

מדוע ואיך לצאת אל ההרים

(טרקת נפוצה)

מדריך מעשי וקצת רוחני
לטרק בקתות



דעאל שלו

במקום הקדמה – איך להשתמש בחוברת הזו

החוברת הזו לא נועדה להיארוז אל תוך תרמיל הגב שלכם. אל תיקחו אותה אתכם לשום מסע. היא לא נועדה לקריאה לאור מדורה בשטח ולא מתאימה לשימוש עם פנס ראש. אם כבר, היא יותר מתאימה לקריאה בסלון דווקא.

אם אתם טיילנים וטרקנים מנוסים, היא כנראה גם לא בשבילכם: אתם כבר עושים זאת בפועל, כבר נדבקתם בוורוס של טרקת נפוצה, ואתם כבר יודעים כיצד להתמודד איתו: דרך הרגליים. אבל אולי היא יכולה לעזור לחברים שלכם – אלו שעדיין מתלבטים, או למי שמזהה משהו מעצמו בין השורות הבאות:

- אתם מדפדפים בפייסבוק ורואים תמונות מהשטח של חברים ולבכם יוצא מקנאה. אולי ישבתם לבירה עם חבר שחזר מטרק ואתם קולטים שלא נמחק לו החיך מהפנים ואתם רוצים גם.
- הילדים שלכם חזרו מטיול בתנועה והם מלאים התרגשות ומנדנדים לכם מתי נעשה זאת יחד, או

דווקא להיפך: אתם מנדנדים לילדים "בואו נצא צטויל", אבל הם אלה שמעקמים את האף.

- אתם רוצים להרגיש את השטח מקרוב אך לא בטוחים כיצד או מתי או עם מי. אולי חוששים מהכושר הגופני או מהמשקל שלכם, אולי אין לכם ציוד בכלל, דואגים שזה יקר מדי, שיהיה לכם קר מדי, קשה מדי, או לא מספיק נוח.
- לפעמים תוקפת אתכם תחושה שאתם מתגעגעים לה, לרוח, למים הזורמים בנחלים. הייתם שמחים לצאת לאנשהו, מתישהו, אבל אין לכם מושג איך להתחיל, ובכלל, בן הזוג אמר "המקסימום שלי זה שופינג ברומא".
- הדוב שבכם התחיל עכשיו לנהום.

אם כן, החוברת הזו בשבילכם.

כדי שיהיה קל ופשוט, היא מחולקת לשני שערים בלבד, וגם בזה, סדר הקריאה לא מחייב.

השער הראשון עוסק ב**סיבות**, והוא מיועד בראש ובראשונה למתלבטים, לספקנים, או לאלו שרק עתה נדלק בהם הניצוץ, אך הם עדיין לא שם. כאן נסביר מהי הטרקת, מהם

סוגי הטיולים והמסעות הפתוחים בפנינו, מה נפגוש בהם, וכיצד האופנים השונים של החוויה עשויים להרחיב את הנפש ולהבריא את הגוף. נכסה את ההתנגדויות הנפשיות שעולות מול יציאה אל הדרך, וננסה לנטרל אותן אחת אחת. אם זה נשמע לכם כמו שכנוע, אתם לא מאוד טועים. אקח אתכם איתי למסע אל עומק המסע. קחו זאת בתור השראה, וקצת שירה.

השער השני עוסק בפרקטיקה, בעצות להולכים ובטיפים להצלחת המסע עצמו. כאן נדון **בהכנות** – כיצד נתכנן ונחליט, במה נצטייד ואיך נארוז, איך נשפר את המוכנות הפיזית ומה יש לקחת בחשבון כדי להתכונן למצבי קיצון. וגם, מה קורה **בדרכים** כשסוף סוף יצאנו לשטח והתחלנו ללכת. כיצד להימנע מיבלות, איך לכוון את המקלות ומה עושים כשמתקרבת סערה. זהו פרק של טיפים וטריקים שטוב לדעת.

בשולי הדברים יש גם נספח, שייקח אתכם צעד נוסף קדימה: **רעיונות** – כלומר, אם השתכנעתם, התכוננתם ואתם כבר עומדים לצאת לדרך, עדיין נותרה השאלה הקטנה: לאן. הנספח הזה הוא הקצר והרזה בפרקי החוברת (למרות שהנושא הוא הרחב מכולם ועמוק מני ים), ומטרתו

למפות רעיונות ראשוניים למסעות בין בקתות טובים
ונחמדים בשלל רמות ואורכים.

חוץ מזה תמצאו בין הדפים גם שלל ציטוטים ומקורות,
קטעי שירה, השראה ומחשבות, וגם כמה איורים
(המבוססים על תמונות שצילמתי בשבילים במהלך השנים).
כי החוברת הזו נועדה בראש ובראשונה לגרום לכם להרגיש
משהו, ורק אחר כך, ובקטנה, גם אולי ללמוד משהו.

זהו, בגדול. אז בואו, נצא לדרך.

ולכל שאלה, תרגישו חופשי. אני תמיד זמין עבורכם ב
daelshalev.com

ועד אז, להתראות בהרים,

דעאל



תוכן העניינים

במקום הקדמה

שער ראשון - הסיבות

למה לא

למה כן

שער שני – עצות להולכים

נספח - רעיונות למסע בקתות



שער ראשון - הסיבות

לפעמים אני מתקשה להאמין שאנשים צריכים דירבון כדי לקחת תרמיל ולצאת אל הדרך, הרי התגמול כה רב. ואז אני נזכר שגם אני הייתי כזה. הייתי נער שמנמן וחלוש, שהתפתח יפה למבוגר שמנמן וחלוש, שמילים כמו פעילות גופנית, זיעה, תרמיל, עליות או משקלים היו רחוקות ממני וזרות לנפשי. שנאתי להתאמץ. קידשתי את הנוחות. שכללתי את הבטלה.

אבל בגיל 35, עם שלושה ילדים מאחור וכרס קטנה מלפנים, התחלתי במסע של שינוי. פיזי, תודעתי, רוחני אפילו. שינינו את התפריט בבית מן הקצה אל הקצה, התחלתי לאכול נכון, להתאמן נכון, ולהתחבר אל העבר. אחרי חודש גיליתי אדם חדש מציץ מן המראה. אדם מלא אנרגיה, נכון לטרוף את החיים. היציאה אל הטבע, החיבור אליו והלמידה ממנו, היו ועודם חלק בלתי נפרד מהשינוי שעברתי. שינוי עליו אני מברך מדי יום.

מאז יצאתי לעשרות טרקים וטיולים, בארץ ובחול, מהם קצרים ומהם ארוכים, קלים וקשים, מאתגרים יותר או פחות, בהרים ובעמקים. חלקם בהרכב משפחתי מלא,

חלקם בזוג, בחלקם הייתי לבדי. עברו כעשרים שנה ודומה כי הקצב רק מתגבר. נדבקתי בחיידק הטרקת הנפוצה, וזו התגלתה כמחלה הטובה והמתגמלת מכל.

הפרק הזה נועד לתת לכם עוד זוויות של התבוננות על הטבע האופף אותנו בהרים, על התועלות שלו לנפש ולגוף, לפרט ולמשפחה, ועל הקסם שבשהיה ממושכת במקור הדברים.

דומני כי אין ישראלי שלא עושה מדי פעם טיולי יום. בטח בחופשות משפחתיות בחו"ל. הנהוג הוא לשלב בל"ז גיחה קטנה לאיזה נחל, או עליה לראש ההר ברכבל, או עצירה בתצפית נוף פלוס סיבוב קטן עד שמגיעים שוב לרכב, מסמנים וי על הטבע, וחוזרים למלון ולפינוקים די מרוצים. אמנם הטבע הזה משדר אלינו עוצמה גם מנקודת התצפית, אבל אינה דומה הצצה מרחוק להיטמעות קרובה. טיולי יום הם מצוינים, ואני עורך כאלו כדבר שבשגרה פה בארצנו המופלאה, אבל חוויית הטבע לא תצליח להיאחז בכך אם לא תאפשרו לה די זמן. ובעיני, שלושה ימים זה המינימום.

החוברת הזו עוסקת לכן ביציאה אל הטבע, ובדגש על **טרק** **בקתות**, היינו: הליכה מבקתה לבקתה בהרים, למשך מספר ימים. ובהגדרת אבן שושן: לפחות שלושה ימים ושני לילות

רצופים שבהם אתם צועדים במשך היום וישנים במקום אליו הגעתם ברגליכם, רחוק יחסית מהציוויליזציה ועמוק יחסית בטבע. הסיבה להתמקד בטרקי-בקתות של כמה ימים היא פרקטית: קצר יותר כבר עשיתם. ארוך יותר אולי תעשו בהמשך. טרקים של ממש - עם כל הציוד על הגב, כולל אוהל ושק שינה ומיכל אוכל עמיד בפני דובים – יגיעו על פי רוב כשלב שני בקריירה הטיילנית שלכם. עד אז נתמקד כאן בנגיש ובקל לעיכול: מסלול בין מספר ימים, עם ציוד הדרוש ללינה בבקתה (ספויילר: אין צורך במזרנים, אוהלים ושקי שינה), ועם ההכנות הפיסיות והמנטליות הדרושות להצלחה.

אבל לפני שתתחילו לארוז, אתם צריכים עוד להשתכנע שכדאי, שהמאמץ שווה, וגם להסיר חששות אחרונים שאולי מקננים בכם רגע לפני שפותחים את הדלת. נתחיל בהם.

למה לא

לו כל ההרים נייר וכל הנהרות דיו, אין אנו מספיקים לכתוב את כל התירוצים שביכולתנו לחבר. מעיין שופע ובלתי נדלה של סיבות טובות והסברים מצוינים ל"למה אי אפשר" הוא המוח האנושי. תמיד ישנה סיבה, אמיתית בהחלט, משמעותית למדי, המונעת מאיתנו לממש את חלומותינו, המעכבת אותנו מדרכנו, בעיקר אם שקלנו לבחור בדרכי עפר. לעיתים התירוצים הם משומשים וקלושים: "אין לי כוח" או "אולי בשנה הבאה" או סתם "כן, אני רוצה אבל עוד לא הגעתי לזה". כל אלו תירוצים יעילים ושימושיים בהחלט עבור שלל משימות חיים אחרות. ולכן, אין טעם לטפל בהם כאן. לעולם ירחפו הסברים שכאלה מעל פני השטח שלנו. יתכן ודרושה יותר מחוברת דקה כדי לטפל בהם לעומק ובטח כדי לעקור אותם מהשורש.

לעומת התירוצים הקלים הללו, שקל לנער את חוצנם כמו היו פירורים על מפת השולחן, יש סיבות טובות ורציניות בהחלט העלולות לעכב אתכם, לתת מורך בליבכם, או להסיג אתכם לאחור מהמסע אליו כה רציתם לצאת. עבור כך בדיוק נועד פרק זה. לתת בידיכם תחמושת מנטלית, וידע מעשי, כדי להצליח ולנטרל את פצצות העומק הללו,

ולפתוח לכם את הדלת אל העולם הממתין לכם בחוץ:
בקצה העלייה, בסוף השביל, בראש ההר.



זה יקר מדי

יושב יהודי בביתו לעת ערב עם כוס תה, ונאנח. הוא החלומות. יקרים הם, רחוקים הם. רואה הוא בנייד תמונות מופלאות של שבעת פלאי תבל, של מטיילים שכבשו את ראש ההר, של עז הרים במשעול או של נופי בראשית במזרח הרחוק, ובמקום שמחה, תוגה ממלאת את ליבו. לו רק יכלתי גם אני. הלא זהו טיול יקר כל כך.

אמנם שאלת "יקר" לעומת "זול" היא שאלה של מידה שאין לה שיעור, ואמנם ברור כי טיולים, ודאי בחו"ל, אינם כורח המציאות והם בגדר מותרות ופנאי, אבל בכל זאת האמת צריכה להיאמר: בניכוי טיסות, טרק הוא החופשה הזולה ביותר שתוכלו להעלות על דעתכם, גם אם תתאכסנו בתנאים מעולים ולא תראו לעולם צורת אוהל מבפנים.

עלות חופשה משפחתית טיפוסית בחו"ל מורכבת מטיסות, השכרת רכב, מלונות, מסעדות, אטרקציות וקניות. למשפחה עם שלושה ילדים זה בדר"כ אומר שני חדרים, מסעדות לכולם פעמיים או שלוש ביום (לא כולל הגלידה ו/או הקפה עם העוגה בין לבין), שתיים או שלוש אטרקציות "לכל המשפחה", ואיך אפשר בלי קינוח בסיבוב בקניון ומזוודה מלאה חולצות חדשות במבצע בחצי המחיר.

בטרק בקתות לעומת זאת העלויות הללו נחתכות בשני שלישים. יש עדיין את עלות הטיסה. וכאן נגמר הדמיון. אל הטרק תגיעו בדר"כ בתחבורה ציבורית (הו, האימה), ומשם תדלגו בין בקתות. עוד ידובר בפרקים הבאים בהבדלים בין בקתות במדינות השונות (אין דומות הבקתות המאוישות בנורבגיה, שהן סוג של מלון סקנדינבי מלטף, לבקתות בבולגריה או פולין, שם אלו יותר מפלט לילה מדובים), אך בכל המדינות שינה בבקתה מאוישת תכלול תמיד ארוחת ערב, ארוחת בוקר, ואפשרות לקבל או לרכוש ארוחת צהריים לדרך בסכום סמלי. עלות השינה בבקתה תהיה נמוכה מאוד לעומת כל מלון, ומשתנה כתלות במדינה, במקום ובסוג החדר (פרטי, או קבוצתי).

כאן נגמרות ההוצאות. אין מסעדות (טוב, למען האמת, אפשר לקנות בקבוק בירה בערב, או אולי עוגה אם נתקלתם בבקתה בדרך). אין קניונים. אין אטרקציות, למעט אלו שהטבע מציע לנו בחינם: נופים, הרים, שבילים וחיות.

לפני כמה שנים יצאנו, אשתי ואני, לטרק בקתות מתגלגל בנורבגיה, מה שנחשבת לאחת המדינות היקרות בעולם. בדיעבד, היתה זו אחת החופשות הזולות ביותר שיצאתי אליהן מעודי. מצאנו כרטיסים לאוסלו חצי שנה מראש, בחצי המחיר. מאוסלו יצאנו באוטובוס אל שמורת

יוטנהיים. ירדנו מהאוטובוס והתחלנו לצעוד. אחרי כשבוע חזרנו לאוסלו, לילה במלון אמיתי והופ, הביתה. לא קנינו מחוט ועד שרוך נעל. לא ישבנו בשום מסעדה (אולי היה משהו בערב האחרון, באוסלו. לא מתחייב על זה). בבקתות ישנו בחדרים זוגיים פרטיים, ושילמנו על ארוחת ערב, בוקר וצידה לדרך פחות מעלות לילה באכסניית נוער בארץ.

אם הטרק שלכם מבוסס אוהלים, אז המחיר צונח עוד ובפועל נשאר ממנו רק עלות כרטיס הטיסה. כי ממילא הייתם אוכלים גם בארץ. ותודה לאל, היום כבר לא צריך לשלם על פילמים ופיתוח תמונות.

לא רק שיציאה לטרק אינה יקרה, אלא שמול כל חופשה אחרת בחו"ל, זו כנראה תהיה החופשה הזולה ביותר אליה תוכלו לצאת!

אין לי את הכושר

על פי רוב, כשרואים תמונות של טיילנים בטיוליהם, יידחף איזשהו הר לתמונה. או שהצילום יהיה מפסגת ההר, או שזו תציץ בינות לעצים והמצולם יחייך ויצביע למעלה כאומר: לשם הולכים. כך או אחרת, אין מנוס מהמחשבה: יהיה צורך לטפס. המחשבה הטורדנית הבאה: אם כך, עזוב.

נודה על האמת: טיול, ובוודאי טרק של כמה ימים רצופים, מחייב הליכה, ומחויבות, ובקיצור, כושר גופני. אין צורך בכושר של ריצת 2000 בשבע דקות (מעולם לא התקרבת לכך), ולא ביצועים של עשרים עליות מתח או סחיבת משקלים עצומים. הכושר הנדרש הוא רק היכולת ללכת. זה הכל. זו, אגב, היכולת האנושית הבסיסית ביותר, ואולי מה שהגדירה אותנו, בני האדם, לראשונה: אנו החיה הזקופה, ההולכת על שתי רגליה. המיומנות העתיקה ביותר היא זו שתשמש אתכם במסע הבא שלכם, היא ולא אחרת. קשה לי להאמין שאיבדתם אותה.

אבל מידת הכושר הנדרש לטרק היא בידיכם (וברגליכם) בלבד. אינו דומה טרק בפסגות אוסטריה, שם עולים ויורדים כקילומטר גובה ביום (זה לא מעט, ונחשב קשה), לטרק נינוח לאורך קו החוף הבריטי, שם אין כמעט עליות

וירידות, והקרקע אינה טרשית וסלעית אלא רכה ומפנקת. אין גם דמיון בין טרק של עשרות קילומטרים ביום, עם ציוד שינה וחורף על הגב, לטרק בקתות עם ציוד מינימלי וקליל, ומרחקים מוגבלים של 10-15 קילומטרים ביום, וגם עליות לא גדולות – נאמר עד 600 מטר גובה. לכל אלו קוראים "טרק", אבל מידת הכושר הנדרשת היא כמרחק מזרח ממערב או מרחק הכושר של אמא שלי מזה של יוסן בולט. היא עושה הליכה במים, בבריכה, ובשאר הזמן יש לה הליכון. הוא פעם רץ 100 מטר בפחות מעשר שניות. שניהם עושים ספורט.

גם אתם יכולים לעשות טרק של כמה ימים.

ואם הכושר הוא זה שמטריד אתכם, אפשר לפתור את החשש בשתי דרכים: אפשר לבחור מסלולים המותאמים לכושר הנוכחי שלכם (המלצות בנספח הרעיונות), ואפשר לשפר את כושר ההליכה בתכנית אימונים ייעודית (זה רק נשמע מפחיד. עוד על כך, בפרק ההכנות).

זה מסובך מדי

אמת נאמר, מחסום הרים עלול להתרומם בנפשנו בפעם הראשונה שאנו שוקלים לצאת לטיול נודד, מן טרק שכזה, בניכר. אומר האדם בליבו: איך אני, עירוני בן עירוני, שטייל לאחרונה בהרים לפני עידן ועידנים, בטיול השנתי של כיתה י"א (בכיתה י"ב התחמקתי) – איך אדם כמוני יוכל לארגן, לנהל, לתכנן ולבצע בהצלחה את הדבר הזה (ועוד לחזור בשלום, עם חיוך!)? מאיפה אני מתחיל בכלל, איך אצליח.

משוכת הארגון נראית גבוהה למדי. גבוהה מדי.

אם זה החשש שלכם, נקדים ונאמר: טוב שאתם מחזיקים את החוברת הזו. אחד מתפקידיה היא לפזר מעט מהערפל בכל הקשור לכך, ולתת בידיכם כלים ותובנות שיעזרו לכם להוציא את התכנית אל הפועל ולהגיע אל היעד בשלום ובשמחה.

במציאות, ובקצרה, אין פשוט מזה. אינכם חייבים, וכנראה גם לעולם לא תדרשו לכך, לשבת עם מפה טופוגרפית בבית, ולנתח מאפס קווי רכס, נקודות מים, נקודות אספקה ודרכי גישה. כלומר, זה בהחלט אפשרי, ויש אנשים שזה הקיק שלהם: לתכנן בעצמם את המסלול בו יצעדו, ועדיף במקומות לגביהם המידע מועט וחסר. עבור רוב בני

התמותה, ההיפך הוא הנכון. אנו מחפשים את הטבע ואת המסע, ולכך קיים מידע עשיר, מאורגן, מפורט ויעיל - בעברית ובכל שפה. תבחרו את הטרק שלכם, ותוכלו למצוא בקלות טיפים של אלופים, רשימות ציוד ספציפיות, היכן, כיצד ומתי להזמין מקומות לינה ומפות להורדה אל הטלפון והשעון. לא בעיה.

כדי להפוך את המילים "לא בעיה" למשהו שתוכלו לעבוד איתו ולא רק להאמין בו, נכתב השער השני בחוברת זו: "הכנות". שם נפסע יחד, צעד צעד, במשעול ההכנות הלוגיסטיות והמנטליות בסיפור הדרך שתבנו למסלול הקרוב שלכם. ועד אז, קורטוב של אמון: יהיה בסדר. זה לא קשה בכלל (התכנון), זה דווקא קל.

אין לי את הציוד

אין לי אוהל, אין לי שק שינה ואין לי תרמיל. מה שיש לי זה מעילי מעצבים, עור רגיש לשמש, עשרה זוגות של נעלי עקב וזוג אחד של נעלי ספורט. אז מה נסגר איתך טיול בהרים עכשיו? אין לי את הציוד לזה, ואני לא מתכוננת לרכוש באלפי שקלים דברים שבחיים לא אשתמש בהם, רק בשביל טיול אחד של שלושה ימים. אין לי ציוד. קולט?

נשבע לכם שזו שיחה כמעט אמיתית שכמעט ושמעתי במו אוזני. אבל גם אם השיחה לא התקיימה ככתבה וכלשוונה, הרי שרוח הדברים מרחפת מעל בתים רבים.

החדשות הטובות היא שלמרות הטיועונים כבדי המשקל, בפועל, במציאות, נדרש ציוד מועט מאוד כדי לצאת אל הטרק הראשון שלכם. בוודאי ובוודאי אם מדובר ב"טרק בקתות" היינו, הליכה בין בקתות הרים. לכך נדרש מעט מאוד: תרמיל קטן, גם תיק בית ספר יספיק על פי רוב. ונעליים שנוח לכם ללכת איתן. זה הכל. אין צורך באוהל ולא בשק שינה, לא בפנסים ולא בנעלי הרים כבדות. אפשר ומומלץ ללכת עם נעליים קלות ופשוטות, ובלבד שהסוליה שלהן לא תהיה חלקה אלא מתאימה לשטח (מחוספסת. עוד על ציוד תמצאו בפרק ההכנות).

ציוד לטיולים הוא דבר שאין לו שיעור. כמו כל תחביב: אופניים, נגינה או שייט, אפשר להוסיף ממנו עוד ועוד, ולהתמכר לקניות של המוצרים הטובים ביותר, החדשים ביותר, הקלים ביותר. מבטיח לחפור על זה בהמשך. אבל כדי להתחיל, ובכיף גדול, באמת באמת שצריך מעט מאוד. הנה סיפור אמיתי לגמרי. לפני כמה שנים טסנו לז'נבה, נמל הבית שלנו לטיולים באיזור האלפים הצרפתיים. איתנו עלה אל המטוס בחור בודד, גבוה, בג'ינס, נעלי התעמלות וסווצ'ר, ועל גבו תיק זעיר, ממנו בלטו שני מקלות הליכה. משדה התעופה בז'נבה נסענו יחד עד שאמוני, באותו רכב הסעות, וכך הסתבר לי שהתיק הזעיר אכן היה כל המטען שלו. הוא לא שלח מזוודה ולא החזיק טרולי. מה נסגר, שאלתי. באתי לחמישה ימים של טיול בהרים, אמר, וזה מספיק. מה יש בתיק, התעקשתי. זוג תחתונים, זוג גרביים, ומברשת שיניים, ענה. אה, ומעיל גשם, הוסיף. זה הפק"ל הקבוע שלי.

פגשתי מטיילים רבים בדרכים, אך עד היום לא פגשתי מטייל קל ממנו. גם לא היה בו מאומה "ממותג". סתם ג'ינס וסתם נעליים וסתם חולצה. למעט המקלות לא היה שם דבר שריח של חנות טיולים נודף ממנו. ולמרות זאת הוא מטייל מקצוען.

רוצה לומר: אין לכם ציוד, הכל טוב. ציוד זה רק בראש. אם יש לכם מכנסיים ונעליים, כנראה אתם יכולים לצאת אל השטח. מחקו לפחות את התירוץ הזה מהרשימה.

אני חייב לשמור על זמינות. בגלל העבודה, כמובן

יתכן בהחלט שהמשרה שלכם היא תובענית ודורשת. אפשר גם שאינכם מרשים לעצמכם להפיל את העט, להיות במקום בו לא יוכלו לסמס לכם מדי כמה שעות, או לשהות באיזור בו לא תוכלו לבדוק את המיילים, לענות קצת, ולקטר. אולי אתם רק חייבים להעיף מבט ולבדוק את סטטוס תיק ההשקעות שלכם, שהרי השוק יכול מחר, בדיוק שתגיעו אל לב ההרים, לקרוס, ואתם, סוחרי יום ממולחים, תאבדו את ההזדמנות.

על פי רוב, זוהי מגבלה נפשית, לא מציאותית. אני לא מכיר מקומות עבודה בהם הבוסית לא מרשה לצאת לחופשה ללא קליטה. זה רק בנו, בתוכנו, בחרדה המזדחלת לאבד את העדכון, את הזמן, את החדשות על מה שקורה ממש עכשיו.

אכן, מחיר הטרק הוא מחיר השקט והניתוק והשלווה.

בפעם הראשונה שהחלטתי לא לקחת לפטופ לחופשה היה כשיצאנו לחודש משפחתי בנפאל, עם טרק טובב אנאפורנה. היה לי קשה אבל הורדתי את הפלסטר הזה. בדיעבד הסתבר שחודש בלי לבדוק מיילים כל הזמן, בלי לראות אף סטטוס בפייסבוק, בלי לענות ללקוחות, בלי לקרוא חדשות, בלי

מידע שזורם פנימה והחוצה ולצדדים, חודש כזה עושה רק טוב. הילדים מצידם התנתקו לגמרי מהווססאפ ומהאינסטגרם ומהשד יודע איזה רשת, והתמכרו לשקט ולאי התקשורת. ולא, זה לא היה חסר לנו בכלל. במקום זה מצאנו את עצמנו יושבים בערבים סביב שולחנות ומשחקים קלפים עם מטיילים אחרים (ומרגישים כבוד כשהילדים מנצחים ב"Set"). בפעם היחידה שכבר כן התחברנו לערוצים הדיגיטליים ובדקנו את הווססאפ, גילינו שמבקשים מאיתנו קניות בקטמנדו... היה פשוט יותר לא לבדוק.

העדר הזמינות מאפשר עוד רווח נקי: האטת המהירות. בחיי היום יום אנחנו שומעים הודעות קוליות במהירות כפולה, מתקתקים במקלדת במהירות שיא, מזפזפים בין ערוצים ורצים לאימון ספורט ובדרך עונים על מיילים. העדר התקשורת מרחיב את הזמן וממקד את המבט.

טוב תעשו אם לא תהיו זמינים לעולם שהשארתם בארץ. הזמינות שלכם תהיה במאה אחוז ולעכשיו: להר, לדרך, לבן הזוג או למשפחה שאתכם.

זמינות היא רק תירוץ. השאירו אותה מאחור.

אבל מה עם הילדים?

מה כבר יש לעשות שם – כל היום הולכים הולכים הולכים. ובערב אין כלום, אולי בקתה בלי חשמל ובלי קליטה. החשש מתגבר שבעתיים כשילדים מעורבים בסיפור. מה הם יעשו בלי אטרקציות? בלי קניות? איך הם יסתדרו בלי האינסטגרם והפייסבוק והדיסקורד או המה-שהם-לא-מתחברים-איתנו לעולם? הרי זה ברור שאחרי שעתיים הם יתחילו לקטר, ואחרי יומיים הם יזרקו אותי מההר. בטח המתבגרים!

אכן, חששות רבים לו, להורה המודאג. הוא הרי מכיר את הסחורה.

אבל תנו לי לתת לכם פרספקטיבה מעט אחרת. אתם מכירים את התכשיטים שלכם בסביבה הרגילה שלהם. זו עם נטפליקס ונייד ומחשב וחוגים וחנויות. אבל אתם אולי פחות מכירים אותם, ובוודאי הם פחות מכירים את עצמם, בסביבה טבעית של ממש. כזו שאין בה מסכים אלא עצים, שאין בה חוגים אלא אבנים, שאין בה קליטה אלא יש בה תקשורת אישית. טבע זורם ושופע ואמיתי וראשוני משפיע על כל אחד מאיתנו, מיד ובאופן בלתי אמצעי. מניסיון אישי אוכל להעיד: ילדים משגשגים בשממה. במרחבים של

הטבע. תגלו אותם יושבים לעת ערב על שפת הנחל ומלקטים אבנים, אוספים עצים למדורה, מביטים בכוכבים, וישנים שנת ישרים אחרי יום מפרך של הליכה ("מפרכת? אבל הבטחת קודם שלא יהיה קשה". אתם אומרים ואתם צודקים. טעיתי. לפעמים כן קשה).

הליכה בטבע לעולם אינה משעממת (אוקיי, אם הולכים על שביל ג'יפים ביער ולא רואים שום נוף, אז אולי עלול להיות קצת משעמם. בפועל, אין שום סיבה שיהיו שבילים כאלו בטרק הבא שלכם. צאו למקומות יפים בלבד, ולא חסר מאלה). ובכלל, בטבע אין רגע דל. פה נפתח נוף חדש, שם מופיעה ציפור שמעולם לא ראינו, אנו עסוקים בנשימה בעליות, במקום מדרך כף הרגל, בתצורות הסלע המשוונות, בתחושה הנפלאה של כניסה למעיין מים, בהכנת קפה קטן בצל אחד העצים, בסידור התרמיל על הגב, בחיפוש הזווית הנכונה לתמונה מושלמת. כאלו אנחנו – יצורי יום פעילים. התנועה והפעולה של הגוף מונעות מאיתנו לחוש את חוסר השקט הנורא של הבטלה, זו שמושכת אותנו אל המסכים במקום אל ההרים.

אין לי את הזמן

אני סבור אחרת. אני אפילו בטוח שיש לכם את הזמן. שפע זמן ניתן בידכם, אלא שאתם הם אלו הבוחרים כיצד לנהל אותו.

לפני אלפיים שנים חי ברומא פילוסוף בשם סנקה, מאבות הפילוסופיה הסטואית. הדברים שכתב נותרו חדים וטריים, כאילו לא יבשה עדיין הדיו בה נכתבו:

אתה עשוי לשמוע רבים אומרים: "בשנתי החמישים אפרוש מעיסוקי, שנתי השישים תפטור אותי מחובותי." ואיזו ערובה, אמור לי, יש בידך לחיים ארוכים יותר? מי יבטיחך שהדברים יהיו סדורים וערוכים כדרך שאתה מתקין אותם? האין זאת בושה שלעצמך אתה שומר רק את פירורי החיים, שלשכל הטוב. אתה מועיד את פרק הזמן שכבר אי אפשר לייחדו לדבר? הלוא מאוחר לצאת לדרך ולחיות את החיים רק אז, כאשר יש לסיימם! איזו התעלמות אווילית מן המוות היא זאת הגורמת לאדם לדחות תכניות טובות בתכלית לשנתו החמישים או השישים ולהתכוון להתחיל את חייו מן הנקודה שאליה מעטים זוכים להגיע (מתוך "על קוצר החיים", סנקה. הוצאת נהר).

צאו לדרך עכשיו אומר סנקה. ממש עכשיו. אל תתמהמהו.
אל תחכו. התוכניות הן של בני האדם, אבל את המציאות
קובע הגורל, או אלוהים (מה שתעדיפו). מה שבטוח הוא
שהמציאות לא כפופה לתוכניות שלנו.

פנו את הזמן. חיו עכשיו, ואל תתחרטו אחר כך. זה טוב לכל
דבר בחיים. זה נכון מאוד גם לטיולים בטבע.

לא צריך לעשות הרבה, רק לצאת לדרך. ובמקום שממון
ותחושת ריקנות נקבל מיד גמול נפשי והתרוממות רוח.
באחריות.

ואחרי שכיסינו את התירוצים, נעבור לחיזוקים.



למה כן

”טנא מלא כוכבים, ריח דשאים דובבים, עמוק בטל, פועם לבבי” כתבה לאה גולדברג, ומילותיה מרטיטות עד היום את הנפש. יערותיה, יערות רוסיה, היו גשומים, עמוקים וירוקים, והשתרעו מקצה האופק ועד קצהו. כמוה כמונו, כשאתה פוגש את הטבע בכל עוצמתו ובכל יפעתו, הנפש לא יכולה אלא להתפעם. כשאתה מוצא עצמך הולך על גדות נהרות אדירים, עוצר למרגלות מפלים, פוסע על שולי הרים כבירים, צועד ביערות טחובים וקולניים מציפורי שיר, מטפס על מדרונות אבן ראשוניים, מרים את הראש לראות פסגות נישאות ששלג-עד יכסה את ראשיהן, משכים לראות זריחות מופלאות, מנסה לשווא לספור בלילות כוכבים אינספור ברקיע. בכל אלו, הלב מתרחב.

השהות בטבע פועלת כמו תרופה על הנפש.

זה נוגע בנו ממקום ראשוני וקדמוני לגמרי, מהמקום שלפני היות הדיבור והתבונה והתחכום והשפה. במקום הזה אנו רק יצורים פשוטים, העומדים מול הטבע העצום והרחב

ומוצאים את עצמנו בתוך המרחב שהוא מציע לנו. זה לא לבוא במסוק לפינת חמד ולראות נוף מרהיב, אלא ההליכה, הפסיעה וההתקדמות אל תוך הטבע שאט אט נספג אל תוכך. במסע שכזה מגלים שיום אחר יום הטבע מעמיק את אחיזתו בנו, ואולי זה אנו שחוזרים ואוחזים בו. האדם מוצא את עצמו כחלק מסביבתו, כחלק מההוויה, ירצה או לא ירצה. אין מקום לציניות, כי עמוק-עמוק ביער, שוכן לבבנו.



לטפס על ההרים

הסרט התיעודי "מלכת ההרים" עוקב אחר קורותיה של לקפה שרפה, מטפסת הרים נפאלית, הכובשת שוב ושוב את פסגת האוורסט. לקפה היא מהגרת פשוטה וקשת יום. למחייתה היא מסדרת מוצרים במדפי סופרמרקט גדול באמריקה, ועדיין היא מוצאת כוח בנפשה לחזור אל ההר, חרף הסיכונים והקושי. באחד הרגעים בסרט היא מסבירה מדוע: "כשאני על ההר, אני הופכת להר" אומרת לקפה. יש משהו עמוק בתרגום של התחושה למילים. העוצמה של ההר בלתי ניתנת להכחשה. הוא ראשוני וקדמוני, עצום ועמיד בפני כל סערה ותמורות הזמן. יש בו כוחות אדירים. וכשאנו, הקטנים, גמדים למרגלותיו, ניצבים עליו, אנו מקבלים וסופגים משהו ממנו; משהו מהוד הקדומים הזה מחלחל אל ורידינו, ואנו הופכים לאנשים המתחברים לעורק החיים של הזמן. לקפה הניצבת על ראש ההר הופכת לחלק ממנו. עוצמת קדומים זורמת בה אז.

לא חייבים להגיע אל האוורסט כדי לחוש זאת. לא טיפסתי עליו למרות שעל הרים אחרים ברכס ההימלאיה כן עמדתי. התחושה הזו נכונה כמעט לכל הר, גם בכרמל. אנו מטפסים על ההרים רק כי הם שם. כי הם מסמנים לנו בלא מילים

את היעד. את התחושה שהיו פה לפנינו, ושהם, ההרים, יעמדו פה גם הרבה אחרינו.

לא רק כח נותנים לנו ההרים. הם מלמדים אותנו גם שיעור בצניעות וענווה. מעולם לא חשתי כה בן חלוף, כה אנושי, כמו על מדרונות ההרים. מול הנצח הסטטי, אנו – שאיפותנו, חלומותינו, השגינו – כולם מתגמדים. אין זו תחושה מנטרלת או מחלישה, אלא תחושה של חיבור אל משהו הגדול מאיתנו: המשכיות הדורות, הטבע והזמן. קישור אל עולם שלם, שפעם חיו בו בהרמוניה האדם והבהמה והעוף, העצים והנחלים. לרגע אנו שוכחים מקטנות היומיום, מדאגות או מריבות של מה-בכך, ומתמסרים אל ההטמעות בגדול ובראשוני.

ההר לא תמיד יאיר אלינו פנים. הוא עלול להתגלות כקר ואכזר, הפכפך ובוגדני. סלעים עלולים להתגלגל תחת רגלינו, שבילים יסחפו, אבנים יפלו, הרוח תכה, יהיה קר. ועדיין נאהב את ההר. עם כל הקושי והסכנה (בעיקר בהרים הגבוהים באמת) החיבור אל ההרים פותח משהו בלב. אתה עובר מעבר הרים, ורואה את השרשרת ממשיכה עוד ועוד אל תוך האופק, ואין בה רמז למעשה ידי אדם: לא כביש ולא יישוב, לא שביל ולא עמוד חשמל ואתה יודע שחזרת הביתה.

רואה אני את עצמי פוסע בדרכי על השביל, זעיר כילד קטן,
ואני אוחז בידו הפשוטה של ההר הגדול, אבי הקדמון.

לשמוע את הנחלים

ארצנו היא ארץ שחונה. יש שיאמרו גם: ארץ שכונה. כך או כך, המים אינם שופעים פה. אנו מתפילים את רוב מי השתיה, ובכל הארץ יש לנו רק נהר אחד – הירדן. השאר אלו נחלים, רובם נחלי אכזב, ונדירים המקומות בהם אתה פוגש שפעה של מים מחוץ לעונה הקצרה של החורף. בשאר הזמן, יובש וחרולים. יש פניני טבע רטובות: מעיינות (שרבים מהם משוקמים בשנים האחרונות), בריכות-עד טבעיות כמו בנחלי הגולן, גבים עמוקים במדבריות, וכמובן גם חופי הים, הכנרת ואילת.

מים זורמים, נהרות, אשדות ומפלים, כל אלו מביאים אל פנינו חיוך כפוי כמעט. כי מים הם מקור החיים, וכשאנו פוגשים בטבע עוצמה שלהם, הלב מתמלא תודה ושירה. משהו בהתחדשות הבלתי פוסקת, בזרימה על פני האבן, בסימני הזמן השוחקים אבנים לחלוקים והופכים ערוצי נחל לקניונים תלולים. אנו מביטים בזרם ומבינים מיד, כמו בחוש, שהמים עיצבו את מסלולם לאורך מיליוני שנים, והם, כמו הזמן עצמו, שריד מן העבר ורק הרף עין בהווה.

אמר בודהה: אינך יכול להיכנס לאותו נהר פעמיים. כי הנהר משתנה כל הזמן, וכך גם אנחנו. השהייה במחיצת המשתנה

הגדול של הטבע – הנהר – השוכן תמיד למרגלות היציב הגדול – ההר – מעוררת בנו את המתח הבריא שבין יציבות לבין השתנות. בין האתמול לבין המחר. לא לחינם מסלולים רבים מגיעים אל מרגלות המפלים הגדולים. אין כמו מפל כדי לקרב חוויה של שפע, עוצמה, רעש אדירים ומשהו עתיק וקדום. עוד לא פגשתי מי שאינו אוהב מפלים.

על גדות הנחל אתה שומע את הקולות טוב יותר, רואה את הצבעים ברור יותר, מריח את העולם מקרוב יותר. אתה שומע את הרוח. את המים המכים בסלעים, את הדהוד הנהר הזורם בתחתית המדרון. את הציפורים אולי אינך רואה אבל שירתן מלווה אותך מראשי הארזים, את המולת השיחים והשדות והציקדות, את ריח הפריחה, אולי דנדון פעמונים רחוקים מעדר עיזים, ואת קול צעדי ההולכים אחרך.

בכל לילותיי בטבע, ישנתי עמוק ביותר בלילות שהיו קרובים לנהר איתן. לילות שבהם המולת המים השוצפים ללא הרף היא הקול היחיד הנותר סביב, בולע אל תוכו את רעשי הלילה ואת רחשי הלב.

להקשיב לעצים

האדם עץ השדה נכתב בספר דברים, בפסוק סתום, ונתן זך פירש והרחיב אותו לשיר, קינה על שאבד.

כִּי הָאָדָם עֵץ הַשָּׂדֶה:

כְּמוֹ הָאָדָם גַּם הָעֵץ צוֹמֵחַ

כְּמוֹ הָעֵץ הָאָדָם נִגְדָע

וְאֲנִי לֹא יוֹדֵעַ

אֵיפֹה הֵייתִי וְאֵיפֹה אֶהְיֶה

כְּמוֹ עֵץ הַשָּׂדֶה.

הליכה ביער היא ההזדמנות שלנו לעצור רגע, להוריד הילוך, ולחפש את התמימות העצית, הראשונית. את האיטיות של הצמיחה, את ההתחדשות המופלאה של הטבע, את השקט השורר במעלה ההר.

היערן הגרמני פטר וולקה כתב ספר קטן ונפלא בשם "החיים הנסתרים של העצים". מאז קראתי אותו, אני מתבונן אחרת ביערות בהם אני עובר. מנסה לשמוע את סיפורם של העצים. סיפור של מאבק ותושיה, של תקשורת ולחימה, של הזדקנות ושל הולדה. כמו בני האדם, גם העצים אוכלים,

שותים ומשוחחים, מזהירים זה את זה מצרה המתקרבת ויוצאים להגנת החלשים. הם אפילו נודדים. כמונו, גם הם חשופים למחלות, וגם הם מזדקנים, עד שעורם – קליפתם – נקמט.

כאשר אנו פוסעים במשעולים ביערות עתיקים, אפשר לחוש בקסם. אפשר גם לעצור לרגע ולנסות לחיות בקצב העץ.

למדתי על כך במשל שקראתי פעם בספר. נדמיין כי ישנו גזע חייזרי אי שם בחלל, הפועל במהירות פי אלף מאיתנו: חושבים מהר פי אלף, מדברים מהר פי אלף, זזים מהר פי אלף. כשהגזע הזה הגיע לביקור בכדור הארץ, הם נחתו והתבוננו, ואחרי כמה שניות חזרו כלעומת שבאו. מבחינתם, לא היה פה מה לראות, וודאי לא חיים תבוניים. מבחינתם, הכל פה דומם. אנחנו רק אבנים דוממות עבור יצורים הנעים במהירות פי אלף מאיתנו. כמו החייזרים הללו, כך גם אנו מול העצים. הם מתקשרים, הם נעים והם משתנים, רק פי אלף יותר לאט.

זה לא שהעצים לא מדברים, אומר המשל, זה אנחנו, שלא יודעים להקשיב.

להיפגש עם חיות הבר

הטבע הוא לא רק משכנם של ההרים והעצים והנהרות, אלא הוא ביתם של הנחש והנמיה, הנשר והדוכיפת, הביזון והשוועל, עז ההרים ושפן הסלע. כל אותן חיות שלא עלה ביד האדם לביית או לרתום לצרכיו, נדחקו אל המקומות המרוחקים והקשים או הוכחדו. רק מיעוטן שרד במעט הטבע שהותרנו להם. וכך, היציאה אל הטבע היא יציאה מביתנו, וכניסה לביתם של שוכני ההר הקדמונים. כאורחים אנו פוסעים שם בשקט, משתדלים לא להזיז דבר ממקומו – בכל זאת, זה לא הבית שלנו – ולא נעים להבריח את בעלי הבית. אם נישא חן וחסד בפניהם, אולי יתגלו בפנינו.

כל יציאה אל הטבע מאפשרת מפגשים שכאלה, ביננו לבין שאר ממלכת החי. אם רק ניתן להם זמן ומרחב ושקט, ניפגש. גם פה בארץ. מפגש כזה קרה לי ביערות בית שמש. היה חורף וישנו בשטח. השכמנו טרם הזריחה והתפזרנו ביער – לספוג ממנו מעט ולהקשיב לקולות, להיטמע בו. אחרי עשרים דקות ללא תנועה הכל הרגיש לי נוקשה וקפוא. ישבתי על האדמה הקרה מתחת לעץ אלון גדול, גבי נשען על סלע, לשמאלי שיח נמוך. את רגלי כיסתה אדרת מעור עיזים. היום עדיין לא התעורר ורק אור אפור חיוור

החל להסתנן לאטו בין העצים. היה קר ושקט כמו ביער
לפנות בוקר בתחילת החורף.

והנה, במרחק עשרים מטרים מולי מציץ תן זהוב מבין
האורנים. חוצה את קו העצים והולך בדיוק לכיווני.

אני שוקע אל תוך הסלע, מצמצם את העיניים ועוצר את
הנשימה. אני חלק מהטבע. אני חלק מהיער. התן לא יראה
אותי. ואכן התן מתקדם בקו ישר, נעצר לרגע חמישה
מטרים מולי ומסתכל שמאלה וימינה ואז מביט ישירות עלי.
ולא, הוא לא רואה אותי. הוא בוחר להמשיך בדיוק לכיווני.

רק כשהוא במרחק נגיעת יד ממש, הוא פתאום קולט את
האדם שיושב כה קרוב אליו, אותי, ומזנק במקום כמו
חתול, מרוב תדהמה ופחד. הוא מדלג חזרה אל השביל
בריצה קלה. עוצר להתבונן בי ממרחק בטוח, ומסתלק
בטפיפה קלה, מאוכזב מעצמו.

השעה היתה 05:30 בבוקר ואני הייתי ער והרגשתי חי כמו
שרק תן זהוב יכול להרגיש בבוקרו של יום חורפי יפה.

לצערנו, המפגשים עם חיות הבר בארץ הם נדירים וקצרים.
אבל כל יציאה לטבע תאפשר זאת. לפעמים תהיה זו ציפור
שיר, או עוף דורס, או נחש שחומק אל תחת סלע. בארצות

הניכר הסיכויים לפגוש את בעל הבית גדולים יותר. דובים בפולין. עזי בר ומרמיטות באלפים, איילים, וביזונים, דובים ודביבונים, סנאים ובונים – כולם יהיו בשפע ביערות ארצות הברית. בכל מקום אליו נצא, נוכל לראות מקרוב את חיות הבר. אפילו ציפורי השיר הקטנות, הנוודות, המבקרות אותנו מדי שנה בערים, נראות אחרת כשרואים אותן בסבך אמיתי.

חיות לא נועדו להגיע למפגש בגני חיות. אלו מוסדות שמוטב ויעברו מן העולם. אם אתם רוצים לראות דוב או זאב או שועל – בואו אתם אליו הביתה, אל תביאו אותו אל הכלוב שלכם.

לטעום מן הכאוס

בספר הילדים הנפלא "אם יוצאים, מגיעים למקומות
נפלאים", ספרו האחרון ד"ר סוס, הוא מתאר את מהותו
הבלתי צפוי של הטיול:

מצטער לספר,
האמת היא פשוטה,
נתקלים,
נכשלים,
לפעמים גם אתה.
תיתקל במקל
קוצני במיוחד
הקבוצה תתקדם,
תישאר לבד.
תקפוץ מן הקוץ,
קצת יכאב, לא נורא.
קרוב לוודאי
שתהיה בצרה.

ד"ר סוס אומר לנו כבר בשם הספר שיהיה נפלא, אבל הוא לא מורח אותנו בהבטחות שווא. הוא אומר: בדרך יהיה גם קשה. הבלתי צפוי, צפוי שיקרה.

היציאה מ"ביתי הוא מבצר", מההגנות שלנו, מהמרחב המוכר והנוח, אל הטבע הקדום, בו מולך הכאוס ואי-הסדר, מעוררת דאגה, והתרגשות. ככל שלא נתכנן מראש, ככל שנוריד את המפות, נכין גיבוי ונארוז משהו לכל צרה שלא תבוא – המציאות בשטח עדיין תתגלה ככאוטית בהרבה. מזג האוויר הפכפך, סימוני המסלול עלולים לדהות או להיעלם, שלגי החורף הנמסים אולי סחפו את השביל, יש תקלות, ואבנים, וחיות. גם בור המים שבנינו עליו עלול להתגלות ריק. מים אין בו – נחשים ועקרבים יש בו.

מאז ומעולם המדבר הוא ממלכת הכאוס, והעיר היא ממשלת הסדר וההיגיון. לא במקרה דווקא אל המדבר ברחו הנביאים להתנבא, ושם פגש משה את הסנה הבוער. שם נשבר הסדר הישן ועולם חדש נולד. אצל הטבע והכאוס והסכנה של המדבר. אמר שפינוזה: הטבע הוא האלוהים הוא הטבע. ועד היום האדם בורח אל המדבר כדי להיפגש עם הטבע הקדמון, עם הסדר של אי-הסדר, ואולי גם כדי לפגוש את האלוהים שלו.

את הכאוס לא נפגוש דווקא במדבר (יש טרקים נפלאים במדבר: בשביל ישראל, במדבריות הגובה של ההימלאיה, בוואדיות ההר הגבוה בסיני – שם היה הטרק הראשון אליו יצאתי, רגע לפני הגיוס. מזמן). כל הר וכל יציאה לשטח טומנת בחובה את הבלתי צפוי. רוב טרקי-הבקתות של אירופה יהיו בהרים, אין שם זכר למדבריות ועדיין זוהי ממלכת הבלתי ידוע. הנה דוגמא: אחרי ארבעה ימי הליכה בנורבגיה, באמצע השממה, בגשם שוטף, הטלפון שלי פתאום צפצף. צליל חזק וצורמני, כזה שבלתי ניתן להתעלם ממנו. כזה שהעיר את כולנו שנים אחר כך במתקפת הטילים מאיראן. אזהרה חמורה היה כתוב על המסך באדום בוהק. בשל הגשמים קיימת סכנת שטפונות ומפולות חריפה. אין ללכת בשבילים עד להודעה חדשה. פני נפלו. פני אישתי, שכבר היתה מותשת, אורו.

גם ביום שקדם לצפצוף הלכנו בגשם זלעפות, והיינו רטובים כמו דגים, עטופים במעילי גשם שכבר הרגישו כמו נייר עיתון. מושלם. בדיעבד הסתבר שהיו אלה הגשמים החזקים ביותר שירדו בנורבגיה זה חמישים שנה. בדיוק על הראש שלנו, בטיול שלנו, בקיץ שלנו. כבר אמרנו, הטבע הוא כאוס.

הליכה בגשם היא עניין שיכול להיות נחמד, אבל על פי רוב הוא קשה, ולעתים אפילו מסוכן. תלוי היכן. באנגליה ובסקוטלנד אי אפשר לסיים שום מסלול בלי ללכת בגשם. שם, גשם הוא המצב הטבעי של העניינים. האדמה רגילה לכך, כמו גם הנחלים והאנשים. גם בנורבגיה לא חסר גשם, אבל סערה היא כבר סיפור אחר. בסערה הנהרות עלולים להיות מוצפים, אדמה עלולה להחליק ממדרונות ההרים, ונהיה לא בטוח בחוץ.

הטרק ההוא הפך לארבעה ימים במקום שישה, ונתקענו בבקתת ההרים עד שמפלס המים ירד ואפשר היה לצאת. קורה. ועם זאת היה נהדר. השינוי הוא חלק מהדרך, חלק מהרווח. הוא לא רק מחיר.

סיפורים דומים יש לכל מי שיצא אל השטח. בטיולים רב יומיים, בוודאי אם הם בהרים, נתמודד עם קור בלתי צפוי, שלג, גשמים ורוחות. לפעמים יש מזל, והטרק כולו שטוף שמש, והמקסימום זו בריזה נעימה. קורה. בפועל, גם אם יוצאים בעונה, משהו מאיתני הטבע יעניק לנו תזכורת. במקרה שלי זה היה ת'ור, אל הרעם הנורבגי, שבדיוק היכה בפטיש.

אנו ניקח את הכאוס בחשבון בשלב ההכנות, נצטייד לקראתו, ונחבק אותו כשנפגוש בו, אך לא ניתן לו לעכב אותנו מלצאת לדרך. אם כבר, הכאוס הוא עצמו הסיבה לצאת מן השגרה.



להתחבר לפשטות

כשאתה בהרים, בעיקר במדינות המתפתחות – כמו נפאל, הודו, גיאורגיה או בבלקן – לעיתים אתה מתארח בבת המקומיים, גם אם הם מוגדרים רשמית כ"בקתות" מטיילים. שם אנו יכולים להעריך וללמוד את סוד הצמצום. החשמל יקר ונדיר. משתמשים במעט נורות, חלשות, וגם הן, רק בשעות החשיכה, וכשיש חשמל. לא תמיד יש. כדי לבשל או לחמם, חוטבים עצים. במקומות רבים אין בישול על חשמל או על גז אלא בתנורי עצים בלבד. ומי שרוצה להרחיב את ביתו, יתכבד ויקציע את הקורות שכרת ויבנה מהן מרפסת. ובאמת היא יוצאת עקומה, בהתאמה. בין לבין הילדים משחקים בחצר בכלי עבודה ואחד, בן ארבע, מנסה להשחזיז גרזן ואז גורר אותו אחריו בבוץ, בדרכו להאכיל את החזירים. אנו באים מעולם של שפע אינסופי ובלתי נתפס, של חיבוריות מתמדת לעולם עשיר ודינמי, ואילו בהרים פוגשים את הקצה השני של הסקאלה. את המעט והמועט. כזה שחי בדיוק כמו לפני מאות שנים, במקום עצמו, על קו הרעב, על קו הקור, על המדרון התלול שנשאר מאחור לעומת המודרנה והקידמה. עבורנו זו חופשה מאתגרת, עבורם אלו החיים עצמם: קשוחים וקשים. הביקור בעמקים הללו, מכניס לפרופורציה.

אבל גם אם אנו מטיילים בצרפת, באוסטריה או באי הבריטי – מקומות של המערב השבע, ללא ספק – הטיול עצמו מקרב אותנו אל ליבת הפשטות. הטרק כמעט מבקש שנזנח את כל מה שמיותר בחיינו, שנשמיט את מקורות הרעש הטורדניים ונתרכז בכאן, בעכשיו, במציאות. פשטות החיים יכולה להיות גם פשטות התודעה.

יש המכנים זאת מיינדפולנס. ריכוז התודעה אל המתרחש עכשיו סביבנו, אל ההווה, ולא ברעשי הרקע של המציאות הקודחת ללא הרף בראשנו. תודעה מלאה. מודעות נוכחת. היער וההר מסייעים לנו בזה, כי הם ממסכים את הקולות המגיעים מבחוץ, ומבפנים. בטבע ניתן להתבונן בציפור על העץ, בעלים הנעים ברוח, ולחוות את הרגע במלוא עוצמתו, ובמלוא שתיקתו. התחושה הזו מפכה חיים.

יש המגיעים ליכולת השקיטה הזו גם בחיי היומיום. אני קטונתי. אני נדרש אל ההר.

להכיר מטיילים

אם יצאתם אל הטבע, מובטח לכם כי תפגשו עוד אנשים הצועדים במשעולי ההרים. והנה, בארץ או בחו"ל, אנו תמיד נהנים מהמפגש האנושי הזה. אנשים מברכים אותך לשלום, ומחייכים ואתה יודע שאם תזדקק לעזרה, יהיה מי שיציע אותה. כאילו רק אנשים טובים הם אלו הצועדים בהרים, ויהיו הם ישראלים, נורבגים, גרמנים או איטלקים. בעולם אחר הם היו יכולים בקלות להפוך לחבריי. זה לא במקרה.

הדרך מסננת עבורנו את האנשים שאינם יכולים לשאת אותה.

כשאתה פוגש את הטבע במלוא עוצמתו, אין לך ברירה אלא לזכור מאין באת ולאן אתה הולך. הטבע ממלא אותך צניעות וענווה, ואולי בשל כך אנשים המלאים בעצמם נרתעים מלצאת אל הטבע. כשאנו רואים את שברי הבליה של הסלע, איננו יכולים שלא לזכור את היותנו בני חלוף מול הטבע העצום והנצחי. ואולי המחשבה הזו עלולה לאיים על אנשים האחוזים מדי בהווה של עצמם. עצם הבחירה לצאת אל ההר היא החלטה לוותר על שליטה, להתחבר אל הכאוס ולדעת שאיננו אוחזים בהגה. יש

אנשים שמאוד קשה להם לסבול זאת. גם לטפס זה קשה. הטבע דורש מאיתנו מאמץ וזיעה, הקרבה ומחיר כדי לשוב ולהתחבר אליו. הוא לא ממתין לנו במזגן של הקניון ולא מאפשר קיצורי דרך. אנו מעריכים אנשים המוכנים לעמוד באי נחת או מאמץ כדי להגשים את שאיפותיהם גם אם השאיפה היא רק להגיע אל ראש ההר. אבל לעומתם אנשים העסוקים רק ברווחתם ונוחותם, יתקשו מאוד לצאת אל ההר.

להר גם לא אכפת מה אתה לובש, היכן אתה גר ואיך נראה השיער הבוקר. כי זאת יש לדעת: אחרי כמה שעות צעידה, לא משנה איך התחלת את היום, השיער יראה טוב פחות (למי שיש שיער. לי אין), תהיה מלוכלך ומזיע וצרוב שמש. יש אמנם בלי סוף גם אופנת טיולים אך זו מתרכזת בעיקר בפונקציונלי ובנדרש. אנשים העסוקים כל העת באיך הם נראים ובמה אנשים אחרים חושבים על איך שהם נראים, אותם לא נפגוש על ההר. תודה לאל, (עדיין) אין תיקי טיולים של גוצ'י.

האנשים המטיילים אוהבים את הארץ והעולם ואת הטבע. הם יוצאים לשם כדי להתמלא ולחוש את האהבה הפשוטה, הטבעית של האדם לסביבתו. יש אנשים שעדיין לא מצאו בליבם פנאי לאהבה נוספת.

צאו אל הדרכים, תפגשו שם אנשים טובים.

להתגבר על הקושי

בואו נשחק משחק קטן. אתם צריכים לבחור בן זוג לחיים. יש לכם רק בחירה אחת, והיא עוורת. מאחורי וילון א' עומד אדם א', ומאחורי וילון ב' עומד ב'. עדכנו אתכם שהם זהים בכל. נראים טוב. אותו הגיל, אותו מבנה, אותו המבט. ההבדל היחיד הוא בעמודת התחביבים. אחד מהם יוצא אל ההרים. האחר מעדיף קניות.

את מי מהם תעדיפו כפרטנר?

כל מי שיוצא אל השטח מעיד על עצמו ועל סגולות נפשו כאלף עדים, בלי צורך במילים. הנה זו שאינה נרפה מקושי, הנה זה שיודע לקרוא מפה; זו שמסוגלת לנווט, זה שמכיר את רוחות השמיים; אחת שחזקה דיה לסחוב תרמיל ולצעוד, לקרוא את השטח, לשים לב היכן היא דורכת; ואף אחד מהם אינו מוותר כשקשה. אנו מעריכים את התכונות הללו. הן משדרות לנו כוח ועוצמה, נחישות ויכולת הסתגלות. אלו התכונות שנרצה שיהיו לציידנו במסע הארוך של החיים. עיקרן: התמדה, נחישות, מסוגלות.

שכן זאת יש לדעת: הדברים שמרגשים אותנו הם לעתים קרובות גם הדברים שמפחידים אותנו. בלונה פארק עושים – מזה כסף. עדיף בהרבה ללכת כמה ימים עם ציוד על הגב –

זה תמיד מרגש ותמיד גם קצת מפחיד. מה יהיה, ואיך הגוף שלנו יעמוד בזה, ומה יהיה מזג האוויר בעונה ההפכפכה של האביב. ובאמת טרק אמור להיות גם קשה, ולעתים קרובות גם מפתיע: העליה מתגלה כתלולה יותר, היום כארוך יותר, והתיק ככבד יותר. ובכל זאת, מתגברים. כי כל טרק הוא מסע. הוא מסע אל ההרים, אל עצמנו ואל היסודות שעליהם נשענת הנפש. ותמיד נצא נשכרים ממסע שכזה.

ההתגברות היא לא רק על חששות וכאבי הנפש, אלא גם על כאבי הבשר.

יבלות, למשל, הן דבר שבשגרה בטיול ארוך (ואפשר להמנע מרובן. ראו בפרק ההכנות). לאנשים בגילי המופלג, כאבי ברכיים בירידות הם כמעט חוק טבע. אצל אחרים השפתיים מתבקעות מיובש. לפעמים השרירים מתכווצים אחרי יום מרובה עליות. או סתם, הגוף נאנח אחרי עוד מאמץ תובעני במיוחד. ועדיין, יש משהו חשוב ומתגמל בלסיים יום הליכה, מותשים וכואבים ולהתבונן לאחור בסיפוק. לפעמים בבוקר לחלק מהחבורה אין חשק או אין כוח, אבל בכל זאת מעמיסים את התרמיל על הגב ויוצאים לדרך. זה טוב יותר מכל אימון, אפקטיבי לא רק לשרירים אלא גם לרוח ולנשמה.

הליכה לאורך ימים והרים היא הצעד הראשון, פשוטו כמשמעו, שעשו אבותינו מיד כשירדו מן העצים לפני כארבע מיליון שנים. הם נדדו, חסרי רכוש ושפה, אל שטחים חדשים ואל עתיד שהמתין להם שיעצבו אותו. אנו, צאצאי צאצאיהם, חוזרים עתה אל הדרכים העתיקות ומחזקים מיומנויות קדמוניות שהעולם המודרני כמעט והשכיח מאיתנו: הליכה, ערנות, התמצאות, שינה וערות.

ללכת, להיות ערני לסביבה ולגוף. לדעת מתי משהו הוא "יותר מדי" ומתי אפשר להמשיך לדחוף וללכת הלאה. לקלוט במבט אחד את כל מה שפורח ורומש וזוחל סביב, להרגיש את השמש העולה, המכוונת אותנו במרחב, ללכת לישון מוקדם עם צאת הכוכבים, ולהתעורר עם שחר, בלי כל שעון מעורר, לעולם המקיץ יחד איתכם.

אם אתם סבורים שעבורכם זה כבר מאוחר מדי לרכוש את המיומנויות הללו, תופתעו כמה מהר הגוף הקדמון שלנו זוכר, ועד כמה הוא חוזר במהרה לכיול העדין הזה, הממלא אותנו בכוח.

היו האדם הנכון מאחורי הוילון.

לחזק משפחה וזוגיות

טרק בקתות הוא גם הזדמנות נדירה לחזק את שרירי המשפחה. אפשר לכבות את העולם החיצון ולהתמודד יחד עם הדרכים, הנופים, הקשיים והנאות רגעי המנוחה. ללכת יחד ימים שלמים, ובערב לשלוף חפיסת קלפים או לדבר לאור הכוכבים, ולהינות מהזמן המשפחתי, שתמיד חסר ממנו. בשגרה אנחנו לא באמת נמצאים יחד. כל אחד קם בשעה אחרת, הולך לעבודה במקום אחר, נע במרחב הבית בזמנים אחרים ובחדרים אחרים. והנה אנחנו קמים יחד, אוכלים יחד, הולכים יחד, ואפילו ישנים יחד בחדר משפחה בגסט האוס שמצאנו אי שם בהרים. יום ועוד יום ועוד יום, יחד. רק אתם. אלו חוויות שמאומה לא ישווה להן. זהו זמן יקר, נדיר, וככל שהילדים מתבגרים, הוא הולך ונעשה נדיר ויקר עוד יותר. לא תמיד קל להיות יחד 24/7, בלי ערוצי מפלט דיגיטליים. להיות בקשר זה גם לכעוס לפעמים, וגם לצחוק, ולשחק "ארץ עיר" בהליכה ארוכה או לנחש את הדמות. אלו רגעי חסד. היחד הזה הוא חמצן נקי לנשימה לא פחות מפסגות ההרים.

נצלו את ההר לחזק את המשפחתיות שלכם. הילדים שלכם יכירו לכם תודה על כך, אלו חוויות שיצרבו בזיכרונם, בתודעתם.

טרק טוב לא רק למשפחה אלא גם לזוגיות. זוגתי ואני מקפידים לצאת להרים לפחות פעם בשנה. לפעמים יותר, ועל פי רוב, הרבה יותר. לא תמיד הילדים יוכלו או ירצו להצטרף, לפעמים זה מחוץ לתקציב, ואולי הם כבר פרחו מן הקן וחוזרים רק בעונת הנדודים. גם בשניים, זהו זמן איכות. אתם שניכם בלב הטבע, בלי הסחות דעת, מתמודדים רק עם הסביבה, השביל, ועם עצמכם. אין לאן לברוח, אין סיבה לברוח. אתם יחד במסע: של החיים ושל הדרך, ורק טוב יוצא מזה. היכרות טובה יותר, אינטימיות עמוקה יותר, סיוע הדדי כשקשה, חוויות משותפות וזכרונות לחיים.

אשתי היא אמנם מטפלת זוגית במקצועה, אבל מסתבר שגם לנו יש מטפל זוגי מוצלח מאוד. קוראים לו הר.

לחזור אל הבסיס

הליכה ארוכה עם משקל על הגב היא המצב הטבעי של בני האדם. מצב המאתגר ומתגמל אותנו פיסית ומנטלית. כשאנו עושים זאת בטבע בראשיתי, גולמי ופראי, שלא השתנה מעולם, אנו חוזרים אל העבר הצרוב בבסיס התודעה הקדמונית שלנו. אנו רואים את הנוף מראש הרכס

וגלגל העין מתרחב בפליאה. כן! הגוף הקדום שלנו זוכר את התחושה הזו. של לעלות במאמץ צעד אחר צעד ולהגיע אל האוכף ולרדת מן העבר האחר, וללכת לישון מוקדם ולקום עם שחר מוקדם ולהמשיך לצעוד, ולשתות מי מעיין ולטבול במי נהרות קפואים, ולנער את הראש ולצעוד עוד ועוד הלאה. אין שום דבר במציאות החיים שלנו שמאפשר לנו את החוויה הזו, אלא לצאת מהמרוץ, להתנתק מהטלפון לכמה ימים, ופשוט לחצות את ההרים. אין לי הסבר מדעי. אין לי הסבר פיזיולוגי. אבל הקסם הזה קיים כאן והוא לא השתנה מעולם. הוא קיים בהרים אם רק תצאו אליהם, אם לא תוותרו לעצמכם, אם תעלו אל ההר ותרדו מעברו השני.

הנפש שלנו זקוקה לזה.



שער שני – עצות להולכים

אוקיי! הפור נפל. ההחלטה התקבלה: יוצאים אל ההרים. עושים את זה. אתם מביטים זה בזה בהתרגשות, אוחזים ידיים ומקפצים בשמחה. הידד. רגע לאחר מכן, אתם נזכרים במציאות: לבחור לאן, להזמין טיסות, להתארגן, לארוז... רשימת מטלות בלתי נגמרת.

הפרק הזה נועד כדי לסייע מעט לחצות את הרכס הזה. ובקצרה:

- מתגבשים על היעד
- חופרים לעומק
- מזמינים טיסות ומשרינים בקתות
- מתכוננים פיזית
- משלימים ציוד
- יוצאים לדרך!



מתגבשים על היעד

גדול הוא העולם, ורחב ידיים. כשכאן קר, בדרום אמריקה חם. כשבדרום אפריקה יבש, כאן יורד גשם. אבל לא ננסה לכסות את כל העולם, ולא לנסות לתפוס את עונת הטיולים הראשונה שלנו דווקא בשיא החורף המקומי. אמליץ להתמקד בסביר, נגיש ופשוט: באירופה. מקפריסין בדרום ועד פינלנד בצפון, מפורטוגל במערב ועד גיאורגיה במזרח. קל להגיע, לא מאוד יקר לטוס, ויש שפע מידע ואינספור אפשרויות. קיצורו של דבר: אין שום סיבה להתחיל את

הטיול הראשון שלכם בניו זילנד או בערבות הפמפס. יש לכם את כל שאר החיים עבור כך.

תכלס: התמקדו באירופה.

באירופה העונה העיקרית היא **ממאי עד אוקטובר**. בהרים הגבוהים כמו הדולומטים, הפירינאים, והאלפים, העונה תתחיל רק ביוני ותסתיים לרוב בספטמבר, אבל גם זה תלוי במסלול. ככל שהמסלול גבוה יותר, העונה תהיה קצרה יותר. מסלולים שאינם מטפסים גבוה, פחות מושפעים משלג והעונה תתארך. יש מקומות, בעיקר בקפריסין וביוון, אבל לא רק, שאפשר לטרק גם בחורף.

בתכלס: פנו לכם ביומן חלון זמן בחודשים יוני עד ספטמבר.

יש טרקים בכל מרחק ואורך שתבחרו. לטרק הראשון כדאי להתחיל עם משהו שהוא לא קצר מדי, כדי שהחוויה תהיה משמעותית, ושההכנות יצדיקו את עצמן. מאידך, מכיוון שאינכם מורגלים עדיין בצעידות ארוכות, כדאי לתכנן מראש יום מנוחה או את סוף הטרק לאחר ארבעה ימי הליכה מלאים ברצף.

תכלס: בחרו טרק של ארבעה ימים לפחות. אם אתם רוצים להתחיל עם טרק ארוך יותר, החליטו מראש להוסיף יום מנוחה לאחר ארבעה ימי הליכה רצופים.

ועכשיו מגיעים לשאלת-ההרבה-פחות-ממיליון דולר: התקציב. אודה על האמת, רוב טיולי הבקתות במערב אירופה יעלו לכם אותו הדבר, פר יום, וכמעט לא משנה המדינה. במזרח אירופה העלויות נמוכות הרבה יותר, כי לא משלמים שם ביורו, וכי רמת החיים (והשירות, בהתאם), נמוכה הרבה יותר. במזרח הרחוק העלות פר לילה תהיה זולה מאוד אבל זה יתקזז עם עלות הטיסות. ועדיין, אלו ואלו תהינה חופשות לא יקרות. כדי להיערך תקציבית נכונה, וכדי לבחור את היעד הנכון עבורכם למגבלות התקציב, יש לקחת בחשבון את המרכיבים הבאים: עלות הטיסות, עלות התחבורה הציבורית, מספר הימים בחו"ל, וסוג הלינה בבקתות: בחדר פרטי או בדורמיטורי.

נעשה את זה קל: אם אפשר להחליט לעשות הערכות גסות להחריד, כמו π שווה 3, אפשר גם לומר שטיסות יעלו 500 דולר / 420 יורו לאדם, ולא משנה לאן... כמובן, אם תזמינו מראש תוכלו למצוא כרטיסים בחצי מזה. אם תארזו מעט וחכם (פירוט בהמשך), תוכלו גם לחסוך עלות מזוודה בבטן המטוס. יהיה זול יותר אם תזמינו מראש או ליעדים

קרובים, ועדיין, 500 דולר לכרטיס או 1700 ש"ח הוא כלל אצבע טוב להתחיל ממנו.

עלות התחבורה הציבורית משתנה מאוד כתלות בטרק הספציפי: כמה רחוקה או קרובה נקודת ההתחלה לשדה התעופה, ומה האפשרויות במדינה. ככלל, רכבות הן עניין יקר יותר, אוטובוסים פחות, וכך או אחרת אני מתקשה לראות אתכם מוציאים יותר מאשר 100 עד 200 יורו על תחבורה ציבורית. בדרך כלל פחות.

הבקתות הן העלות המרכזית. במערב אירופה מקובל יותר שיש בקתות עם חדרים פרטיים בנוסף לדורמיטורי "הקלאסי" (שינה בדרגשים או מיטות קומותיים, תלוי בבקתה). חדר פרטי זוגי לא תמיד זמין, ובכל מקרה לא מדובר על חדרי מלון עם מקלחת פרטית אלא רק בחדר שינה נפרד, בו לעתים אפילו המיטה הזוגית מחולקת לקומותיים (תודה לך, בקתת אליזבטה). היתרון המשמעותי הוא הפרטיות, והשקט, כי אף אחד (חוץ מכם) לא נוחר. עם זאת, בבקתות רבות אין כלל אפשרות לחדרים פרטיים, וגם היכן שישנם, הם לעתים קרובות אינם זמינים. דורמיטורי הם פתרון טוב וזול מאוד, וכיף משפחתי. ההבדל במחיר בין חדר פרטי לדורמיטורי הוא כ-50 יורו לאדם, ככלל אצבע בלבד. הכל תלוי ברמת החדר הפרטי, ברמת הדורמיטורי,

הביקוש והמדינה. כך או אחרת לילה לזוג, היינו שתי מיטות, כולל ארוחת ערב וארוחת בוקר, יעלה במערב אירופה כ 120 יורו בדורמיטורי טיפוסים ו 220 יורו בחדר פרטי. במזרח אירופה, העלות פר לילה תחתך במחצית.

תכלס: כ 3000 ש"ח עבור זוג לכרטיסי טיסה ועוד כ-500 עד 900 ש"ח ליום לזוג, כולל ארוחות ערב ובוקר ונסיעות.

התקציב עלול לצמוח כפונקציה של השירות הנלווה.

יש המעדיפים לצאת בקבוצה מאורגנת. הכוונה לחברת טיולים או מדריך פרטי הדואגים לכל: מכירים את המסלול וסוגרים את הקצוות. במקרה הזה אתם בוחרים את היעד לפי הפרסומים, ופטורים מתכנון, מהזמנת מקומות ומבדיקת זמני אוטובוסים. מאידך, התקציב הנדרש יהיה גבוה הרבה יותר כי משלמים על השירות: על הארגון, הלוגיסטיקה ועל ההדרכה עצמה. יש אנשים עבורם המודל הזה מתאים מאוד, לפחות כדי "להרטיב את כפות הרגליים" ולהתנסות לראשונה.

מודל נוסף הוא תכנון מקדים של המסלול עם מומחים: הוא או היא יסייעו לכם להתאים את המסלול, יסבירו על המפה, יתנו טיפים ועצות, ואולי אף יסייעו בהזמנת הבקתות. קחו בחשבון שעלות השירות תצטרף לתקציב הכולל. יש אנשים עבורם המודל הזה מתאים מאוד, ודאי כאשר שריר התכנון עדיין לא מפותח דיו.

יש מי שיעשו הכל בעצמם ויהנו מההעמקה. אני מכיר אחד כזה. אולי גם אתם.

עכשיו אתם כבר אמורים לדעת מי יוצא (לבד, בזוג או המשפחה כולה), מתי, לכמה זמן ומהו, פחות או יותר, התקציב.

חפירה לעומק ובדיקות מקדימות

שמות טרקים עולים באוויר: אלטה ויה, סובב מון בלאן, שטובאי, אנאפורנה, יוטנהיים, מנליון, ועוד. חברה טובה בדיוק חזרה מההרים, והיא משכנעת אתכם באותות ובמופתים שאין כמו המסלול "שלה". הוא מתאים בעונה, הוא במדינה שמחירי הטיסות אליה סבירים לאותם תאריכים (בדקתם), ויש שם ארבע-חמש בקתות. רגע לפני שאתם מכרטסים, עצרו רגע ובידקו קצת יותר לעומק. זה השלב בו רבים גם מתייעצים בקבוצות, קוראים סיפורי דרך, מנסים להבין מעט יותר. זה כדאי, וזה חלק מהחוויה. עשו זאת כשאתם מתבוננים במפה של הטרק. נסו להבין אותו, ואיפה כל בקתה נמצאת.

אינכם צריכים להיות מומחים אבל רישמו לפניכם את הנקודות הבאות:

- בדקו כמה קל להגיע לנקודת ההתחלה, ואיך. לפעמים, במדינות שבהן התחבורה הציבורית אינה אידאלית, כמו ביוון, לעיתים עדיף וזול יותר לשכור רכב עד לנקודת ההתחלה, והוא יעמוד בצל העצים כשאתם תטרקו. לפעמים צריך רכבת ומונית. לעיתים נדירות אפשר להתחיל ללכת ישירות משדה התעופה (היי, קפריסין).
- הבינו כמה קשה הוא המסלול. קושי מורכב מכמות הקילומטרים היומית, וכמה מטר עלייה וירידה יש ביום. ככלל אצבע, עד עשרה ק"מ ו 300 מטר עלייה ביום זהו מסלול קל מאוד. מסלולים של 12-15 ק"מ וכ 600 מטר עלייה הם בינוניים, ומעל ל-700 הם כבר יהיו קשים. יש מסלולים עם 1500 מטר עלייה ביום. הם לא יהיו קלים כלל. בהחלט יתכן ויהיו גם ימים קשים בתוך טרק שכולו "בינוני" והפוך. זה לא מדע מדויק, וגם כך המאמץ. אל תבהלו מיום קשה או שניים. התכוננו אליהם.
- ודאו שהיום הראשון להליכה הוא קצר. גם כדי לתת לגוף להתסגל למאמץ, וגם כדי למנוע לחץ מיותר אם משהו מתעכב בדרככם אל נקודת הזינוק. היום הראשון להליכה הוא השער שלכם

להרים ואתם לא צריכים להספיק בו "כמה שיותר".
רגוע.

- הבינו כמה גמיש המסלול, כלומר, עד כמה תוכלו לשנות את המסלול במהלכו. כדאי, בוודאי בטרקים הראשונים שלכם, לבחור מסלולים גמישים. כאלו העוברים מעל כפרים, ואז קרה ונדרשתם לכך, תוכלו בכל יום להחליט לרדת אל העמק והכפר. מסלולים כאלה יש באוסטריה, בצרפת, ביוון ובכל מקום כמעט.
- היבט נוסף של גמישות המסלול הוא היצע הבקתות. טוב שיהיו רבות. אני ממליץ שתחליטו מוקדם, תזמינו הכל מראש עוד לפני העונה, ותהיה לכם זמינות מלאה בכל מקום. אבל החיים הם החיים, ולפעמים אנו נזכרים מאוחר, או שיש שינוי או אילוץ, ואז אנו עלולים לגלות שמתוך המסלול היפה שלנו, הבקתה השלישית מלאה לגמרי, גם בדורמיטורי, והמסלול הוא כזה שפשוט "חייבים" לעבור בה. אפשר לבחור מסלולים בהם יש בקתות חלופיות לרוב, המאפשרות פתרון גם אם המסלול "האידיאלי" שהיה בעיני רוחכם אינו זמין. על פי רוב יש רשת של בקתות, וכולן מחוברות בשבילים, וגם אם אחת תפוסה, לא נורא, יש שפע חלופות.

פעמים רבות עוד יותר תקבלו מייל בהמשך:
התפנה מקום. כי כמוכם גם שאר המטיילים –
מזמינים מראש אבל החיים מתרחשים, ולא כולם
יגיעו בסופו של דבר. הבקתה תתפנה ואתם תחזרו
אל השביל, ששים ושמחים.

- אגב, אם לא מצאתם בקתה חלופית, תמיד יש
מסלול חלופי. נוחתים בז'נבה? יש עשרות מסלולי
בקתות מוכרים באורך 4-6 ימים בטווח של
שעתיים נסיעה ממנה. כך גם במילאנו, ובאוסלו,
באינסבורג ועוד.

- אל תצאו למסלול בתחילת דרככם בהרים כשכל
מה שקראתם עליו הוא פוסט אחד מתלהב
בפייסבוק או ב"סיפור דרך". היכנסו לאתר הייעודי
של המסלול (לכל טרק כמעט תמצאו כזה). בחרו
מסלולים שיש עליהם מידע רב והקדישו לו
תשומת לב. כל המרבה, הרי זה משובח.

- התקינו אפליקציית מפות והורידו את מפת
המסלול ואת קובץ ההליכה GPX. רוב המסלולים
(ולפחות אלו המוצעים בנספח בהמשך) משולטים
ומסומנים היטב. אבל רמת הסימון אינה אחידה
בכל המדינות, לעתים אבן דרך נעלמת ממקומה או

סתם, פספסנו פנייה בהליכה. לכן כדאי "להבין" את המסלול. הורדת המפה וקובץ הקואורדינטות אל הטלפון מאפשרת לכם להציץ מדי פעם במסך ולוודא שאתם על השביל (מיקום GPS מוצג בכל טלפון גם ללא קליטה). יש כמה אפליקציות מצוינות לכך: maps.cz, Gaia GPS, mapy.com. יש עוד רבות.

תכלס: בסוף התהליך אתם צריכים להיות מסוגלים לתאר בקצרה את המסלול, ולראות את המפה הסכמטית בעיני רוחכם.

זהו. עכשיו אתם סגורים על היעד. הידד.

מזמינים טיסות ומשריינים בקתות

מרגע שסגרתם תאריכים לטיסה, סיגרו גם את ההזמנות בבקתות השונות, והתחילו לספור את הימים לאחור.

את הבקתות, אגב, אין דרך אחת להזמין. יש בקתות שיש להן מערכת אונליין להזמנות. יש מסלולים המרכזים את המידע והתהליך עבור הבקתות כולן. יש בקתות בהן חייבים להתקשר או לשלוח מייל (רק בעונה!), ואז לשלוח את הכסף

רק בהעברה בנקאית (!!) בקורונה שבדית או השד יודע מה
(!!!). ובכל זאת, אל תתרשמו מסימני הקריאה ואל ירך
לבבכם. בדרך כלל ההליך הזה פשוט ומהיר, ומשנה לשנה
הקידמה והיכולת לשלם ולהזמין אונליין מגיעים לעוד
פסגות ובקתות הרים.

תכלס: כל אחד יכול לעשות זאת.

הכנה פיזית

אם הליכה משמעותית ורב יומית חדשה עבורכם, מומלץ להתכונן היטב פיזית. קחו את ההכנה ברצינות ואל תזכרו ברגע האחרון. זה לא טיול שנתי, זה מסע, והוא מתחיל עכשיו. ממסלול שאליו תגיעו לא מוכנים, לא תצליחו להינות. חבל.

תכלס: התחילו בהכנות לפחות שלושה חודשים לפני הטרק שלכם.

הדרך הטובה היעילה והמהנה ביותר להכנה היא לטייל כאן בארץ טיולי יום. החורף פה קל וקצר והוא עונה מעולה להתכונן לחופשת הקיץ. גם הלוגיסטיקה פשוטה, העלות אפסית, וההנאה מרובה. בחרו מסלולים שהם ברמת הקושי הצפויה בטרק שלכם, ואולי אפילו קצת יותר – אחרי הכל, בערב תחזרו הביתה. אם אתם לא בכושר כלל, התחילו עם מסלולים קצרים יותר. נסו לעשות כל שבוע מסלול קל, עברו למסלולים בינוניים והמשיכו לקשים.

תכלס: עשו את כל ההכנה עם נעלי הטיולים החדשות שלכם (ראו להלן ב"השלמת ציוד"). אין טעות כואבת יותר מאשר להתחיל לטרק עם נעל חדשה לגמרי. שאר הציוד, לא חובה.

כדאי מאוד לשלב עליות משמעותיות. פה אין רכסי הרים מושלגים, והעליות הטיפוסיות קצרות בהתאמה, אבל עדיין כדאי להתנסות במסלולים המאפשרים טיפוס של כמה שעות רצופות.

תכלס: הנה שלושה מסלולים מקסימים ומאתגרים כחלק מאימון עליות. מקיבוץ יגור טפסו בשביל הדרוזים ורדו חזרה בערוץ הנחל. טפסו את הר מירון ורדו חזרה למירון. מחניון מעלה עקרבים, עלו בנחל עקרבים ורדו בנחל גוב. למתקדמים: עלו לחרמון משמורת דן.

עוד אפשרות לשפר את הכושר הגופני, ובעיקר להתכונן למרכיב העליות, היא טיפוס מתמשך במדרגות בניין גבוה. זהו אימון יעיל מאוד, אבל לא כף גדול – עדיין לא פגשתי חדרי מדרגות עם נוף. אם יציאה לטיולים חד יומיים מורכבת לכם לוגיסטית, אזי בחרו בניין גבוה, ועלו אותו ברגל שוב ושוב. התעלמו מהשכנים. התחילו עם עלייה של כ 150 מטר גובה, היינו לפחות 40 קומות מצטברות באימון (בבניין של עשר קומות, זה אומר ארבעה סבבים למעלה ולמטה. זה בסדר לעצור מדי פעם ולשאוף אוויר. הכל טוב. קחו את הזמן, העיקר להשלים את העלייה. הלא גם במציאות תעצרו לשרוק מן הנוף. דמיינו זאת). מדדו את הזמן שלכם. באימונים הבאים נסו לשפר את הזמן. אם קל

לכם, נסו לעלות את המדרגות שתיים שתיים, זה קשה
בהרבה. נסו גם לעשות את האימון כולו עם תרמיל של
חמישה קילו. התקדמו לאימון עם 250 מטר עליה מצטברת
(כ 70 קומות) ובצעו אימון מסכם אחד לפחות עם 350 מ'
עליה (כ 100 קומות), ותרמיל על הגב.

הסדירו את הנשימה. אתם מוכנים.

השלמת ציוד

מדריך ציוד שלם ועדכני יחזיק מספר כרכים עבי כרס, וגם אלו ישתנו כתלות בהעדפות המחבר וביעד המסע. למירב המזל, לא נידרש לציוד אקזוטי כמו גרזני קרח או קרמפונים להליכה בשלג. אך פטור בלא כלום אי אפשר. הרשימה להלן כוללת את ציוד הבסיס הנדרש לטיולים רב-יומיים או טרק בקתות, ורק אותו.

הכלל הראשון: כנראה אינכם צריכים את זה.

הכלל השני: קנו את הגרסה הקלה ביותר שתמצאו.

זאת יש לדעת: עם הכניסה לחנות ציוד טיולים מתעורר בנו יצר החמדנות. ננסה לשלוט בו. כדאי להשאיר את הדברים בחנות ולרכוש רק המעט, והטוב. למזלנו, לא צריך הרבה. עוד למרבה המזל, אתם לא קונים רכב שטח במאות אלפי שקלים, לא אופני שטח מתקדמות בעשרות אלפים. ציוד השטח פה הוא פשוט ובסיסי, ועולה בהתאם.

- **נעליים.** קנו נעליים במידה עד מידה וחצי גדולות יותר מהמידה הרגילה שלכם. בירידות ארוכות זה קריטי. ודאו שהנעליים נוחות לכם, קלות מאוד ועם מרווח מספק לאצבעות הרגליים (Toe box).

אין חובה לנעליים גבוהות. רבים מעדיפים נעלי ריצת-שטח נמוכות וקלילות על פני "נעלי הרים". נסו את שני הסוגים וראו מה טוב לכם. שיקול נוסף להחלטה הוא העמידות למים, וגם כאן שתי גישות: התומכים בנעליים בנעלות למים לעומת התומכים בנעליים המתאיבות מהר. שתי הגישות טובות. קנו מה שנוח. זכרו שנעלי טיול הן לא "נעליים לחיים". הן ציוד מתכלה, במיוחד בשטח קשות.

- **מכנסיים**, על פי רוב, די בזוג אחד של מכנסי הליכה ארוכים, והוא כבר עליכם. לצידם אפשר לקחת מכנסיים קלים קצרים שיכולים לשמש כבגד ים או כמכנס הליכה, או זוג ארוך נוסף, מתפרק. מכנס טיולים טוב יהיה מבד קל, סינטטי, המתאיב במהירות ועמיד יחסית.

- **חולצה**. לבד מזו שעליכם קחו עוד חולצה או שתיים, אחת מהן ארוכת שרוולים או מיקרו פליז. בשום אופן לא חולצות עשויות כותנה. אמליץ להשקיע ולרכוש חולצות 100% מצמר מרינו. הן לא יהיו חמות כפי שאולי נדמה לכם. צמר מרינו הוא מנדף מעולה. היתרון המרכזי הוא שהחולצות הללו לא מסריחות גם אחרי כמה ימי הליכה. בחיי.

חולצת צמר מרינו עולה כפול מחולצת טיולים
"רגילה" אבל תשמש אתכם היטב.

- **תחתונים.** שני זוגות (בנוסף לזה שעליכם).
סינטטיים וקלים. יש המחמירים והולכים בלי
תחתונים כלל. מאז שידידי הטוב ר' נעקץ מדבורה
סקרנית בדיוק במבושיו, אני לא מוותר עליהן.
- **גרביים.** כאן ההמלצה היא משמעותית ולא כדאי
להתפשר. קנו גרביים הדוקות, עם לפחות 55%
צמר מרינו, מאיכות טובה (Darn Tough למשל).
גרביים טובות לא יסריחו, יתייבשו במהירות
ויסייעו במניעת יבלות. שני זוגות, אחד עליכם.
- **מעיל.** חם וכמה שיותר קל. תלוי בעונה וביעד זה
יכול להיות פליז איכותי מאוד, או מעיל פוך דחיס
וקליל. אל תיקחו "Soft Shell" ולא מעילי צמר
כבדים. אם מאוד קר ביעד, קחו גם פליז קליל וגם
מעיל אך לא יותר.
- **מעיל גשם** או חליפת סערה. מעיל גשם צריך להיות
דק וקל, ועמיד למים ככל האפשר. זה חשוב בעיקר
בהרים. מעילים טובים מציינים את כמות הגשם
שהם יכולים להדוף עד שהם נכנעים למים (וכולם
נכנעים בסוף). קנו מעיל העומד ב- 5,000 מ"מ

לפחות, ועדיף 10,000 מ"מ. חליפת סערה קלילה ועמידה ביותר של Frogg Toggs תעלה כ 20 דולר באמזון. לא יפה אבל למי אכפת.

מדוע אין צורך בעוד בגדים, אתם שואלים? כי בדרך אנו מוסיפים ומורידים שכבות כבצל. כשהולכים מתחממים, ודי בחולצה הסינטטית. התקרר? הוסיפו חולצה ארוכה או מיקרו-פליז. גשם בהליכה? מעיל גשם מעל חולצה קצרה ירגיש מצוין. התקרר ממש? מעיל קל מעל המיקרו פליז ויהיה חמים ונעים.

- **מקלות הליכה.** אל תוותרו. זו חובה. למקלות יש טווח עצום של מחירים ומשקלים. קנו מקלות מתקפלים, עמידים ואמינים. העיקר שיהיו לכם מקלות. אל תשתגעו עם מקלות קרבון במאות שקלים. מקל פשוט וטוב יעשה את העבודה. חשוב: יש שדות תעופה באירופה המחייבים לשלוח מקלות בבטן המטוס. מהארץ אין בעיה.
- **היגיגנה ורפואה.** מגבת מיקרופליז קטנה. מברשת שיניים, משחת שיניים זעירה, דיאורדורנט קטן, קרם הגנה קטן, גליל פלסטר של Leukoplast, פלסטרים ליבלות קומפיד, מספריים לציפורניים,

כמה כדורים נגד כאב ראש, משחה קטנה נגד שפשפות (בייבי פסטה). סבון נוזלי (טוב גם לכביסה). את כל הנ"ל כדאי למלא בבקבוקונים זעירים (במקום לסחוב בקבוק קרם הגנה שמספיק לחופש גדול שלם לכל המשפחה). קחו גם אטמי אוזניים וכיסוי עיניים. כדאי גם "Duct tape" שבארץ מכנים אותו "איזולירבנד חבלה". אפשר לכוך מעט ממנו סביב כ"א ממקלות ההליכה. טוב לכל צרה ואלתור.

- **מחברת.** לא חובה, אבל אני לא מוותר על רישומים מהדרך. אחרים כותבים מחשבות. יש המביאים ספרים (למרות שאם כבר, עדיף לקרוא ספר בטלפון הנייד).
- **אלקטרוניקה.** טלפון נייד, אליו תורידו את המפה של המסלול. מטען נייד קל משקל. יש דגמים השוקלים רק 100 ג'. שעון יד. פנס-ראש.
- **מפה.** בדר"כ כבדה ומיותרת. די במפה בנייד או גיבוי מודפס של החלק הרלוונטי.
- **שקיות אטומות.** כמה שקיות מזון זיפלוקר רב פעמיות (טוב כדי להכניס לתוכן את הטלפון ושאר דברים חיוניים בגשם עז), וכדאי גם שקיות

אטומות Dry Sack ובלבד שהן יהיו קלילות. נוח לאכסן בהם את כל הדברים, ואז גם לא צריך לסחוב כיסוי גשם לתיק, התכולה נותרת יבשה. אפשר גם להכניס את כל תכולת התיק לשקית אשפה חזקה, עושה יופי של עבודה (רק לא לזרוק בטעות).

- **ליינר.** זהו "שק שינה" דקיק וזעיר המחליף את הצורך במצעים בבקתות. במקומות רבים השימוש בליינר הוא חובה! אמליץ על ליינר עשוי משי, הוא שוקל כמאה גרם. ליינר מכותנה יעלה שליש ממחיר ליינר משי אך ישקול פי חמישה.

- **בקבוקי שתיה.** קחו מים רק לפי הצורך. באירופה פעמים רבות אין צורך ביותר מליטר לאדם. בקבוק מים חד פעמי מפלסטיק קשיח הוא פתרון בעלות אפס (טיפ: בקבוקים של מים מוגזים הם על פי רוב עמידים יותר). אפשר שלוקר.

- **תרמיל.** נוח וקל. לטיולי בקתות אין צורך בתיק של יותר מ 30-35 ליטר. בטיולים רב יומיים עם כל הציוד נדרש תיק של 40-50 ליטר, תלוי במבנה התיק. אתם רוצים תיק ששוקל קילו או פחות.

שיהיה נוח. בידקו אותו בחנות כשהוא עמוס משקל.

- **כובע.** קל (לכולם) ורחב שוליים (לאשכנזים ובהירים). אני משתמש גם ב Buff לצוואר. קרחים כמותי ימצאו תועלת גם בכובע צמר דקיק.

- **GPS.** במסלולים נידחים, מבודדים וללא קליטה (סקוטלנד וסקנדינביה למשל), כדאי לקחת איתכם מכשיר GPS המאפשר לשלוח אות מצוקה. הוא זעיר ומושכר בדולרים בודדים ליום.

- **ציוד בישול.** אמנם פק"ל קפה הוא סימן היכר ישראלי, אבל אין שום סיבה לקחת כזה לטרק בקתות! בקיצור, לא. אם מתעקשים, שימו לב שאת בלון הגז עצמו חייבים לרכוש בחו"ל כי אין להעלות אותו למטוסים. קנו בלון קטן, בהתאם לצורך (125 ג' הוא הקטן ביותר, ועל פי רוב, לכמה ימים זה מספיק).

- **אוכל וחטיפים.** אין צורך במאומה. מקסימום שקית אגוזים, טבעונים, צמחונים ושומרי כשרות ידעו שכמעט כל הבקתות מציעות אופציה צמחונית (בידקו איתם מראש במייל), אולם לחלק משומרי הכשרות אין בכך די. במקרה זה אין מנוס

מלקחת אוכל, ולהשלים עם לחם מקומי ומוצרים דומים, כמידת ההקפדה החביבה עליכם.

- **כפכפים.** אפשר לוותר. אמנם ברוב הבקתות לא מרשים להסתובב עם הנעליים ואלו נשארות בחדר ייעודי בכניסה, אך הבקתות יעמידו לרשות האורחים כפכפים. אם מתעקשים, אפשר להביא, ובלבד שיהיו קלילים.

- **בגדים יפים לערב.** מיותר. לאף אחד לא אכפת. תהיו יפים בבר מצווה של הילד. בטיול, תהנו מתרמיל קליל ומנוף נפלא. אגב, אתם הכי יפים כשאתם נהנים.

- **עוד דברים שלא צריכים בתיק:** כפפות (אלא אם כן יוצאים למסלול המשופע בעליות עם כבלי פלדה לסיוע ואבטחה), צעיפים, גטקס, נעלי ספורט, אייפד, פסנתר.



תרשים הציוד שלי

שלושת הבאים נדרשים אך ורק בטיול נודד שבו כל הציוד על הגב. אז נזכיר, ורק בקיצור:

- **אוהל.** עולם ומלואו. ליחיד או לזוג, לחורף או לקיץ, עומד מעצמו או התלוי ביתדות. בפשטות, אנו רוצים אוהל שישקול קילו או פחות. אוהל הוא לעתים קרובות המשקל הגדול ביותר על הגב שלכם, וכדאי להתעקש ולחפש. התקציב משחק תפקיד משמעותי. יותר קל = יותר יקר, הרבה יותר קל = הרבה יותר יקר. ככלל אצבע, אוהל בעל שכבה אחת בלבד, המוחזק ביתדות.
- **שק שינה.** גם פה יש טווח נרחב של מחירים, כפונקציה של איכות הבידוד (מ 10 מעלות למטיילי קיץ בארץ ועד למינוס עשרים למטפסי הרים), סוגי בידוד (סינטטי או נוצות), הרכב הבדים, מבנה (מומיה, שמיכה) וכמובן: המשקל (ממאות גרמים בודדים ועד שני קילו). בטרק בקתות אין שום צורך בשק שינה. בשטח כלל האצבע לאירופה הסטנדרטית יהיה שק"ש או קילט (שמיכת טיולים) המתאימים לטמפרטורה של עד 6- מעלות, מנוצות, במשקל של קילו, עדיף פחות.

- **מזרן**. לשטח בלבד. או מזרן קצף מתקפל, או מזרן מתנפח. רמת הבידוד מסומנת במקדם R. ככל שהמספר גבוה יותר, הבידוד טוב יותר. אינספור אפשרויות, ובלבד שישקול חצי קילו לכל היותר.

קיצורו של דבר: קנו ציוד שישרת אתכם, שיהיה נוח, ואם זה עושה לכם הרגשה טובה – אז שגם יהיה יפה, בקטנה.

יוצאים לדרך

בשעה טובה המראתם ונחתתם בשלום, ואתם כבר בדרך אל היעד. הפרק הזה נועד להשלים מעט עצות שימושיות למסע עצמו.

- **מתיחות.** יש הקמים ומתחילים ללכת. אני ממליץ על מתיחות לפני היציאה לדרך. הקדישו חמש דקות לכך, טרם תחילת המסלול. כך תמנעו פציעות והחזירו מבט מתנשא למבטי הצעירים. עשו 30-45 שניות של כל אחד מהבאים:
 - ניעות אגן סיבוביות
 - חימום ברכיים בסיבובים
 - סיבובי כתפיים, צוואר וראש
 - השארות בסקוואט עמוק ופתיחת מפרקי האגן
 - מתיחת שרירי התאומים
- **מקלות.** לפני ההליכה, התאימו את המקלות לגובה שלכם. כשאתם עומדים ואוחזים בידית האחיזה של המקל, המרפק צריך להיות בזווית 90 מעלות. בירידות ארוכות, הוסיפו לגובה המקל עוד 10 ס"מ.

- יבלות.** האויב הגדול של המטייל, וכדאי להרוג אותן לפני שהן נולדות. אם בהליכה אתם חשים אי נחת ברגל, עיצרו מיד. הורידו את הגרב ובידקו. שימו פלסטר Leukoplast (עמיד במים לאורך ימים) ואם זו כבר יבלת של ממש, שימו קומפיד ועליו את הפלסטר מהגליל. שחררו את השרוכים בחזית הנעל והדקו בחלקה העליון. גם גרב רטובה תעודד יבלות. החליפו לגרב יבשה אם צריך. בהליכה ארוכה ורטובה, אם הנעליים שלכם קלות לייבוש, עשו "הפסקה סקוטית" מדי שעתיים. היינו, חליצת הגרביים, הוצאת המדרס מהנעל, ותליית הנעליים והגרביים לייבוש על המוטות. אם עברתם קודם בנחל בוצי, שטפו את הגרב בנחל זורם וסחטו אותה היטב, כך לא יהיו בה שאריות בוץ ואדמה – מחוללי היבלות. עשרים דקות הפסקה והנעל תהיה כמו חדשה, וכך גם האצבעות שלכם. בלילות, הקדישו תשומת לב וטפחו את כפות הרגליים. קרם לחות או משחת NOK יעשו בהן קסמים. אמליץ לישון יחפים.
- שתיה.** בידקו היכן לאורך המסלול ניתן למלא מים. האם יש נביעות? האם מי הנחלים בטוחים לשתיה? (אם לא, אפשר להשתמש בכדור טיהור

או בפילטר). אל תסחבו יותר מים ממה שצריך.
חבל על הגב, ואתם לא בנגב.

- **כביסות.** כמעט בכל בקתה יש "חדר ייבוש" בו מוזרם אוויר חם לטובת ייבוש הציוד הרטוב. אין בעיה לכבס מדי ערב חולצה או גרביים בכיור, ובבוקר הכל יהיה יבש, באחריות.

- **גבהים.** בטיולים בגובה רב, ודאי מעל 2500 מטר, דלילות האוויר מורגשת. קשה יותר בעליות, ומתעייפים הרבה יותר. קחו זאת בחשבון ותנו לעצמכם להסתגל. בהליכה בגובה גבוה במיוחד, כמו בהימלאיה, חשוב להיות מודעים לסכנות מחלת גבהים. היא מזדחלת דרך כאבי ראש, סחרחורת ואף הקאות. אם חליתם, אל תשחקו: רדו מן ההר. כדי להימנע אפשר להשתמש בכדורים נגד מחלת גבהים (אלו מגבירים את קצב הנשימה ולכן מעודדים רמת חמצן גבוהה יותר בדם), ובעיקר: שהו לפחות חצי שעה במקום הגבוה ב-100 מטר לפחות מגובה מפלס השינה. כן, גם אם זה אומר לטפס על הגבעה ליד הבקתה "סתם", להסתכל משם על הנוף ולחזור לישון "נמוך" (הרי אתם עדיין על ההר).

- **חילוּצִים.** עשו ביטוח נסיעות ודעו איך להפעיל אותן. שימרו את מספר טלפון החירום של חברת הביטוח.
- **שטויות.** אל תעשו. בהרים, אם יש ספק, אין ספק. אל תצאו למסלול אם יורד שלג כבד. אל תנסו לקצר את הדרך. אל תתעלמו משלטי האזהרה. אל תצאו בלי ציוד מתאים. תמיד עדיף להיתקע בבקתת הרים, אפילו בלי אוכל, מאשר לקפוא מהיפותרמיה או להיסחף בשטפון. אל תנסו להשלים את המסלול בכל מחיר, אלא בביטחון בלבד. לצערי ראיתי לא אחת ישראלים, בעיקר צעירים, העושים שטויות שכאלו בדרך. הם רצו לסיים את המסלול יום קודם, אז דילגו על יום ההסתגלות לגובה. היה מי שרצה לראות פסגה, ויצא אליה לבדו, אחר הצהריים. בחצות מצאנו אותו. ראינו כאלו שיצאו למסלול וייה פרטה באיטליה בלי רתמה ובלי קסדה. היו עוד שפגשת בדרך, ואני מקווה שהם עדיין איתנו. אל תהיו טפשים. הישמרו מאוד לנפשותיכם. זכרו כי לא משאית מדליות תחכה בסוף הדרך, אלא חיבוקי המשפחה. חבקו אותם.

זהו. כבר החלטתם לאן, אתם מכירים את המסלול, יש לכם את הציוד המתאים, אתם מוכנים אל המסע נפשית ופיזית, וכרטיסי הטיסה בווערים בידיכם. עתה נותר רק לצאת אל המרחב, אל הטבע הקדום, הממתין לנו בסבלנות. הטבע לעולם ימלא את לבנו בהתרגשות, לעולם יזכיר לנו שאנו אורחים בממלכת האינסוף.

שלג ויער אשוחים / טאריי

וסוס

"שאלת מהו הבית –

שלג ויער אשוחים

הם הם הבית.

למן ההתחלה שלנו הם.

לפני שמישהו אמר לנו

שזהו שלג וזהו יער אשוחים

הם כבר היו בתוכנו – עשו

לעצמם מקום

ומאז הנם שם

כל הזמן, כל הזמן.

סחף בגבה מטר

מסביב לגזעים הקודרים

– הוא כאן בשבילנו!

מתערבל לתוך נשימתנו

כל הזמן כל הזמן.

למרות שאין רואים

יש בתוכנו שלג ויער אשוחים.

כן, הגבעה המצפה לבן,

ועץ אחרי עץ אחרי עץ

מכאן עד האפק...

בכל אשר נהיה

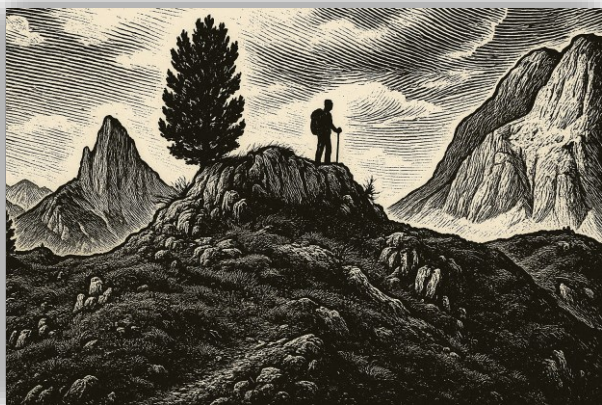
נמצא את עצמנו מולם

ובלבנו השבועה

לשוב הביתה."

כאשר אנו סוף סוף יוצאים אל הטבע, אל ההר והמרחב,
אנו שבים ומגלים את עצמנו האמיתי.

אנו חוזרים הביתה.



נספח – רעיונות למסע בקתות

הרשימה להלן היא ראשונית, חלקית ואישית ברובה. היא אינה מתיימרת להקיף את כל האפשרויות שלכם, ואינה בגדר רשימת הישגים להשלמה עד גיל 21. קודם תגיעו לירח. תמצאו כאן מסלולים ידועים ומוכרים ברובם, המתאימים לטרק הבקתות הקרוב שלכם. חלקם קשים יותר, חלקם פחות, אף אחד מהם לא דורש מיומנות מיוחדת או יכולות טיפוס. כולם בהישג יד ורגל. המסלולים מוצגים בקיצור נמרץ, ובכל מקרה: עשו את שיעורי הבית לפני ההחלטה.

ההצעות ערוכות לפי א"ב של מדינות היעד ובתוספת הערכה סובייקטיבית על מדד הישראליות, כלומר, עד כמה קרובים תהיו ל"שביל החומס".



אוסטריה, טרק סובב שטובאי

- טיסה ל: אינסבורג
- משך: כ 7 ימים
- רמת קושי: קשה+
- בכמה מילים: טרק מעגלי קשוח ויפה בין בקתות, שמכל אחת מהן ניתן לרדת לעמק בשביל או ברכבל, דבר המאפשר גמישות רבה או לעשות חלק ממנו. חשוב להזמין מקום מראש.
- מדד הישראליות: 7/10

איטליה, אלטה ויה 1

- טיסה ל: ונציה, אינסבורג, או ורונה
- משך 10-11 ימים
- רמת קושי: בינוני-קשה
- בכמה מילים: מסלול פופולרי מאוד החוצה את הדולומיטים מצפון לדרום. הדולומיטים הם הרכס הדרמטי באירופה (ובעיני: גם היפה ביותר), ומפורסמים במתלולי הסלע שלהם. המסלול הזה פחות קשה וטכני מאחיו הגדול והתובעני, אלטה ויה 2. אפשר לחלק אותו לשלושה מקטעים עיקריים בני 3-4 ימים כל אחד (צפון, מרכז ודרום). שפע בקתות לכל אורך הדרך, ועומס מטיילים. מסלולים תלולים, אך יחסית, לא מאוד קשים ברובם.
- מדד הישראליות: 8/10

איסלנד, Laugevegur

- טיסה ל: רקייאוויק
- משך: כ 4 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: איסלנד אינה דומה לשום מקום אחר בפלנטה, והנופים דרמטיים ובראשיתיים. העונה קצרה מאוד (בעיקר אוגוסט), והבקתות מתמלאות מיד עם פתיחת הרישום לעונה. הטרק מאפשר המשך לשמורת טבע נוספת ליומיים נוספים. כדאי להגיע ולחזור באוטובוס ולשכור רכב בהמשך/לפני אם נשאים באי.
- מדד הישראליות: 5/10

אלבניה, קוסובו ומונטנגרו, טרק פסגות הבלקן

- טיסה ל: טיראנה
- משך: כ 10 ימים
- רמת קושי: קשה+
- בכמה מילים: טרק מעגלי החוצה שלוש מדינות, עם ימי הליכה של 15-17 ק"מ וטיפוסים של למעלה מ-1000 מ' ביום. לינה בכפרים, עם שירות בסיסי וטעים. נדרש פרמיט מכל מדינה. פחות למתחילים.
- מדד הישראליות: 5/10

בולגריה, טרק הרי הרילה

- טיסה ל: סופיה
- משך: כ 2-4 ימים
- רמת קושי: בינוני+
- בכמה מילים: יש גמישות גבוהה לאורך המסלול, והנתיב הנפוץ הוא סביב שבעת האגמים וביקור במנזר הגבוה. תוואי הדרך תלול והבקתות בסיסיות מאוד. בשל העלות הנמוכה מאוד של הטיסות והשהות, פופולארי בקרב צעירים.
- מדד הישראליות: 8/10

גיאורגיה, מסטיה אושגולי

- טיסה ל: טיביליסי או בטומי
- משך: 5 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: עליות תלולות ומסלולים לא ארוכים במיוחד. שינה זולה בבתי מקומיים, בתנאים בסיסיים ופשוטים אך מאירי פנים. נדרשת נסיעה לא קצרה מטיביליסי. האוכל פשוט בהתאם. בכפרים וייב של חזרה אל ימי הביניים.
- מדד הישראליות: 10/10 – רובם לפני צבא

יוון, טרק המנאליון

- טיסה ל: אתונה
- משך: 5 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: מסלול שהפך פופולרי בישראל לאחרונה, בחצי האי פולופונז ביוון. הנוף מאוד מוכר וים תיכוני, אבל גדול ותלול יותר. הנחלים נעימים. עלול להיות חם מאוד, מניסיון. השינה בכפרים יווניים, עם שפע אפשרויות, טברנות ובזוקי. בהתאם, יש גמישות גבוהה בין הימים. לתחבורה כדאי לשכור רכב באתונה (זול מאוד) ולתת לו לחנות תחת עץ הדולב הגדול במרכז אחד הכפרים.
- מדד הישראליות: 7/10

יוון, טרק זגוריה

- טיסה ל: אתונה או סלוניקי
- משך: 3-4 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: אחד ממסלולים רבים אפשריים לאורך קניון ויקוס, בחבל ארץ קסום בצפון יוון עם שפע מים במסלולים. אין שפע מקומות לינה ויש לתאם מראש. מומלץ להגיע ולחזור עם רכב שכור שימתין לכם. העונה ארוכה במיוחד
- מדד הישראליות: 8/10

נפאל, סובב אנאפורנה

- טיסה ל: קטמנדו
- משך: 10 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: אחד הטרקים היפים ביותר, בו הנוף משתנה עם ההליכה והעלייה לגובה. יש אפשרות לקצר (להתחיל יותר גבוה) ושפע מקומות אירוח. הטרק הזה מבוצע על פי רוב עם פורטר – סבל מקומי. בשל ציוד החורף הנדרש, במיוחד אם הולכים עם ילדים, יש לזה הצדקה. עשינו אותו כשהבן הצעיר היה בן 10, כך שהוא בהחלט אפשרי לכל המשפחה. ההסתגלות לגובה חיונית.
- מדד הישראליות: 8/10

צרפת-איטליה-שווייץ, סובב מון בלאן TMB – Tour du Mont Blanc

- טיסה ל: ז'נבה, מילאנו
- משך: 10 ימים. אפשר לחלק לשני מקטעים בני 4-5 ימים כל אחד
- רמת קושי: בינוני-קשה
- בכמה מילים: הגביע הקדוש עבור מטיילים רבים. מסלול יפה מאוד ואחד הפופולריים ביותר, כך שעולם לא תהיו לבד על השביל, ובהתאם, הבקתות מתמלאות זמן רב לפני העונה. יש שירותי העברת ציוד בין הבקתות, למי שאורז הרבה מדי. אפשר לעשות גם חצי: מ Chamonix שבצרפת ועד Courmayeur שבאיטליה. טיפ: במרחב עמק שאמוני יש עוד עשרות מסלולים יפים לא פחות שחלקם שוממים מאדם.
- מדד הישראליות: 9/10, רובם בני 40-50

צרפת, סובב Fiz – Tour des Fiz

- טיסה ל: ז'נבה
- משך: 3 ימים.
- רמת קושי: קל-בינוני
- בכמה מילים: מסלול מעגלי בסמוך לעמק שאמוני, הסובב את רכס הסכין היפהפה Fiz. ימי ההליכה במסלולים קצרים, העליות לא ארוכות, אם כי תלולות מאוד בחלקן. הבקתות פשוטות ובסיסיות. מאפשר גמישות והארכה אל עמק שאמוני או ממנו, אם לא מעוניינים דווקא במסלול מעגלי.
- מדד הישראליות: 1/10.

צרפת, סובב בורופט Tour du Beaufortain

- משך 7 ימים או פחות
- טיסה ל: ז'נבה
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: טרק יפה עם בקתות לרוב, לא עמוס כלל, לעומת אחיו הגדול ה TMB. ההגעה אליו ארוכה יותר משדה התעופה. גמיש מאוד שכן המסלול מעגלי מעל עמק ובכל יום אפשר "לחתוך". טיילתי שם רק יום אחד אבל לא ויתרתי על גבינת Beaufort המפורסמת, ישר מהמקור.
- מדד הישראליות: 1/10

צרפת, סובב Vanoise

- טיסה ל: ז'נבה
- משך: כ 4 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: טרק מעגלי יפה ביותר בפארק הלאומי Vanoise, המתמשך על קו הרכס ועובר בין בקתות (דורמיטורי בלבד). פחות גמיש. בשל המרחק מז'נבה כדאי להגיע עם רכב שכור שימתין לכם עד הסיום.
- מדד הישראליות: 3/10

ספרד, מרכבות האש

- טיסה ל: ברצלונה
- משך: 5 ימים
- רמת קושי: קשה
- בכמה מילים: הפירינאים הספרדיים הם שרשרת הרים תלולה ודרמטית. המרחקים בין הבקתות אינם קצרים, ויש פחות גמישות בתכנון ובחלופות אם אין זמינות בבקתות. הנסיעה מברצלונה ארוכה. האגמים דרמטיים ופראיים. דווקא שם היה לנו קשה להירדם באחת הבקתות, מעט קלסטרופובית.
- מדד הישראליות: 6/10

נורבגיה, סובב יוטנהיים Jotunheimen

- טיסה ל: אוסלו
- משך: 6-7 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: טרק מעגלי בנורבגיה הפראית והשוממת, בין בקתות ואגמים. הנתיב צר, הקרקע סלעית, וימי ההליכה עלולים להיות קשים כתלות במזג האויר, שכן בקיץ יורד לא מעט גשם. הטבע עמוק ובראשיתי. כדאי לעשות מנוי ב DNT – איגוד המטיילים המקומי, לקבלת הנחה משמעותית בבקתות. אפשר להאריך ביום לטיפוס על פסגת יוטנהיים, ההר הגבוה בנורבגיה. קל להגיע ולחזור באוטובוס מאוסלו.
- מדד הישראליות: 3/10

נורבגיה, הארדינגרבידה Hardangervidda

- טיסה ל: אוסלו או ברגן
- משך: 3-5 ימים
- רמת קושי: בינוני
- בכמה מילים: אחד מאינסוף אפשרויות המסלולים בארץ הפיורדים במערב נורבגיה. המסלול הוא בבנייה אישית, ויש שפע בקתות מאוישות ולא מאוישות (יש בהן הכל. ציוד שינה, מטבח ומצרכי מזון יבשים בשירות עצמי), כך שהאפשרויות לבניית המסלול רבות מאוד. הנסיעה מאוסלו ארוכה ויש לשקול טיסה מערבה או לשכור רכב שימתין לכם בחנייה עד לסוף המסלול.
- מדד הישראליות: 2/10

סקוטלנד, West Highland Way

- טיסה ל: גלזגו
- משך: כ 7 ימים
- רמת קושי: בינוני (+ גשם)
- בכמה מילים: מסלול מאוד פופולרי בסקוטלנד, ואחד הותיקים בממלכה, עם שפע בתי הארחה ו B&B לכל אורכו. עליות וירידות מתונות. למי שמפחד להירטב מגשם, זה לא המסלול, כי אין דרך לחצות אותו יבש. לעומת זאת, מי שרוצה לטעום מהפראות של מרחבי סקוטלנד – זו בהחלט הדרך. ימים ארוכים אפשר לחלק. יש גמישות רבה בתכנון, ויש שירותי דרך נלווים. תחילת העונה (מאי) טובה כדי להימנע מנחילי זבובונים טורדניים (midges).
- מדד הישראליות: 6/10

שוויץ, טרק סובב Muveran

- טיסה ל: ז'נבה
- משך: כ 4 ימים
- רמת קושי: קשה
- בכמה מילים: טרק יפה ופחות מוכר בדרום שוויץ, נגיש משדה התעופה בתחבורה ציבורית, ומסומן בקפדנות שוויצרית. הבקתות בשוויץ יקרות מעט יותר משאר אירופה אך לא דרמטי.
- מדד הישראליות: 1/10

הטרק הראשון שלכם

שם המסלול

מי היוצאים

לאן טסים

כמה ימי הליכה

כמה היה קשה

כמה היה מוצלח

והנה גם מקום להוסיף ציור קטן של הנוף שראיתם

