שעבר שחיקה על ידי קרחונים, עד שמרחוק הוא נראה כגוש אחיד, חלק ובוהק בניקיונו. בסתר ליבי

רציתי מאד לטפס עליו, אך ידעתי שאפילו המסלול הקל ביותר עליו דורש יכולות טכניות ופיזיות גבוהות, ולוקח מספר ימים.

הבנתי שהמסלול עדיין רחוק מהישג ידי, ובמשך חודש שלם נהניתי עד מאד מטיפוס על אתגרים יותר צנועים. לאט לאט צברתי בטחון והכרות עם הסלעים, וביחד עם בחור שוודי שפגשתי, לרס, העזנו לצאת אל הקירות הגדולים, ולעשות מסלולים שונים שלקחו יום שלם, ואף יומיים, תלויים בלילה על מדף צר, העמק הרחק מתחתינו. אולם הרגשנו שהקפיטן עדיין גדול עלינו. ניסיתי לשכנע את לרס לנסות את מזלינו, אולם הוא היה זהיר יותר ולא התפתה לקפוץ גבוה מדי. גם היה לו חודש יותר ממני לשהות ביוסמיטי.



אני מטפס ביוסמטי

(צילום: גידי הולנדר, 1987)

נותר לי כעת פחות משבוע. יכולתי כבר להתחיל לסכם לעצמי את הנסיעה. היה זה חודש מדהים שבו טיפסתי דברים חדשים, למדתי המון, השתפרתי, ונהניתי עד מאד. ולמרות זאת – היה חסר הדובדבן שבקצפת. החלום של טיפוס על הקפיטן לא הרפה ממני – נשארו לי 5 ימים עד הטיסה מסן פרנסיסקו. כאשר כבר נואשתי מהרעיון ניגש אלי לרס בערב אחד ופתאום הציע לנסות לטפס על הקפיטן.מכיון שהמסלול צפוי לקחת 3 ימים לפחות, הרי שעלינו להזדרז ביותר. קודם כל מיהרנו לסופרמרקט, לקנות אוכל. הסכמתי שהפעם ניקח אתנו קצת יותר מגראנולה, כמו בפעמים הקודמות, וכך התווספו להם לחמים, גבינות וקצת דברי מתיקה. מכיון שלא התכוונו לבשל, הרי שעדיין נשארנו עם מגוון די קטן, לשלושה ימים שצפויים להיות לא קלים כלל. לאחר מכן אספנו מיכלי מים זרוקים, ועטפנו אותם בדאקט טייפ, בכדי לחזק אותם מעט (היה זה לפני עידן הקנקלים). כעת נשאר רק לאסוף את כל ציוד ההובלה – כ60 טבעות, ועוד כמאה אבני עיגון מסוגים שונים. כמה קילוגרמים טובים של ציוד. למזלנו, הצלחנו להלוות קצת ציוד משכנינו לקמפינג. את כל זה ארזנו בשק גדול, אותו נגרור בכל פעם אחרינו. שעה לפני חשיכה הקפיץ אותנו חבר לתחתית המסלול. הליכה קצרה

ביער השטוח, בינות לעצי ה redwood הגבוהים, ואנו בתחתית המצוק. צמרות העצים נעו חרישית, 30 מטר מעלינו, וקילומטר מעליהם – נראה קצהו של הקפיטן.

אנו בחרנו לטפס במסלול הנקרא The Nose . זהו המסלול הראשון שעלה את המצוק לכל אורכו, וטופס לראשונה ב 1958. יש להודות, שמעבר לחשיבותו ההיסטורית של המסלול, הרי שמכל המסלולים הארוכים העולים על הקפיטן, הוא נחשב לאחד משני המסלולים הקלים יותר. קלים יותר, אך בהחלט לא קל – 34 מקטעים (pitch) של כ 50 מטר בכל פעם, כולל קטעים קשים של טיפוס חופשי, וגם טיפוס מלאכותי, בו נעזרים באבני העיגון שתוקעים בחריצים שבסלע בכדי להתקדם.

לגבי מסלול פופולרי כמו ה Nose , אין זה פשוט כל כך סתם לבוא ולהתחיל לטפס. כמו בקופת חולים, גם כאן קיים תור, ולהבדיל מקופת חולים, כאן הוא יכול להמשך מספר ימים. מה שמקובל, הינו להוביל את ארבעת הפיצ'ים הראשונים, עד למדף גדול, הנקרא Sickle Ledge . מכאן, שתי גלישות מחזירות אותך לקרקע, כאשר החבלים נשארים על הסלע – תחליף לפתק הידוע. כאשר התור מגיע – עולים מחדש עם השק דרך חבלי הגלישה, וכך גם חוסכים 4 פיצ'ים מהטיפוס הרצוף. חסרונה של השיטה, הוא שאם הראשונים בתור מחליטים שהמסלול גדול עליהם – אף אחד אחר לא יתחיל לטפס, לפחות לא באותו יום. כאשר הגענו, היו תלויים כבר ארבעה חבלים, לסימון התור. אך לנו לא היו 4 ימים לחכות, כזכור. אי לכך, בצעד חצוף מה, החלטנו לדלג על התור. אנו פשוט התכוונו לעלות את המסלול ברצף מלמטה. כך, אם יגיעו בעלי התור – הם יוכלו בקלות להשיג אותנו ב 2 פיצ'ים של טיפוס על החבל, לעומת 4 פיצ'ים של טיפוס מלאכותי שציפה לנו. כך גם יכולנו להשקיט את מצפוננו במידת מה. עם אור ראשון, כבר עשינו את צעדינו הראשונים על הקיר. עגינה, סולם, עוד סולם, חיבור החבל, שוב עגינה, וחוזר חלילה, אנו כבר היינו מתורגלים. רק השק היה כבד יותר מבעבר – מים ל 3 ימים, גם לפי חישוב מינימלי של 4 ליטר ליום לאדם, הביא לסך 24 ק"ג רק של מים. הרמת השק ב 40-50 מטר לא היתה מלאכה קלה כלל. בסביבות 10בבוקר הגענו למדף, ולשמחתנו הרבה לא נראתה אף קבוצה נוספת בסביבה. הדבר היחיד שנראה למעשה היתה ערימה של פירות יבשים, שכנראה נפלו ממטפסים בהמשך המסלול, והתפזרו על המדף. מיהרנו להשלים קלוריות, והתכוננו להמשיך הלאה.

כאן נפל בחלקי להוביל את המטוטלת (pendulum) הראשונה. ככלל, המסלול עוקב אחר מספר מערכות חריצים שחוצות את פני הקפיטן עד למעלה. אולם, חריצים אלו אינם רציפים, ולעיתים מפרידים ביניהם כעשרה מטרים ויותר. כדי לעבור מחריץ אחד לשני, עולים גבוה ככל האפשר, חוזרים שוב למטה, ומתחילים לרוץ הלוך וחזור על קיר (בתנועת מטוטלת), עד שמגיעים לחריץ השני. זה מה שהיה עלי לעשות כעת. למרבה השמחה, היה הקיר חלק ביותר, כך שאם מאבדים שליטה, רק מתגלגלים על הקיר. התחלתי – ריצה קלה ימינה, חזרה שמאלה, שוב ימינה ושמאלה, והפעם על באמת – רצים בכל הכח ימינה, והנה קצות האצבעות נוגעות בחריץ. נוגעות – ולא נוגעות, לא רק הקיר חלק, גם דופן החריץ, ולאט לאט החליקו האצבעות החוצה, ואני מצאתי את עצמי מתגלגל על

הקיר, כמה מאות מטרים באויר. עוד ניסיון, ריצה עם קצת יותר השקעה, והנה היד תקועה בבטחה יחסית בחריץ. אך כעת מתעוררת בעיה חדשה. אני הרי נמצא בקצה המטוטלת, כלומר שהחבל עולה מהמאבטח לקצה המטוטלת, וחוזר כלפי מטה בזוית אלי. אם אשים כעת עגינה, יווצר חיכוך אדיר בחבל שימנע ממני לטפס, ולהגיע לתחנה הנמצאת 15 מטר מעלי. אין ברירה אלא להמשיך ולטפס ללא אבטחה.הטיפוס אמנם קל יחסית, אך כשהעגינה האחרונה נמצאת 10 מטר הצידה, קצב הלב (לפחות שלי) בכל זאת עולה. לבסוף הגעתי לתחנה, לרס שיחרר בעדינות את השק כך שלא יחטוף יותר מדי מכות מהסלע, ולאחר קטע טכני לא טריוויאלי, הצטרף אלי בתחנה.

כעת הגענו אל סדרת חריצים רחבים ברוחב של כ 7 ס"מ, הנמשכים ברוחב כמעט אחיד על פני 3 פיצ'ים. זהו גודל בעייתי ביותר ונחשב לאחד הקשים ומעייפים בקבוצות החריצים – רחב מדי לתקיעת הידיים וצר מדי לתקיעת הגוף. באמצע קיר ענק, לא היו לנו שום כוונות לטפס את החריצים טיפוס חופשי. מאידך גיסא – היו לנו רק 3 אבני עיגון שהתאימו לרוחב החריץ. הוסף לכך בולט בודד באמצע הפיץ' – ועדיין נשאר מרחק רב למדי בין עגינה לעגינה עבור טיפוס מלאכותי – בו כוונתנו לעמוד על עגינה אחת, לחבר עגינה נוספת בקצה הישג היד, ולעלות עליה.כאן נדרשת טכניקה מיוחדת, הנקראת leapfrogging – קפיצת צפרדע. כרגיל, נכניס עגינה אחת, נחבר אליה את הסולמות, נעלה עליהם גבוה ככל האפשר, נכניס את העגינה הבאה, נבדוק אותה, ואחר נחבר אליה את הסולמות ונמשיך בטיפוס. עד כאן הכל טוב ויפה, אולם כעת נושיט את היד למטה, נוציא את העגינה שמתחתינו, נעלה חזרה על הסולם, ונתקע את העגינה שהיתה מתחתינו – מעלינו. כל זה כשלעצמו אינו מסובך במיוחד, אולם כאשר הוצאנו את העגינה שמתחת, נשארנו ללא עגינה, מלבד העגינה עליה אנו תלויים. אם יש לנו עודף ציוד, ניתן (ואף רצוי) להשאיר אותו בדרך, אולם לרשותנו עמד רק אביזר מיותר אחד, והבולט הקבוע. המשמעות העצובה הינה שלקראת סוף הפיץ' – כארבעים מטר, יש לנו רק שתי אבטחות המתנופפות להן ברוח אי שם למטה. שאלה מעניינת הנובעת מהתהליך הזה, הינה איפה להשאיר את האביזר העודף. מוקדם מדי – ואתה עתיד להצטרך למשקפת בכדי לראות את האבטחה כשתגיע לסוף הפיץ'. מאוחר מדי – טוב אין מצב כזה, אבל נראה אותכם עומדים בפיתוי, כאשר המרחק מהתחנה הולך ומתרחק במהירות.

לגבי המהירות – הרי שיש להודות שהיא לא היתה מהירה ביותר. גם הטיפוס של 4 הפיצ'ים הראשונים (שהינם מהיותר קשים במסלול), וגם כמה טעויות מיותרות גרמו לנו לבזבז יותר זמן ממה שתכננו. כך מצאנו את עצמנו עם אור אחרון עדיין חצי פיץ' מתחת לנקודת הלינה המיועדת – מדף רחב ידיים (כלומר ברוחב של בערך 2 ידיים פרוסות לצדדים, ואורך דומה). עמדה לפנינו הברירה בין לילה תלוי על הרתמה, או טיפוס בחושך. בחרנו לישון על המדף. המדף, למרות מימדיו הצנועים, היה בהחלט מקום נעים, לפחות לעומת הסביבה. הוא היה שטוח למדי, עם בולטים אליהם יכולנו להקשר בנוחות, וגם לקשור אליהם את כל הציוד. אפילו העזנו להשתחרר מהרתמות, ולהסתובב כשרק קשר סביב בטננו. פשוט תנאים שופרא דשופרא. עם חשכה, נעצרו גם המטפסים בשאר המסלולים, כ 10

קבוצות, והקיר התמלא אורות – איים קטנים, או שמא סירות קטנות המשייטות להן באוקיינוס הגרניט. אכלנו לנו לאטנו ארוחת ערב, פטפטנו קצת, ובהרגשת סיפוק גדולה שקענו אל תוך השינה. בסיכומו של דבר – הכל היה פשוט מושלם – לבדנו על מסלול קלאסי, מאתגר אך לא מפחיד מדי, ועם מזג אויר מושלם, לא חם מדי ולא קר מדי. כמו שנאמר – החיים לא יכולים להיות טובים יותר.

הבוקר של היום השני הגיע במהרה. עם אור ראשון קמנו וארזנו את הציוד והתחלנו לטפס שוב. לא היה לנו רצון מיוחד לשוב ולטפס בחושך, והדרך הן עוד רבה. ההתחלה עברה בלי בעיות מיוחדות, וכעת הגענו אל ה King Swing, המטוטלת הגדולה. הפעם זכה לרס בכבוד – הוא פשוט השתלשל מהתחנה כ 15 מטר, רץ הלוך וחזור כנדרש – והתחבר לעגינה נוספת. כעת היה עליו להשתלשל שוב, ותוך ביצוע תנועות של מטוטלת כפולה, להגיע לחריץ היעד. כאן חיכתה שוב עליה לא מאובטחת לתחנה, והנה תורי הגיע. הצטערתי צער רב שלא בדקתי היטב את ה"טופו" – אותו תרשים של המסלול, ולא טרחתי לסדר את זה כך שאני שאוביל את המטוטלת. במקום זאת, היה עלי לגלוש באלכסון, כאשר לחבל אחד קשור השק בקצהו, והחבלים עוברים דרך ערימת רצועות ישנות (שאף אחד לא מעיז לחתוך מהן את הישנות ובלויות). כל זאת כאשר אני כ 500 מטר באויר, והעצים התמירים מאתמול בבוקר נראים כאוסף גפרורים. בדקתי וחזרתי ובדקתי את הרתמה, הקשרים וכל דבר אחר שנתן לי תירוץ להשתהות. לבסוף נגמרו התירוצים, ולאט לאט התחלתי בגלישה, חצי גולש וחצי מושך את עצמי לכיוון התחנה.

טוב, גם דבר זה נגמר, ושוב נפגשתי עם לרס בתחנה. כאן ציפתה לי הפתעה מאד לא משמחת – שני מטפסים שהיו לפנינו והחלו זה עתה לטפס את הפיץ' הבא. העובדה שהשגנו אותם, למרות שישנו מרחק די ניכר מעלינו לא בישרה טובות. קיווינו שהם פשוט לא התעוררו בבוקר, אך במהרה התגלה שהם אכן אינם בדרך לשבור שיאים של מהירות. מכיון שהמסלולים הינם בחריצים דקים, שמסביבם רק גרניט חלקה, הרי שקשה מאד לעקוף, ואף בתחנות קשה לרוב למצוא מקום ליותר מזוג אחד. לאור העובדה שגם אנו לא הצטיינו במהירות ביום הקודם – לא העזנו לנסות ולהדחף. באופן כללי – יש הבדל גדול מאד בקצב המטפסים – מקובל לעלות את המסלול ב 3 ימים, אך יש לא מעט מטפסים שמושכים זאת על פני 5-6 ימים. כמובן יש גם לא מעטים המתייאשים מהחום, מהקושי, מהגובה ומשאר סיבות למיניהן, ומעדיפים לגלוש מצמד בולטים לצמד בולטים, על הקיר החלק, ורק לא להמשיך הלאה.

היה לנו זמן רב להרהר בזאת עת חיכינו כשעה בתחנה, וכאשר המוביל השני יצא מהתחנה, יצאתי גם אני רק בכדי להתקע שעה ויותר תלוי על הרתמה מטר מתחת לתחנה. היה צפוף מדי מכדי שאנסה להתחבר לתחנה. כל העיכובים של הזוג שלפנינו גזלו זמן יקר, ולקראת ערב מצאנו את עצמנו קצת אחרי אמצע הדרך. באותו יום טיפסנו רק 8 פיצ'ים, לעומת 12 ביום הראשון. מעבר לכך נשארו 14 פיצ'ים לא קלים כלל לפסגה. התחלתי לחשוש שאת המטוס חזרה ארצה אראה מאמצע האל קפיטן. כאשר הגענו לנקודה בה התכוונו ללון ציפתה לנו הפתעה קטנה. לא רק שהתעכבנו

ארוכות אחר הצמד שלפנינו, אלא שהתברר שבתחנה יש מקום לשני אנשים בקושי. נאלצנו לגלוש חזרה למקום הקרוב, מדף ארוך, אך משתפע, וברוחב של כ 30 ס"מ בלבד. הלילה כנראה לא נזכה להשתחרר מהרתמות. דאגנו לסדר מספר עגינות, קשרנו את הציוד ואת עצמנו, ולאחר ארוחת ערב קצרה נשכבנו כמידת יכולתנו והתכוננו לשנת הלילה.

עברה כשעה, ומתוך חלום שמעתי את לרס קורא לי. מרחוק החל מופע אור קולי, אורות וקולות של ברקים ורעמים, וכנראה סופת גשם שבאה עימם. כשיצאנו יום קודם היתה התחזית אופטימית לחלוטין. אולם, למרות שבעמק הולכים לרוב בעונה זו בסנדלים ומכנסיים קצרים, הרי שאנו בהרים גבוהים, כשהפסגות מסביבנו עוברות את ה 3 ק"מ מעל פני הים. הרים כאלו ידועים בכך שהם יוצרים לעצמם את מזג האויר. אנו אמנם הבאנו ציוד חירום מינימלי, אך לא באמת תכננו להתקע לסופה רצינית. ראשית, מיהרנו לקשור את כל הציוד המתכתי הרחק ככל האפשר מאתנו, דחסנו את שאר הציוד לתוך השק, תוך כדי הטיפות הראשונות, והתיישבנו על החבל. התחשמלות, כידוע, הנה סכנה מוחשית ביותר בהרים בזמן סופות, ומדי שנה נהרגים כך אנשים בהרים הגבוהים. אנו קיווינו שבידוד של החבל, ביחד עם הרחקת הציוד המתכתי, והתרחקות משקעים ומערות תעזור לנו במידת הצורך. לרס לבש מעיל, ואני התכנסתי בתוך שקית גדולה שנועדה להגן מפני מקרים כאלו. הגשם החל לרדת, וירד וירד וירד. במשך 4 שעות רצופות, נענו בין מצב של ממטרים חזקים לטפטוף דק – וחוזר חלילה. לאט לאט החל הכל להספג – המים זרמו בחופשיות על כל הקיר, המדף נהפך לשלולית קטנה, והחבל נספג מים, שזרמו לאורכו, ולאט אך בבטחה טיפסו לאורכו עד הרתמה. לקראת חצות, כשנראה היה שנאלץ גם אנו להצטרף לרבים שגלשו חזרה ממרומי הקיר, פסק לאטו הגשם. ממטרי הזלעפות נהפכו לטיפות קטנות, הרעמים וברקים נחלשו עד שנעלמו, וכעבור זמן אף החלו להופיע קרעים בעננים שכיסו קודם את כל פני השמים. יצאנו מתוך הקונכיות, פרשנו שוב את שקי השינה, וניסינו לישון כמיטב יכולתנו. יכולתי, כרגיל, התגלתה כטובה. בוקר שב וזרח לו, מבעד לעננים. הכל היה עדיין רטוב, ומהחריצים עוד זלגו מים. אולם, האופק נראה מבטיח, או לפחות לא מאיים מדי. שעה שעתיים נוספות של גשם והיינו כעת בדרכנו למטה. אולי, למרות הכל, האיר לנו מזלינו, ואנו החלטנו לשים פעמינו למעלה.

ה Great Roof' באל קפיטן

ידידינו מאתמול נתנו לנו לעבור אותם, ובחלקי נפל להוביל את ה Great Roof, גג באורך של כ 5 מטר, הנחשב לאחת הנקודות הקשות במסלול. לפני שמגיעים לגג עצמו, ישנם כ 20 מטר של טיפוס בסדק דק. הסדק היה דק ביותר, והכיל רק עגינות קטנות ביותר. העובדה שעדיין זרם לו בעליזות לא ממש תרמה לעליזות מצידי. צעד ועוד צעד, ואט אט התקרבתי לגג עצמו. ממש לקראת סוף הקטע היה תקוע בחריץ מחזה מעניין - אבן עיגון קטנה שכבל המתכת נקרע מצד אחד, ובכדי לאפשר את השימוש בו, נפש טובה ביצעה קשר בכבל. בלב פועם התחברתי לעיגון, משכתי ומשכתי שוב. מחזיק. העברתי אל העגינה את הסולמות, נעמדתי עליהם בזהירות. ובשיא המהירות חיברתיי טבעת אל התחנה הבאה, עשיתי משיכת ניסיון בעגינה והרמתי יד עם סולם בכדי לחבר את הסולם לעגינה.

כאמור, בשיא המהירות, אבל לא מהיר מספיק. בעודי מרים את היד עם הסולם, נפרם הקשר בכבל. פתאום מצאתי את עצמי 6 מטר נמוך יותר. למרות שהייתי רק מטר וחצי מעל העגינה הקודמת, הרי שקצת חופש במערכת, ואבטוח שהשאיר לי קצת חבל רפוי זיכו אותי בזמן אויר רב מהצפוי. במשך שנותי כמטפס נמניתי עם הזרם השמרני, ולא הרביתי כלל ליפול, לפחות בהובלה. אולם לא היו לי הרבה ברירות,משכתי בצידו השני של החבל, היורד מהעגינה שנשארה, ובמהרה שבתי אל העגינה העליונה. כעת, כשטבעת השתלשלה מהעגינה הנוספת, יכולתי בתנועה ארוכה פשוט לדלג על העגינה הסוררת. עוד שני צעדים והייתי בגג. זה, למרות שמו המאיים, התברר כקל למדי. 4 מעברים מיתד קבועה אחת למשנהה, והייתי בתחנה.

זהו, לכאורה הגענו לישורת. מכאן ועד לפסגה היינו בתוך מערכת סדקים אחת, ללא מטוטלות, טרוורסות (מעברים אופקיים) וגלישות, מצד שני – היינו עדיין 11 פיצ'ים מהסוף. ללא ספק עוד נכונו לנו אתגרים ותרגילים. החריצים התבררו כפינות צרות ולא נוחות. אולי היה זה קושי אובייקטיבי, אולי העייפות המצטברת, ואולי הלחץ הלא מורגש לגמור את המסלול באותו יום. לא רצינו להתקע לעוד סערת גשמים. מדי פעם נתקעו הקשרים בסולמות בתוך החריץ, או שהשק נתקע באיזשהו גגון. כמו כן, היתה גם אבן חופשית (בגודל אדם) באחת התחנות. כאשר שמנו מאחוריה עיגון, ומשכנו, זזה כל האבן. החזרנו אותה בזהירות למקום, וטיפסנו בעדינות מסביבה. מטפס מיחידת החילוץ המקומית דאג להעיף אותה, כאשר טיפס את המסלול בחורף, כמה שנים לאחר מכן. מצד שני, למרות העייפות, השתפרה והשתכללה הטכניקה שלנו. העברת הציוד, ארגון החבלים, הנחת העגינות ושליפתן כולם עבדו בצורה יעילה. גם השק הלך ונעשה קל יותר, וכעת במקום מערכת הרמה, יכולנו פשוט להעלות אותו אלינו במשיכת יד.

פיץ' רדף פיץ', והנה אנו סוף סוף בתחילת הפיץ' ה 34, הפיץ' האחרון. והנה שוב הערב יורד, הכוכבים נראים בשמים, והמסלול לא כל כך נראה. נפל בחלקי הכבוד להוביל את הפיץ' האחרון,

הגעתי לתחנה, במהירות העברתי את הציוד אלי, שלפתי את פנס הראש מהשק, ומיהרתי הלאה, בניסיון לנצל את דקות האור הבודדות שעוד נותרו. בגדול, הפיץ' הזה כולל מעבר של גג, שנעשה דרך טיפוס על 5-6 בולטים, ולאחר מכן משטח משופע לא מאד קשה המוביל לקצה המצוק. את הבולטים האלו תקעו בהעפלה הראשונה בלילה ארוך של בילוט, כאשר חברים לרוב מחכים על הפסגה, לחגוג את סיום המסלול. לנו לא חיכה איש למעלה, אך היה כנראה איזה יופי פיוטי בכך ששיחזרנו את תנאי ההעפלה הראשונה. למרבה הצער, היופי הזה נעלם לגמרי מעיני באותם רגעים, בייחוד בהתחשב בכך שהפנס (היחיד) החליט לגווע דווקא ברגע זה. אמנם היו לנו בטריות רזרביות אי שם בתוך השק, אך למצוא אותם (ללא פנס!) נראה משימה די אבודה, בייחוד כאשר אתה תלוי קילומטר באויר. המשכתי את הטיפוס על ידי גישוש: עומדים על קצה הסולם, ועם הידיים מגששים ימינה ושמאלה, בתקווה למצוא את הבולט הבא. למרבה הצער, המסלול כאן נע אף הוא ימינה ושמאלה, בחיפוש אחר קווי חולשה בגג. מה שהיה מן הסתם 5 צעדים קלילים באור יום נעשה לתרגול ארוך ומאתגר. אך הנה גם זה נגמר, ומהבולט האחרון נאלצתי להתחיל בטיפוס חופשי כלפי מעלה. התרשים הראה שהמסלול מתקדם למעלה ושמאלה, וכך התקדמתי גם אני, תוך ניסיון למצוא את המעבר עם מינימום התנגדות, ובתפילה חרישית שלא אמצא את עצמי תקוע, לא לבלוע ולא להקיא, הרחק מעל אותו בולט אחרון. התפילה כנראה עזרה, כי פתאום מצאתי את עצמי ליד זוג בולטים. לא רק שהייתי על המסלול – הנה הגעתי כמעט לסופו. אך בעודי מתחבר לעגינה, נגלה במרחק של 5-10 מטר בלבד הסוף המיוחל: עץ הנמצא כבר על אדמה שטוחה ממש, כזאת שהולכים עליה, רצים עליה, שוכבים עליה, ללא חבלים וללא רתמות. לא עמדתי בפיתוי. סבב צעקות קצר אל תוך הליל עם לרס, והשתכנעתי שנותר מספיק חבל בכדי להגיע על העץ. השיפוע של המצוק החל להתמתן, והנה נותרו רק חמישה צעדים, ואחר ארבעה, שלושה, שני צעדים, שני צעדים, שני צעדים... משהו קרה שלא לפי התכנון. נשארתי בכמעט טווח יד מהעץ, אך לא הצלחתי להגיע אליו. לרס היה תלוי על התחנה למטה, ביחד עם השק, וחיכה לעגינה בטוחה, כדי שיוכל לטפס על החבל. ניסיתי לאלתר איזה פתרון כזה או אחר, אך לבסוף גברה ההכרה שלא כדאי להמציא אילתורים באמצע הלילה בראש האל קפיטן. בעדינות בעדינות טיפסתי חזרה למטה אל התחנה, נקשרתי והחלתי להעלות את השק. לרס בינתיים היה צריך להתחבר עם ג'ומרים לחבל, להשתחרר מהעגינה, ובאחת להתלות על החבל, וכל זאת בחושך מוחלט. הגג שמעליו גרם לו לעוף אל מעל התהום הפעורה. די שמחתי שאני כבר למעלה.

ימי האימון הממושך שקדמו לפיץ' הנוכחי השתלמו, ולמרות החושך, לרס הגיע אלי במהרה, המשיך בקלילות עד לעץ, ובמהרה הצטרפתי אליו על הפסגה. הפסגה, אוי לבושה, אינה בעצם פסגה כלל, אלא מזכירה קצהו של מצוק רגיל – השיפוע מתמתן, ונהפך לאזור שטוח. התרחקנו כמה עשרות מטר מהשפה, מצאנו משטח קטן בין השיחים, ופרסנו את ציוד השינה בפעם האחרונה. לצערי, גיליתי כאן כמה עובדות עצובות מאוד על פוך רטוב. אמנם בזמן הסופה היה שק השינה סגור בשקית

אטומה, אך נאלצתי לישון בו עם רתמה רטובה, ועל סלע רטוב. כך הצליח לספוג כתמי רטיבות במשך הלילה. כאשר דחסתי אותו חזרה אל השקית בבוקר, איפשרתי לרטיבות להתפזר באופן אחיד, וכאשר פתחתי אותו לעת ליל, נהפכו נוצות האווז לכמה גושים לא מזוהים בין 2 יריעות ניילון דקות ושקופות. לילה יבש אך קר עבר עלי – לרס עם השק הסינטתי שלו ישן שנת ישרים. בדיעבד, הייתי צריך כנראה לבנות מחסה מעלים וענפים, אך לצערי, מיומנות זאת למדתי רק כעבור שנים רבות.

הבוקר הגיע לבסוף. ארזנו בזריזות את התיק הכמעט ריק, ובהליכה מהירה ירדנו בשביל תלול חזרה אל העמק. בתוך שעתיים ירדנו את מה שעלינו בשלושה ימים מפרכים. המסלול עצמו הסתיים, אבל החוויה של השהות על המצוק התלול, זכר המגע הקרוב עם הסלע החלק, התנועה המחושבת ועדינה, הלילות באמצע הקיר, כל אלו נחרטו בגופי ובנפשי, נהיו חלק ממני. הידיעה שניתן לא לגבור על הטבע, אלא להתמזג איתו ולהגיע לחיבור עמוק והקשבה אליו, נהיה דבר מה שמלווה אותי מאד ועד היום.

ניווט

ניווט הינו סוג של אומנות, וכמו כל אומנות, בנויה על מידה מסויימת של כשרון מולד והרבה אימונים. יש אמנם מעט אנשים שנולדו עם היכולת להתבונן במפה ומיד להפוך את האיור הלא מוגדר לתבניות אותן הם מזהים בשטח בלא היסוס. רובינו נצטרך פשוט להתאמן פעם אחר פעם, עד שנלמד לזהות את דרכנו. לפחות אפשר להתנחם שלימוד זה נעשה במקומות יפים. כמו בכל דבר, כדאי להתחיל ללמוד לנווט במקומות בטוחים, בהם לא נכנס למצוקה גם אם נטעה קצת. גם מומלץ כמובן ללמוד מאנשים שיודעים לנווט, ולהעזר בניסיון שלהם. בימינו ניתן גם להעזר באמצעי ניווט אלקטרוניים למיניהם, החל במכשיר GPS והמשך באמצעי הניווט שנמצאים בכל טלפון חכם. עם זאת חשוב גם לדעת לנווט באמצעים המסורתיים של מפה מנייר, כי במצבי חירום עלולים מכשירים אלקטרוניים לא לעבוד. אישית גם נתקלתי במקרה בו הטלפון הנייד טען שאני במקום המרוחק 20 ק"מ מהמקום בו הייתי באמת. לשמחתי היה זה באזור מוכר, כך שזיהיתי בקלות את השגיאה.

- לפני יציאה לטיול כדאי להכיר את יסודות הניווט. זהו תחום רחב, ומעבר לטווח של חוברת זו. כדאי גם להתאמן במקומות מוכרים, בהם קל לנו להזדהות, ובהם קטן הסיכוי ללכת לאיבוד.
- חשוב לזכור שבהרבה אזורים בעולם נקבל רק מפות סקיצה מאד כלליות, שבהם יהיו חסרים לא מעט פרטים. כדאי להתרגל לעבוד עם מפות בכל מיני קני מידה. כך, בעוד שמקומות מסודרים לרוב ננווט במפות בקנה מידה 1:50,000, עם קווי גובה כל 20 מטר, הרי שבהרים גבוהים אנו עשויים להשתמש במפות בקנה מידה 1:400,000 שבהם יופיעו רק ההרים והנחלים הראשיים.
- בימינו אפשר גם לקבל הרבה מידע מהאינטרנט, בתצלומי לוויין, למשל בגוגל מפות. אפשר להשתמש בזה בכדי להכיר את השטח לפני שנצא לדרך, ולרוב אפשר גם להוריד את המפות מראש, ובעזרת שירותי GPS אף לדעת את המיקום המדוייק שלנו. עם זאת לא כדאי להתרגל להסתמך רק על אמצעים אלקטרוניים, כי אלו עלולים להפסיק לעבוד.
- ישנם מספר רב של אפליקציות ניווט, בהן ניתן להוריד את המפה מראש, ולזהות את השבילים, וגם לקבל במפה את המרחק לנקודות שנבחר. אני אוהב להשתמש ב mapy.cz,

אך ישנן עוד אפליקציות רבות וטובות. כמו כן, מי שמשתמש במערכת לווינית של גרמין, יכול גם לקבל מפה מעודכנת על הנייד.

- בנוסף ניתן לתכנן ולעקוב אחר המסלול באפליקציית שונות, כגון AllTrails. בשבילים נבחרים, ביחוד בארה"ב, אך לא רק, ניתן להשתמש באפליקציית Farout כדי לקבל גם עדכונים ממטיילים אחרים בשביל, שעברו בו קצת לפנינו.
- לפני היציאה כדאי גם להכיר את ה"אופי" של השטח. כיווני זרימה ראשיים של נחלים, הרים וישובים בולטים, דרכים שתוחמות את השטח. אם אפשר, כדאי גם לקבל מידע על מקומות בהם נמצאים מטיילים אחרים (כגון אתרי לינה מסודרים באזור) וכן מקומיים, כגון רועים או חקלאים שעולים לכפרים בקיץ.
- כדאי להיות במודעות כל הזמן לכיוון של הצפון. לצורך כך יש מספר שיטות אפשריות, שאפשר וכדאי לשלב ביניהן. אלו כוללות:
  - הכרות ומודעות מתמדת לשטח, ולקשר בינו ולמפה.
  - שימוש במצפן. במקרה זה חשוב להיות מודע להבדל בין הצפון המגנטי לצפון האמיתי, ביחוד בקווי רוחב גבוהים. כמו כן חשוב לוודא שאין באזור סטיית מצפן עקב סלעים מגנטיים.
  - שימוש באמצעי ניווט אלקטרוניים, כגון GPS או גם אפליקציות בטלפונים ניידים לזיהוי הצפון (בנוסף לניווט שכבר הוזכר). חשוב לזכור שאלו לרוב גוזלים לא מעט חשמל, ועשויים להפסיק לעבוד. אולם כל עוד הם עובדים הם קלים יחסית לשימוש.
  - זיהוי הכיוון לפי השמש. בגדול השמש זורחת באזור המזרח, נעה דרומה (בחצי הכדור הצפוני) ושוקעת באזור המערב. אך חשוב לזכור שיש הבדל גדול בין נקודת הזריחה בהתאם לעונת השנה וקו הרוחב. בישראל לדוגמא, יש הבדל של כ 60 מעלות בין שיא הקיץ ושיא החורף.
  - מעבר לזיהוי הכיוון הכללי בעזרת השמש, קיימות מספר שיטות נוספות, כגון בעזרת שימוש בשעון אנלוגי והשמש, או במעקב אחר תנועת צל השמש. הקורא מוזמן לחקור זאת בספרות או באינטרנט.
  - זיהוי כיוון לפי הירח – כאשר הירח אינו מלא, הרי שקו הנמתח בין שני קרניו יפגע בקרקע בדרום. חשוב לזכור שהירח מאיר לעיתים גם ביום.
  - בלילה ניתן כמובן לזהות את הצפון לפי הכוכבים. קיימות מספר שיטות, המתבססות על הקשר בין כוכב הצפון (בחצי הכדור הצפוני) למערכות הכוכבים השונות. מומלץ ללמוד זאת לראשונה ממישהו שיוכל להצביע לכם על הכוכבים בשטח.

- לשים לב לסימנים טבעיים המבדילים בין צפון לדרום. אלו יכולים לכלול את ההבדל בין הצד הצפוני ודרומי של נחלים, כיוון גדילת ענפים, מיקום טחב על גזעים, כיווני זרימת נחלים, שוני עקבי בין צידי שיחים או עצים, כיווני זרימת רוחות. מכיוון שכל הסימנים הללו משתנים בהתאם למקום, הרי שיש להתבונן בשטח כדי להבין את המאפיין את האזור בו אנו נמצאים.

מסע בשלג

בשנת 1987 התחלתי ללמוד באוניברסיטת סנטה ברברה, שבקליפורניה בארה"ב. הייתי כבר מטפס סלע מנוסה ואפילו מדריך טיפוס, היו מאחורי כמה עונות של טיפוס שלג באלפים. אולם לא יצא לי עד אז לעסוק בסקי. לא שלא רציתי. היו לי חברים שחזרו עם סיפורים וחוויות וזה נשמע תחום מרתק, אולם זה נראה לי רחוק מדי ויקר מדי. כשהגעתי לקליפורניה גיליתי שישנם אתרי סקי מדהימים, גם אם חלקם דרשו נסיעה של 15 שעות באוטו. בחג ההודיה נסעתי לשלושה ימים ליוטה. התחלתי בתור טירון גמור, ועד סוף החופשה מצאתי את עצמי, בעזרת שילוב של קצת כושר ושליטה גופנית, והרבה נכונות ליפול שוב ושוב, יורד במדרונות ה"שחורים", הקשים ביותר. לא שזה נראה אלגנטי במיוחד, אבל לפחות לא נפצעתי.

הליכה בשלג בהרים הגבוהים

בחופשת חג המולד יצאתי לעוד שבוע סקי באתר מסודר, וכעת הרגשתי שאני מתחיל לשלוט, ולו ברמה בסיסית, בספורט חדש זה. באופן טבעי החלטתי כמובן להעלות את הרף, ופניתי לעסוק בסקי בטבע, מה שנקרא backcountry skiing. הכוונה היא לסקי באזורים בהם אין רכבלים, אלא רק טבע פראי. בזמן הליכה במישור או עליה מחברים מין "פרווה" (סינטטית בימינו) לתחתית הסקי, כך שלא תחליק אחורה, ומשחררים את העקב כך שכף הרגל יכולה לעלות, וניתן להתקדם במהירות יחסית. כאשר מגיעים לשלב הירידה נועלים חזרה את העקב ופשוט גולשים כמו בסקי רגיל.

בהיותי סטודנט עני, וגם לא ממש מנוסה, נכנסתי לחנות סקי, וקניתי את הסקי הכי זול שהתאים למטרה זו. סקי מאד דק, עם נעל שמזכירה נעל התעמלות, אך עם אפשרות חיבור למגלש. יצאתי עם כמה חברים לשבוע בו לנו בבקתה ויצאנו לטיולי יום קלים. מצויד בניסיון זה, וברקע שלי מטיפוס

באלפים, החלטתי שאני מוכן לטיול רציני. קניתי מפה של הרי הסיירה, ובחרתי לי מסלול שנראה מעניין, שעולה ויורד מהעמקים לפסגות וחוזר חלילה. ארזתי קצת אוכל, ציוד בסיסי ביותר לשינה בשלג, שכלל שק שינה, מזרון ו bivy bag – מין שק גורטקס (ניילון נושם) גדול במקצת משק השינה, אליו אוכל להזדחל ולשמור את עצמי ואת הציוד יבש. לקחתי את המכונית הישנה שלי, חיפושית עתיקה שקניתי לא מזמן ב $50, ושמתי פעמי אל ההרים. לצערי לא הכרתי עדיין הרבה מטיילים או גולשים, ולא מצאתי מישהו שיהיה מעוניין להצטרף אלי, ולכן יצאתי לבד לדרכי. נסיעה קלילה של כשמונה שעות ומצאתי את עצמי בהרים. הכביש נגמר, ובתמימות מה המשכתי על דרך עפר שעלתה והעפילה לעבר השלג. המשכתי בה עד שכתמי השלג נעשו רבים מדי, ופשוט החניתי את האוטו בצד הדרך. לפחות היתה לי את התובנה שמוטב לסובב את האוטו כך שיפנה למורד הדרך. התברר שזה לא כל כך פשוט להסתובב בדרך עפר צרה שהיא שילוב של בוץ ושלג, ורק לאחר שהנחתי כל מיני ענפים מתחת לגלגלים וביצעתי תמרונים שונים האוטו חנה בביטחון ואני יכולתי לצאת לדרכי.

העמסתי את התרמיל עם כל הציוד על גבי, חיברתי את הנעליים לסקי. היה זה יום שמשי ויפה, וההליכה על השביל הנוח, מתחת לאורנים הגבוהים היתה נוחה ומהנה. הסקי מאפשר לך פשוט לרחף מעל הקרקע, והמאמץ הוא מינימלי. הייתי לגמרי לבד בתוך היער הבראשיתי, ותוך זמן קצר נעלמו גם עקבותיה של הדרך ונשאר רק שינוי קטן בצוית המדרון שירמז על השפעות האדם. מבחינתי הייתי האדם הראשון או האחרון שדורך על כדור הארץ, לבד בתוך עולם נקי ורך זה.

לאחר כשעתיים הגעתי לבקתה שניצבה בודדה בקרחת יער קטנה. הבקתה היתה מוגפת ומסוגרת, אבל אני מצאתי מקום נוח להפסקה על המרפסת. הורדתי את התרמיל, שתיתי קצת מים ואכלתי משהו. עכשיו גם התפניתי להסתכל קצת סביבי. פתאום, ממש צמוד לבקתה, ראיתי גללים ממש גדולים, מונחים בשלג. מבט מדוקדק יותר גם גילה עקבות של כף רגל גדולה. עדיין לא הכרתי לעומק את מגוון בעלי החיים של האזור, אך לא נדרשה הבנה עמוקה בכדי לזהות שאלו עקבות של דוב. גם הבנתי מספיק בכדי לדעת שדוב בינואר אמור להיות בשנת חורף, ואם הוא ער כעת, הרי שכנראה משהו השתבש אצלו, והוא מן הסתם רעב ועצבני. לא בדיוק מי שהייתי מבקש להפגש איתו. ארזתי את התרמיל מהר ככל יכולתי, וחזרתי למסעי, מגביר את הקצב עד גבול הנוחות, וגם קצת מעבר.

לאחר זמן לא רב הגעתי ל"קו העצים", הקו שממנו ומעלה נגמרים העצים, ונשארים רק מדרונות קרחים. זהו גם אזור שמועד יותר למפולות שלגים, אך כאן נראה לי המדרון יחסית יציב, ובתמימות השמורה למתחילים, פשוט התחלתי לעלות, לקראת מעבר ההרים שנמצא עדיין הרחק מעלי. המדרון נהיה יותר ויותר תלול ככל שהעפלתי, והשמש הכתה בעוז, מתישה את כוחי. גם השפעות הגובה, שהיה כאן יותר מ 3000 מטר, התחילו לבוא לידי ביטוי. מדי פעם נתקלתי בעץ או שניים אמיצים, שהעזו להתגד לכללים, כמו גם למפולות השלגים, וצמחו, הרחק מעל חבריהם שבחרו את החיים הפשוטים יותר, הרחק למטה. הקפדתי לנוח בכל פיסת צל, נהנה מההפוגה, כמו גם מהחברה של עצים אלו, שבחרו לשבור את המוסכמות.

לקראת ערב הגעתי לאוכף, ומכאן נגלה לעיני הנוף הפראי של האזור הפנימי של הסיירה, מרוחק מכל ישוב או דרך. מקום שלא רבים עוברים בו בקיץ, ועוד פחות מכך בחורף. נהניתי מהישיבה באור המתרכך, מהשמים הכחולים, מהשקט העמוק. הירידה בסקי הוא הקטע המהנה, מרוץ האדרנלין הסוער, שבא לאחר הסרוטונין שמקל עלינו את המאמץ המונוטוני של העליה. הפניתי את הסקי כלפי מטה, אל הלא נודע, והתחלתי לזרום בחופשיות ומהירות בשלג הרך והעמוק. כלומר זאת היתה כוונתי. אך לאחר מספר סיבובים בודדים גיליתי את שאמור היה להיות מובן מאליו. שגלישה במדרונות פראיים שאין בהם עקבות אדם, ועוד עם תרמיל כבד על הגב, היא סיפור אחר לגמרי מגלישה באתר סקי בו עברו מאות ואלפי גולשים שדאגו להדק את השלג, ולסמן את הנתיב הנכון. וזאת בלי להתחשב בכך שזהו שלג של קליפורניה, שמביא איתו את הלחות של האוקיינוס הקרוב יחסית, והופך אותו לכבד וקשה לתנועה.

המשכתי למטה באיטיות וזהירות, מקפיד לא להגיע למהירות גבוהה מדי, משתדל לא לצבור יותר מדי מהירות בסיבובים, ולא ליפול, ובעיקר לא להפצע, לבד ורחוק מכל מקום. כמובן שלא היו אז טלפונים סלולריים, וגם תאור המסלול שהשארתי לשותפי לדירה היה כללי ביותר. בקיצור – לא זמן מתאים לפציעה או הסתבכות. הייתי כבר כמעט בסוף הירידה, הפרש גובה של מעל 500 מטר, כאשר פתאום שמעתי רעש לא נעים, של משהו נשבר, ומבט מהיר גילה את שידעתי – שהסקי הימני שלי נשבר לשניים.

הבנתי שהטיול נגמר כאן, וכעת אני חייב למצוא את דרכי חזרה בצורה המהירה והבטוחה ביותר. היתה כבר שעת דמדומים, והחלטתי להתכונן ללינת הלילה. דרכתי והכנתי לי כמיטב יכולתי משטח קשה יותר בתוך השלג. הנחתי עליו את המזרון, ומעליו את השק, ובתוכו את שק השינה. נכנסתי בזהירות פנימה, מנסה שלא להרטיב את הציוד בשלג מסביב. הגיע זמן ארוחת הערב. פעולת המסה מעייפת שנראתה אינסופית של שלג הביאה לי חצי סיר מים, ממנו הכנתי מין תבשיל של אורז וקצת ירקות מיובשים, שמילא וחימם אותי. השמים והנוף היו יפים כתמיד, אך אני נפניתי להתבונן במצבי, ובדרכי הפעולה הרצויות. היה ברור שצריך לחזור בדרך בה באתי. הייתי עדיין בשליש הראשון של המסלול, וזאת גם היתה דרך מוכרת, אם גם תלולה. ידעתי שהשלג יהיה הכי פחות רך בסביבות שלוש לפנות בוקר. בליל חורף שכזה השקיעה היתה בסביבות חמש, כך שנשארו לי לא מעט שעות שינה. נרדמתי לי, כשאני מקפיד להכניס קודם את הנעליים לתוך ה bivy bag, צמוד לשק שינה כך שלא יקפאו בלילה, ויהיה לי יותר קל לנעול אותם. הלילה עבר בשקט ושלוה, מתעורר מדי פעם לצפות בשמים הצלולים, וחוזר לשינה. לבסוף הגיעה השעה שלוש, ואני נפניתי לצאת לדרך. הזדחלתי החוצה מתוך השק שינה, מנסה שלא להרטב מהשלג. התיישבתי על השק בזהירות ושלפתי את הנעליים מתוך השק. מבט קצר הספיק להווכח בגודל הטעות שעשיתי. הנעליים שהיו מחוץ לשק שינה, אך צמודות אליו, נמעכו על ידי בזמן שישנתי. נעליים כבדות וחזקות יותר, כמו שמשתמשים לרוב לטיולים רציניים לא היו מושפעות ממצב זה כנראה. אך נעלי הקלות נמעכו וקפאו

במצב מעוך זה. ניסיון להכניס פנימה את כפות רגלי נענה בסירוב מוחלט של הנעליים. לא רציתי להשאר עד שהשמש תעלה ותפשיר את הנעליים, ובחרתי בפתרון יצירתי. נזכרתי בסרטו של צ'רלי צ'פלין "הבהלה לזהב", בו הוא מבשל את נעליו (אם כי למטרות אחרות), ובהתאם הדלקתי את הגזיה שלי, ובזהירות רבה התחלתי לחמם בעזרתה את הנעליים, נזהר מאד שלא לשרוף אותן או את עצמי. העברתי את הנעליים הלוך וחזור מעל הגזיה, עד שנראה היה שניתן לנעול אותן. ניסיון כזה הראה שהרגל נכנסת, אם כי לא לגמרי בשמחה. הרגשתי קצת כמו האחיות של סינדרלה.

אולם לא היה לי זמן רב למחשבות. רציתי לצאת לדרך בהקדם, להספיק לעלות כמה שיותר לפני שהשמש תחמם את המדרון. תחילה ניסיתי לעלות עם הנעליים בלבד, כשהסקי מחובר לתרמיל. הליכה שקטה בחושך של ההרים, מזכירה "התחלות אלפיניות" רבות שעשיתי בעברי. אולם השלג היה רך מדי, אפילו באמצע הלילה. ברוב הצעדים שקעתי עד הברכיים, למרות העזרה של מקלות הסקי, מדי כמה צעדים הייתי מוצא את עצמי שקוע עד הירך. לאחר שמצאתי את עצמי שקוע עד הכתפיים בשלג העמוק, הבנתי שלא באמת מומלץ להמשיך כך. הורדתי את הסקי השלם והמשכתי ללכת כשאני נע פעם על הסקי ופעם עם נעל בלבד. ניסיתי גם לנוע עם הסקי השבור, אבל פתרון זה לא ממש צלח. לאט לאט המדרון נהיה יותר ויותר תלול וכבר היה קשה לנוע עם הסקי הבודד. הורדתי אותו, והמשכתי לטפס במדרון. השמים בינתיים הלכו והתבהרו, עד שלבסוף הופיעה שמש חורפית חיוורת באופק. בשלב זה מצאתי את ההתקדמות יותר ויותר קשה – עולה צעד ומחליק אחורה שניים. לבסוף עליתי על פתרון מוצלח – הנחתי את הסקי לרוחב המדרון מעלי, דחפתי כלפי מטה עם הידיים, כך שהיה כעת מתחת לידי, קיבעתי את הרגליים בשלג, וחוזר חלילה. לאט לאט התקדמתי כלפי מעלה.

אחר הצהריים הגעתי סוף סוף לאוכף. הרגשתי נפלא. נתקלתי באתגר, בלתי צפוי. היו הרבה קשיים, אך הנה התגברתי עליהם. מכאן הכל כלפי מטה. ירידה שגם אם תהיה מעייפת הרי שאין בה בעיות מיוחדות. סוף סוף הרשיתי לעצמי לנוח. הוצאתי דבר מה לאכול. הנחתי את התרמיל על השלג והתיישבתי עליו, מביט בעולם הלבן, המופלא שעוטף אותי. היום היה חם ונעים, עד כדי כך שאפילו הרשיתי לעצמי להוריד את הנעליים והגרביים ולאוורר את רגלי בשמש הנעימה.

בבת אחת השתנתה ההרגשה. מולי הופיעו זוג כפות רגליים לבנות וקפואות, עם גוון כחלחל בולט. סימנים של קפיאה של האצבעות. ההליכה במשך שעות בשלג הקר, עם נעליים שלחצו על הרגל, עצרה כנראה את זרימת הדם, וגרמה לקפיאה. הייתי פעמים רבות בעבר בשלג במשך ימים שלמים, והתחושה של קור בגפיים הייתה מוכרת לי, אבל השילוב של ציוד לא מתאים, ביחד עם הצורך להגיע בהקדם למעלה, כנראה ניטרלו את החושים שלי, ולא הרגשתי בתהליך הקפיאה. הייתי עדיין מרחק של כמעט יום הליכה מהאוטו, עם רגליים קפואות. ידעתי שאם הן יפשירו, הן יהפכו לגוש בשר שאי אפשר לדרוך עליו. גם ככה לא היה ברור כמה נזק יגרם לכפות הרגליים. האופוריה על שהגעתי לאוכף נהפכה לדאגה למצבי הגופני.

לא היה לי מה לעשות מלבד להמשיך ללכת, וככה עשיתי. נעלתי חזרה את הנעליים, והמשכתי בדרכי מטה. הייתי עדיין באמצע הירידה, אך כבר בין העצים, כשהחושך ירד. לפחות העצים יעזרו לכך שהלילה יהיה קצת יותר חמים. הכי חששתי מהפשרת הרגליים, מה שימנע ממני את היכולת לדרוך על הרגל. הפשרה כזאת גם גורמת לרגל להתנפח כך שאי אפשר יהיה להכניס אותה לנעל. לאור זאת ישנתי כך שגופי בתוך שק השינה, והרגליים נשארו בחוץ, בשלג.

הלילה נמשך וממשך, כ 13 שעות עד שהשמים חזרו להאיר. עם אור ראשון מיהרתי לארוז את החפצים. ישנתי עם הנעליים עלי, כך שגם אם תתחיל התנפחות של הרגל אוכל להמשיך ללכת איתן. ההליכה היתה איטית, וקצת כואבת, אבל לקראת הצהריים הגעתי סוף סוף לאוטו. שמחתי מאד שהוא פונה בכיוון הנסיעה, וכן על כך שלא ירדה סופת שלגים שהיתה יכולה להשאיר את האוטו תקוע עד בוא האביב. התנעתי והתחלתי לנהוג חזרה הביתה. רגל ימין כבר התחילה לכאוב מאד, כך שלמרות שהאוטו היה ידני, הנחתי את הרגל גבוה על לוח השעונים, ונהגתי ברגל שמאל.

לאחר עוד כמה תלאות עם האוטו הגעתי סוף סוף הביתה. ההחלמה היתה ארוכה, ודרשה בעיקר סבלנות, משהו שלא ממש הצטיינתי בו. אולם כעבור כמה חודשים חזרה הרגל כמעט למצבה הקודם, אם כי עד היום כאשר ממש קר, כף רגל ימין מתלוננת שקר לה.

אוכל

הכנת אוכל במהלך טרק בבולגריה

אוכל הינו עבור רובינו מרכיב מרכזי בטיול. אני אישית מסתפק במשהו מאד פשוט. דייסת צ'יה לארוחת בוקר, אגוזים ופירות יבשים לארוחת צהריים וקצת טחינה לארוחת ערב. אולם רוב האנשים מרגישים צורך במשהו קצת יותר משמעותי. בטיולים קצרים ניתן לקחת פירות וירקות למיניהם, אולם בטיולים ארוכים מומלץ להסתפק במצרכים יבשים, ולגוון בדברים נוספים כאשר נגיע לבקתה או חנות. מצד אחד חשוב שהמשקל לא יהיה רב מדי, אולם חשוב גם שהאוכל יהיה טעים לנו.

- לטיולים קצרים אני מעדיף להסתפק במזונות פשוטים ועטירי אנרגיה. הכי יעילים בהקשר הזה הם אגוזים למיניהם, אשר הם לרוב שומניים ולכן מאד "דחוסים קלורית". לאלה אוסיף לרוב גם קצת פירות יבשים – תמרים, צימוקים, חמוציות וכו'.
- לארוחת בוקר אני מעדיף דייסה שמורכבת משיבולת שועל (או זרעי צ'יה) שהושרו למשך הלילה. לאלה אוסיף להשריה תוספות לפי הטעם – תמרים, קקאו, אבקת חרובים, קוקוס, טחינה, קינמון וכו'. במזג אויר קר אפשר לחמם מעט כדי להנות גם מהתחושה של אוכל חם (אולם אין צורך לבשל). לחילופין אפשר להביא גראנולה, או להכין ארוחת ערב גדולה, ולאכול את השאריות בבוקר.
- במשך היום מומלץ להסתפק בארוחה קלה יותר, ואת הארוחה העיקרית, ביחוד אם היא מבושלת, להכין בערב.
- לטיולים ארוכים יותר, או כאשר אני מטייל עם אנשים ש"חייבים" משהו חם, אני מעדיף לבשל משהו שאפשר להכין במינימום זמן (ואנרגית בישול). אלו יכולים להיות עדשים אדומות, קינואה, כוסמת או בורגול. בכל מקרה עדיף להשרות לפני הבישול – מבחינתי עדיף להשרות

מהבוקר ולקחת בכלי אטום, אך גם השריה של שעה – שעתיים לפני הארוחה יועילו – הן לזמן הבישול והן לערך התזונתי. אם אין מגבלה כבדה מדי של משקל – הרי שתוספת של בצל או ירק כגון גזר יכולים מאד להוסיף לטעם (וגם למאזן הויטמינים). לאלו אני לרוב מוסיף תערובות מוכנות של תבלינים וירקות מיובשים בטעמים שונים. ניתן גם להוסיף מיני מרקים מוכנים בשקית.

- אפשרות נוספת לארוחת ערב הוא אוכל מיובש, dehydrated. יש המכינים מאכלים לבד, אבל רוב המטיילים יקנו אוכל מוכן, אלו באים לרוב בשקית. מוסיפים מים רותחים, מחכים כרבע שעה או קצת יותר, ויש ארוחה במגוון טעמים. מנות אלו מאפשרות גיוון רב יותר באוכל, אך צריך לזכור שהן יקרות יותר, ולרוב גם כבדות יותר, עקב האריזה העבה. אישית גם גיליתי שהבטן שלי לא ממש מתלהבת מהאוכל המעובד.
- אפשרות נוספת היא לא לבשל כלל, אלא להביא רק מזונות שצריכים השריה בלבד, כגון אטריות ראמן, בורגול, פירה באבקה ועוד. שיטה זו נקראת cold soaking. אישית פחות התחברתי לכך, ומעדיף בטיול מעל כמה ימים להנות מארוחה חמה בערב. אני גם מעדיף להביא גזיה וסיר למקרה חירום שצריך להתחמם.
- בטיולים ארוכים חשוב לדאוג לצריכת ירקות ופירות. מכיוון שאלו כבדים יחסית, וגם מתקלקלים מהר, אני נוהג לצרוך אותם בעיקר כאשר אני עובר ליד מקומות אספקה, או קונה אותם בבקתות לאורך הדרך. בנוסף, בטיולים של חודש ויותר, אפשר לקחת כדורי מולטי ויטמין, כדי לוודא שאנו מקבלים את כל הצרכים התזונתיים.
- מניסיוני משקל של כ 500 עד 600 גרם לאדם ליום של אוכל יבש מספיקים. כאמור חשוב שהאוכל יהיה כזה שכל המשתתפים מוכנים, ורצוי, אוהבים לאכול.
- בכדי לדעת כמה לאכול בכל יום, אני מחלק את המנה לכל יום בשקית נפרדת. כך אני נוהג להכין שקית של הקצאת האגוזים ופירות יבשים ליום, ושקית לדגן והתוספות שלו לאותו היום.
- למי שאוכל לחם חשוב לזכור שהוא לרוב יתעפש לאחר מספר ימים, בתלות במזג האויר. לזמן ארוך יותר ניתן לאכול קרקרים, או להכין פיתות מקמח מלח ומים וקצת מלח על מחבת. אישית אני נמנע מלחם בכלל.
- הרבה אנשים נהנים להביא מיני "הפתעות", כגון שוקולד, עוגיות וכו'.
- אישית אני מעדיף להמנע ככל האפשר ממזון מעובד, כגון חטיפי אנרגיה, ובמקום זאת להכין דברים לבד, כגון אגוז בתוך תמר. אולם יש אנשים שדברים כאלו נותנים להם תחושה של משהו מנחם או מוכר. במקרים כאלו בהחלט כדאי להשתמש במזונות מוכנים.

- רוב האנשים מעדיפים גיוון באוכל, ולכן כדאי להביא מספר סוגי מאכלים, ביחוד בטיולים ארוכים..
- בזמן האריזה חשוב להתייחס לאוכל שיכול להמעך ולהשבר (כמו קרקרים) או להנמס (כמו שוקולד). כמו כן להקפיד שהשקיות עם האוכל לא יקרעו.
- בלילה עלולות חיות לנסות להגיע לאוכל ולאכול ממנו. אלו יכולים להיות מעכברים וסנאים ועד דובים. באם אפשר כדאי לתלות את האוכל על עצים. במקומות מסויימים בעולם (בעיקר ארה"ב) מומלץ או אף חובה לקחת מיכלים סגורים העמידים להתקפת דובים. באזורים עם דובים, מומלץ לבשל ולאכול את ארוחת הערב במרחק מנקודת השינה. יש האוכלים, ואז ממשיכים ללכת זמן מה.
- בקבוצה חשוב לוודא שאין רגישות למשתתפים לסוגי מזון שונים, כגון אגוזים, גלוטן, לקטוז וכו'.
- במצב חירום חשוב לזכור שאנשים יכולים להמשיך ולתפקד שבוע ואף יותר ללא אוכל.

שתיה

נחל זורם ברכס ההימלאיה

אנו יכולים לשרוד מספר ימים ללא אוכל, ולמרות שאין זה פשוט, הרי שבהחלט ניתן להמשיך לתפקד. לעומת זאת הגוף לא מסוגל להחזיק זמן רב ללא מים. ככלל חשוב לוודא שאנו שותים מספיק. מחסור בשתיה יכול לגרום לנזק לגוף לטווח ארוך, וגם לפגוע ביכולת הפיזית ואף המנטלית שלנו באופן מידי.

- התייבשות הינה אחת הבעיות המרכזיות הניצבות בפני המטייל. גם איבוד קטן יחסית (כליטר) של מים בגוף גורם לעליית הסיכון לפציעות וכן לירידה בחדות המחשבה, שעשויה לגרום לטעויות בשיקול דעת ולתגובות איטיות.
- בטיולים אנו נוטים לעיתים קרובות לשתות פחות מדי, ביחוד במזג אויר קריר, או בגובה.
- קיימים מספר כללים לגבי כמות השתיה הנדרשת כגון 4 ליטר ליום, או כמות יחסית למשקל הגוף. הכלל שאני פועל לפיו הינו לבדוק שיש לי צורך להשתין כל שעתיים שלוש לכל היותר.
- שתיה מספקת כנראה גם חשובה להתאקלמות בגובה.
- במקומות רבים בעולם, כולל בארצות מפותחות כמו ארה"ב המים עלולים להיות מזוהמים במיקרואורגניזמים כמו ג'יארדיה שיכולים לגרום לבעיות מעיים רציניות, ולמעשה לחוסר תפקוד של המטייל, ולסכנת התייבשות חמורה. מים אלו לעיתים קרובות נראים זכים וטהורים ומאד מזמינים לשתות אותם ישירות, אך יכולים לגרום למחלות קשות.

- מבחינתי המים היחידים שאפשר להניח שהם נקיים הם מים שנובעים ישירות מהסלע, בהנחה שאין כפר או מקור אחר שיכול לזהם את מי התהום מעליהם. גם במרחק של סנטימטרים בודדים מהנביעה כבר יכולים להיות גללי מכרסמים נגועים.
- כללית כאשר אני מגיע למקור מים אני מנסה להבין מה הסכנה שיהיה מזוהם. מקורות לזיהום יכולים לכלול ישובים וביחוד אזורים תעשייתים, כולל מכרות, ורעיה במעלה הזרימה. חשוב לזכור שזיהום יכול לנוע גם דרך הסלעים והקרקע, ואלו לא תמיד יסננו מספיק את המים. חלק מהזיהומים אפשר לזהות באמצעות החושים כגון ראיה או ריח. מים עם קצף או מסריחים הם כמובן בעייתים מאד לשתיה, אפילו לאחר טיהור.
- מים יכולים להיות מזוהמים פיסית, ביולוגית או כימית.
- זיהום פיסי הינו של חלקיקים ואת אלו קל יחסית לסנן בעזרת פילטר או אפילו בד.
- זיהום ביולוגי נובע מבעלי חיים או שרידים שלהם הנמצאים במים. טיהור של זיהום זה יוסבר בהמשך.
- זיהום כימי נובע מכימיקלים שונים במים, ואותו לא ניתן לטהר באמצעים פשוטים. במקרה כזה גם לא תמיד נוכל לזהות את הזיהום, ולא יהיו סימנים חיצוניים שהמים מסוכנים לשתיה.
- בגדול, כל עוד יש יצורים חיים במים (כגון שבלולים למיניהם, או דו חיים) המים כנראה ראויים לשתיה, לפחות לאחר סינון.
- הדרכים העיקריות לטיהור ביולוגי של מים הינן על ידי סינון, טבליות והרתחה.
- לסינון ניתן להשתמש בקשית סינון או פילטר. הקשית הינה קטנה וקלה יותר, אך אני מוצא אותה פחות נוחה לשתיה, ולכן אני מעדיף להשתמש בפילטר. קיימים מספר חברות מוכרות וטובות שמייצרות פילטרים. אני מעדיף להשתמש ב Sawyer Squeeze, ששוקל פחות מ 100 גרם, ואמור לאפשר סינון של יותר מ 100,000 ליטר, הרבה מעבר לצרכינו. חברות platypus ו Katadyn גם פופולריות. צריך לזכור שפילטר כזה יסנן חיידקים ומיקרו אורגניזמים עד גודל של 0.1 מיקרון. חשוב לזכור שהוא לא יסנן וירוסים ומתכות כבדות, חומרי הדברה ודשנים, וגם לא מי ים. כמו כן לאחר כעשר ליטר יש להזרים את המים הפוך (backflushing), בכדי לשחרר חלקיקים שנתקעו במסנן, יש הטוענים שכדאי להכות בו תוך כדי הפעולה, מדי פעם גם כדאי לעשות השריה בחומץ (מדולל ביחס של כ 5 יחידות מים ל 1 חומץ), כדי לשחרר חלקיקים שהתייבשו במסנן.
- חשוב מאד לוודא שהמסנן לא יקפא. לשם כך אני ישן איתו בשק השינה, עטוף בשקית, כאשר יש סכנת קפאון, וגם מעלה אותו איתי למטוס. מסנן שקפא יפסיק לסנן, למרות שאין סימנים חיצוניים, למעט אולי קצב זרימה גבוה יותר.

- יש גם מסננים, כמו ה Grayl, שיסננו גם וירוסים, אך הם כבדים ויקרים יותר, ודורשים החלפת גוף סינון לעיתים קרובות. מקובל להניח שוירוסים פחות נפוצים מחיידקים במים.
- הרתחה נחשבת ליעילה, אך היא דורשת השקעת אנרגיה. כמו כן חשוב לזכור שבגובה המים רותחים בטמפרטורה נמוכה יותר (85 מעלות צלזיוס ב 4000 מטר), כך שהיעילות שלה פוחתת.
- כדורים – יש מספר סוגים, כגון יוד, כלור וכסף. אישית פחות רצויים בעיני, מכיון שהם מוגבלים בכמות המים, לוקח זמן עד שהם פועלים, ולרוב משאירים טעם לוואי. טובים בתור תוספת למצב חרום.
- שיטה נוספת הינה חיטוי סולארי (solar water disinfection - SODIS). לשם כך על המים להיות בבקבוק פלסטיק או זכוכית בשמש מלאה לפחות שש שעות. שיטה זאת תעלים חיידקים וגם וירוסים, אף לא תפתור זיהום כימי, כמו זיהום מדישון שדות חקלאיים.
- המים יספגו יותר טוב כאשר הם בריכוז מלחים דומים לדם (איזוצוטוניים). לשם כך ניתן להשתמש באבקה איזוטונית, או טבליות, אך גם ניתן להכין אותה בקלות על ידי הוספה לליטר מים של כחצי כפית עד כפית מלח (רצוי הימלאי או מלח ים), וחצי כף עד כף סוכר (עדיף סוכר חום) או ממתיק אחר. כדאי לנסות ולמצוא ריכוז שטעים לנו לשתות. אם אני לא שותה דרך קשית סינון או שלוקר, אני גם אוהב לסחוט חצי לימון פנימה לכל ליטר – הנותן תוספת אלקטרוליטים.
- התייחסות לנושא מיכלי המים המומלצים נמצא בפרק על ציוד הטיולים.
- במזג אויר קר אפשר להוסיף אנרגיה לגוף גם על ידי שתיית קפה או תה. חשוב לזכור שאלו, וביחוד קפה, גורמים במידת מה להתייבשות. מצד שני הם עוזרים להרבה אנשים לקבל תחושת נוחות. פשרה טובה בעיני היא להשתמש בחליטת צמחים.

ירח דבש בגבהים

פסגה מושלגת בהרי ההימלאיה

בשנת 1992 יצאתי לירח דבש בהודו ונפאל עם רינת, אשתי הטרייה. טיילנו לא מעט לפני כן, גם בנפרד וגם ביחד, ומאד ציפינו לטיול, הן להכיר מקומות ואנשים, והן לצאת למסעות בהרי ההימלאיה.

נחתנו להמולה וצבעוניות , כמו גם ללכלוך ועוני המאפיינים את הודו. היתה זו פעם שלישית בה ביקרתי בהודו, ולמרות האתגרים נהנינו מאוד מהייחודיות המגוונת והעסיסית של המדינה הענקית הזו.

מסענו החל בעמק הפרוטי. התחלנו לטפס במעלה התלול לקראת הצהרים, לאחר כמה ימי שהיה באזור על מנת לאפשר לנו התאקלמות טובה לגבהים.

בלילה הקמנו את האוהל בקרחת יער קטנה. אני כהרגלי הנחתי את ראשי ומיד נרדמתי. אולם בבוקר גיליתי שרינת בקושי הצליחה לישון. הנחתי שזה קשור לעובדה שהאוהל היה קטן וקצת קלאוסטרופובי, אך בכל מקרה החלטנו להמשיך עוד טיפה לטייל באותו היום ולחזור חזרה למטה לפנות ערב.

הניסיון הבא שלנו לצאת לטרק בהרים הגבוהים, היה באזור דארמסאלה. שוב בילינו מספר ימים בכפר לצורך התאקלמות לגובה. הפעם גם בחרנו מסלול בו אפשר לישון בבקתה של מחלקת היערות, כך שגם אם יהיה קר, לפחות המקום יהיה מרווח. עלינו עם חברים שפגשנו, גדעון ורותי,

בגשם קל של עונת המונסון. נהנינו לראות את הקופים ביער, מפלים קטנים, נחלים שחוצים את השביל, ואת העננים שמעלימים ומגלים את הנוף. לפנות ערב הגענו לבקתה. היינו לגמרי לבד, וזכינו בשקיעה מרהיבה. העננים נעלמו, והפסגות המושלגות שמעלינו, בגובה 6 ק"מ הזהיבו באור השקיעה.

אכלנו ארוחת ערב פשוטה, ונשכבנו לישון בבקתה הגדולה. כלומר אני וגדעון נשכבנו לישון, בעוד הבנות המשיכו לפטפט קצת. למחרת בבוקר גילינו שהן אכן פטפטו, אבל לא קצת, אלא במשך כל הלילה, לא רק עקב העניין בכך, אלא כי לא הצליחו להרדם, עקב השפעת הגובה.

לאור שני ניסיונות אלו הבנו שכנראה שלא נוכל לצאת למסעות בגובה, שלחנו את ציוד המסעות הביתה בחבילה, והמשכנו עם תרמילים קלים להנות מהאטרקציות האחרות שיש להודו להציע, ובשפע. אולם כנראה שבלב בכל זאת קינן עדיין הרצון לטיולים רגליים, וכאשר רינת העלתה את ההצעה לנסוע לנפאל נעניתי בחפץ לב. יומיים באוטובוס מוארנאסי לקטמנדו העלו אותנו לבירת המדינה ההימלאית. שהינו בעיר מספר ימים. וכאשר הרגשנו בטוב פנינו לטרק. מכיון שאני כבר הייתי בטרקים באוורסט ובאנאפורנה החלטנו לצאת לאזור לנגטנג, ביחוד מכיוון שזה נחשב לטרק יותר קל, עם עליה הדרגתית לגובה.

הדרך עלתה וירדה, עוברת בין כפרים קטנים שנדבקו למדרונות התלולים, שדות מעובדים קטנים ויערות בראשיתיים. לאחר יומיים הליכה הגענו לעמק המרכזי, שעולה ללנגטנג. יום נוסף הביא אותנו לכפר קטן שממנו עולים בטיול יום קצר לאגמים המהווים את קצה המסלול. הגענו בשעות אחר הצהריים המוקדמות, בהליכה קלילה ונעימה, תחת שמש מפנקת. הבקתה היתה נקיה, באמצע בקעה רחבה, עם הרים נישאים מעליה. פסטורליה בהתגלמותה, כמו מתוך גלויה. ארוחת הערב הסתיימה, ובמהרה נשכבו כולם לישון, בין אם רצו בכך או לאו. פשוט כיבו את האורות, וכל מי שהשמיע קול נענה ב"ששש" חזק. למחרת קמנו לעוד יום מושלם. רינת הרגישה עדיין קצת חלשה, ולא רצתה לעלות אל האגמים בהמשך העמק שהיו כמה מאות מטר מעלינו בגובה. יצאתי לדרך לבדי. ללא תרמיל על הגב, ומאוקלם מהעליה ההדרגתית, ההליכה עברה בקלילות, ובשעות אחר הצהריים המוקדמות כבר הייתי שוב בבקתה. רינת העבירה את היום בנעימים, נהנית מהנוף, מהאוכל הטוב והמנוחה. עקרונית רצוי גם לבצע פעילות גופנית, ולעלות קצת יותר גבוה ממקום הלינה. אולם היה נראה בהחלט סביר גם סתם לקחת יום חופש. התלבטנו ביחד אם להתחיל לרדת, אולם רינת הרגישה מצויין, ורצתה לשמור את האופציה לעלות למחרת לאגמים. נשארנו לשבת בחוץ, משתזפים ומתחממים בשמש. לקראת שש נעלמה השמש מעבר להרים, ובבת אחת התקרר הכל. פתאום רינת החלה להרגיש שלא בטוב. כאב ראש קל אך לא נעים. עקרונית בכל מקרה של מחלה הקשורה לגובה הפתרון הוא לרדת במהירות האפשרית. אולם השביל לכפר שמתחתינו היה לא ברור, מתפתל ומסוכן, לא כזה שהייתי רוצה לעשות בלילה, בודאי לא עם מישהי שלא מרגישה בטוב. גם הפנסים אז היו כאלו שלא יכלו להחזיק מעמד בהליכה ממושכת.

החלטנו להשאר, ולקוות לטוב. נתתי לרינת לשתות כמה שיותר, וגם לאכול מזון חם. נתתי גם כדור אספירין שאמור לעזור. הגיעה שעת כיבוי אורות. חיפשנו עזרה בבקתה, אך לא היה מישהו שיעזור, וגם לא ציוד כמו חמצן. בלית ברירה נשארנו שנינו לבד ערים. בשלב כלשהו אמרה רינת שהיא לא מרגישה את צד ימין של הפרצוף – סימן ברור לבצקת מוחית, מהתופעות המסוכנות של מחלת גבהים, שיכולה להוביל אף למוות. אולם מלבד לעודד, לתת יד, ולדבר כדי לשמור על ערנות לא היה לי הרבה מה לעשות. הלילה נמשך לאיטו, ואני מצאתי את עצמי נרדם ומתעורר חליפות. לאחר זמן שהרגיש כמו נצח הופיע אור ראשון. ביום הכל נראה פשוט יותר, וברגע שיכולנו ארזנו את התיקים ושמנו פעמינו מטה. בהתחלה התקשתה רינת ללכת, ואני נשאתי את רוב הציוד, אך במהרה, כמו במטה קסמים, נעלמו הבעיות, ותוך שעה היא כבר חזרה למלוא כוחותיה, והלילה המסויט היה כלא היה. המשכנו למטה עוד יומיים בהליכה נטולת דאגות בעמק התלול, מודים על היופי שמסביבנו, ועל הבריאות שלנו.

הרגשנו שניתנה לנו מתנה גדולה, שההרים שכמעט ולכדו אותנו, היו נדיבים כלפינו, ושחררו אותנו לדרכינו. הבנו את העוצמות והיופי שבטיול, ואת הסכנות וקשיים שלא פעם מתלווים לכך. שמחנו להיות בדרך חזרה אל חיי היום יום.

עמק בהרי ההימלאיה, *בדרינאט, הודו*

עזרה ראשונה

ידע בעזרה ראשונה הינו משהו שכולנו מקווים שלא נצטרך להשתמש בו, אולם חשוב מאד שיהיה לנו. כדאי באופן כללי ללמוד ולתרגל עזרה ראשונה, וכן להיות מודע לכך שקורסים סטנדרטיים לא תמיד מתייחסים לבעיות שעלולות לצוץ כאשר אנו בהרים.

- עזרה ראשונה הינו תחום הדורש לימוד ותרגול. מומלץ לכל מי שמטייל בהרים לעבור השתלמות עזרה ראשונה, וכן לקרוא ולהעמיק בנושא בכלל, ובייחוד בנושאים הקשורים לטיולים. **פרק זה אינו יכול להוות תחליף ללימוד שכזה, אלא רק יוסיף מספר דגשים**.
- חשוב שתהיה ערכת עזרה ראשונה, וגם הידע להשתמש בערכה.
- חשוב לשים לב לבעיות כאשר הן רק מתחילות, ולפתור אותן בשלב זה, ולא לתת להן להתפתח ולהחמיר. לשם כך עלינו להיות במודעות מתמדת למצב שלנו, וגם למצב של המטיילים איתנו. לעיתים קרובות אנשים לא שמים לב להתדרדרות במצבם, ויותר קל למישהו מהצד לשים לב לשינויים כגון האטה בתגובות או בדיבור, חוסר יציבות, עייפות חיוורון או אדמומיות יתר, רעידות ועוד.
- קיימות רשימות רבות לגבי ערכה מומלצת. כדאי לבחון מספר רשימות ומתוך כך להכין ערכה שנראית מספקת.
- אני אישית לוקח ערכה מאד בסיסית שכוללת את הפריטים הבאים:
    - תחבושת אישית.
    - משחת טראומיל (לטיפול במכות וחבלות)
    - משחת קלנדולה (לטיפול בשפשפות ובעיות עור)
    - פלסטר לויקופלסט, אפשר נושם – חשוב שיהיה מקורי! (ליבלות, ולחתכים)
    - שמן לבנדר (לטיפול בכוויות וזיהומי עור)
    - ספריי פלסטר קטן
    - פד גזה (למנוע זיהום של אזור פצוע)
    - סטיק נגד שפשפות (כמו glide), בטיולים עם הליכה מרובה
    - כמה כדורי אקמול או דומה (לטיפול מיידי בחום או שפעת וכו')

- שימו לב שזוהי רשימה מאד מינימליסטית – מומלץ לחקור ולבדוק האם אתם רוצים להוסיף עוד דברים.
- התייבשות – זוהי אחת הבעיות הנפוצות בטיולים, עקב אי שתיה מספקת של מים. חשוב להכיר את הסימפטומים (וגם להבדיל בין מכת חום להתייבשות) ולדעת לטפל בזמן. הפתרון הפשוט בשטח הינו לשתות נוזל איזוטוני (ראה הפרק על שתיה) בלגימות קטנות.
- גובה – בכל עליה מעל 3000 מטר אנו עשויים להתקל בבעיות הקשורות לגובה, החל בכאבי ראש ועד לפגיעה במערכת המוחית או במערכת הריאות. למרות שהמנגנון לא לגמרי ברור, יש טענות שאי שתיה מספקת עשוי לגרום להחמרה במחלות גובה. בכל מקרה ירידה מהירה בגובה, במידה ואפשר, נחשב לפתרון הפשוט והזמין. באופן כללי רצוי לעלות יותר במשך היום, ואז לישון בנקודה נמוכה יותר - "climb high, sleep low". יש הטוענים שאספירין וביחוד כדורי דיאמוקס (אם ניתן להשיג אותם) יכולים לעזור למחלת גובה, אולם המסקנות אינן חד משמעיות, ויש הטוענים שאף יכולים להחמיר את המצב.
- היפוטרמיה - נגרמת עקב התקררות של הגוף. יכולה להתרחש גם בטמפרטורות יחסית גבוהות של 10 מעלות צלזיוס ואף יותר, ביחוד בתנאי רטיבות ורוח. חשוב לשמור את הגוף יבש וחם.

אל מקורות הגנגס

הגנגס פורץ מקרחון בגאמוק, הודו

ב 2016 ביליתי שלושה שבועות מופלאים בצפון הודו – אזור מקורות הגנגס. זה היה הביקור הששי שלי בהודו, כאשר הראשון היה ב 1988. הודו היתה ונשארה אהבה גדולה שלי – ארץ לא פשוטה, מלאת אתגרים וקשיים, אך גם מסקרנת ומרגשת, שונה ומיוחדת. לא רק האוכל ההודי שאני כל כך אוהב, אלא הנופים, האנשים, הרוחניות ששורה בכל, עושים טיול בהודו לחוויה מיוחדת במינה עבורי.
בשלושה טיולים נפרדים ניסיתי להגיע אל מקורות הגנגס, ולא הצלחתי. לא לגמרי מפתיע בהתחשב בכך שהגעתי בתקופת הקיץ, תקופת המונסונים, בה הגשמים העזים סוחפים כל דבר ולא מאפשרים להתקדם בעמקים הצרים והתלולים. הפעם הגעתי בסוף ספטמבר, ואלי הגשם האירו לי קצת יותר פנים. שלושה ימים בכבישים הצרים, באוטובוס מקומי מקרטע ובג'יפ – טקסי לתוכו נדחסים עשרה נוסעים, ועוד מיני מקומיים שעולים ויורדים בדרך, והנה הייתי בבאדרינאט, שבקצה דרך הרכב. עברתי את כל הכפר בנינוחות מחפש מלון נחמד, כאשר ממש בסופו, כמעט לא מסומן, עליתי דרך מדרגות מתפוררות למרפסת קסומה וחדר חדש ומזמין, עם נוף להרי ההימלאיה ברקע, ולגנגס האדיר שזורם מתחתי, ואל עולי הרגל הטובלים בו. כמה ימי התאקלמות, או שמא סתם ימים של הנאה מהנופים העוצמתיים, והנה המשכתי אל המקור עצמו בו פורץ הגנגס מהקרחון, בגאומוק. גאומוק פירושו פה הפרה, כי ככה נראה המקום. כלומר ככה הוא נראה במשך עשרות או מאות שנים, עד שחודשיים לפני בואי, נפל הקרחון ברעש מחריש אוזניים (ככה אומרים מי שהיו באזור) וסחף

איתו חלקים ניכרים מהסביבה והדרך במסע פראי אל מפרץ בנגל הרחוק. כאשר אני הגעתי רק הגשרים החסרים והשבילים הנעלמים נשארו כעדות אילמת. אני נהניתי ללכת בשמש חמה, לעיתים חמה מדי, שהזמינה אותי לשנת צהריים מתוקה בצילו של אורן עתיק ימים. באחד המעברים על שביל שנסחף עזרתי לסאדהו, נזיר עולה רגל בריא בשר לעבור את הדרדרת, וכמעט נסחפנו שנינו אל הגנגס שזרם הרחק למטה.

בלילה בכפר האחרון שלפני הקרחון, פגשתי מורה מיפן, שהדריך קבוצת עולי רגל. אני תרגלתי טאי צ'י והוא צ'י גונג על שפת הגנגס, שומרים עין פקוחה לאיזשהו גל שלשמחתי לא הגיע.בערב התיישבנו במקרה אחד מול השני על רצפת האשרם בו התארחנו, והתפתחה שיחה מרתקת שנמשכה עד שכבו האורות ונשלחנו לישון. למחרת הוא עזר לי להצטרף לקבוצת הודים שהתכוונו להמשיך לטפו-וואן, אחו ירוק שיושב מעל הקרחון, מתחת להר שיבלינג שבגובה 6700 מטר. קבוצה מעורבת שכללה צלם, שני ציירים, סופר, איש הייטק ואיש צבא בכיר. שילוב הודי קלאסי. הם הזמינו אותי בשמחה להתלוות אליהם בחציית הקרחון, ואף התעקשו שאוכל ואשן איתם בלילה. בילינו יומיים מרתקים בסיורים באזור, תצפית על מספר עדרי בהראל – עז הרים מקומית, וגם מפגש עם ה"מוני באבא" – נזיר שתקן שמתקשר רק באמצעות פתקים, הגר במקום (בגובה 5 ק"מ) במשך כל השנה, מזה 15 שנה, גם בשמונה חודשים בשנה בהם איש לא יכול להגיע, כולל החורף בו המקום מתכסה במספר מטרים של שלג. כאשר נשאל אם אינו מרגיש בודד, הוא הסביר שהמקום מלא בכל כך הרבה יצורים, גם אם כאלו שאנו לא רואים בעינינו הפשוטות, שאינו בודד כלל. ההודים חזרו ואני נשארתי לעוד יומיים שקטים מתחת להרים הגבוהים. ימים חמים לרוב, ולילות בהם קפאו המים בבקבוק. סופת שלג קצרה הזכירה את עוצמתם של כוחות הטבע. בדרך חזרה עוד הספקתי לטבול בקצרה בגנגס ממש בנקודת היציאה שלו, שומר עין פקוחה לקרחון שהתנוסס מעלי בקיר זקוף של כ 200 מטר.

עברתי חוויה מושלמת של ביחד ולחוד, של טבע בראשיתי ולא נגוע, שעות של שקט ושעות של שיחה מרתקת. התחברות למשהו עוצמתי, מעבר לנו וחלק מאיתנו. כל אשר שאלה נפשי.

אני וקבוצת מטיילים הודים
מתחת לפיסגת השיבלינג

קשר עם מקומיים

נזירים בלדאק, במשחק קריקט

טיולים הם הזדמנות לפגוש לא רק נופים שונים אלא גם להכיר אנשים ותרבויות שונות מאד מאלו בהן אנו חיים. לעיתים קרובות קל יותר לנוע בחבורות של מטיילים הדומים לנו, נשארים במגע מינימלי עם נותני השירותים המקומיים. אולם, הפתחות לתרבות המקומית יכולה להוסיף עומק ומימד אחר לגמרי לטיול שלנו. למרות שמדי פעם אנו עלולים להתקל באנשים המחפשים את טובתם בלבד, הרי שרוב המקומיים שפגשתי היו נדיבים וחיפשו לעזור ולשתף אותי בתרבות שלהם, כמו גם להכיר את התרבות שלי. פתיחות לתרבות המקומית, כמו גם התחשבות בכלליה עשויים להיות מנקודות השיא של טיול.

- בהרבה מקרים טיולים להרים יביאו אותנו למפגש עם אנשי המקום, שהם בעלי רקע ותרבות שונה משלנו. זוהי הזדמנות נפלאה להפגש עם תרבות אחרת, לרוב בעלת שורשים והיסטוריה ארוכה, אך, באם לא נשים לב, גם פתח לחיכוך וחוסר הבנה.
- בכל מקרה חשוב לזכור שאנו אורחים של אנשי המקום, ולוודא שאנו לא פוגעים במנהגים שלהם.
- דבר זה נכון במיוחד לגבי קוד לבוש, ובארצות זרות חשוב לנסות ולהתלבש מבלי לפגוע ברגשות המקומיים.
- במידה ואנו נמצאים במקום בו מדברים בשפה שונה משלנו (או מאנגלית), כדאי מאד ללמוד לשוחח, ולו באופן בסיסי, בשפת המקום. מניסיוני ידיעת מאה מילים תאפשר לנו לטפל

בצרכים הבסיסיים של לינה, אוכל והכוונה לדרך. אוצר של אלף מילים כבר יאפשר לנו לנהל שיחות עמוקות יותר, ולו גם באופן קצת עילג.

- אני משתדל ללמוד קודם כל את מילות הברכה, ולאחר מכן כמה מילים על כיוונים והליכה, לינה ואוכל. משם כאמור כדאי להרחיב לתחומים נוספים. לשם כך כדאי שיהיה לנו לפחות שיחון פשוט.
- בימינו ניתן להשתמש באפליקציות בטלפון הנייד, כגון Google translate, שמאפשרות לכתוב ואף לשוחח כל אחד בשפתו, ולקבל תרגום מיידי. חשוב להוריד את השפה המבוקשת, כך שתהיה נגישה באזורים ללא קליטה.
- חשוב לזכור שאפשר לתקשר גם באופן לא מילולי, עם תנועות גוף וידיים.
- בהקשר זה חשוב מאד לזכור את כוחו של החיוך. כאשר נבוא עם חיוך וגישה חיובית לאנשים אנו לעיתים קרובות נתקל ביחס אוהד גם מצידם. באותה מידה כעס מצידנו יכול לגרום להתנגדות גם אצל הצד השני. דבר זה כמובן נכון תמיד, אך עוד יותר במקומות בהם קיימים הבדלים בתקשורת, במקובל לגבי המרחב האישי ולמגע בין אנשים.
- חשוב לזכור שבתרבויות שונות יש הבדלים מאד עמוקים לגבי גודל המרחב האישי, נושא מגע בין אנשים, וההבדל ביחס לגברים ונשים.
- בהרבה תרבויות לא מקובל להגיד שאנו לא יודעים לענות על שאלה. במקרים כאלו עלול המקומי לענות על שאלה באופן שגוי, בכדי לא להודות בבורותו. יש להיות מודע לבעיה זו. דרך להקטין אם כי לא למנוע את הבעיה הינה לשאול שאלות פתוחות ("היכן הדרך ל..." ולא "האם זו הדרך ל...").

ילדה הודית בשוק בלאדאק

טיול יומי

בעיני חשוב לזכור שטיול אינו בהכרח משהו דרמטי, מסע אל לב ההימליה, או טיול בו אנו ניצלים בעור שינינו ממוות או פציעה. טיול עבורי הינה כל יציאה לשטח, אל הטבע שמסביב. לראות את העולם כל פעם מחדש, להרגיש שכל יום הוא היום הראשון שלנו על אדמות, שאנו עוברים במסלול שבחרנו בפעם הראשונה. טיול כזה יכול להעשות במקום הכי באנאלי לכאורה, בגן שליד הבית או חלקה פראית הקרובה אלינו. למעשה הדרישה העיקרית הינה שתהיה קרובה וזמינה כך שנוכל להגיע אליה בקלות. הטיול גם לא חייב להיות ארוך, ויכול ואף רצוי שיכלול הפסקה בה נשב ונתבונן בטבע שעוטף אותנו. ביחוד בימינו בהם רוב האנשים מבלים זמן רב במשרד או בכבישים, חשוב להקדיש גם זמן מדי יום, ולו רק קצת, להיות בחוץ, ללא מטרה או יעד.

מזה כארבע שנים אני גר בבקתה קטנה לבד בהרים עם בת הזוג שלי. השטח מסביב הוא פראי ולא מיושב. כאשר אני נמצא בבית אני משתדל לבצע בו טיול קצר מדי יום. הליכה לא ארוכה, שנעשית באיטיות, לרוב בסביבות רבע שעה. אני מנצל את הזמן בכדי להתבונן בשטח, לראות מה השתנה, לעקוב אחר חילופי העונות, הציפורים שנמצאות בחורף ואלו שנמצאות רק בקיץ, ואת אלו ששומרות לנו אמונים במשך כל השנה. לראות את השינויים שבאים בעקבות מזג האויר. את הרוח המזרחית שגרמה לאדומי החזה לנטוש אותנו לשנה זו. את השועל שהיה הולך לצידי במשך שנתיים ופתאום נעלם. את החזירים שפתאום הופיעו, הופכים את קערות המים שאני משאיר לחיות, מרוב להיטות לשתות כולם ביחד. את הצוצלת שפתאום נהפכה לחלק מחיינו, ואת האוח שכבר לא מגיע.

את המחזוריות של הצמחים. הנבטים הראשונים שיופיעו לאחר הגשם הראשון, ואת התחלפות הפרחים שתמשך עד מאי, אז יצהיב כמעט הכל, ונשאר רק עם גבעולים יבשים. את הנביטות המקדימות שיופיעו ליד הברז שבקצה השטח. את השינויים שמתרחשים עם השנים. כאשר הגענו היה רוב השטח מכוסה בשיחים קוצניים – בעיקר קידות וסירות. שריפה שפרצה כילתה את הקוצים, וגם פגעה בעצים שצמחו ביניהם. בשנים שמאז כל שנה משתנה הצמחיה במידת מה. החבלבלים הסגולים שכיסו את המדרון בשנה הראשונה התחלפו בכלניות וסחלבים, ועם הזמן חוזרות המרוות וגם הסירות לשלוט בשטח.

אני נהנה להרגיש את האדמה משתנה עם העונות, הבוץ הכבד של החורף, הגמישות של האביב, האדמה המתבקעת ומתייבשת של הקיץ. אפשר לזהות את העונה רק מתוך התחושה, או הריח של האדמה.

ההליכה נעשית במסלול מעגלי קבוע למדי, עם שינויים בהתאם למצב הרוח, זמן לברך לשלום את העצים ששתלתי, ואלו שהיו כאן, לראות מי גודל ופורח, ומי אולי זקוק לקצת תמיכה ועידוד. בחורף אולי אקטוף כמה עלים לשים בסלט או בשייק, בקיץ אאסוף זרעים לשנה הבאה, גיזום קצר באביב לעצים.

מסע ללא התחלה וללא סוף. מסע ללא מטרה ויעד. הליכה שקטה.

ציוד

חברים בטרק בהרי האטלס, מרוקו

נושא הציוד הינו נושא שיש האוהבים לדון בו במשך שעות, משווים בין החברות, דנים בלהט מה חיוני, ועל מה לוותר, ואיזה דגם בדיוק הוא הטוב ביותר. אחרים יעדיפו לקנות את המוצר הראשון שיציעו להם בחנות, ולהמנע ככל הניתן מהעיסוק בנושא. ככלל זהו נושא מורכב. רבים מאיתנו נוטים לקחת יותר מדי ציוד, ציוד שהוא גם אולי יקר מדי. אם מתוך תחושת חוסר בטחון, ואם עקב הנטיה של החברה הצרכנית שלנו לצרוך יותר מדי. דבר זה מביא לאנשים הכורעים תחת עומס של ציוד יקר ומיותר. מצד שני, אם לא ניקח את הציוד המתאים, אנו עלולים לסכן את בריאותינו ואף את חיינו. כמו בתחומים אחרים שדנו בהם, אין תחליף לניסיון. גם ניסיון של אחרים, וביחוד לניסיון האישי שלנו.

- בחירת הציוד הינה עניין מורכב, הדורש ניסיון וכן התאמה לתנאים הצפויים. ברור שהציוד הנדרש לטיול יום במזג אויר טוב שונה לחלוטין מהציוד הנדרש לטיול של מספר ימים בהרים גבוהים, בתקופת החורף. באמצע יש כמובן טווח רחב של מצבים שיקבעו מה ניקח, ומה נחליט להשאיר מאחור.
- בגדול כדאי ללמוד ולהתרגל לציוד שלנו בתנאים נוחים, כאשר המחיר של טעות בבחירה לא יהיה גדול מדי. כך למשל, אני אתאמן בהקמה ושינה באוהל כאשר אני נמצא בחצר של הבית, או לפחות ליד האוטו, כך שבמקרה הכי גרוע אוכל בקלות לחזור לבית חם ונוח, וללמוד ולהבין איפה עלי לשפר את הציוד, ובעיקר את השימוש בו.

- אישית אני משתדל לשמור על העקרונות של תרמילאות קלה. זהו נושא נרחב מדי מכדי להסביר אותו כאן, אולם בגדול ניתן לומר שהכוונה היא להקטין את כמות הציוד למינימום ההכרחי, ולפצות על החוסר בציוד בעזרת ניסיון והיכולת לנוע מהר יותר עם תרמיל קל. טיילים מנוסים מסוגלים לטייל בבטחה עם תרמילים השוקלים (ללא מים ואוכל) כשלוש קילו ופחות. זאת לעומת ציוד טיולים קלאסי אשר עשוי לשקול עשר ואף חמש עשרה קילו. אולם בשביל לטייל בצורה מינימליסטית שכזאת יש צורך בניסיון רב, ובבדיקה והתאמה של הציוד לתנאים הצפויים. כאמור, כדאי לעשות זאת בתנאים בטוחים.
- כאשר אנו באים להוריד במשקל, חשוב קודם כל להתרכז בפריטים הכבדים ביותר, ורק אז להתייחס לפריטים האחרים. לרוב הפריטים הכבדים יהיו אוהל, שק שינה והתרמיל עצמו. כמו כן כדאי לעבור על רשימת הציוד ולוודא שאכן כל מה שנלקח הוא באמת חיוני.
- בסוף הספר מופיעה רשימת ציוד לדוגמא. חשוב תמיד לזכור שיש להתאים את הרשימה לתנאים הצפויים בטיול, ולרמת הניסיון שלנו.
- הציוד הטוב ביותר עולה לא מעט, אולם כאשר אנו מתחילים את צעדינו בתחום, ניתן לקנות ציוד באיכות קצת פחות טובה, ובמשקל קצת יותר גדול, אולם בהרבה פחות כסף, לעיתים עד כדי חצי או שליש מחיר, בחנויות פופלריות כגון דקטלון, או REI בארה"ב, כמו גם באינטרנט, למשל בעלי אקספרס. צריך כמובן לוודא שציוד זה יענה על הדרישות לטיול שאנו מתכננים.
- בהמשך פרק זה אדון במספר פריטים, שלהם חשיבות יתרה.

נעליים

- בנושא נעליים קיימות שתי גישות ראשיות: האחת ממליצה על נעל כבדה, עם ציפוי עמיד למים (לרוב דמוי גורטקס), שישארו יבשות גם בגשם. הגישה השניה טוענת שבטיולים ארוכים הנעל תתרטב בכל מקרה, ולכן ממליצה על נעלי ריצה קלות ומאווררות, שאמנם יתרטבו מגשם או שלוליות, אך גם יתייבשו במהירות. על כל אחד למצוא את סוג הנעל המתאימה לו. אני אישית מטייל מזה שנים עם סנדלים (כיום עם סנדלי הוארצ'י) ונעליים קלות מינימליסטיות, אולם אלו דורשים זמן להתרגל ולהסתגל להליכה בהם. בהליכה באזורים פראיים גם יש יותר סיכוי שיקרעו או יתפרקו.

- לפני יציאה לטיול חשוב ללכת עם הנעליים זמן מה, כדי לתת לרגל להתרגל אליהן, וגם להכיר איך הן מגיבות לתנאים בשטח, כגון בוץ או גשם. דבר זה חשוב במיוחד בנעליים כבדות.

.

הגנה מגשם

- במידה ויש סיכוי לגשם אני מעדיף לקחת איתי מעיל גשם, מכנסי גשם ולעיתים גם מטריה.
- מעיל ומכנסיים רצוי שיהיו מחומר מנדף. אני מעדיף ציוד קל ככל האפשר. הם יכולים כמובן גם לעזור במקרים של רוח חזקה. חשוב לזכור שבהליכה ארוכה בגשם שוטף כנראה נתרטב בכל מקרה, אם במים שחודרים דרך המעיל, או מהזעה.
- אפשרות אחרת הינה שכמיה. זאת מאפשרת יותר אוורור של הגוף, ויכולה להגן גם על התיק. מצד שני היא פחות יעילה בחסימת הרוח, וברוחות חזקות יכולה גם להתנופף ולהפריע להליכה, ואף לסכן אותנו אם פתאום תתנופף בפראות. היא לרוב גם לא תגן על כל הידיים, או הרגליים.
- מטריה אמנם אינה יעילה ברוחות חזקות, אך בגשם קל עד בינוני היא מאפשרת הגנה מהגשם, מבלי שנתחמם. היא גם יכולה לשמש להגנה מקרינת השמש בימים חמים (ביחוד אם נכסה מלמעלה בנייר אלומיניום).
- אישית אני נוהג לשלב מעיל גשם מינימלי, מכנסי גשם ומעליהם שכמיה. כך אני מקטין את ההרטבות מגשם והזעה. בנוסף השכמיה יכולה לשמש כיריעה - טארפ, במקרה חירום, אם האוהל נפגע.

ביגוד

- כיום מקובל להשתמש בעיקר בבגדים סינטטיים. אלו שומרים על החום בצורה טובה גם כשהם רטובים, ומתייבשים במהירות. החסרון שלהם הוא בספיגת ריחות חזקה (בעיקר מזיעה). כמו כן יש טענות שעדיף לכבס ידנית ולא במכונת כביסה (ביחוד לא עם מרכך).
- חשוב במיוחד להמנע מבגדים מכותנה – כותנה מאבדת את רוב יכולת הבידוד כשהיא רטובה. דבר זה כולל כמובן בגדי ג'ינס.

- ביגוד קלאסי מצמר ומשי הוא גם מאד יעיל בשמירת חום – אך פחות זמין בימינו, אם כי ניכרת חזרה לשימוש בצמר מרינו בחולצות.
- בטיול בשמש חזקה (ביחוד אך לא רק בגבהים) מומלץ להשתמש בבגדים ארוכים למניעת חשיפת יתר לשמש. אלו יכולים להיות בגדים סינטטיים קלים.
- בטיולים מקובלת שיטת השכבות – לקחת מספר שכבות דקות יחסית, ולא בגד אחד עבה. דבר זה מאפשר להתאים את הבגדים לחום שלנו, המשתנה עקב ההליכה ועקב השינויים במזג האויר. במקרה כזה גם יותר קל לוודא שלפחות חלק מהביגוד ישאר יבש, גם במקרה של גשם חזק במיוחד.
- חשוב מאד להמנע ככל האפשר מהזעה, כמו גם מהתקררות. לשם כך כדאי להוריד או להוסיף שכבות בהתאם לכמה חם לנו. ברוחות חזקות גם כדאי לחשוב על שכבה אטימה לרוחות – זה יכול להיות גם מעיל הגשם, או כל פריט לבוש אחר שעמיד לרוח.
- כובע הינו אחד האביזרים החיוניים לשמירה על מצבנו. במזג אויר קר כדאי ללבוש כובע חם – מפליס או צמר. חלק ניכר מאיבוד החום בגוף מתרחש דרך הראש – יש הטוענים עד 40% ויותר. אני גם מוצא שקל יחסית להוריד או לחבוש את הכובע בהתאם לכמה חם לי, ובכך לעזור בויסות טמפרטורת הגוף. בימים חמים רצוי ללבוש כובע רחב שוליים שיגן עלינו מהקרינה, שהינה חזקה במיוחד בגבהים. אם הכובע גם אטום למים, הוא יכול להקל על ההליכה בגשם.

משקפי שמש

- משקפי שמש חשובות מאד, ביחוד בהליכה בגובה, או באזורים בהם יש קרינה מרובה כגון מדבריות.
- חשוב לקנות משקפיים מחברה מוכרת, הנותנים הגנה מספקת לעין, ביחוד מקרינת UV.
- משקפיים לא מתאימות עשויות לגרום לעיוורון שלגים, שלמרות שהיא תופעה חולפת, מסוכנת בהשפעתה בעת טיול.
- כדאי לאבטח את המשקפי השמש.
- יש להתאים את כמות ההגנה שהמשקפיים נותנים לתנאים בהם אנו צפויים להיות.
- ביחוד כאשר אנו בגובה חשוב לשמור היטב על המשקפיים. אפילו שריטה קטנה עלולה לגרום לפגיעה בעין.

תרמיל

- בחירת תרמיל הוא משחק של פשרות. תרמיל קל יפחית בצורה משמעותית את המשקל על הגב שלנו, אך יחזיק פחות זמן, וגם דורש יותר הקפדה על השימוש בו. הוא יכול להקרע יחסית בקלות בזמן משלוח במטוס, או בהעברה ברכב או על גבי בהמות משא. ההבדל במשקל יכול להגיע בין 400 גרם לתרמיל מינימליסטי ל 3 קילו ויותר לתרמיל גדול סטנדרטי. לתרמיל קל גם תהיה לרוב מערכת גב פחות נוחה, כך שהוא מתאים בעיקר למי שמקיים את שאר עקרונות התרמילאות הקלה.
- הגנה כנגד גשם. קשה מאד לאטום תרמיל. לכן מקובל או להשתמש בכיסוי חיצוני, או לשים את החפצים שבתוך התרמיל בשקיות גדולות אטומות. כיסוי חיצוני דואג שכל התרמיל ישאר יבש וגם עוזר בשמירה על שלמות התרמיל, אך מקשה על גישה לתרמיל, למשל להוצאת מעיל או מכנסי גשם. כמו כן קשה לקשור דברים בחוץ כמו מזרון.
- כיסוי פנימי משתמש לרוב בשקיות אשפה גדולות, ולכן הן עלולות להקרע עם שימוש לאורך זמן. הן כמובן גם גורמות לכך שהתרמיל עצמו יהיה רטוב. אני אישית מעדיף שקית פנימית . בטיול של מעל יומיים שלושה, אני משתמש בשקיות מוכנות מחומר DCF, שהן עמידות יותר.
- בנוסף לכך, בכל מקרה אני נוהג בנוסף לעטוף דברים חיוניים, כמו שק שינה, או ניירות, מסמכים וספרים בשקיות נוספות.

מקלות הליכה

- מקלות הליכה נהיים יותר ויותר פופולאריים ומטיילים רבים מגלים את היתרונות שלהם. הם מועילים בעיקר בזמן עליות וירידות תלולות. בעיני עדיף ללכת עם מקלות מתקפלים, אותם ניתן לחבר לתיק כאשר אין בהם צורך, כמו בירידות או עליות במצוקים.
- יש המעדיפים ללכת עם שני מקלות ויש המעדיפים מקל אחד.

- שני מקלות מאפשרים לאזן את העומס על הגוף, ולהפעיל את הכח בצורה יותר רציפה. יש גם אנשים שמקבלים תחושה של יותר בטחון.
- הליכה עם מקל אחד מאפשרת לשמור יד אחת חופשיה, וכן להעביר את המקל מיד ליד במקומות קשים.
- כאשר הולכים על שביל צר, כאשר מצד אחד מצוק ומצד שני תהום, חשוב מאד שהמקל יהיה בצד התהום.
- אני אישית מוצא שיותר נוח לי עם שתי מקלות.

מיכלי מים

- כיום מקובלים שני פתרונות עיקריים לאחסון מים. הראשונה הינה בקבוקי מים, ואילו השניה הינה שימוש ב"שלוקר".
- שלוקר מאפשר לשתות תוך כדי הליכה, ובכך מקל על שתיה מספקת. לעומת זאת קשה לעקוב אחר כמה מים שתינו. כמו כן לא רצוי להוסיף לשלוקר לימון סחוט או עשבי תבלין (כמו נענע) שעוזרים לנו לשתות יותר, אך עלולים לסתום את צינורית. בנוסף, אני נתקלתי במספר מקרים של מיכלים כאלו שהתפוצצו בתוך התרמיל.
- בתור מיכלי מים ניתן להשתמש בבקבוקים משומשים של מים מינרליים או גם של משקאות קלים. חשוב לקחת בקבוק בעל פקק טוב, שלא ידלוף, ורצוי פתח רחב ככל האפשר. קיימים גם בקבוקים שמיועדים במיוחד לטיולים. אלו לרוב בעלי פתח רחב שקל יותר למלא אותו, והם גם עשויים מחומרים עמידים ובריאים יותר. הבעיה עם בקבוקים שלרוב חייבים לעצור ולהוציא את הבקבוק מתוך התרמיל או הכיס הצדדי. קיימים גם צינוריות שמתחברים לבקבוקי שתיה רגילים.
- אישית אני לרוב משתמש בבקבוקים של משקאות קלים, שהם יותר עמידים, וגם מתאימים בהברגה לפילטר מים שלי (Sawyer) ומשתדל להחליף אותם לעיתים קרובות.

אוהל

- במידה ואנו מתכוונים לטייל מספר ימים במקומות בהם צפוי גשם או שלג או אפילו טל כבד, אוהל יכול להיות פריט החשוב להישרדותנו. מצד שני זהו לרוב הפריט הכי כבד בתיק, ולכן חשוב למצוא את הפשרה הטובה ביותר בין נוחות ובטיחות, לבין משקל.
- אוהלים מדורגים לפי התנאים שבהם עומדים, המוגדרים לרוב כשתיים שלוש או ארבע עונות. חשוב להתאים את האוהל לתנאים הצפויים.
- אוהל קלאסי יכיל לרוב שכבה פנימית נושמת, הכוללת רצפה אטומה, ושכבה חיצונית עמידה למים. יש אוהלים המכילים גם "מרפסת" – vestibule, שהוא ללא תחתית, ובו ניתן לאחסן ציוד רטוב ונעליים, וכן לבשל בו, ללא סכנה שהסיר ישפך.
- חשוב לוודא שהתפרים ביריעה החיצונית אכן אטומים למים, ומדי פעם לחדש את האטימה על ידי מריחת חומר איטום על התפרים.
- פתרון קל משקל הינו השימוש בשק חיצוני מחומר נושם – bivy bag. זהו פתרון אטום למים או שלג ולרוח. הוא גם דורש מאמץ מינימלי להקמה ושוקל מעט מאד. מצד שני הוא מאד צפוף ופחות נוח לשהיה וגם קשה לבשל איתו בגשם. כמו כן לא כל השקים מנדפים בצורה טובה ובתנאים מסויימים אנו עלולים לגלות ששק השינה מתרטב גם בתוך השק.
- פתרון אחר החוסך משקל רב הינו השימוש ביריעה – tarp. זאת תשקול לרוב פחות מחצי קילו, לעומת משקל של שלוש עד ארבע קילו לאוהל רגיל. היריעה הינה לא רק קלה, אלא גם מאפשרת לאדי המים שאנו פולטים במהלך הלילה להתנדף ביתר קלות, ובכך מונעים הצטברות טיפות מים בתוך האוהל. אפשר למתוח את היריעה בין שני עצים או להשתמש במקלות הליכה בכדי להעמיד אותה. קל לאחסן את כל הציוד מתחת ליריעה, לבשל בה וגם ניתן להנות יותר מהנוף שנשאר גלוי לנו. מצד שני יריעה דורשת יותר ניסיון בהקמה, וחשופה הרבה יותר לרוחות. אישית אני ישן בדרך כלל עם יריעה, וישנתי בה רבות גם בסופות גשם וסופות שלגים. כאמור שיטה זאת דורשת יותר ניסיון במיקום והקמה. יריעה גם ניתן להקים מעל שטח לא ישר, אף אם פזורים מתחת ליריעה בולי עץ או סלעים. ליריעה כדאי להוסיף כילה, כאשר צפויים יתושים, ולעיתים גם יריעה לקרקע, groundsheet. עם זאת, בשילוב המינימלי, כל השלושה יכולים לשקול פחות מ 400 גרם.

- קיימים כיום לא מעט אוהלים ששוקלים כקילו או פחות. אלו יכולים להיות אוהלים קלאסיים, עם מוטות יעודיים (free standing), כאלו עם מוטות יעודיים, אך שדורשים גם כמה יתדות כדי להקים אותם (semi free standing), וכאלו שמשתמשים במקלות הליכה כדי להעמיד אותם, ובכך חוסכים את המשקל של המוטות. כמו כן יש היום לא מעט אוהלים של שכבה אחת בלבד, ללא אוהל פנימי. אלו נוטים לסבול יותר מהצטברות לחות בפנים, אך הינם קלים יותר. כפי שניתן לראות, קיימות אפשרויות רבות, ומומלץ לבצע חקירה עצמאית, ולגלות מה הכי נכון לנו. לשם כך גם להעזר בפורומים שונים, כגון פייסבוק, באינטרנט, כמו גם בחברים.

ציוד בישול

- בישול ניתן לעשות בשלוש דרכים עיקריות: גזיה, מכשיר מבוסס דלק נוזלי, ומדורה.
- גזיה הינה הדרך הפשוטה והקלה ביותר לבשל. קל לכוון את עוצמת הלהבה והיא יחסית שקטה. חסרונה הוא כמובן בצורך לסחוב בלוני גז. יש מקומות בעולם בהם הבלונים לא נגישים. בכל מקרה לטיול ארוך נצטרך כמות מספקת של בלונים. פתרון זה גם מייצר זבל שאינו מתכלה.
- קיימים מספר רב של מכשירים המחממים על דלק נוזלי. הדלק יכול להיות נפט, בנזין, סולר וכו'. לעיתים המכשיר יתאים רק לסוג מסויים של דלק ולעיתים יעבוד עם מספר סוגי דלק. היתרון הוא בכך שדלק הינו לרוב זמין יותר, וניתן לשאת אותו בבקבוק פשוט. ניתן גם לקנות או אף לבנות לבד מכשירים קלים ביותר (ראה ערך penny stoves באינטרנט). עם זאת הן לרוב קשות יותר לכיוון עוצמת הלהבה, רועשים, ולעיתים נסתמים אם הדלק אינו נקי.
- בישול על מדורה דורש מינימום משאבים, אך הוא דורש המצאות ואיסוף של עצים יבשים בכמות מספקת, לוקח לרוב יותר זמן, ובהרבה מקומות מטויילים הינו בלתי חוקי. קיימת כמובן גם סכנה של יצירת שריפת יער, שיכולה לגרום להרס של שטחים נרחבים.

בטיול עם ציוד על הגב למשך שבוע ימים ברכס הפירנאים

מדבר פראי

שטפון בנחל צאלים

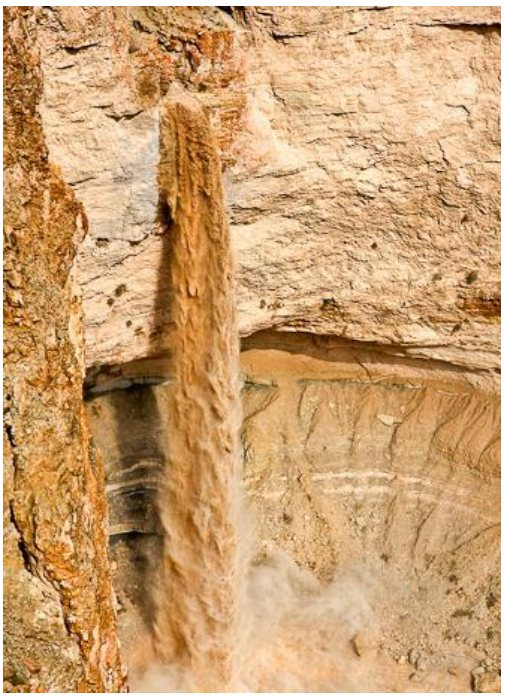
שטפונות במדבר הן אירוע נדיר. פעמים בודדות בשנה, ולעיתים בכלל לא. אך כאשר הם מגיעים, אנו נפגשים בטבע במלוא עוצמתו. רוגש וגועש, סוחף את כל אשר נקרה בדרכו. פראי ולא מרוסן. אם נפגוש אותו במקום וזמן הלא נכונים, באמצע נקיק צר, יש בזה סכנת נפשות, ואכן מדי פעם אנשים לא מעריכים נכונה את עוצמת המים, נסחפים ואף נהרגים. אך אם נדע להקשיב לנחל, למים, נוכל להנות מאחת החוויות העוצמתיות ביותר שהמדבר יכול להעניק.

מדי פעם, כאשר התחזית מזהירה מפני סכנת שטפונות, אני ממהר לארוז את חפצי – מעיל גשם, שק שינה ויריעה דקה, ויוצא בשקיקה למפגש עם המים. יש לי מספר נחלים אהובים במיוחד במדבר יהודה. זכורה לי פעם שכזאת – הגעתי אחר הצהריים לחניה, תחת שמים אפורים. עליה איטית במצוק ההעתקים, מקווה שהשטפון לא הקדים אותי. הליכה על השבילים המוכרים ברמת המדבר. פה אומר שלום לצמח בערוץ קטן, שם למערה נסתרת, שישנתי בצילה לפני שנים. סוף סוף הגעה לערוץ הנחל. מבט מלמעלה אל הקניון מראה שהוא עדיין יבש. כלומר לא פספסתי את הגל הראשון, אותו קיר מים ראשוני שבא לעיתים, בקול רעש והמולה, כמו רכבת דוהרת, שואג את עוצמתו ופראותו. לא מרוסן, חופשי מהמגבלות שהאדם מנסה לשים עליו.

ירידה זהירה למקום האהוב עלי, מעל נקיק צר בו המים נאלצים להצטמצם ולנוע מדופן לדופן במהירות מתגברת, עד השחרור במפל הגבוה, מאה מטר של צניחה חופשית אל הבריכה הגדולה שנוצרת למטה. נוצרת עם השטפון, ונעלמת מספר ימים אחר שהוא נגמר.

הנחל כאמור היה יבש, צופן לי הפתעות ושאלות – פעמים רבות ישבתי על שפת הנחל יום וגם יומיים, ודבר לא קרה. פעם הגיע השטפון כמה שעות אחר שנואשתי ושמתי פעמי חזרה הביתה. הפעם הגעתי לנקודה שלי, התמקמתי, פרסתי שק שינה והתיישבתי לי בשקט, ממתין למה שיבוא. ממש לקראת חשיכה שמעתי פתאום את הרעש המוכר. הנקיק כאן הוא צר ומתפתל, ותוך פחות מחמש שניות הופיעו המים. קיר מים, הפעם לא בשיא גודלו, אך עדיין כשני מטר. מים זורמים וגועשים. מתיזים על הדפנות. ישבתי מרותק. לאט לאט שככו קצת המים, אני נשכבתי לישון, המים עדיין גועשים מטרים ספורים מתחתי.

נעתי בלילה בין שינה וערות, מנסה לספוג כמה שיותר מהתחושה המיוחדת של מדבר בשטפון. קצת אחרי אור ראשון שוב נשמע הרעש המוכר. למרות שכבר ידעתי בדיוק למה לצפות, הופתעתי מחדש. הזמן בין הצליל הראשון של השטפון לבין הופעת קיר המים היה שניות בודדות, כזה שלא היה משאיר סיכוי למישהו לברוח מהערוץ. לשמחתי הייתי מעליו בנקודה בטוחה, בה יכולתי לצפות בגל נוסף שבא דוהר מתחתי. ככה עבר יום שלם, ורק לפנות ערב, כאשר הזרימה החלה להחלש, ארזתי את חפצי, והחלתי לחזור אל המכונית, אל התרבות, צועד על אדמת המדבר הבוצית.



שיטפון בנחל ערוגות, מדבר יהודה

מצבי חירום

תכנון נכון, הקשבה לסביבה וגם לעצמינו, ומודעות יכולים להקטין את הסיכון ולמנוע הרבה ממצבי החירום. אולם גם המטייל הכי מנוסה עלול להקלע למצבים שאינם בשליטתו. סופה שמגיעה בהפתעה גמורה, ללא סימנים מקדימים, חבר שמחליק ונפצע, אבן מדרדרת. אם נטייל מספיק במקומות נידחים, כנראה שנתקל מתישהו בלא צפוי, והחכמה היא לדעת לפגוש את המצב הלא צפוי בדרך המתאימה ביותר. בהגדרה אי אפשר לתת תשובה אחידה למצבי חירום, אולם אפשר להגדיר מספר עקרונות מנחים, שניתן להעזר בהם.

- הדבר הכי חשוב בעיני הוא כאשר קורה דבר מה לא צפוי, לעצור לרגע קט, ולבחון מה דרך הפעולה הנכונה. אם מדובר במפולת שלג יהיה זה אולי חלקיק שניה למצוא את המחסה הטוב בסביבה, ואם בסופה מתקרבת באופק אולי ניקח כמה דקות לנתח ולהעריך מה כדאי לעשות, אך בכל מקרה מומלץ לעצור ולנתח את המצב לפני שרצים לעשות משהו. יש לי חברים שמגדירים זאת כ"לעשות עצירת קפה".
- במקרה של סופה מתקרבת כדאי לרדת למקום נמוך ומוגן, ביחוד מברקים.
- חשוב להשאר יבשים. ללבוש מעיל גשם ושכמיה ומכנסי גשם, ואם יש יריעה ניתן להתכסות איתה. אם ניתן למצוא מחסה אז מאד מומלץ.
- לזכור שחלק ניכר מחום הגוף נאבד מהראש (יש הטוענים 40% ואף יותר). לכן כדאי ללבוש כובע חם. אם אין כובע ניתן לאלתר כובע מבגד, וגם כפפות מגרביים.
- כאשר יושבים, חשוב שיהיה בידוד בינינו לבין הקרקע. אפשר לשבת על מזרון, או על תרמיל.
- במידה ואין מספיק בגדים חמים נתן במקרה חירום למלא את הבגדים בעלים יבשים או קש או בידוד נוסף.
- במידה ואנו נכנסים ללילה ללא ציוד, כדאי ללבוש את כל הביגוד שברשותינו.
- כאשר נמצאים מספר אנשים כדאי מאד להצמד אחד לשני.
- לזכור שאוכל יכול לתת אנרגיה, ולחמם את הגוף.
- לוודא ששתינו מספיק (מתן שתן כל שעתיים שלוש). כאשר אנו מתייבשים הגוף מתפקד פחות טוב, וגם המח חושב פחות בצלילות. אם אפשר עדיף לשתות משהו חם.
- לא מומלץ לאכול שלג – הוא רק יקרר את הגוף, וייתן מעט מאד נוזלים.
- אם מתקרבת סופה, להתרחק מערוצי נחלים, המועדים לשטפונות.

- לנסות להתרחק ככל האפשר ממקומות המועדים למפולות שלג או בוץ, וגם מאבנים נופלות.
- ניתן לחמם מים על גזיה או מדורה ולמלא איתם בקבוק, אותו נצמיד לגוף. במקרה חירום ניתן גם לחמם מים על מדורה בתוך בקבוק פלסטיק (לא על גזיה)
- למצוא מקום מוגן מרוח – אפשר לשפר אותו בעזרת מגן מאבנים או עלים. פתרון דומה הוא להזדחל מתחת לעץ גדול, ולהתכסות בכמה שיותר עלים (רצוי שלפחות השכבה הקרובה לגוף תהיה יבשה, וכן לשמור על בידוד מהקרקע).
- בתנאי קיצון מומלץ להשאר ער בלילה ולישון ביום, כאשר יותר חם.
- במידה וניתן – להתקשר ולהודיע על הבעיה, וגם לשלוח מיקום דרך טלפון נייד (ראה פרק חילוץ והצלה).
- לשמור על אופטימיות – הלך מחשבה חיובי עוזר מאד לשרוד. ניתן גם לשיר או לספר סיפורים (עדיף מצחיקים).

המכתש הגדול, לקראת שקיעה

ללכת לאיבוד

משלחת חילוץ בהרי הפאמיר, עם כלב חילוץ רוסי

במשך מספר שנים עסקתי בחיפוש נעדרים במסגרות שונות. באחד מלילות החורף הקרים נקראתי לחפש אחר בחור שנעלם. התברר שהוא יצא מהבית בשעות הבוקר, לבוש רק מכנסיים רגילים וסוודר דק. מבחינתי חיפוש אחר נעדר מתנהל בשני נתיבים מקבילים. כאשר יש מידע קונקרטי על אנשים שראו את האדם, או כל מידע אחר)למשל איכון טלפוני) הרי שאפשר לשלוח אנשים שיסרקו את השטח ויחפשו את הנעדר, או לפחות סימנים לאן הלך. כאשר אין מידע כזה, אני מנסה להתחבר לאדם, ולהבין וגם לחוש את הדרך בה הוא עשוי לפעול. כמובן שקל יותר לעשות זאת עם מישהו הדומה לי, אולם אחד האתגרים הוא לנסות להרגיש ולהתחבר לאנשים מרקעים שונים. במקרה זה היה מדובר באדם שאהב מדי פעם ללכת ולהתבודד לו סתם, או ללכת הרחק לבקר חברים, בלא להודיע לאף אחד. דומה לי במידת מה, וגם שונה.

כשהגעתי היה כבר קרוב לעשר בליל חורף קר של פברואר. קודם כל ניסינו להתקשר לחברים ומכרים, אולם ללא הצלחה. את הטלפון הנייד הוא השאיר בבית, כך שגם נתיב זה נחסם. במקביל יצאו מספר צוותים לשטח בתקווה לגלות דבר מה. מכיוון שעברו מעל עשר שעות מאז יצא מהבית, היה רדיוס החיפוש הפוטנציאלי גדול מאד. שלא לדבר על האפשרות שעלה על אוטובוס, או על טרמפ, ונסע הרחק מכאן. עם זאת, ידוע שלרוב נעדרים נמצאים במרחק לא גדול מהנקודה האחרונה בו נראו בפעם האחרונה. לכן הסתובבנו בשטח, קוראים בשמו, ומחפשים סימנים כלשהם. היה לילה

ממש קר, ומצאנו גוויות של שני כלבים גדולים שקפאו למוות. לא סימן מעודד. חיפשנו בשבילים, בבתים נטושים, מקומות מסתור ומערות. אולם לא גילינו דבר.

בבוקר הצטרפו עוד מתנדבים. חילקנו גזרות סריקה. אנשים שהלכו במסלולים רגליים בתוך הסבך. אנשים רכובים עם טרקטורונים, ג'יפים ואפילו סוסים. האזור הוא כל כך סבוך שבקלות ניתן לעבור במרחק של מטר או שניים מאדם, ואם אינו יכול או רוצה לענות לקריאות הסורקים, כמעט בלתי אפשרי למצוא אותו.

לקראת ערב הבנו שלא מצאנו דבר. גם בדיקות עם חברים העלו חרס. לא נותרו לנו הרבה אפשרויות. במצב כזה, בו טווח הסריקה הוא גדול, והשטח סבוך מאד, ועוד כאשר אדם נעלם מרצונו, אין הרבה מעבר לזה שניתן לעשות.

פיזרנו את הצוות והתחלנו להתקפל. מספר חברים של הנעדר יצאו לסיבוב אחרון, חוזרים למעשה על מסלול שסרקו אותו לפחות שתיים שלוש חוליות. פתאום הגיעו חדשות טובות. התברר שהאדם נמצא פחות משני קילומטר מאיתנו, יושב לו בשמחה מתחת לעץ גדול. מסתבר שבלילה נכנס מתחת עץ, ובלי להבין יותר מדי בהשרדות התכסה באופן אינטואיטיבי בהרבה עלים, ועבר את הלילה בנוחות יחסית. במשך היום שמע את הסורקים קוראים לו, אך עקב חששות לא ברורים לא ענה לאנשים הלא מוכרים שקראו בשמו. תופעה נפוצה למדי בקרב נעדרים, אם כי בעיקר בקרב ילדים. רק כאשר שמע את חבריו ניאות לצאת מהמחבוא שלו,ולחזור הביתה. כנראה שהאיש לקה בסוג של התקף חרדה ולכן נהג כפי שנהג.

חילוץ והצלה

- חשוב לזכור שהדבר היעיל ביותר לגבי חילוץ והצלה הינו להמנע מלהגיע למצב בו נזדקק לו. תכנון נכון של הטיול, התייעצות עם מקומיים, נכונות לעצור ולוותר כאשר אנו רואים שהמסלול קשה או מסוכן מדי עבורנו או עבור מישהו אחר בקבוצה, והקשבה לקול הפנימי, שמזהיר אותנו שמשהו "לא בסדר".
- באופן עקרוני רצוי לטייל בקבוצה של לפחות ארבעה איש, כך שאם מישהו נפצע, אחד יוכל להשאר איתו, והשניים האחרים יוכלו לצאת ולהזעיק עזרה.
- באם התרחשה תקלה או תאונה חשוב מאד לעצור ולשקול כל פעולה לפני שמבצעים אותה, ולחשוב על ההשלכות שלה. במצבי לחץ יש לנו לרוב נטיה להכנס לפאניקה וצורך לעשות משהו כמה שיותר מהר. דבר זה עשוי להוביל למעשים פזיזים שרק ירעו את המצב שלנו.
- באם הלכנו לאיבוד מומלץ לרוב להשאר במקום ולחכות לחילוץ או עזרה. זאת ביחוד אם נפרדנו מקבוצה. באם מחליטים להמשיך חשוב להשאיר סימן בולט, כמו גל אבנים ודף עליו כתוב כיוון ההתקדמות שלנו, וכן שם, תאריך, מספר טלפון ומצבנו. עדיף לשים בשקית פלסטית כך שלא יתרטב. חשוב שהפתק יהיה בולט אך שלא יעוף ברוח חזקה.
- כלי מאד יעיל כדי לאפשר לחלץ אותנו בשעת צרה הינו אפשרות לתקשורת סלולרית, אולם במקרים רבים בהרים לא תהיה קליטה של רשת כזאת. פתרון טוב יותר הינו טלפון לוויני, אולם חשוב מאד לזכור שבארצות רבות, ביחוד בעולם השלישי, טלפון כזה הינו לא חוקי, ועלול אף להוביל למאסר אם יתגלה. חשוב גם לוודא שיש אפשרות להטעין את הנייד, מכיוון ששילוב של קליטה חלשה וקור גורם להתרוקנות מהירה של הסוללה.
- ניתן לחסוך בחיי סוללה על ידי שימוש בסמס, או אפליקציות כגון ווטסאפ.
- חשוב לסמן בצורה הברורה ביותר את המקום שלנו, כך שיהיה אפשר לזהות אותנו הן מהאויר והן מהקרקע, גם מנקודת תצפית וגם כאשר חולפים לידנו. לשם כך מומלץ להשתמש בפריטים בצבעים בולטים, כגון אדום, המונחים בצורה בולטת בשטח. באם אין אמצעים מלאכותיים, אפשר לבנות דבר מה מחומרים טבעיים, כגון גל או כמה גלי אבנים, כתובת על הקרקע, כגון SOS, או עצים. ענפים עצים או שיחים שבורים יתייבשו וייצרו צבע בולט, בייחוד אם יש בהם הרבה עלים. דבר זה עשוי לקחת מספר ימים.
- במקרה של המתנה לחילוץ כדאי שתהיה מדורה קטנה פעילה או מוכנה להדלקה מהירה, וכמות גדולה של עלים יבשים שיכולים ליצור ענן עשן הבולט מרחוק. כמו כן תנועה כגון

הליכה או נפנוף בידיים, ביחוד כאשר אנו לבושים בבגדים צבעוניים, תהיה בולטת למרחק רב.

- באם אנו שומעים מחפשים חשוב לצעוק להם. משרוקית או שריקה הינם יעילים יותר לטווחים גדולים, ודורשים פחות מאמץ.
- בלילה אור של פנס (כולל מטלפון נייד) בולט למרחק רב. פנס מהבהב לרוב יסמן שאנו במצוקה.
- במידה ויוצאים להזעיק עזרה, חשוב מאד לסמן את הנקודה ממנה יצאנו, על ידי גל אבנים או סימון דומה. מומלץ גם לצלם את הנקודה ואת האזור.
- במידה ויש קליטת GPS (למשל בטלפון) חשוב מאד לשמור את הנקודה, ואם אפשר לשלוח אותה מיידית למישהו. זאת אף אם באותו רגע אין לנו קליטה.
- לפני יציאה למסלול חשוב להשאיר מידע על המסלול המתוכנן אצל מישהו. בימינו לרוב קל ונוח לשלוח הודעה למישהו בבית עם התוכנית, ולוחות הזמנים המתוכננים. אני מעדיף להודיע גם למישהו מקומי, למשל בעל המלון בו אנו מתאכסנים.
- מומלץ מאד להצטייד במכשיר איתור לוויני, כגון אלו של גרמין, שיאפשרו לנו לשלוח הודעות, וגם לקרוא לחילוץ, גם במקומות בהם אין תקשורת סלולרית. חשוב גם לשלוח הודעה עם המיקום שלנו, לפחות פעם ביום, כדי לעדכן היכן אנו נמצאים. רשתות הלווינים גם מאפשרות בחלק מהעולם תקשורת עם טלפונים סלולריים רגילים. כדאי לברר אם אפשרות זו קיימת באזור בו אנו שוהים.

רשימת ציוד אפשרית

זוהי רשימה של ציוד שאני לרוב לוקח לטיולים. זהו ציוד מאד מינימליסטי, שמטיילים פחות מנוסים אולי ירצו להוסיף לו.

כמובן שהציוד הנלקח גם צריך להיות מותאם לתנאים הצפויים, וכן לניסיון והעדפה של כל אחד.

ביגוד:

- מכנסי טיולים מתפרקות (נלבשות)
- 2 חולצות טי קצרות מנדפות (אחת נלבשת)
- 1 או 2 חולצה ארוכה דקה מנדפת
- 1 וסט מפוך סינטטי
- מעיל פוך לעצירות ולילה
- 1 מעיל גשם
- 1 מכנסי גשם
- 1 מכנסי גטקס
- 2 זוגות תחתונים
- 3 זוגות גרביים סינטטיות
- כפפות
- 1 כובע פליס
- 1 כובע
- 1 נעלי ריצת שטח
- 1 סנדלי הוארצ'י

ציוד כללי:

- 1 תרמיל

- שקית DCF אטומה למים
- 1 יריעה - tarp (עם אפשרות לכילה ויריעה לקרקע, בהתאם לתנאים)
- 2 מקלות הליכה
- 1 מזרון טיולים
- 1 שק שינה (ולייר, סדין תפור, ממשי)
- מסנן מים

ציוד אישי:

- 1 משקפי שמש
- 2 טלפונים ניידים (אחד לגיבוי, במקום מפה, באם הראשון נאבד או מתקלקל)
- 1 מטען לטלפון נייד
- 1 שעון
- 1 פנס ראש נטען
- 1 משרוקית
- 1 ערכת עזרה ראשונה
- 1 ערכה להדלקת אש (גפרורים ומצית)
- 1 כף וסכין
- 1 ערכת כלי רחצה

טיול פשוט

אגמים בהרי פירין

בקיץ 2017 יצאתי עם חדוה בת הזוג שלי, לטיול קצר של שבוע וחצי בבולגריה. ניסינו שהטיול יהיה פשוט וספונטני ככל האפשר. החלטנו לטייל בהרי הרילה, הנמצאים כשעה נסיעה מסופיה הבירה. אזור של הרים בגובה של כ 3000 מטר. אמנם כבר הייתי שם לפני כ 25 שנים, אך לא זכרתי הרבה פרטים. הקדשתי כשעה לקריאה באינטרנט על מסלולים. עוד שיחה קצרה עם חבר שטייל שם לפני כמה שנים, וזהו. למרות מערכת הבקתות הקיימת, שהיא אפילו לא מאד יקרה, העדפנו להיות עצמאים, עם יכולת לבחור מה ואיפה נאכל ונישן. לקחנו ציוד מינימלי, כ 4 ק"ג לאדם, מלבד אוכל ומים, כך שההליכה תהיה קלה ומהנה. ציוד שכלל יריעה, שק שינה, קצת בגדים חמים, ציוד גשם, סיר עם גזיה ועזרה ראשונה. נחתנו בסופיה, קניתי מפה טופוגאפית של השטח, ויצאנו לדרך. הגענו להרים בשעת לילה, מצאנו אחו קטן וירוק בצד הדרך, עם נחל זורם ואפילו מפל, לא רחוק מאיתנו, הקמנו את היריעה, ונשכבנו לישון.

למחרת יצאנו מוקדם בבוקר לטרק עצמו. מילאנו מים בבקבוקים, כיוונו את הגובה של מקלות ההליכה, וידאנו שהתרמילים ארוזים בצורה נוחה ושלא שכחנו דבר ויצאנו לדרך. עליה בעמק קרחוני תלול עם נחל קטן זורם במרכזו. פסגה גבוה בקצהו – מטרתנו למחר. תחילה הלכנו בין העצים, נהנים מהקרירות והריחות. במהרה עברנו את קו העצים והמשכנו בעמק הרחב והפתוח. שלטים שהזהירו ממפולות שלגים רמזו על הסכנות שקיימות כאן בחורף, אולם בעונה זו של קיץ, היו המדרונות מכוסים בשלל פרחים, ללא עקבות לשלג. במשך רוב היום היינו כמעט לבד, ורק לקראת

ערב פגשנו כמה קבוצות של מטיילים מקומיים שהלכו לכיוון הבקתה שכעת היתה הרחק מתחתינו. לפנות ערב חנינו על שפת אגם קטן. נהנינו מהשקט והשלוה, מהבדידות. השמש ריצדה על המים, שולחת זהרורים שנעו מצד לצד. עדר יעלים עבר סמוך לנו, נהנה מארוחת ערב, לפני שיחפש לו מקום מוגן לשנת הלילה. גם אנו פנינו לארוחת הערב, מבשלים מנה של קינואה עם תבלינים וירקות מיובשים בסיר. הטעם של האוכל בסוף יום מפרך היה טעים להפליא. עם רדת השמש נהיה קר, ואנו מיהרנו להתכרבל בשקי השינה, מתבוננים בירח המלא שהיה עוצמתי במיוחד, כאן גבוה בהרים.

הימים חלפו להם בנוחות. קימה בבוקר, ארוחה פשוטה של דייסת צ'יאה שהושרתה מבעוד לילה, עם מיני תוספות. קיפול של הציוד, ותחילת ההליכה. עצירות מדי פעם לשתיה, אכילה וגם מנוחה. הלכנו לאיטנו, לא ממהרים לשום מקום, ללא יעד שאליו חייבים להגיע. כאשר התקרב הערב בחרנו מקום שנראה לנו מתאים. אחו ירוק ורך, עם נוף יפה, מים זורמים ליד, רצוי כזה שמוגן מרוח, וגם כזה שיקבל את שמש הבוקר מוקדם ככל האפשר. בגבהים האלו התקרבה הטמפרטורה בלילה לאפס, ונעים להתחמם מהר ככל האפשר בבוקר. ארוחת ערב פשוטה אך טעימה שההחזירה נוזלים והביאה חום לגופינו, ושוב אנו בשקי השינה מתחת ליריעה, מתבוננים בנוף שמסביב לאור ירח או כוכבים.

זכינו לימים שמשיים, כך שכמעט ולא השתמשנו בציוד הגשם שהבאנו, רק מדי פעם להגנה מרוח קרה במיוחד. בחרנו ללכת כמה שפחות במסלולים המתויירים, וגם הגענו קצת מחוץ לעונה כך שהשבילים לא היו עמוסים מדי, ונהנינו משעות רבות של בדידות. מצד שני, אהבנו להיפגש עם מטיילים אחרים, כמעט כולם מקומיים. היה מעניין ומהנה להכיר אותם, את מנהגי המקום, את התרבות השונה.

מלבד המקומות הידועים ביופיים, זכינו גם למיני הפתעות, כמו הליכה ביער שנראה מראש כקטע פחות מעניין אשר נועד לחבר בין חלקי המסלול. בדיעבד התברר שזה היה אחד משיאי הטיול. שבילים שקטים שמתפתלים בין עצי ענק, מדי פעם נפגשים בבקתה ציורית בה נהנינו להזמין סלט או כוס תה מבעלי הבית. נחלים קטנים ועצים שנפלו לא מזמן על השביל, מזכירים את הדינמיות בתוך היער הרוחש חיים ומשתנה תמידית.

ביום לפני אחרון תכננו לעשות מסלול ארוך לעמק שנראה יפה לפי המפה. אולם בשעות הצהריים הגענו לאגם גדול וצלול במיוחד. מצאנו פיסת דשא רכה ליד הנחל הקטן שניקז את האגם, והחלטנו שמספיק לנו ללכת ליום זה, ופשוט התיישבנו לנו. מדי פעם טובלים במים הקרים, קוראים קצת, או פשוט יושבים ונהנים מהנוף. בזמן שתירגלתי טאי צ'י עבר זוג מקומי, והתפתחה שיחה ארוכה איתם, הזדמנות לצלול קצת יותר לעומק במפגש אינטימי בטבע הפרוש סביבינו. ביום האחרון חזרנו דרך שביל שכמעט לא היה מסומן, הרחק מההמון הסואן. השביל דרש קצת מיומנות בזיהויו, והתפתל כה וכה בין השיחים הנמוכים שכיסו את המדרונות, אולם הוביל אותנו למקומות מיוחדים, שבהם היינו שוב לבד למשך שעות ארוכות.

חזרנו למגרש החניה, לסימנים של תרבות, או לפחות של אנשים, נפרדים לשלום מההרים שאירחו

אותנו לזמן קצר, מזכירים לנו את העוצמה, את הכח של הטבע הפראי, הלא מרוסן.

בטיול זה חוויתי את הבשלות והחוכמה שצברתי במשך שנות מסעותי הארוכות. השלווה וההנאה שהתלוו לכל רגע, ההסכמה לוותר לפעמים על הרצון להגיע לפסגה הגבוהה ביותר באזור, היכולת להתמודד עם מזג האויר ולצפות את העומד לבוא מבלי להיכנס לסכנות מיותרות. הבנת השטח והחופש לבחור במסלול שהכי מתאים לשנינו, כרגע.

גיליתי את הפשטות שבהליכה תוך הקשבה לשטח ולעצמי. להנות מכל רגע ורגע, בטבע כמו גם בחיים בכלל. את היכולת לקבוע מטרות ולהתקדם לעברם, וגם את היכולת לשנות את המטרות, להיות גמיש ולפעול בהתאם לנסיבות של הרגע. את הבטחון בכך שלרוב אנו יכולים לפתור את הבעיות שצצות בדרכנו, מתוך ניסיון ומודעות, מתוך התבוננות שקטה ושלווה במה מתרחש מחוץ לנו ובתוכינו, ואת הידיעה שגם יש מצבים שבהם אין לנו שליטה, ובהם נצטרך להוציא את המיטב גם מתוך הקושי והאתגר.

בקתת רועי צאן בהרי פירין, בולגריה