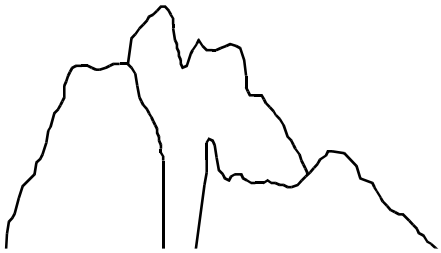
עלון המועדון האלפיני הישראלי

גיליון ינואר 2000

תוכן העניינים



טיפוס

דבר העורך	2
הודעות הוועד	2
קלימנוס יוון	3
מה זה קלימנוס?	3
איך מגיעים?	3
מה יש שם?	3
איפה ישנים?	3
את מי שואלים עוד שאלות?	3
איפה מטפסים?	4
זהו!	4
לוח פעילויות לשנת 2001:	4
קורסי טיפוס של המועדון האלפיני לישראל	5
ביטוח תאונות טיפוס	7

חברי הועד

אריאל כץ	053-806815 / 02-6556126
מיכה יניב	02-5346344
אביב לוי	02-5333016
לירון אקסלרוד	02-5833396
יניב שזיפי	03-9087013
קובי בן חמו	04-9592556

מנהל המועדון

חגי רוזנבלו	02-6722223

כתובת המועדון: המועדון האלפיני הישראלי

ת.ד. 39101, ירושלים, 91390

טל. 02-6722223

כתובת אתר המועדון באינטרנט:
http://www.geocities.com/israel-alpine

תיבת דואר אלקטרוני:
E - MAIL : mica@cc.huji.ac.il

דבר העורך

מיכה

במיוחד תודה
לשמעון ורענן (לפידות)
צחי ושלמה (מרעולים)
קובי בן חמו
וכל השאר

הודעות הוועד

ועד המועדון וחבריו מודים לכל אלה שתרמו ציוד,זמן, מאמץ ועזרה מכל סוג שהוא והשתתפו בכינוס סוף השנה במחצבה בזכרון.

קלימנוס יוון

מה זה קלימנוס?

קלימנוס הוא אי המצוי כ 300 ק"מ דרומית מערבית לאתונה וכ 100 ק"מ צפונית לרודוס ובערך 40 דקות הפלגה מקוס. האי הוא מקום פנטסטי לטפס בו, הסלע הוא גיר, דומה לפעמים לסלע בעין פארה ולפעמים לגיא בן הינום. חלק מאתרי הטיפוס הם מערות קרסטיות שגגן התמוטט ואתה מוצא את עצמך מטפס על נטיפים לא פעילים (בני מיליוני שנים), משהו מדהים.
כרגע יש בקלימנוס 26 אתרים, בהם בין 200 ל 250 מסלולים. המדריך הקיים אינו מעודכן מכיוון שבכנס המטפסים האחרון, באוקטובר 2000, נפתחו עוד מסלולים. למעשה כל אחד שיכול להוכיח שהוא יכול לפתוח מסלול ולבלט אותו מקבל בולטים חינם. מרבית המסלולים מבולטים בבולטים כימים ובשנה האחרונה מספקים בולטים עם ציפוי מיוחד נגד קורוזיה. הרבה מהאתרים ממש צמודים לים ויש מספר מסלולים עם בולטים חלודים. המגמה הכללית היא להחליף את כל הבולטים הפגומים בחדשים. הרשויות בקלימנוס מתכננות להביא "מבלט" במשרה מלאה החל מאפריל 2001, אז אם מישהו מעוניין, אפשר להציג מועמדות באתר שלהם...
רמת המסלולים מגוונת מאד. החל במסלולים קלים (5.7) וכלה במסלולים קשים (+5.13). הנוכחות הבולטת (כ - 25%) היא למסלולים בינוניים (5.9 ל +5.9).
גם הייצוג של שאר הרמות אינו מבוטל (כי צריך להשלים למאה):

6% - 5.7	11% - 5.8	25% - 5.9	16% - 5.10	10% - +5.10	8.5 - 5.11
2% - +511	4% - 5.12	5% - 5.13			

כל האחוזים הם על פי המדריך, שכאמור, אינו מעודכן לגמרי מכיוון שנוספו הרבה מאוד מסלולים בזמן הכנס. עדכון של החלוקה היחסית של רמות המסלולים ניתן לקבל מהאחראי על הספורט בקלימנוס (פרטים בהמשך) ואפשר להתעדכן באינטרנט (גם כן פרטים בהמשך). רוב המסלולים הם ספורטיביים וגובהם 10 עד 40 מטרים. יש כמה מסלולי מולטי פיץ (עד 200 מטר). הצלחתי לברר רק לגבי אחד מהם, והוא מסלול של 5 פיצ'ים וברמה של 5.7 (125 מטר).את שאר המולטי פיצ'ים לא הצלחתי למצוא.

איך מגיעים?

יש הרבה דרכים להגיע לאי. אפשר לטוס לאי קוס (בדרך כלל יש טיסות שכר לשם). משדה התעופה לקחת אוטובוס לנמל שנמצא במסטחרי (האוטובוס עולה 500 דרכמות 5 □ שקל) ומשם מעבורת לקלימנוס שעולה 900 דרכמות.
דרך שניה היא לטוס לאיזשהו אי אחר (שיש בו שדה תעופה) ומשם לקחת מעבורת לקלימנוס. המחיר משתנה כמובן והוא תלוי בעיקר במרחק. זו הדרך הפחות מומלצת.
נחזור לדרך הראשונה: יש שלוש מעבורות מקוס לקלימנוס ביום, בשעות 9:00 17:30 ו 23:30. מעבורות בכיוון ההפוך יוצאות מקלימנוס לקוס, בשעות 7:00 16:00 ו 20:30. ההפלגה במעבורת בין שני האיים אורכת כ 40 דקות. החיסרון היחיד בדרך זו הוא שהטיסות לקוס הן טיסות שכר, שהן זולות אך מגבילות אותך לחזור לפי הדיל. במידה ורוצים להישאר עוד באי אין אפשרות להחליף טיסה או לשנות תאריך.
הדרך השלישית היא טיסה לאתונה ומשם במעבורת לקלימנוס שאורכת 12 שעות. היתרון הוא שאתה לא מוגבל בזמן מכיוון שהטיסות לאתונה הן בדרך כלל בכרטיס פתוח. המעבורת עולה 5000 דרכמות. יש כל יום מעבורת. את שעות ההפלגה כדאי לברר מראש.
אפשרות נוספת היא לטוס לקוס מאתונה בטיסה פנימית (כ $59).
האופציה האחרונה, ששווה לבדוק אותה, היא טיסה למרמריס, טורקיה ומשם מעבורת לקוס ועוד אחת לקלימנוס.

מה יש שם?

האי עצמו לא גדול במיוחד ואפשר להסתדר עם קטנוע ולגלות לבד מה יש שם. חשוב לציין שחלק מהמקומות שמשכירים דורשים רישיון בין לאומי. באופן כללי אין צורך ברישיון לקטנוע בנפח 50 סמ"ק ומבקשים את הרשיון רק לביטוח. המחירים נעים בין 2500 ל 5000 דרכמות. המחיר תלוי בסוג של הקטנוע ואין צורך לחבוש קסדה (למרות שרצוי).
יש, כמובן, אפשרות לשכור רכב באי. המחיר – פתוח לניחושים.

איפה ישנים?

המחירים נעים בין 2500 ל 10,000 דרכמות. לפני שממהרים לשכור עדיף לבדוק בכמה מקומות. חשוב לומר שיש באי כמה כפרים אבל רק בפוטיה (בנמל) יש מים מתוקים בברזים. בשאר הכפרים מקבלים מי ים (ובקבוק מים מינרליים עולה כשקל וחצי). בפוטיה יש גם אחלה דירות, ב 2500 דרכמות, שניתן לשכור אצל בעל בית הקפה הממוקם ביציאה מהנמל.
החיסרון היחיד במגורים בפוטיה הוא שכל האתרים נמצאים בצד השני של האי. האתר הקרוב הוא במרחק 10 דקות נסיעה והרחוק ביותר - 25 דקות. המרחקים אינם מאד משמעותיים. מצד שני, כמעט כל מקומות הבילוי בערב נמצאים בפוטיה.
בשאר הכפרים כמעט כל האכסניות הן אותו הדבר. היתרון האחד הוא הקרבה לאתרים.

את מי שואלים עוד שאלות?

לפני שנוסעים עדיף לדבר עם ג'ורג אתזסמאליס, האחראי על אגף הספורט בקלימנוס.
טל:בבית 0030-0243-24566
או בעבודה 0030-0243-51601

ג'ורג' אמר שישמח לעזור בכל נושא. סביר שהוא יבוא לקבל אתכם בנמל וידאג לתת לכם את מדריך מסלולי הטיפוס ללא תשלום. המדריך מפורט החל במפה וכלה בפירוט של כל אתר (כולל צילומים) וסימון המסלולים על התצלום (כל מי שמעונין לעיין במדריך יכול לבקש ממיכה לראות את העותק שהעברתי לו).

איפה מטפסים?

המדריך מפורט וברור. הגישה לרוב האתרים פשוטה וקצרה. יש שני אתרים שההגעה אליהם מצריכה הליכה של חצי שעה וגם קצת קשה למצוא את האתרים (שני האתרים הם המונסטרי היוסטרנס, הראשונים במדריך). שאר האתרים מלבדם ממש צמודים לכביש ובדרך כלל דורשים הליכה של 5-10 דקות לכל היותר. אין בעיה לחנות את האופנוע צמוד לכביש.
עם מכונית החנייה עשוייה להוות בעיה כי הכבישים די צרים ליד רוב האתרים. מאידך, אין כמעט גניבות. אנשים משאירים מפתחות וקסדות על האופנוע בלי שום חשש בבוקר וחוזרים בערב.
כל האתרים נמצאים לאורך כביש החוף המערבי של האי וכל כניסה לאתר מסומנת לצד הכביש במין פסל משולש בצבע לבן שעליו כתוב שם האתר. לכל אתר יש שביל המסומן סטייל סימון שבילים בארץ וההסבר במדריך מציין את הצבע של הסימון.
לדעתי חובה ללכת לטפס בשלושה אתרים: אודיסאה (מספר 10 במדריך). ארצ'י (מספר 16) וקסטילי (מספר 13) בקסטילי הטיפוס אולי לא משהו אבל האתר צמוד לים והנוף פשוט מגניב.
מידע נוסף ניתן למצוא באתר האינטרנט של קלימנוס:
http://www.kalymnos-isl.gr
דרך אגב, בסוף המדריך יש עדכון של המסלולים החדשים שלא נמצאים בפרקים של האתרים.

זהו!

ממש שווה לנסוע לקלימנוס. המקום נחמד, התושבים מאוד חמים ומסבירי פנים ומזג האוויר כמעט תמיד טוב. (בשמונת החודשים האחרונים היו רק יומיים גשומים).
הדבר החשוב ביותר הוא שמעט מאוד ישראלים ביקרו בקלימנוס. לדברי ג'ורג רק 2-3 ישראלים היו באי, כולל אותנו. כך שלהבדיל משאר איי יוון, בהם היחס שישראלים מקבלים אינו ראוי לציון במיוחד (מי שביקר יודע למה הכוונה), היחס שמקבלים ישראלים בקלימנוס הוא פשוט מצויין. אז בבקשה תתנהגו כמו שצריך ותשאירו רושם טוב בשביל שגם הבאים אחריכם יקבלו אותו יחס חם.
למי שמעוניין בפרטים נוספים מוזמן להתקשר אלי 051-759251 .

שלכם גיא

לוח פעילויות לשנת 2001:

הפעילויות מיועדות לחברי מועדון מתחילים ומנוסים. ההרשמה לכל הפעילויות אצל חגי 02-6722223.

שבתות טיפוס: ניפגש באחד מאתרי הטיפוס ברחבי הארץ לטיפוס בצוותא. במהלך היום נתכנס יחדיו להרצאת העשרה. ההשתתפות ללא תשלום
. תאריכים:

12/2/2000-	תחרות בולדרינג	קרית אונו
11/3/2000	פעילות טיפוס	מחצבות קדומים
22/4/2000	פעילות טיפוס	נחל תמרים
13/5/2000	פעילות טיפוס	צוקי גיתה
24/6/2000	פעילות טיפוס	בית אריה

טיולי מועדון: חברי המועדון מוזמנים לטיולי גלישה ואתגר שייתקיימו אחת לחודש במסלולים בהם ניתן עדיין לטייל בלי לשלם דמי כניסה, לעמוד בתורים ולהריח מנגלים. מתפרסמים כאן שני התאריכים הראשונים. הבאים יפורסמו בהמשך השנה.
תאריכים:
25/3/2000 טיול גלישה לנחל אוג עילי.גלישה והליכה במסלול מעניין וטיפוס למנזר מוכליק. 120 ש"ח לחברי מועדון. 160 ש"ח למצטרפים חיצוניים.
7-8/4/2000 נחל שיאון. יציאה מת"א ביום שישי אחר הצהריים. לינה בסמוך לנווה אטי"ב וירידה במסלול לאורך הנחל. מחיר עדיין לא נקבע.

מחנות טיפוס: בחופשות נצא למחנות טיפוס שיימשכו מספר ימים באתרי הטיפוס הגדולים במזרח התיכון. המחנות מיועדים למובילים המעוניינים להתנסות ולנצל את נסיונם של מטפסים מנוסים יותר.

21-25/3/2000	פורים	ואדי ראם	ירדן
21-25/4/2000	פסח	ואדי ראם	ירדן
8-11/6/2000	שבועות	איזור ההר הגבוה	סיני
19-23/7/2000	קיץ	ואדי ראם	ירדן
9-13/8/2000	קיץ	איזור ההר הגבוה	סיני

טיולי טיפוס מודרכים: טיולי טיפוס מודרכים בני שלשה ימים (סוף שבוע ארוך) לאזורי הטיפוס הטובים בסיני (אזור ההר הגבוה) ובירדן (ואדי ראם). הדרכה אישית של מדריך לכל שלשה חניכים. הטיולים ייצאו על פי דרישה בתאריכים הנוחים למטפסים, כפי שייקבעו עם המדריך. מחיר: 650 שקלים ליום הדרכה.

מחנות טיפוס מודרכים: מחנות טיפוס בני שישה עשר ימים ייצאו לצרפת בחופשת הפסח (מחזור אחד) בחופשת הקיץ (שני מחזורים) ובחופשת סוכות (מחזור אחד). המחנות כוללים טיפוס באתרי בולדרינג, טיפוס ספורטיבי, ומולטיפיץ' באתרי הטיפוס הטובים באירופה. מחיר: 1600-1900$.

השתלמויות מקצועיות: מיועדות לחברי מועדון המעוניינים לשפר את מיומנויותיהם, להעמיק את הידע התיאורטי והמעשי ו/או ללמוד טריקים חדשים. בהשתלמויות נעבור על נושאים חשובים ותרגולות ברמה גבוהה, שיודגמו על ידי מדריך ולאחר מכן יבוצעו על ידי המשתתפים. המיקום יימסר למשתתפים בזמן ההרשמה. מחיר: 50 ש"ח.

תאריכים:

26/2/2000	מערכות הרמה ורווחי כוח
8/4/2000	מיומנות אישית: חילוץ גולש מהאויר, מעבר קשר, חילוץ מוביל.
3/6/2000	טיפוס מלאכותי

קורסי טיפוס של המועדון האלפיני לישראל

הקורסים מיועדים לחברי מועדון בלבד. הקורס הבסיסי כולל דמי חברות במועדון. על המעוניינים להשתתף בקורסים מתקדמים, אך אינם חברי מועדון, לשלם את דמי החבר מראש ולמלא את טופס ההצטרפות, ורק אחר כך יוכלו לקחת חלק בקורסי המועדון.

קורס טיפוס בסיסי

הקורס הבסיסי הינו מודולארי ונמשך מיום אחד ועד ארבעה ימים, על פי הפירוט הבא:

יום ראשון: יסודות- מיועד לאנשים שאין להם רקע קודם בטיפוס, או לאלה הזקוקים לרענון ביסודות הטיפוס. זהו יום המוקדש להיכרות עם יסודות התנועה על סלע, ציוד והשימוש בו, טיפוס בטופ רופ והובלה, קשרים אבטחה נכונה וגלישה נכונה.

יום שני: מתקדם א'- בא כהמשך טבעי ליום הקודם. ביום זה נטפס מספר מסלולים נוספים, תוך לימוד חומר נוסף הקשור בהובלה, בניית תחנה, טיפוס על חבל, פתרון תקלות בגלישה, עגינות, והובלה ראשונה.

יום שלישי: מתקדם ב'- העמקת הידע בנושאי עגינות, טיפוס מסלולים נוספים בטופ-רופ ובהובלה תוך שימת דגש על בניית עמדה לטופ-רופ. כל זאת תוך שיפור היכולת וסגנון הטיפוס.

יום רביעי: מתקדם ג'- יסודות ההובלה. מטיפוס כמספר 2 ועד להובלה מדומה. ביום זה אין אפשרות לקבל יותר משלושה חניכים למדריך. במהלך יום זה תינתן הרצאת מבוא להובלה.

מחיר הקורסים על פי הפירוט בטבלה הבאה*.

מס' חניכים	יום	יומיים	שלשה ימים	ארבעה ימים
1	920	1640	2360	3080
2	580	940	1280	1690
3	490	730	990	1190
4	430	680	790	

המחיר כולל דמי חבר במועדון האלפיני.
דמי החבר הם:
עד גיל 20: 160 ש"ח
מעל גיל 20: 190 ש"ח.
לחברי המועדון תינתן הנחה בגובה דמי החבר

תאריכים: 28-29/1(דרום), 25-26/2 (צפון), 10-11/3(דרום), 14-15/4(צפון), 19-20/5(דרום), 23-24/6(צפון).
כמו כן ניתן לקיים קורסים לפי דרישה, באיזורים ובתאריכים הנוחים למשתתפים.

קורס הובלה

קורס הובלה הוא קורס טיפוס מתקדם ברמה גבוהה ובהדרכה אישית המיועד למטפסים שהם לפחות ברמה של מסיימי קורס טיפוס בסיסי. בקורס זה נעמיק ונתרגל ברמה גבוהה את כלל הנושאים הקשורים להובלה כגון עיגונים, חילוץ, טיפוס מלאכותי, הובלה בחבל יחיד ובחבל כפול, הובלת מסלולים ארוכים ועוד. במהלך הקרוס יינתנו הרצאות עיוניות. רמת הטיפוס אינה חשובה ביותר, אך לשם הפקת המירב מן הקורס רצוי שהחניכים יוכלו לטפס מסלולים של 4c או 5a לפחות (5.6 או 5.7 בדירוג אמריקאי). בקורס הובלה ההדרכה אישית ביחס של מדריך לשני חניכים. יש לציין כי אין מייחסים חשיבות לטיפוס מסלולים קשים במיוחד בקורס אלא לתרגול החומר הנלמד ברמה המתאימה לכל חניך.

יום ראשון ושני: ביומיים הראשונים של הקורס יטפסו החניכים כמספרי 2 (ו- 3) אחרי המדריכים וילמדו טכניקות מתקדמות של שימוש באבני עיגון, על כיווני החבל בטבעות, עגינת כיוון ועגינה אחורית, ניקוי, עבודה מסודרת בתחנה ובניית תחנות מסוגים שונים.

הרצאה: דינאמיקה של נפילות.

יום שלישי ורביעי: ביומיים הבאים יתרגלו החניכים הובלה מדומה תוך תרגול החומר מן היומיים הקודמים. כמו כן ילמדו החניכים ויתרגלו הובלה בטיפוס מלאכותי וחילוץ מוביל.

הרצאה: הובלה בחבל יחיד והובלה בחבל כפול (single rope לעומת double rope ו twin rope).

יום חמישי ושישי: ביומיים האחרונים של הקורס יתרגלו החניכים הובלה בחבל יחיד ובחבל כפול, בטיפוס חפשי ובטיפוס מלאכותי, על פי היכולת האישית ושיקול דעתם של המדריכים.
הרצאה: מולטי פיץ' וקירות גדולים.
מחיר הקורס 2222 ש"ח, (המחיר אינו כולל דמי חבר במועדון האלפיני). קורסי הובלה מתקיימים על פי דרישה.

קורס מדריכים

קורס מדריכי טיפוס מיועד למטפסים בעלי נסיון רב בהובלה, ובעלי רמת טיפוס טובה (על פי דרישות הקבלה). הקורס כולל לימודים עיוניים ומעשיים. החומר שיילמד בקורס כולל חילוץ, עבודה עם קבוצות בטיפוס וגלישה ועוד. הקורס מורכב ממספר חלקים, כפי שיפורט להלן. ומטרתו להכשיר מדריכי טיפוס שיוכלו להתמודד עם מצבים מורכבים בקורסים ובהובלת קבוצות על מסלולי סלע ארוכים.

דרישות הקבלה:

1. חברות במועדון האלפיני.
2. נסיון בהובלה של שנתיים לפחות.
3. ידע מקיף בנושאים הקשורים לטיפוס.
4. רמת הובלה על אבני עיגון (לא על בולטים) של 6a (דירוג צרפתי) או 5.10 (דירוג אמריקאי).
5. נסיון טיפוס בחו"ל.
6. נסיון בהובלת מסלולי מולטי-פיץ' על אבני עיגון.
7. גיל 21 (עד סיום הקורס).
8. תעודת מגיש עזרה ראשונה מע"ר 44 ש' (עד סיום הקורס).

מבנה הקורס:

הקורס יארך כשמונה וחצי חדשים. הקורס מתחלק למספר שלבים ויילמדו בו נושאים עיוניים ומעשיים הקשורים בטיפוס גלישה וחילוץ. בקורס יושם דגש מיוחד על התמודדות עם מצבי בעייתיים בשטח ועל הדרכת טיפוס גלישה וחילוץ.

בנוסף כולל הקורס שעות לימוד בביה"ס למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט בנושאים: מתודיקה, אנטומיה, פיזיולוגיה של המאמץ, מבוא לכושר גופני, תזונה במאמץ, השפעות אקלים, תורת הטיול, בטיחות בטיול, היבטים משפטיים של הדרכה בספורט, פגיעות בפעילות, תורת האימון, פסיכולוגיה באימון, מתודיקה מעשית, גיאולוגיה למטפסים, כושר גופני ספציפי, תחרויות - שיפוט וארגון, ארגון מבנה ופעילות המועדון האלפיני.

בשטח: ציוד, מתודיקה מעשית, קירות טיפוס ותחרויות, מגוון נושאים הקשורים בשיטות טיפוס שונות וגלישה, חילוץ, עבודה עם קבוצות מסוגים שונים ועוד.

סה"כ שעות הקורס: 155 ש' שטח + 30 ש' התנסות + 60 ש' וינגייט.

בסוף הקורס תיערך בחינה עיונית ומעשית.

קורס מדריכי טיפוס ייפתח עם מספר מינימאלי של 10 חניכים.

מחיר הקורס:

ביטוח תאונות טיפוס

סוף סוף קיבלנו מחברת הביטוח את פרטי הכיסוי הביטוחי לשנה זו. לשאלות ופניות רבות של מטפסים חברי מועדון ושאינם חברים, הרינו מפרסמים את החומר שקיבלנו.

ביטוח תאונות אישיות וצד ג' לספורטאים:

תנאי ביטוח לספורטאי	עד גיל 20	מעל גיל 20
פיצוי למקרה מוות	42,380	141,275
פיצוי למקרה נכות	211,900 ש"ח	211,900 ש"ח
פיצוי שבועי לאובדן כושר עבודה (מהיום ה-11)	140 ש"ח	585 ש"ח
נזקי שיניים	עד 7060 ש"ח	עד 7060 ש"ח
אישפוז בבי"ח ציבורי	30 ימי אישפוז	30 ימי אישפוז
הוצאות חילוץ והעברה	עד 7060 ש"ח	עד 7060 ש"ח
צד ג' לספורטאים בגבול אחריות של:	עד 428,000 ש"ח	עד 428,000 ש"ח