# טיפוס מחודש

מגזין הטיפוס של המועדון האלפיני | עלון מספר 4 | תאריך: 29.1.2004 | מחיר: 0.00₪



אבטחת מוביל בעליה ל-Bashkho-Auz

4460 מטר

משלחת המועדון האלפיני לקווקז קיץ 2003

## משלחת טיפוס הרים לקווקז - לקרוא ולרוץ למשלחת הבאה!

כתב: גלעד רוזנברג

## ההר הפנימי – על רוחניות וטיפוס

כתב: רן פרגמין

## תוכן העניינים

תוכן העניינים..... 1

דבר המערכת..... 1
מכתבים למערכת..... 3
אתר פסולת או אתר טיפוס?..... 3
חורף!!!..... 3
הודעות המועדון..... 4
מתחילים בקווקז..... 5
חדשות הטיפוס – סבב אליפות ישראל בטיפוס ספורטיבי..... 8
מתי לקרא קריאה מקובלת, ריענון..... 10
ההר הפנימי – טיפוס הרים והתפתחות רוחנית..12

# דבר המערכת

מטפסים ומטפסות שלום רב! עבר זמן רב מאז העלון האחרון והנה הגיעו הגשמים והחורף. כמובן שבתור ישראלים טובים אנחנו מברכים את בוא הגשמים , אבל למה בסוף שבוע??? התייחסות לכך בהמשך...

בעלון תוכלו לקרוא סיכום על סבב אליפות ישראל בטיפוס על קירות ,תוכלו להבין את המניעים שמאחורי הטיפוס ביחוד לאלה מבינכם שאין להם מספיק נשמה וגם מי שאינו יודע לקרוא קריאות נכונות (חוץ מ"שמע ישראל") מוזמן לעיין בכתבה בנושא

בדבר המערכת בעלון האחרון (מספר 3) הבאנו לפניכם את בקשתנו לשתף פעולה עם הפקחים בשמורת עין פארא,ז"א, לשלם בכניסה ולעזוב את השמורה בזמן. טענתנו ואנו עומדים מאחוריה היא שלא ייתכן מצב שהמועדון האלפיני ינהל מו"מ עם פקחי הרשות בעוד חבריו מנהלים מלחמה עימה. הבטחנו שאתם תראו את תוצאות המו"מ בטווח הקרוב. **ובכן מה הושג?** לאחר סיור שנערך בעין פארא עם דובב פאר (הפקח המקומי) ואסף גוטפלד, מנהל שמורות הטבע באיזור עין פארא והוא זה שיחליט האם נוכל לטפס באתר. הושגו ההסכמות הבאות: אזור הטיפוס המאושר בצוק הצפוני ישתרע מתחילת הצוק (במזרח מול הפילר הגדול) ועד אחרי העיקול בואדי (במערב), כ- 700 מטר של מצוק שרובו אינו מפותח היום. בשטח זה תינתן למועדון יד חופשית לבלט ולטפס מסלולים חדשים. בנוסף כל מטפס חבר מועדון יוכל לרכוש כרטיס כניסה שנתי לעין פארא בעלות כניסה חד פעמית כפול חמש. כרטיס הכניסה הוא אישי. הכרטיס יאפשר לבעליו להיכנס לשמורה לפני שעות פתיחתה ולהישאר אחרי שעות סגירתה בחודשי הקיץ, לאחר תיאום טלפוני מראש. **מה לא הושג? (עדיין?)** אסף ודובב טענו שלא ניתן לטפס במצוק הדרומי שלפני המנזר (והפילר הגדול ועד המצוק של "הפסנתר") עקב בעיות בטיחותיות קשות של נפילת אבנים מלמעלה אך מאידך הציעו לבדוק את האפשרות לאשר טיפוס במצוק הדרומי מעבר למנזר עד אחרי העיקול של הואדי דרומה. **מה הלאה?** כרגע אנו מחכים להחלטה שלהם (של אסף). ההחלטה צריכה להתקבל לאחר התייעצות עם הביולוג המחוזי מהם ההשלכות לפגיעה בטבע באזור שמעבר למנזר. אנו מחכים להחלטה כבר למעלה מחודש. אנו מקווים שלפגישה השנתית שתתקיים בסוף החודש הזה (ראה מודעה נפרדת) כבר תהיה לנו תשובה. פרט חשוב נוסף הוא שאסף מתנה את ההסכמות בהסכם כללי בין המועדון לרשות ועיקרו לחדול מלדרוש לטפס במקומות נוספים בשטח השמורה. כרגע אנו נמצאים בהמתנה לתשובה לגבי הקיר הדרומי מעבר למנזר אולם במידה ונקבל תשובה שלילית נצטרך להחליט כיצד אנו ממשיכים. זו לא החלטה באויר אלה החלטה שתקבע איך יראה האתר הטוב בארץ בשנים הבאות והיא תוחלט בכנס השנתי. אנו גם מחכים לתשובה של מנהל איזור הכרמל ברשות לגבי האתר שבנחל ספונים גם נושא זה יובא להחלטה בכנס. על מנת לנסות ולזרז את הפעילות של אנשי הרשות נקבעה פגישה עם מנכ"ל "הרשות" לחודש מרץ (יש לזכור שאנו במגעים עם ה"רשות" כבר כחצי שנה ולמרות שהיתה התקדמות מסויימת נראה שכעת יש עיכוב בקבלת ההחלטה ).

אנו מודעים לקוצר הרוח, חוסר הסבלנות והתסכול שיש לאחדים מאיתנו בעקבות ההתקדמות האיטית במשא ומתן אך זוהי בירוקרטיה ורק הסבלני שורד... כרגע זוהי הדרך הנכונה, לפחות עד החלטה חדשה שתתקבל באסיפה.

פרט לכך אנו רוצים לברך את חברנו דודו יפרח ומיכה יניב שמתאמנים ללא הפוגה (פרט לימי גשם קשים במיוחד וכאבי גב קשים במיוחד) לקראת יציאתם במרץ הקרוב לנסות ולהעפיל לגג העולם. אנו מאחלים לכם בהצלחה!!!!

דבר אחרון, העלון הזה הוא בשבילכם, מטרתו שכל מטפס יוכל להביע את דעתו ולפרסם את כתביו. אנו מזמינים אותכן ואותכם להתבטא!!!

**המערכת**:
יותם אורחן – עורך
רותם יעקובס – כתבת
מיה שכטר- עריכה לשונית

## מכתבים למערכת

## אתר פסולת או אתר טיפוס?

לאחרונה יצא לי לדבר עם מספר אנשים שהאירו את עיני לתופעה מדאיגה. במצוקים שמיועדים לטיפוס ורק אנשים שמטפסים נמצאים בהם דרך קבע (דהיינו מצוק היונים וצוקי גיתה) מתחילים להצטבר בתחתית המצוק שאריות רבות של פסולת. ניירות טואלט, שקיות, קנקלים ריקים, עטיפות ודפים שמסבירים כיצד להשתמש בציוד טיפוס כלשהו ועוד כהנה וכהנה.

מה קורה פה ????!!! זוהי אחת התופעות המכוערות ביותר שאנו נתקלים בה בהרבה אתרים בעולם וציפינו שלא תגיע לכאן. אך טעינו. מטפסים ומטפסות שבכל פגישה עם אנשי הרשות, אנשי החברה להגנת הטבע ועוד גופים ירוקים כאלה ואחרים תמיד מציינים כמה הם "לא פוגעים בטבע" כמה הם "שומרים על ניקיון אתרי הטיפוס" וכמה "סתם מתנכלים לנו" מגלים את הפנים האמיתיות. אנחנו לא שונים מאף קבוצה של מטיילים וממנגלים של סופי שבוע. בשביל להיות שונים מהם לא מספיק לדבר על זה שאנחנו שונים צריך שיראו את העובדות בשטח. כל עוד מגיעים לאתר טיפוס ובתחתיתו הכל מלא מדורות וסביב המדורה שאריות של שקיות ניילון חצי שרופות אולי בעצם מגיע לנו היחס שאנו מקבלים מהאנשים הירוקים (שבמדים ושלא).

אני מקווה שבפעם הבאה שאתם יוצאים למצוק תשימו לב קצת יותר איך הוא נראה מסביבכם וגם אם אתם לא הבאתם את הקנקל הזה אין שום סיבה שהוא ישאר עדות לכך שהייתם במקום.

נכתב ע"י יותם אורחן לאחר שיחה עם אלון מלאכי.

## חורף!!!

כן הגיע החורף – קר רטוב והכי חמור גשם באסה מה עושים? איך מטפסים? להלן כמה עצות שימושיות למטפסת ארץ ישראלית מצויה (שלא רגילה לטפס בחמש מעלות בטענה ש"יש חיכוך טוב") איך לעבור את החורף בשלום.

1. לא ללכת לגיא בן הינום יש שם מפלים ואם האצבעות עוד חשובות לכם ואתם עוד תרצו להשתמש בהם לכו לעין פארא (ותרביצו לפקח שגובה 17 שקל...).
2. אם לא ממש קר ורק גשום אז לכו למקומות עם גגות או שליליים כמו: נחל חלילים, יער ערוץ הילדים (יש שם תקרה נחמדה) או תעשו בולדרינג באיזו מערה.
3. לא להפסיק לטפס – התחממתם? אז קדימה לא לשבת חס וחלילה,לטפס או לאבטח.
4. קחו אתכם חבל קפיצה (דילגית) זה ממש אחלה אם קופצים כמה דקות.
5. טפסו בקיר או טוסו לתיאלנד (ארץ השמש).
6. הכי חשוב תלבשו סוודר.

אגב בולדרינג ואגב קיר אז בחנוכה התקיים הפנינג בולדרינג בקיר באשדוד. היה ממש אחלה תשאלו את מי שהיה. היו הרבה מסלולים מסומנים מכל הסוגים ובכל הרמות לילדים ולמבוגרים. תתכוננו לערב הבא (בתחילת פברואר).

אגב מועדון!

לאחרונה אני שומע הרבה אנשים ששואלים למה לעשות חברות במועדון, מה אני מקבל? אז התשובה היא זאת: לא הנקודה מה אני מקבל. העניין הוא מה כל אחד עושה למען הטיפוס בארץ, שאני מאמין שהוא נושא שחשוב לכולנו. דמיינו לעצמכם שאתם באים לאתר טיפוס חדש שבולט עכשיו ונמצא שם האדם שבילט אותו ואוסף כסף לבולטים, הייתם נותנים???

אם כן אין סיבה לא להירשם למועדון, הרי זו המטרה של המועדון לדאוג לנו לעוד מסלולים ואתרים בארץ. חבר'ה הבולטים לא גדלים על הצוקים מישהו שם אותם שם על המסלול ועוד מישהו קנה אותם... אז תחשבו ותחליטו מה לעשות. אגב אם יש מבין הקוראים כאלו שרוצים לעזור בבילוט ולא יודעים איך ואיפה אז הנה מספר טלפונים שיסבירו לכם איפה והיכן (פליקס 051396149, יותם 050881391).

קחו אויר החורף עוד מעט נגמר!

שמעון בארי



# הודעות המועדון

**אסיפת חברים והפנינג טיפוס**



האסיפה השנתית של חברי מועדון אלפיני לישראל

תתקיים ביום חמישי ה-29.1.2004 **בקיר הטיפוס איילת בקריית אונו.**

**בתוכנית:**

טיפוס חופשי (חינם לחברי מועדון) מ- 17:00 עד 24:00.

בשעה 20:30 תיערך האסיפה השנתית.

לאחר האסיפה תיערך מצגת שקופיות ממשלחת

הטיפוס בקווקז וממחנה הטיפוס בואדי ראם.

**סדר יום לאסיפה הכללית:**

1. אישור דוחות העמותה לשנים 2001 ו-2002 ויוצג תקציב העמותה ל-2004.
2. יוצג מה נעשה ע"י ועד המועדון בשנת 2003.
3. בחירת ועד חדש ל-2004.
4. יוחלט מהם היעדים של המועדון לשנת 2004 (בילוט אתרים נוספים, משלחת לבוליביה, תוכנית שבתות הטיפוס ומחנות הטיפוס, עלון, resole, מחנה טיפוס בקווקז, מחנה טיפוס סלע באירופה ועוד).
5. יוחלט כיצד לסיים את המו"מ עם רשות שמורות הטבע בעניין עין-פארא ומצוק בכרמל.

**בואו בהמוניכם!!!**

**במקום יהיו הנחות על ציוד טיפוס ועוד הפתעות.**

**המועדון האלפיני מפתח ומשמר את אתרי טיפוס בארץ.**
**עיזרו לנו לשמור על האתרים, הצטרפו למועדון.**

## משלחת לבוליביה ביולי 2004

**בקיץ תצא משלחת טיפוס של המועדון לבוליביה. המשלחת תהיה המשך של תוכנית המשלחות של המועדון. המשלחת תחולק לשני חלקים.**

החלק הראשון שאורכו יהיה 21 יום יהיה באזור קורדלירה ריאל הקרוב לעיר לה-פז. ויהיה בנוי כך שמטפסים מנוסים חלקם מהארץ וחלקם מדריכים מקומיים יובילו את המטפסים הפחות מנוסים. כמו כן מטפסים עם ניסיון שאינם זקוקים למוביל מוזמנים להצטרף גם הם.

בחלק השני המטפסים המנוסים יבחרו איזור בבוליביה ויטפסו הרים מסובכים יותר.

לפרטים נוספים היכנסו לאתר האינטרנט של המועדון או צרו קשר עם אורי 058 620833

## שבת טיפוס 1/200431//

**מטרת שבתות הטיפוס החדשות:**

לעזור למטפסים מתחילים להשתלב בקהילת המטפסים.

להעלות את רמת המקצועיות בקרב המטפסים בארץ. להגביר את רמת הבטיחות בקרב המטפסים בארץ. בשבת זו הנושא: גלישה. ניפגש ב8.00 בבוקר במצוק בעין-פארה ועד השעה 12.00 נעסוק בנושאים הבאים: גלישה עם אבטחה עצמית (פרוסיק). טיפוס פרוסיקים. גלישה עם משא כבד. משעה 12 ועד סוף היום נטפס, חברה שהגיעו ללא ציוד יוכלו לטפס ב טופ-רופים שיוכנו ע"י המועדון.

**שבתות הטיפוס הן ללא תשלום, מיועדות רק לחברי מועדון ונעשות בהתנדבות המדריכים.**

*יש שלם דמי כניסה לאתר עין פארא לרשות.

לפרטים נוספים על פעילויות המועדון : טיולי פסח לואדי אבו חשייב ומחנה טיפוס בסיני התקשרו ליותם



**יונתן בן משה מטפס בפטגוניה**

או אורי. פרטים נוספים ניתן למצוא באתר האינטרנט של המועדון.

## מתחילים בקווקז

**כתב: גלעד רוזנברג**

צילם: אורי אסידו

עומד על הפסגה של אוקיו, אני מנסה להבין מה הביא אותי לכאן. זה ודאי לא הנוף, שכן סביבי אני רואה רק עננות לבנה וכבדה שמסתירה את הנוף המדהים שוודאי ניצב לרגלי. אתגר פיזי? אפשר לעשות טיול אופניים או ריצה ארוכה. חיפוש אחר סכנות וריגושים? כרגע אני דווקא נחרד מהמחשבה של ירידה מההר בתוך הסערה שאותותיה כבר כאן. כנראה שזה משהו יותר מזה, ואולי שילוב של הכל.

על המשלחת שמעתי בפעם הראשונה רק חודשיים וקצת לפני היציאה. זוהי המשלחת הראשונה של המועדון האלפיני הישראלי - שלושה וחצי שבועות ברוסיה, בהרי הקווקז. הגעתי לפגישה של המתעניינים במשלחת בלי לדעת למה לצפות אבל עם הרבה סקרנות ותקוות לעתיד. כל אחד הציג את עצמו ואת הניסיון שלו בטיפוס, והיה איזה מתח באוויר, של דברים שהולכים לקרות. דיברנו הרבה על עניינים לוגיסטיים כמו קניית ציוד, על התכנית של המשלחת, ואחריות המובילים. ביום שאחרי זה כבר התחלתי להתאמן.




אימונים למשלחת טיפוס הם דבר שלא כדאי לזלזל בו, ורוצים להגיע בכושר הטוב ביותר, אך גם להיזהר שלא להיפצע באימונים. בניתי תכנית אימונים שכללה ריצות, נסיעות באופניים, עלייה במדרגות ושחייה, וניסיתי לדבוק בה ככל האפשר. יש כאלה שאומרים שהאימונים זה החלק השנוא עליהם, אבל אני דווקא נהניתי מאד.

רכס הרי הקווקז משתרע על פני יותר מ-1100 ק"מ צפונית לטורקיה, ממערב לצ'צ'ניה, בין הים השחור לים הכספי. בעבר האזור היה רווי באלימות, אך בשנים האחרונות ישנה רגיעה יחסית. לקווקז לא מגיעים תיירים רבים, למרות שלאחרונה הם מתחילים לחזור. תשתיות התיירות לא מפותחות, וקשה עד בלתי אפשרי להסתדר ללא דוברי רוסית.

ההרים בקווקז הם גן-עדן למטפסים אלפיניים, מתחילים ומנוסים. יש מסלולים מ-F (הכי קל, לא טכני בכלל) ועד ED (טכני מאד), והפסגות הגבוהות ביותר הן מעל 5000 מ'. הכל זול, כולל אוכל, מגורים, טיסה, ונסיעות. יש טיסות סדירות מישראל למינבודי ולרוסטוב, שתי ערים במרחק נסיעה ארוכה אך הגיונית. אופציה אחרת היא לטוס דרך מוסקבה. מלבד בעיית השפה, יש מספר בעיות אחרות, כמו בעיית הויזה, לדוגמא. הויזה הסטנדרטית לתיירים היא רק לשבועיים, ולכן הוצאנו ויזת עסקים פיקטיבית שהיא גם יקרה הרבה יותר (קרוב ל-200$ כולל התשלום לקומבינטור שהוציא אותה). בשדה התעופה של מינבודי עשו לנו "קצת" בעיות בגלל הויזה – הפקיד איים שישלח אותנו חזרה לישראל בטיסה הבאה. כמה שטרות החליפו ידיים, ויצאנו משדה התעופה אנשים חופשיים.

לאחר לילה ארוך בדרכים מפותלות ובמיניבוס חבוט, הגענו לבזנגי (Bezengi). זהו מחנה טיפוס רוסי, בגובה קצת מעל אלפיים מטרים, שהתנאים בו טובים למדי. במחנה יש חדר אוכל, חדרי שינה, מועדון, סאונה, פאב ומחסן אוכל שבו ניתן להצטייד לקראת יציאה להרים. כשהגענו התברר שהחדרים שהיו אמורים להיות שמורים עבורנו ניתנו לילדי קייטנה. נאלצנו לישון בַּמועדון, שקירותיו מכוסים בתמונות מרהיבות של הרים באזור ושל מטפסים. מדי פעם, ביום או בלילה, נכנסו אנשים שרצו להסתכל בתמונות.

אחרי שהתאוששנו מהנסיעה הלילית הארוכה, יצאנו לטיול התאקלמות ראשון. עצרנו בבית הקברות למטפסים, שעזר להחדיר בתוכנו את המורשת ארוכת השנים של הטיפוס באזור. המקום היווה תזכורת מרה לסכנות שבטיפוס, ולעובדה שגם למנוסים ביותר זה יכול לקרות.

למחרת שוב עשינו טיול התאקלמות, אך הפעם עצרנו בקרחון והתאמנו על אבטחה עצמית, הליכה על שלג וקרח, וטיפוס קרח. נעלי טיפוס הקרח שקניתי במיוחד לנסיעה התפרקו לגמרי, ומאז נאלצתי להשתמש כמעט ורק בנעלי הטרקים. בערב התארגנו לקראת יציאה ל"פינה החמה", שבה התכוונו לשהות שישה ימים. ההתארגנות כללה קניית אוכל ודלק, אריזת הציוד, מקלחת ושליחת אי-מייל הביתה.

הטלפון בבזנגי עובד בשיטה מוזרה – כשרוצים להתקשר מחפשים את האוטו ואת הילד שאחראי על הטלפון. לרוב אי אפשר למצוא לפחות אחד מהם. אם בכל זאת הצלחתם, הילד צריך להתניע את האוטו וצריך לחכות עד שהטלפון יטען. אם התמזל מזלכם ויש קליטה, אפשר להתקשר, במחיר מופקע כמובן.



בשלב הזה התחלקנו לשתי קבוצות. איתי בקבוצה היו ויטלי, נבו ואורי. הדרך ל"פינה החמה" כולה בעלייה. עבורנו העלייה הייתה קשה מאד, מכיוון שהיא תלולה, עוד לא התאקלמנו לגובה, והתיקים כבדים (25-30 ק"ג). בלילה הספקנו לישון רק שלוש וחצי שעות לפני שהתעוררנו על מנת לטפס פסגה בשם גידנטאו, בדירוג PD. למרות שזאת פסגה קלה מאד לטיפוס, הצלחנו להסתבך כהוגן.

אנחנו מתעוררים ב-2 לפנות בוקר, אחרי שלוש וחצי שעות שינה, ומתארגנים לאט מאד. ארוחת הבוקר היא דייסה דלילה אך מתוקה וטעימה. יוצאים לדרך קצת אחרי 4, לאור פנסים, תוך עצירות תכופות לצילום ההרים המרהיבים. הקטע הראשון הוא עלייה תלולה על מדרון מדושא לאורך שביל צר ומפותל.

הירח זורח וכבר אין צורך בפנסים. ממול ניצב מדרון הבנוי מסלעים המונחים זה על זה – דרדרת. כאשר עולים בדרדרת, מדי פעם מדרדרים סלעים מטה, ואז יש לצעוק "אבן" או "קָמֵן" (ברוסית) כדי להזהיר את ההולכים האחרים. אנחנו נתקלים במספר קבוצות אחרות היוצאות ממחנה גבוה יותר. כולם עוקפים אותנו ואנו נשארים אחרונים. מדי פעם שומעים קולות ריסוק של מפולות אבנים קטנות. מגיעים לסוף הדרדרת – הרכס. המסלול שלנו מתקדם לאורך הרכס עד הפסגה. מימין מורדות קרח תלולים ומפחידים. השמש כבר זרחה מזמן, וצולה אותנו ללא רחמים.

אנו מתחילים את הטיפוס בשיטה הנקראת "running belay" – כל המטפסים נעים יחד. המטפס הראשון נקרא ה"מוביל" והוא בדרך כלל גם המטפס המנוסה ביותר בקבוצה. אחד מתפקידיו של המוביל במסלול כזה הוא להציב עגינות כל כמה מטרים. העגינות הן בדרך כלל התקנים מיוחדים המוחדרים לתוך סדקים בסלע, או רצועות המקיפות סלעים גדולים. במקרה של נפילה, העגינות יחזיקו את המטפסים קשורים אל ההר. היתרון בשיטה זו היא מהירות התנועה והחיסרון הוא שאם אחד המטפסים נופל, הוא נופל מרחק גדול יחסית ומפיל איתו את כל שאר המטפסים. לכן משתמשים בשיטה זו רק מטפסים הבטוחים למדי שהם לא יפלו. ויטלי מוביל, אני אחריו ואז נבו ואורי. אני נחרד כאשר אני רואה את העגינות בהן משתמש ויטלי – הוא מקיף סלע בולט מצידו האחד עם החבל, וזה מה שאמור להחזיק נפילה. ויטלי מגיע מהר מאד למסקנה שעלינו לעבור לטיפוס מאובטח רגיל מכיוון שאנו איננו מנוסים מספיק להמשיך בצורה זו. אנחנו מסתבכים עם החבלים, וכאן מתגלה עקב אכילס שלנו – עבודת חבלים איטית.

אורי צועק "take in" כלומר, מישכו אליכם את החבל, ומתחיל לטפס. כאשר הוא מגיע אלינו, ויטלי צועק עליו שהוא טיפס לא מאובטח כי הוא לא אמר את הביטוי המתאים. זוהי ה-"כמעט תאונה" הראשונה ליום זה. מהר מאד אנו מבינים שאנו נעים לאט מאד וכל הקבוצות האחרות כבר יורדות מההר. הטיפוס קל טכנית אך מפחיד. אנחנו איננו רגילים לטפס בלי נעלי סלע, הנפילה משני צידי הרכס ארוכה מאד, ואנו לא

סומכים על העגינות. לכן אנחנו מטפסים לאט מאד. ויטלי אומר שיש רק עוד שלושה קטעי טיפוס, אך כאשר אנו מגיעים לסוף הקטע השלישי, מתברר שיש שלושה קטעי טיפוס נוספים... זה מייאש.

בשלב זה אנחנו כבר רעבים מאד (לא אכלנו כבר יותר מ-14 שעות) וגרוע מכך – מיובשים. השמש קופחת, ואנו מזיעים וצמאים מאד. אין ספק שליטר מים לכל מטפס זה לא מספיק ביום כזה, בניגוד למה שאמרו לנו. המים נגמרו מזמן ואני מתחיל לחפש פתרונות אחרים: אולי נאכל איזה צמח או נמצא קצת מים בין הסלעים. בא לי פשוט להתכרבל בתנוחה עוברית ולא לזוז, אך אני מכריח את עצמי להתקדם. עוד מעט יחשיך, והסלע שחשבנו שהוא הפסגה התברר כסתם עוד סלע בדרך. אנו מנסים לשכנע את ויטלי שכדאי לרדת אך הוא מציין שהמסלול המקובל והמוכר לירידה מההר הוא מצידה השני של הפסגה.

הקש ששבר את גב הגמל היה קטע טיפוס קשה שלא היה מאובטח כראוי. עבור המטפס האחרון – נבו, זה היה גרוע במיוחד, מכיוון שנפילה היתה גורמת לו להתנדנד במטוטלת כ-10 מטרים ולהתרסק לסלעים. נבו מתעקש שנרד מההר, דרך הדרדרת שמשמאלנו. לאחר דיון של חצי שעה, מתחילים לרדת. תחילה עלינו לגלוש 50 מטרים וזה לוקח המון זמן, היות והסכנה שנפיל סלעים אחד על השני גדולה מאד. בהמשך עוד דרדרת שיש לרדת. ויטלי ואורי שוברים הצידה באמצע כדי להביא את הציוד שהשארנו בתחילת המסלול. נבו ואני יורדים למטה ומחכים ליד אגם קטן, נקודת המפגש שקבענו.

אורי מבואס מזה שלא הגענו לפסגה, ויטלי כועס על "חוסר המשמעת" שלנו, ונבו ואני שמחים שיצאנו מהסיפור בחיים ואפילו שלמים. אך המסע עדיין לא נגמר – עלינו לרדת עוד כשלוש וחצי שעות בחושך עד שנגיע למחנה. כולנו תשושים ומיובשים וההליכה קשה. כדי לרדת בדרדרת יש להחליק למטה, כמו בסקי, אך הסכנה היא שוב הפלת אבנים זה על זה.

כבר אחרי חצות ועדיין לא הגענו. ויטלי מכריז שהוא לא יודע מה הכיוון. מזל שיש לאורי GPS ואנו מגלים שאנו נמצאים רק 500 מטרים מהמחנה. מה היינו עושים בלי חידושי הטכנולוגיה? רצוצים מעייפות אנחנו מגיעים לבסוף לאוהלים לאחר כמעט 24 שעות בתנועה. היה יום קשה ומאתגר, חווית הישרדות שלא תשכח במהרה. אמנם עשינו כמה טעויות אך לפחות נוכל ללמוד מהיום הזה כמה לקחים לעתיד, והוא לא ישכח במהרה.

בהמשך טיפסנו עוד ארבע פסגות באזור בזנגי, ולאט לאט התחלנו לתקן את הטעויות ולהשתפר. עדיין קרו כמה מקרים מביכים, כמו המקרה שבו שני מטפסים שלקחו רק בקבוק מים אחד, הפילו אותו ונאלצו להשלים את הטיפוס ללא מים בכלל. הם חזרו למחנה מיובשים לגמרי.

לאחר שבועיים וחצי בבזנגי, הגיע הזמן לעזוב. ארזנו את התיקים ונסענו לטרסקול, כפר לרגלי הר אלברוס. זהו ההר הגבוה באירופה (5642 מ'), וזוהי הסיבה לפופולריות שלו. ההר אינו טכני, והקשיים בטיפוס הם הגובה, מזג האוויר, ועלייה של 1500 מ' מהמחנה הגבוה עד הפסגה.

אל מחנה הבסיס הראשון הגענו בשלושה רכבלים. למען האמת, אין שום בעיה לעשות את הדרך הזאת ברגל, אבל זה פשוט לא מעניין. מהתחנה האחרונה של הרכבל עלינו עוד כ-300 מ' והקמנו את האוהלים על שלג קשה. מכיוון שידענו שאפילו בקיץ עלול להיות מזג אוויר סוער, הקמנו סביב האוהלים חומת אבנים ושלג על מנת לספק הגנה מרוחות חזקות. מיד כשסיימנו להקים את האוהלים החלה לנשוב רוח חזקה, וירד שלג. הרוח הייתה כה חזקה שחשבתי שהיא עשויה להעיף את האוהל שלנו לאוויר. באותו הלילה התכוונו לטפס עד צוקי פוסטוחוב, חצי מהדרך לפסגה, על מנת להתאקלם לגובה. כשהתעוררנו בשתיים לפנות בוקר הסופה הייתה בעיצומה, ולכן ויתרנו על הטיפוס באותו הלילה. למחרת הרוחות לא נרגעו ונאלצנו לבלות גם את היום שאחרי ספונים באוהלים.

בבוקר יצאנו לפנות את השלג שנאסף על דפנות האוהל, על מנת שהוא לא ימוטט אותו. בזמן שחיכינו למזג אוויר מתאים לטיפוס עיסוקנו העיקרי היה שינה ואכילה. בזיכרוני נחרטה ארוחה שבה הצטרפו אלי ואל אורי עוד ארבעה אנשים לארוחה צפופה באוהל של שניים. החברה של איגור, שלא מדברת אנגלית, שרה לנו שירים ברוסית, וכך תיקשרנו איתה למרות מחסום השפה.

בלילה הבא יצאנו לדרך באישון הלילה. מכיוון שכבר "ביזבזנו" יום אחד, התכנית היא לעלות עד צוקי פוסטוחוב, ומי שירגיש טוב ימשיך לפסגה. הטיפוס הפעם שונה מהרים אחרים אותם טיפסנו. בפסגות הקודמות הייתה הרגשה של נוף בתולי, שידי אדם לא נגעו בו. בנוסף לכך, לרוב לא ראינו אנשים אחרים על אותו המסלול, וכך השקט נשמר. כאן לעומת זאת, רוב המסלול אל הפסגה מסומן במקלות במבוק, ולפנינו נמצאים עשרות מטפסים אחרים.

השמיים בהירים הלילה, אך נושבת רוח המקררת אותנו מהר. אנחנו מנסים לקבוע קצב ולעמוד בו, אבל אי אפשר שלא לעצור ולצפות בזריחה המדהימה. אנחנו מגיעים לאוכף בין שתי הפסגות, ועוצרים למנוחה קצרה. אצבעות הרגליים שלי קפואות לגמרי ואני מנצל את העצירה לשפשף אותן במשך רבע שעה, למרות הטרחה הכרוכה בהורדת הנעליים, החותלות

והקרמפונים. מכאן עד לפסגה מחכות לנו עוד שעתיים של עלייה.

אני עובר את המרחק במהירות, כה מרוכז במטרה שאני כמעט לא שם לב למה שקורה סביבי. הקטע האחרון מישורי, עד לגבעה קטנה שהיא בעצם הפסגה. הצעדים האחרונים הם הקשים ביותר. הגוף רוצה להפסיק, אבל אני מכריח אותו להמשיך, אי אפשר לעצור עכשיו. אני מניח רגל על הפסגה וברגע אחד הכל משתנה. אני נרגע. אפשר לעצור ולנוח, ליהנות מהנוף ומההרגשה. לאכול חתיכת נקניק וחופן צימוקים. איזו תחושת הקלה – עשינו את זה. כמובן שזה לא מספיק, ואחרי זה אנחנו יורדים לאוכף כדי לטפס גם את הפסגה השנייה.

תכנית המשלחות

תכנית המשלחות של המועדון האלפיני הישראלי מנוהלת על ידי אורי אסידו. המשלחת לקווקז הייתה המשלחת הראשונה, והשנה תצא משלחת קיץ לבוליביה. המטרה היא לנסות להוציא לפחות משלחת אחת כל שנה, כאשר הפסגות יהיו קשות וטכניות יותר ממשלחת למשלחת. קיימת תכנית רב שנתית הכוללת גם טיפוס של הר מעל 8000 מ'. לפרטים נוספים על תכנית המשלחות ועל המשלחת לבוליביה, בקרו באתר האינטרנט של המועדון:

http://www.israelalpine.org

אתר האינטרנט של מחנה הטיפוס בזנגי: http:// www.mountain.ru/bezengi/eng/il
רפאל קבן, בונה מסלולים בינלאומי הגיע מצרפת כדי לתכנן ולבנות את מסלולי התחרות. רפאל בנה את המסלולים בצורה מדויקת שהתאימה לרמת המטפסים. המסלולים היו מגוונים ומעניינים למטפסים ולקהל כאחד, דבר שתרם רבות לאווירה במקום ולמורל המטפסים.

בקטגוריית הבנים 12-15 סיימו שני מתחרים את מסלול הגמר שדורג a7, לשני המתחרים היה ניקוד שווה לאורך כל התחרות ולכן היו צריכים לטפס מסלול נוסף – super final. אלון ריינר וירדן אלוני שניהם מתאמנים בקיר עולימפוס בתל אביב, התחרו על מסלול הבוגרים שדורג b+7, אלון ריינר בטיפוס מרשים ביותר הגיע כמעט לסוף המסלול, תוצאה שהקנתה לו את הניצחון בקטגוריה שלו ודירוג גבוה בין הבוגרים.

קטגורית הנשים טיפסה מסלול שדורג a7.

קטגוריית הבוגרים טיפסה כאמור מסלול בדירוג b+7, המסלול היה מרשים לצפייה בעיקר בגלל קפיצה גדולה לתוך הגג הגדול באמצע המסלול. דימה סטרוגנוב שניצח בתחרות, טיפס את המסלול בצורה מושלמת והגיע לסופו ללא הרבה מאמץ שנראה לעיני הקהל ושאר המתחרים, נתן ללא ספק הופעה מרשימה ביותר.

## חדשות הטיפוס – סבב אליפות ישראל בטיפוס ספורטיבי

**כתבה: רתם יעקובס**

התחרות האחרונה בסבב אליפות ישראל בטיפוס ספורטיבי לשנת 2003 התקיימה לפני כחודש בקיר אשדוד.

זו הייתה התחרות האחרונה מתוך 5 תחרויות שנערכו במהלך השנה ברחבי הארץ וקבעה את האלופים השנתיים.

התחרות נערכה בקיר הטיפוס החדש ביותר בארץ שבאשדוד, הקיר נמצא במרכזו של קניון sea mall ומתנשא לגובה של 17.5 מטרים, זהו קיר הטיפוס הגבוה בארץ!

התחרות התקיימה במתכונת הרגילה של תחרויות ה-difficulty הנערכות בארץ. המתחרים חולקו לקטגוריות על פי גילאים ולכל מתחרה ניתן ניסיון אחד לטפס את המסלול עד לסופו, המנצח הוא המטפס שהגיע לאחיזה הגבוהה ביותר. התחרות נערכה בשיטת ה- on sight שבה המתחרים רואים את המסלול בפעם הראשונה רק בתחרות וצריכים להתמודד עם המסלול לבדם.

לשלושת המקומות הראשונים בכל קטגוריה הוענקו גביעים ופרסים יקרי ערך כגון: משקפי שמש, שקי שינה, תרמילים, מנויים למועדון כושר, רתמות, רנרים וכו'...

**המנצחים:** (לפי קטגוריות)

קטנטנים: אלעד קוניק – קיר איילת, קריית אונו

בנות 8-12: אמור פז – עולימפוס, ת"א

בנים 8-12: יניב הכט – קיר איילת, קריית אונו

בנות 12-15: אניה לויאנט – קיר שגיא, רמת ישי

בנים 12-15: אלון ריינר – עולימפוס, ת"א

בנים 15-19: רותם גירון – כוכב יאיר

בוגרות: רתם יעקבס – קיר איילת, קריית אונו

בוגרים: דימה סטרוגנוב – קיר אשדוד

**דירוג המנצחים השנתיים לסבב 2003:** (הסיכום הכללי)

קטנטנים:

מקום 1: אלעד קוניק – קיר איילת, קריית אונו

מקום 2: עומר מידר – קיר שגיא, רמת ישי

מקום 3: גיא שקד – קיר איילת, קריית אונו

בנות 8-12:

מקום 1: אמור פז – עולמפוס, ת"א

מקום 2: דניאל קוניק – קיר איילת, קריית אונו

מקום 3: נוי מגן – קיר איילת, קריית אונו

בנים 8-12:

מקום 1: יניב הכט – קיר איילת, קרית אונו

מקום 2: אדם סולד – עולימפוס, ת"א

מקום 3: תום שניאורסון – קיר איילת, קריית אונו

בנות 12-15

מקום 1: אניה לויאנט – קיר שגיא, רמת ישי

מקום 2: אור גרנות – עולימפוס, ת"א

מקום 3: ניצן בשן – קיר שגיא, רמת ישי

בנים 12-15:

מקום 1: אלון ריינר – עולימפוס ת"א

מקום 2: אמיר מזין – קיר איילת קריית אונו

מקום 3: ירדן אלוני – עולימפוס ת"א

בנים 16-19:

מקום 1: רותם גירון – כוכב יאיר

מקום 2: נטע דורון – קיר שגיא, רמת ישי

מקום 3: נדב לביא – קיר שגיא, רמת ישי

בוגרות:

מקום 1: רתם יעקבס – קיר איילת, קריית אונו

מקום 2: ג'ניה בירחוביץ – עולימפוס, ת"א

מקום 3: יעל שילוח – העוגן



**דימה סטרוגנוב מטפס את מסלול הגמר – היחיד שעשה טופ.**

בוגרים:

מקום 1: ג'ניה פפיר – קיר איילת, קריית אונו

מקום 2: דימה סטרוגנוב – קיר אשדוד

מקום 3: גילי טנא – קיר איילת, קריית אונו

מזל טוב לזוכים ונתראה בשנה הבאה!!!!

סבב 2004 מתחיל בחודש מרץ בתחרות בקיר העוגן.

פרטים בקירות הטיפוס.

# מתי לקרא קריאה מקובלת, ריענון

**מאת: דוד אנדריאה ענתי**

כבר בשנות השלושים של המאה ה- 20, הבינו ראשי ומנהלי המועדונים האלפינים באירופה ובמערב ארה"ב, שיש למצוא מילון מצומצם ביותר לקריאות מקובלות בטיפוס, ושחילופי הדברים בין מאבטח למטפס לא יכולים בשום אופן להתנהל "איך שבא", כלומר בשפת דיבור רגילה. וזה נכון לא רק בערוצי נחלים שבהם ההד מטשטש את הצלילים וחשוב שיהיה קל לנחש איזו ממעט הקריאות המקובלות היא זאת שנקראה, או במצבים שבהם המוביל נמצא מאחורי פינה ובקושי שומעים אותו; אלא גם באתרים צנועים יחסית במידותיהם קיימת סכנה של אי-הבנות אם לא שומרים על הקוד של הקריאות המקובלות. כמה דוגמאות: "שחרר" (שאינה אחת הקריאות המקבלות המומלצות בעברית) יכולה להתקבל כ slack ("תן חבל", בעברית) וגם כ off-belay(כלומר: שחרר את כל הקשירות, גמרנו את הטיפוס); אז מה אתה צריך לעשות כשמבקשים ממך לשחרר? או: "כבר לא צריך" (שגם היא אינה אחת הקריאות המקובלות), אפילו כשהיא באה אחרי הקריאה tension יכולה להטעות; כל מצב של tension, slack, או tight, חייב להסתיים בקריאה climbing, כלומר "מעכשיו אני מטפס כרגיל", ולא בהסברים ארוכים ומיותרים.

ישבו ועדות ועיבדו מילונים מצומצמים כנדרש, תוך תשומת לב מירבית לכך שהקריאות תישמענה כמה שיותר שונות זו מזו בצלילן. בסביבות 1980-1981 נעשה בארץ ניסיון להכניס מילון עברי מצומצם של קריאות טיפוס מקובלות, אבל משום מה הוא לא נקלט בקרב ציבור המטפסים. בארץ (כנראה מסיבות היסטוריות; טרי טיילור, סטיב ריד...), תפסה מעמד דווקא השיטה הבריטית, ושומעים בשטח צברים דוברי עברית, מבקשים slack או take in כאילו הקריאות המקובלות האלה נאמרות בעברית התקנית ביותר. לא נורא, זה דווקא הרגל שיכול להועיל כשמטפסים בחו"ל.

מה שיכול אולי להפריע למטפס מנוסה הוא שלעתים קרובות הקריאות נאמרות לאו דווקא ברגע המתאים. ומתי צריך לבוא הרגע המתאים לכל קריאה? הבה נרענן קצת את הזיכרון.

**On belay:** מומלץ שייאמר רק כשבאמת צריך את האבטוח. למשל, אל תבקשon belay ואז תתחיל לקשור את הנעליים. או, אם אתה מוביל, אל תבקשon belay כשאתה מתחיל לטפס מהקרקע. אלא קודם תשים עגינת כוון, אח"כ תטפס מטר או שנים, תשים את העגינה הראשונה שעליה אתה עשוי ליפול, תקליפ את החבל, ורק אחרי כל זה תבקש את ה-on belay שלך. זאת עשויה להישמע כדרישה קטנונית בגיא בן-הנום או במחצבות קדומים, אבל בפיץ' העשירי בסיני או בדולומיטים, כשבן זוגך צמא ורוצה להוציא את המימיה מהתרמיל, או כשהוא משתגע לרוקן את השלפוחית שלו, ואתה מכריח אותו להחזיק את החבל בשתי הידיים שלא לצורך, הוא דווקא יעריך מאוד את ההרגל הזה, ש- "on belay" מבקשים רק ברגע שבאמת צריך את ה belay.

**Belay is on:** יש לומר רק כשכבר יש אבטוח. זאת התשובה ל on belay, אגב, וכל כך מקובל שלא לקיים כלל זה, שיהיה זה לא רחוק מן האמת לומר שרוב הפעמים, בשטח, רואים שאין מקפידים שלא לקרוא קריאה זו אלא כשה belayהוא באמתon : מה שקורה על פי רוב הוא שאחד מבקש "on belay" והשני עונה מיד "belay is on" ורק אח"כ מתחיל להכניס את החבל לשמינית או לשטיכט שלו. כדאי להימנע ממנהג זה.

**Climbing:** (בעברית: "מטפס", ולא "אני מטפס"). זאת קריאה שעוזרת ומבהירה את המצב בכמה מקרים. לדוגמה, אם אתה מתעכב בנקודה מסויימת במסלול מבלי להתקדם (נניח, כי אתה מתקשה למצוא מקום מתאים לעגינה), המאבטח שלך, מטבע הדברים, מאבד את ערנותו. ברגע שאתה רוצה להתחיל שוב לטפס כרגיל, כדאי שתקרא "climbing" (ושהוא יענה לך: "climb on" כדי לאשר שקיבל את המסר); זה יחזיר אותו למציאות. כמו כן, כל שינוי ממצב של טיפוס רגיל, מן הסוג שלtension , slack, או tight, צריך להסתיים בהודעה רשמית על סיומו: "climbing", כלומר: "מרגע זה אני מטפס שוב כרגיל".

**Climb on:** זאת התשובה ל climbing, אשור שקיבלת את המסר. עקרונית, אפשר היה גם לומר roger, כלומר "קיבלתי", אבל המקובל (והרי זה מה שקובע) הוא לענות דווקא "climb on".

**קיבלתי**: בארץ בכלל לא שומעים בשטח את הקריאה "roger"; אפילו בקרב מטפסים שאצלם כל שאר הקריאות הן באנגלית, הקריאה המקובלת לצורך זה היא "קיבלתי", בעברית. כך היא נתקבלה בקרב ציבור המטפסים וכך כדאי לומר. למשל: "יש פה אבן רופפת, תיזהר כשתגיע אליה" – "קיבלתי". או: "הטריקם הזה תקוע פה כבר שנתיים, אל תנסה להוציא אותו" – "קיבלתי". לאחרונה נשמעת הקריאה "קיבלתי" או "קיבלנו" גם כשמישהו מודיע על תחילת גלישה (on rappel) או על סיומה של גלישה (off rappel). זה כמובן מיותר, שכן שתי הקריאות האלה מכוונות לכל מן דבעי ולא למטפס מסוים. וכדאי להדגיש כאן שזה אומנם מיותר, אך בסה"כ בלתי מזיק.

**On rappel:** יש לומר רק ברגע שמתחילים לגלוש, ולא כשמתחילים לגשת לעמדת הגלישה עוד לפני שמכניסים את החבל לשמינית, כפי שרואים לעתים קרובות בשטח. אגב, למען העקביות היה צריך לומר: rappel is on, rappel is off, שכן הצורה on belay,



WWW.ISRAELALPINE.ORG

off belay, מתקבלת כבקשה, או אפילו כפקודה (כמו ב "עליזה בארץ הפלאות": ! off with his head), ואילו הצורה belay is on, belay is off מתקבלת כהכרזת המצב. אבל מכיוון שזה הנוהג, כדאי להשאיר אותו כמו שהוא.

**Off rappel:** יש לומר רק כשהחבל חופשי. לא פעם רואים שקריאה זו נאמרת ברגע שהרגליים של הגולש נוגעות בקרקע והחבל עדיין בתוך השמינית; ברור שאין לזה כל טעם כי הגולש הבא בתור, שלעתים קרובות בכלל לא רואה את הגולש שהגיע לקרקע, ממילא לא יכול להתחיל להקשר. ההמלצה לקריאה המקבילה בעברית (שהובאה בזמנו) הייתה "חבל חופשי", ולא "סיימתי את הגלישה" כפי שהיה נשמע בתרגום מילולי של הגרסה האנגלית off rappel. גם בצרפתית הקריאה המקובלת לצורך זה היא corde libre כלומר "חבל חופשי", וברור שאין טעם להכריז על כך כל זמן שלמעשה החבל עדיין אינו חופשי.

**Off belay:** יש לומר בהגיע המטפס לתחנה במסלול multi-pitch, מיד אחרי שנקשר. ובמסלול באתרים של פיץ' אחד, כמו גיא בן-הנום או מצוקי גיתה, – מיד בהגיע המטפס לשביל העליון. ז"א :במקרה זה, אין צורך לחכות לשחרור החבל מהרתמה לפני שאומרים off belay, שזאת טעות מאוד מקובלת. כל השיקול הזה בא לפי אותו העיקרון שהוזכר לעיל בקשר לחס belay , שלא כדאי להחזיק את בן הזוג במצב של belay כשבעצם כבר (או עדיין) לא צריך. התשובה המקובלת לקריאה זו, אישור שקיבלת את המסר, היא: belay is off.

**Belay is off:** גם את הקריאה הזאת, כמו שנאמר לעיל בקשר לקריאה "belay is on", יש לקרוא רק כשה belay הוא באמתoff ולא, למשל, לפני שהוצאת את החבל מהשמנית או מהשטיכט שלך.

**Take in** (בעברית: "קח חבל") יש לומר כשהמאבטח חולם ויש למטפס slack של מטר או שניים. ולא, למשל, כשרוצים חבל מתוח אבל מתביישים לבקש tight או tension. עודף החבל (ה-slack) בטיפוס רגיל הוא כ 10 או 20 ס"מ, וכל זמן שהמאבטח אינו חורג מטווח זה אין מקום לקריאה take in. אם במעבר מסויים עודף חבל של 10 או 20 ס"מ נראה לך יותר מדי מסוכן, תבקש tight, ולא take in. ואם במעבר אחר אתה מוותר על המסלול ורוצה שהמאבטח שלך ימשוך אותך בכוח כדי לעזור לך, תבקש tension, ולא take in.

יש האומרים רק "take" (במקום "take-in"), אבל take לבד, במבטא הצברי המצוי, נשמע יותר מדי דומה ל slack, והרי חשוב שהקריאות תישמענה כמה שיותר שונות זו מזו בצלילן; לכן אין זה מומלץ. בארה"ב נהוג בהקשר זה לקרוא "up-rope" מה שבודאי אינו דומה ל "slack" בצלילו, אבל בארץ נתקבלה דווקא הקריאה בנוסח הבריטי, "take in", וכך כדאי לקרוא אותה.

**Slack:** (בעברית: "תן חבל"). קריאה זו נאמרת בעיקר כשמטפס שני רוצה לרדת בחזרה קטע מן המסלול שהוא כבר טיפס. אבל היא נאמרת גם כשהחבל נתפס בזיז בסלע או בשיח, ויש צורך להקפיץ אותו ימינה או שמאלה, מה שמתאפשר רק במצב של slack (ראה, להלן, סיפור קצר על הקריאה "slack"). התשובה המקובלת במקרה זה, כלומר האישור שקיבלת את המסר, היא "slack you get". כמעט בכל מקרה שמבקשים slack מסיבה זו או אחרת, אח"כ בא take in.

אצל הימאים נהוג לומר "בוש" במקום "slack" לצורך זה, ומשום מה המונח "בוש" השתרש בארץ גם בקרב יחידות החילוץ.

**Tension :** זאת קריאה שנאמרת בד"כ רק ע"י מטפס שני או ע"י מטפס ב טופ-רופ. מוביל יכול לבקש tension רק אם הניח קודם עגינה גבוהה מעליו ומתייחס אליה, רגעית, כאל עגינה של טופ-רופ. על פי כללי המשחק המקובלים, אם בקשת tension, ויתרת על המסלול ובזה ויתרת על התהילה; אפילו אם בסוף הצלחת להגיע למעלה, זה נחשב שלא הצלחת ולא תוכל להגיד אח"כ "הצלחתי לטפס מסלול זה וזה", וזאת מכיון שאם ביקשת tension אתה בעצם לא הצלחת. וגם כאן אל תשכח שברגע שאתה כבר לא צריך tension, עליך להכריז על כך ע"י אמירת climbing, כלומר "מעכשיו אני מטפס כרגיל".

**Tight:** (בעברית: "קצר"). יש אמנם האומרים: "תהיה אתי", אבל זה נשמע יותר מדי דומה ל take in, ולכן אין זה מומלץ. זאת קריאה ש-נאמרת רק במעבר מסויים, ולא מחזיקים מצב של tight, למשל, במשך פיץ' שלם. הכוונה היא "תחזיק אותי קצר אבל בלי למשוך את החבל בכוח". המעבר הנדון מן הסתם מסוכן, למשל יש מתחתיו בליטה בסלע חדה כסכין (כמו בתחילת הפיץ' לפני האחרון ב- Via del Papa בג'בל צפצפה), למטפס יש חששות, והוא לא רוצה לקחת את הסיכון של יותר מדי עודף בחבל. זאת קריאה דומה ל tension אבל על פי כללי המשחק, מי שביקש tight נחשב כמי שהצליח לטפס את המסלול, שלא כ tension שפוסלת את ההצלחה מן המטפס. וגם פה, כשהחשש נסתיים, יש לומר climbing.



**מיכה**
**ראם (**

### סיפור קצר על הקריאה "slack"

היה זה בשנת 1975 או 1976, שויקטור קפטל הוביל מסלול במצוק הארבל כשהשני שלו היה סטיב גולד.



WWW.ISRAELALPINE.ORG

באחד הפיצ'ים האחרונים ביקש סטיב slack כדי להקפיץ את החבל ולהעבירו לצד השני של שיח קוצני שהיה בדרכו, אבל החבל הסתבך בענפי אותו השיח. ניסה סטיב לנער את החבל, והחבל רק הסתבך עוד יותר עד שאי אפשר היה להזיז אותו, לא קדימה ולא אחורה. הקריאות הרבות take in, slack ו tension לא הצליחו לשבור את הענפים הקטנים שבהם הסתבך החבל. אכן היה זה מצב טעון סכנות שכן למעשה לא היה לסטיב איבטוח. אבל הוא לא איבד את קור רוחו: ביקש מויקטור הרבה slack עד שחלק החבל שמעל לאותו השיח הגיע אליו, עשה בו לולאה ונקשר אליה. מרגע זה הוא היה מאובטח, וכך טיפס עד לגובה השיח. כאן הוא ביקש tension כדי שיוכל לעבוד בשתי הידיים, שיחרר בידיו את החבל מענפי השיח, ואחרי זה אמר climbing והמשיך לטפס. סיפור שסופר מפה לפה למשך חודשים רבים, כדוגמה מאלפת לידע ולמיומנות של המטפס סטיב גולד.

***דוד אנדריאה ענתי הוא ותיק המטפסים בארץ עם כ- 40 שנות ניסיון בטיפוס בכל העולם.**

# ההר הפנימי – טיפוס הרים והתפתחות רוחנית

**כתב: רן פרגמין**

קוראים יקרים, כתבה זו היא ראשונה בסדרה של כתבות, אשר מבוססות על עבודה סמינריות שהגשתי במסגרת לימודי האקדמיים. העבודה עוסקת בעולם הפנימי של המטפסים, מבחינה פילוסופית ורוחנית. לא תמצאו בכתבה זו שמות מסלולים, הרים, או פירוט טכני כלשהו. מטרת המאמרים היא לתת לכם, הקוראים, הצצה אל עצמכם, אולי תמצאו משהו שאתם מכירים ואולי לא, בכל מקרה אשמח לשמוע את דעתכם , אם יהיה רצון בהמשך פרסום המאמר.

ובכן, טיפוס הרים וטיפוס בכלל הוא ענף יוצא דופן. לא הרבה אנשים עוסקים בו ביחס לענפי ספורט אחרים, אומנויות לחימה ושאר פעילויות שונות. אחד האספקטים המיוחדים, שאני מייחס לטיפוס ההרים הוא קשר הדוק לאומנויות לחימה ולזרמים ידועים בפילוסופיה המזרחית: הזן בודהיזם והטאואיזם. אומנויות הלחימה התפתחו בנוסף ללחימה כאמצעי לחיזוק פנימי של העוסקים בהן, כך שפעילותם הרוחנית תהיה טובה יותר. גיליתי, להפתעתי, שטיפוס ההרים ממלא מקום דומה , בצורה לא בהכרח מודעת, כאמצעי לפעולה רוחנית כגון מדיטציה, התבוננות עצמית, ואף הארה .

דימוי חביב עלי מעולם הרוח הוא "בית מרקחת", בו יש הרבה תרופות שונות, להרבה מחלות שונות. לכל אחד מתאים משהו שונה, ולכל "תרופה" יש תופעות לוואי. כולנו רוצים להיות "בריאים", לצאת מאותו תהליך בתחושה של פיוס עצמי ושלמות. כולנו מחפשים קבלה עצמית.

אחרי שנים ספורות של טיפוס, ועמידה בלא מעט אתגרים, נוכחתי לגלות שהטיפוס הוא "התרופה" שלי. הוא מספק לי מדיטציה, הוא מספק לי התבוננות פנימית והתמודדות עם עצמי, לצד ההנאה והמאמץ הפיזי.

טענתי היא , כי הטיפוס הוא ענף מיוחד הטומן בחובו אימון רוחני מפרך לא פחות מאשר זה הפיזי. את החיבור הזה אני רוצה לחשוף כאן בצורה יותר רחבה.

**מדוע דווקא טיפוס ?**

התשובה לשאלה מדוע מטפסים על הרים היא למעשה שאלה מיותרת. מטפס שישאל שאלה כזו, סביר שיתן תשובה אחרת בכל פעם שישאל, ולפעמים לא יוכל להסביר אותה במילים. לעיתים אף למטפס עצמו יהיו רגעים, בעיקר במצבי מצוקה, בהם הוא ישאל את עצמו את אותה שאלה בדיוק, " מדוע אני עושה את זה לעצמי ?"

There is no simple answer to these things. If“ you could begin to explain in one sentence why you climb mountains, the whole activity would be pointless”1

הטיפוס מוגדר הרבה פעמים כאמנות הסבל.2 לא בכדי, הטיפוס הוא עבודה קשה. אדם נושא על גבו משקל כבד בתווי שטח קשה עם סכנות רבות, בגובה רב עם מחסור בחמצן. ואם כל אלה לא מספקים הוא צריך לחשוב לא רק על הדרך למעלה, אלא גם על הדרך חזרה (שהיא מסוכנת הרבה יותר).אם נתחשב בקושי ובסכנה, הסיבה שהתשובות לשאלה מדוע מטפסים הן כל-כך שונות היא העובדה הפשוטה שהטיפוס הוא חוויה שלא עוברת במילים אלא בהתנסות. כמעט כל אדם מכיר את אותן תחושות שפשוט לא ניתן לארוז במילים, וכל ניסיון כזה בדרך כלל מחטיא את המטרה, ולכן התשובות כל כך שונות, מפני שאצל כל אחד ההתנסות היא שונה ואישית.

אלמנט ההתנסות והחוויה הוא העניין המרכזי בטיפוס. בטיפוסי השונים גיליתי, להפתעתי, שעיקר המאמצים שאני משקיע הם מאמצים פנימיים. כלומר, בנוסף למאמץ גופני גדול, המאבקים הרציניים היו בראשי,

1 Venablrs S. , “A Slender Thread”, Hutchinson Radius , 2000

2 Graydon D, “Mountaineering the freedom of the hills”, Mountaineers Society, 2001

ועמדתי על טיבם של המאבקים האלה. הבנתי שלטפס זה לא רק פעולה פיסית, אלא הרבה מעבר לכך.

**כשרון ויכולת הטיפוס**

מטפס צריך יכולות פיזיות גבוהות. הטיפוס דורש כושר אירובי גבוה, כוח רב באצבעות כדי לבצע פעילות פיזיות באינטנסיביות גבוהה לאורך זמן. המטפס צריך לשלוט בטכניקת הטיפוס, עבודה עם ציוד ואמון מלא בו. כדי למלא דרישה זו יש צורך בשנים של אימון בטיפוס סלע והרים, על מנת לפתח "חוש" לסלע, ולהגיע למיומנות בה הפעולות יהיו אינסטינקטיביות ופשוטות.

בנוסף לזה הדרישות המנטליות גבוהות גם הן. ההתמודדות עם סכנות, הצורך בקבלת החלטות בתנאים מאד קשים, חוש שיפוט מפותח, ישיבה ממושכת במקום אחד בגלל מזג אויר גרוע, עבודת צוות (קטן) מאד אינטימית, ובעיקר המאחד של כל אלה, הוא היכרות מאד גבוהה של המטפס עם עצמו, החולשות שלו ונקודות הכוח שלו, ולא בכדי, כשלון עלול להסתיים במוות.

ללמוד טיפוס דומה מאד ללמידת כלי נגינה או אומנויות לחימה. התנועות לא בהכרח מסובכות, החוקים פשוטים, אך יש צורך באימון של שנים ותרגול רב על מנת להשיג שלמות בביצוע של תנועה, של הנחת ציוד, כך שהפעולה תהפוך אינסטינקטיבית ללא התערבות מחשבתית. התרגול הרב נועד להביא את הפעולות לרמת אוטומטיות כזו גבוהה, שגם במצב קשה, בו אדם נתון ללחץ סביבתי רב (כמו קרב, או לחלופין טיפוס קשה במיוחד) הוא יוכל לבצע את הנדרש ממנו.

רוב המטפסים לא מנצלים את "הפוטנציאל" שלהם. כלומר לא מטפסים ברמה בה היו יכולים לטפס. אחד המאפיינים המיוחדים של הטיפוס, בניגוד לאומנויות אחרות וענפי ספורט אחרים, הוא שהרבה מטפסי הרים ואף חלק מהטובים ביותר, לא בהכרח מנהלים משטר אימונים. הם עוסקים בפעילות, לעיתים לפי עונות, אך אין להם "משטר אימונים", משמעת אימונים. מפתיע לגלות שהמטפסים הטובים ביותר הם אינם סופרמנים אנושיים בעלי כוח רב ומסת שרירים אדירה. הם לא בהכרח גמישים בצורה יותר דופן או בעלי מבנה גוף מיוחד. ואולם, יש את אותו גורם שמבדיל אותם ממטפסים אחרים ביכולת הטיפוס שלהם. ההבדל הזה,לטענתי, הוא הבדל שעיקרו פנימי. הגורמים הפיזיים החיצוניים הם ברוב הפעמים עניין שולי ברמות הטיפוס הגבוהות ביותר. ההבדל מתרכז במטפס ובהתפתחות האישית שלו, ביכולת שלו להתמודד עם הטיפוס על "ההר הפנימי" שלו עצמו. משימה קשה לא פחות מזו החיצונית. מנקודה זו חווית הטיפוס היא כל כך שונה ממטפס למטפס.

**הטיפוס כחוויה**

כאמור, חווית הטיפוס היא מפגש של המטפס בעיקר עם עצמו. הטיפוס מתבצע בדרך כלל בזוגות לכל הפחות (למעט מטפסי הסולו – מטפסים לבד ללא אבטוח). בגלל הדרישות הפיזיות והמנטליות הגבוהות, המטפס נדרש להעביר את כל הריכוז שלו וכל הווייתו לרגע הטיפוס. הרבה מטפסים (כולל אותי) יחלקו את החוויה שכאשר מטפסים אין מקום למחשבות ודאגות היומיום. הכל נשאר הרחק מאחור, והקיר שמול המטפס הופך לעולם ומלואו. חווית הטיפוס היא המגע הישיר והבלתי ישיר עם הקיר שמול המטפס. ההתמודדות עם הפחד ועם הסכנה, האפשרות של פציעה רצינית ואף מוות, מהווים מרכיב מרכזי בחוויית הטיפוס, אך את מרכיב זה ניתן לפרק להתמודדויות שונות עליהן ארחיב. בנוסף לכל אלה, מתחברת חווית הטיפוס להנאה של שהייה בטבע, של נוף, ולפעולה מדיטטיבית הדומה מאד לקאטה באומנויות לחימה. לא מעט פעמים מצאתי שתנועות טיפוס דומות מאד לתנועות טאי צ'י, כאשר הן משוחררות וטבעיות.

עם הופעת "הטיפוס הספורטיבי", טיפוס בטוח יחסית, בשנים האחרונות נכנסו הדירוגים לעולם הטיפוס והכניסו את האלמנט המספרי והתחרותיות בטיפוס. כעת ניתן כביכול "למדוד" טיפוס מסויים, דבר שפוגע בהתייחסות הסובייקטיבית של המטפס למסלול אותו הוא מתכוון לטפס, מפני שהוא בא עם מידע עליו. העיסוק האובססיבי של התרבות התחרותית במספרים במקום בתחושות ובעבודה הפנימית של הטיפוס, הכהה במשהו את יחודו של ספורט זהו ופוגע באלמנט החוויה.

חווית טיפוס ההרים מנקזת אליה את כל סוגי הטיפוס האחרים שקיימים (סלע, קרח, טבעי, ספורטיבי). היא לוקחת את כל התחושות שהעיסוק בטיפוס כזה או אחר מעניקות ומביאה אותן לידי ביטוי בעוצמות הרבה יותר גבוהות. ישנן סכנות רבות בטיפוס הרים. סכנת המוות היא יותר ממוחשית.הטיפוס דורש התמודדות עם המוות, התנתקות מהחיים המודרניים, צורך בחיבור ו"הרמוניה" עם הטבע.על המטפס לפתח יכולת לחוש את הסביבה בה הוא נמצא, לא רק כחוויה, אלא גם כדי לחוש את מזג האוויר, היכן כדאי להניח ציוד והיכן לא, וכדי לקבל החלטות שעלולות להיות החלטות של חיים או מוות. המטפס נדרש להתמודדות מאד אינטנסיבית עם העולם הפנימי שלו, מאין רדיו אינסופי של חששות, יועצים, החלטות, בעד ונגד , לעשות כך או אחרת, ובין כל אלה המטפס שפשוט צריך לעשות פעולה, לעיתים בניגוד מוחלט למה שהראש אומר שהוא רוצה או יכול. ככל שהרעש הזה יותר גדול, כך "הפעולה הטבעית של הטיפוס", יותר קשה, שכן המכשולים הפנימיים הם אלו שמכריעים הרבה פעמים את ההחלטות שלו. ההתבוננות הפנימית הזאת, היא זו שמייחדת את הטיפוס, ולכן העוסקים בו צריכים להיות "מחפשים".



WWW.ISRAELALPINE.ORG

אנשים שרוצים להגיע בתוך עצמם למקום בו ישתחררו מן המחשבות האינסופיות ויכלו לחוות את החוויה במלואה. בדומה לדימוי בזן בודהיזם של המחשבות של גלים על פני המים, על מנת לראות את טבעך האמיתי, עליך להשקיט את הגלים, כך גם המטפס, חייב להשקיט את הגלים שלו על מנת שיוכל לראות את טבעו האמיתי ואת הפעולה לה הוא נדרש.

(בעלון הבא : התמודדות עם פחד וריגושים – או למה לעזאזל כל כך מפחיד ליפול... ומה זה עושה לנו..)

***רן פרגמין הוא מטפס מצפון הארץ בעל ניסיון טיפוס בעולם וסטודנט באוניברסיטת חיפה.**