

טיפוס

עלון המועדון האלפיני הישראלי

גיליון דצמבר 1998

תוכן העניינים

ÄÅÃÒÅÚ ÄÅÅÒÃ 1
ÃÁØ ÄÒÅØÊ 1
ÄÉÙÉÁÄ ÄÙÐÚÉÚ 3
ÚËÐÉÚ ÀÉÎÅÐÉÍ 3
ÒÌ ÇÁÌÉÍ Å÷ÙØÉÍ / ÀÐÃØÉÀÄ ÒÐÚÉ.....5

äåãòåú äåáòã

- הישיבה השנתית של המועדון האלפיני הישראלי תיערך ביום חמישי, 14/1/99, בכיתת הלימוד בבה"ד 8, ביה"ס לאימון גופני במכון וינגייט. פרטים נוספים בעמוד 2.

- חברי מועדון שטרם קיבלו כרטיסי חבר, מתבקשים להתקשר למיכה כדי לברר אילו פרטים חסרים. הפרטים החשובים להנפקת הכרטיסים הם שם בעברית ובאנגלית (כמו בדרכון), מספר דרכון, כתובת ותמונה.

- נפתחה ההרשמה לקורס הובלה נוסף. הקורס מיועד למטפסים בכל הרמות, בעלי נסיון של מספר חודשים או יותר, המעוניינים להתחיל להוביל על אבני עיגון. הקורס ייערך בסופי שבוע. פרטים נוספים, החומר שיועבר בקורס וכו': בעלון פברואר, או אצל מיכה. המתעניינים מתבקשים להתקשר לעידן (052-836480) ולהרשם.

- קורס מדריכי טיפוס ייפתח באפריל, אם יהיו מספיק מועמדים מעוניינים. המעוניינים מתבקשים להתקשר למיכה לקבלת פרטים נוספים.

חברי הועד

אלון אייזנברג	08-9723016
מיכה יניב	02-6789478
יואל שטרלינג	06-6370154
אשד בוטל	03-9330724
גלעד מרגלית	09-7492271

כתובת המועדון: המועדון האלפיני הישראלי
ת.ד. 59319, תל אביב 61593

כתובת אתר המועדון באינטרנט:
/http://www.geocities.com/yosemite/9937

תיבת דואר אלקטרוני:
E - MAIL : israel-alpine@mail.geocities.com

ãáø äòåøê

לאחר הישיבה תיערך הרצאה מלווה בסרט וידאו, בנושא תאונות טיפוס ודגשים בעבודה עם חבלים.
בואו בהמוניכם/ן והביאו את חבריכם המטפסים.
ובינתיים

טיפוס נעים
מיכה

שוב חלפה לה שנה (אזרחית) ואנו עוברים את המשבר הכפול של בחירת ועד חדש למועדון, יחד עם מזג האוויר המשתנה לרעה והופך לחורפי וקר יותר ויותר. ועד המועדון ייבחר על ידי חברי המועדון שיופיעו לאסיפה השנתית. האסיפה השנתית תיערך בבה"ד 8, ביה"ס לאימון גופני במכון וינגייט, ביום ה' 14/1/99.
כל חברי המועדון מוזמנים לבוא, להצביע ולהשפיע.

äéùéää äùðúéú

הישיבה השנתית של המועדון האלפיני הישראלי תתקיים ביום ה', 14/1/99 בכיתת הלימוד בבה"ד 8, ביה"ס לאימון גופני במכון וינגייט. במהלך הישיבה תיסקר פעילות המועדון בשנה החולפת, יאושר התקציב, יבחר ועד חדש ויידונו קווי פעולה לשנה הבאה. מתוך כוונה לשפר את הליך בחירתו של הועד החדש, החליט הועד לאפשר לחברים המבקשים להציג מועמדותם להציג עצמם בפני החברים עוד לפני האסיפה. לשם כך מתבקשים חברים המעוניינים להציג מועמדותם להודיע על דבר מועמדותם למיכה יניב, עד ליום 31/12/98 ולצרף, אם הם מעוניינים בכך, חומר כתוב המציג אותם ואת המצע שלהם. חומר זה יישלח לחברים לפני האסיפה הכללית. אין בכך כדי למנוע ממי שיבקש להציג את מועמדותו לעשות כן בזמן הישיבה השנתית.
לאחר האסיפה, בתכנית האמנותית, תיערך הרצאה בנושא תאונות טיפוס ודגשים בעבודה עם חבלים. ההרצאה תלווה בסרט וידיאו קצר.

úëðéú àéîåðéí

מוצגת כאן הצעה לתכנית אימונים הבנויה למטפסים המעוניינים לשפר את יכולתם על ידי אימון מסודר. תכנית אימונים זו היא מחזורית, וזמן המחזור שלה הוא חודשיים (שמונה שבועות). התכנית מביאה בחשבון שני אימונים בימי השבוע ויום טיפוס אחד בסוף השבוע. לא מומלץ להתאמן יותר מיומיים במהלך השבוע ולטפס יותר מיום אחד בסוף השבוע. במהלך האימונים עצמם כדאי לשים לב במיוחד לעומס המופעל על הגוף, ולהפסיק עם החשש הקל ביותר לפגיעה או פציעה. בכל מקרה כזה יש להתייעץ עם רופא. במקרה בו מופיעה עייפות לאחר זמן קצר כדאי להוריד את רמת הקושי באימונים, ו/או להגדיל את מספר ימי המנוחה בין אימונים.

לפני כל אימון יש לבצע חימום מתאים בן עשר עד עשרים דקות, הכולל מתיחות ומעט טיפוס קל.
לאחר כל אימון יש לבצע הרפיה בת עשר דקות הכוללת מתיחות.

התכנית כוללת שלושה סוגי אימוני שונים:
סיבולת (**endurance**):
שלושה מסלולים של עשרים וחמישה עד שלושים צעדים, חזרה נוספת על השניים הקלים יותר.
חמש חזרות על כל הסט באימון.
כ֫ח (**power**):
חמש בעיות בולדרינג (חמישה עד שמונה צעדים) קשות, שלוש חזרות על כולן, עם מנוחה קצרה ביניהן.
חמש חזרות על כל הסט באימון.
כ֫ח-סיבולת (**power endurance**):
שלושה מסלולים קצרים (עשרה עד חמישה עשר צעדים), חמש חזרות על כולם, עם מנוחה קצרה.
חמש חזרות על כל הסט באימון.

לדוגמה: ניתן להתאמן בימים ראשון ורביעי, ולטפס בימי שישי. בכל מקרה מומלץ יום מנוחה אחד לפחות בין ימי טיפוס.

יש לבצע שני אימונים בשבוע על פי התכנית הבאה:

בשבוע הראשון:	שני אימוני סיבולת
בשבוע השני :	שני אימוני כ֫ח
בשבוע השלישי:	שני אימוני כ֫ח-סיבולת
בשבוע הרביעי:	אימון כ֫ח ואימון סיבולת
בשבוע החמישי:	אימון סיבולת ואימון כ֫ח-סיבולת
בשבוע השישי:	אימון כ֫ח ואימון כ֫ח-סיבולת
בשבוע השביעי:	מנוחה גמורה
בשבוע השמיני:	טיפוס בסוף השבוע בלבד

לאחר שלושה מחזורים שלמים של שמונה שבועות, יש לנוח מנוחה ארוכה בת ארבעה שבועות ללא טיפוס כלל (שבועיים אחרונים של המחזור האחרון, ושבועיים נוספים).

תכנית זו הינה סקיצה כללית ביותר ויש להתאימה אישית לכל מתאמן, הן מבחינת קושי המסלולים והן מבחינת מספר החזרות. מומלץ לשלב גם פעילות בענפי ספורט אחרים כגון רכיבה על אופניים, הליכה, ריצה, סקווש שחייה, או כל פעילות אחרת המשפרת סיבולת לב - ריאה, גמישות, מהירות תגובה, טווח תנועה של המפרקים, קואורדינציה, שיווי משקל וכו'.

òì çáìéí å÷ùøéí / àðãøéàä òðúé

שאלה: מה הכוונה כשאומרים שקשר הוא 'קומפאקטי', ומדוע הקומפאקטיות נחשבת לתכונה חיובית של קשר? האם יתרונו של קשר קומפאקטי הוא בזה שאינו גדול ומסורבל? האם אין חשש שקשר יותר מדי קומפאקטי יהיה גם קשה להתרה?

תשובה: מושג הקומפאקטיות מתייחס בד"כ לצורות שונות של אותו קשר, כשאפשר לעבור מצורה אחת לשנייה מבלי להתיר את הקשר. הדוגמאות הן רבות; כמעט כל קשר (שמונה, פרוסיק, תותחן ועוד) ניתן לקשור בצורה בלתי מושלמת, כלומר עם הצלבות בלתי רצויות, ואלה צורות שונות של אותו הקשר. את 'קשר לופת' (המוכר כ'קשר א' או 'חצי דייגים כפול'), לעומת זאת, אפשר לקשור בטעות גם בלי ההצלבה (הרצויה) ואז הוא הופך ל'קשר עוגן' אשר אינו, שוב, אלא צורה שונה של אותו הקשר.

אם מודדים את ארכו של קטע החבל L המשתתף בקשר, מסתבר שקיימות מספר 'נקודות מינימום' עבור הערך של L, שלכל אחת מהן מתאימה צורה שונה של אותו הקשר. ברור שבעת מדידת האורך L בכל הצורות האלה, החבל חייב להיות מהודק באותה המידה, כדי שההשוואה תהיה משמעותית. ציור 1 מציג את השתנות האורך L (של קטע חבל המשתתף בקשר) בהידוק חלש (קו רציף) ובהידוק חזק (משולשים), מנורמל לצורה הנכונה. נא להתעלם מהפרמטר S (הציר האפקי), אשר אינו שייך לנושא. בכל נקודה שאינה נקודת מינימום ב-L, המצב אינו יציב, ומתיחת החבל תעביר את הקשר לנקודת מינימום סמוכה, כלומר לאחת ה'צורות' של הקשר.

ומהו קשר 'קומפאקטי'? הצורה שבה האורך L הוא הקטן ביותר בין כל האפשרויות (למשל צורה c בציור 1), נקראת הצורה הקומפאקטית של אותו קשר.

תכונת הקומפאקטיות בקשר מסוים אינה קשורה למידת ההידוק של החבל, אלא רק בצורה בה עובר החבל בתוך הקשר עצמו; אפשר לקחת קשר עשוי בצורה מסויימת, קומפאקטית או לא קומפאקטית, ולהדק אותו במידות שונות, מבלי שזה ישנה כלל את מצב הקומפאקטיות של הקשר. ברור איפה, שהתשובה לשאלה: "האם הקשר קשה להתרה?" היא כי אלה הן שתי תכונות נפרדות, וקלות ההתרה של קשר אינה שייכת לסוגיית היות הקשר קומפאקטי או לא קומפאקטי.

הכלל הוא (פרט לכמה מקרים יוצאי דופן ונדירים) שהצורה הקומפאקטית של קשר היא הצורה החזקה והבטיחותית ביותר, ולכן גם הצורה הנכונה והמומלצת. כאן גם המקום להזכיר לכל מטפס שהבדיקות הנעשות בקשרים, והמסקנות המתפרסמות מבדיקות אלה, מתייחסות אך ורק לצורה הנכונה (הקומפאקטית) של הקשר. אם מטפס משתמש בקשר המומלץ עבור מצב מסויים, אבל קושר אותו בצורה 'בלתי נכונה' (ובעברית צחה: בצורה מצ'וקמקת), ההמלצה כבר לא 'תופסת', ואין בטחון שהקשר הזה, בצורה זו, יותר טוב מקשרים אחרים אליהם הוא הושווה באותם נסיונות; בהחלט יתכן שהיה עדיף כבר להשתמש בקשר אחר, אולי פחות מומלץ, אבל כזה שלגביו אין בעיות של קשירה נכונה. כדאי לזכור זאת ולהמנע מלקשור קשרים בצורה בלתי מושלמת, ולא רק בשל הרושם הרע שזה עשוי להשאיר על מטפסים אחרים (גם זה קורה, ולעיתים במידה מוגזמת) אלא בעיקר מטעמי בטיחות.

לעניין הקשר הגדול והמסורבל: חזקו של הקשר מפני קריעה, ובטיחותו מפני החלקה, הן שתי תכונות חשובות ביותר, אבל אלו בלבד אינן מכסות את השיקולים לבחינתו של קשר; ככל שקשר קטן במידותיו ובלתי בולט בצורתו, למשל, הוא פחות יפריע בנוכחותו, פחות ייתקל בכל מיני בליטות אחרות, פחות הידיים ייתקלו בו, וייטיב כמובן לשרת את המטפס. זה עלול להישמע כשיקול 'לא רציני', אבל רבים וטובים מייחסים לזה חשיבות לא מעטה, ונביא עתה שלוש דוגמאות לחיזוק נקודה זו.

דוגמה ראשונה: לולאת שמונה הינה יותר חזקה ויותר בטיחותית מקשר הצלה, ובכל זאת קשר הצלה מקובל מאד, אף אצל מטפסים שבהחלט מודעים לכל היתרונות והחסרונות של שתי לולאות אלה. הסיבה היא פשוטה; לולאת שמונה יותר גדולה ומסורבלת מקשר הצלה. לולא תכונה זו - כל היתרונות היו לצידה של לולאת השמונה ואיש לא היה משתמש בקשר הצלה.

ועוד דוגמה: בשנות השבעים בדקו מטפסי-מערות צרפתיים את חוזקם של מספר קשרים ולולאות. ראשית כל הם אימתו את הכלל האומר שכל קשר, אפילו החזק ביותר שבהם, מוריד במידה מסויימת את מתח הקריעה של המערכת, כך שחבל, אם אינו פגום, לא ייקרע בקטע שבו החבל המתוח הוא ישר, אלא, למשל, ב'ניפ' של קשר. בנוסף, הם פרסמו טבלה המציינת בכמה אחוזים מוריד כל אחד מהקשרים והלולאות את מתח הקריעה של החבל (ראה את הספר: " Technique de la Speleologie Alpine" מאת G. Marbach & J. L. Roccourt). מטבלה זו אפשר ללמוד שלולאת שמונה עם חצי ליפוף נוסף (כלומר לולאת בוהן עם ליפוף שלם נוסף, ציור 2) יותר חזקה מכל לולאה אחרת שנוסתה, כולל לולאת השמונה המקובלת. ואם כך, מדוע לא עברו כולם מיד ללולאה זו בלבד? הסיבה ברורה: גדלו וסרבולו של קשר, גם הם מהווים גורם, ויש לחפש את אופן ההתקשרות הטוב ביותר, כשכל השיקולים נלקחים בחשבון.

ודוגמה שלישית: בחבל הקצר של אבן עיגון (chock או nut), מחוברים הקצוות זה לזה, בדרך כלל, ב'קשר דייגים כפול'. אבל דייגים כפול הינו גדול ומסורבל ואפשר להבין שהוא מפריע לא מעט בהעברתו, הן בסדקים דקים והן דרך גשרים למיניהם. לא פלא איפה, שבשנים האחרונות יותר ויותר מטפסים עוברים לקשר מים שהוא פחות חזק, אבל גם פחות גדול ומסורבל. מטפסים שידועים כזהירים ובעלי הבנה רחבה בשימוש בחבלים (רויאל רובינס, למשל) עברו לקשר מים באבני העיגון שלהם, וברור שאין טעם לטעון שהגודל והסרבול של קשר לא 'צריכים' להוות שיקול.

לסיכום, נכון שקשר קטן מועדף, וגם נכון שקשרים הם קצת יותר קטנים במידותיהם כשהם עשויים בצורתם הקומפאקטית, אבל זה לגמרי משני, ולא בזה היתרון העיקרי של הצורה הקומפאקטית, אלא, אזכיר שוב, בשתי התכונות:

א. שקשרים בצורתם הקומפאקטית נמצאו יותר חזקים ויותר בטיחותיים.

ב. שאם רוצים להשתמש בקשר שעבר בדיקות, ולהתחשב בהמלצות אשר פורסמו בעקבות בדיקות אלה, צריך לקשור אותו באותה הצורה שבה נערכו הבדיקות, כלומר בצורה הקומפאקטית.

יתרון נוסף הוא כמובן הצד האסתטי: קשר קומפאקטי הוא קשר יפה, וקשר מרושל - כואב לראות אותו ואף נחשב בחוגים רבים כ' לא מכובד'. שימוש נכון ומיומן בחבלים מהווה חלק בלתי נפרד מסגנונו של מטפס.

אם מתרגלים לשמור על קשרים קומפאקטיים זה הופך לטבע שני. אין צורך לחשוב עליהם כל פעם.