



# לא קלה הדרך, אך יפה מאוד

בשנים האחרונות גדל הביקוש למסלולי טרקים, בקרב מטיילים צעירים כמו גם בקרב תרמילאים בני 70. עם הביקוש, גדל גם ההיצע: יותר ויותר מדינות מכשירות בתחומיהן מסלולי הליכה המוגדרים כטרקים. גם בתערוכת התיירות ITMT שהתקיימה השבוע בתל אביב בלטה המגמה ← **גליה גוטמן**

לפני כעשר שנים יצאנו בעלי ואני לאחד מהטרקים הראשונים שלנו, שבלשון המעטה לא היה בליכך מוצלח. החלטנו לטפס להר טריגלאב (Triglav) באלפים היוליאניים שבסלובניה. יצאנו לדרך בחמש בוקר, כשהוכנסים עוד דלקו בשמיים. יצאנו מהפנסיון שבו לנו בפאתי העיר בלד, נסענו צפון מערבה לכיוון העיירה Hrusica, כמו שקראנו בהוראות הדרך. בתפצלות דרכים פנינו מערבה, בדרך עפר טובה כפתחו של עמק Vrata. התעטפנו בכפפות ובמעיילים חמים והתחלנו ללכת נחושים בשביל המוביל לפסגה.

בעוד כמה שעות, חשכנו, נכבשו גם אנחנו את ההר ונרגיש יותר סלובנים מסלובנים, שכן על פי המסורת המקומית כל סלובני חייב לעלות ברגל

לפחות פעם בחייו אל פסגת הטריגלאב שגובהה 2,864 מטרים. בתחילת המסלול עצרנו לרגע ליד אנדרטה לפרטיזנים היוגוסלבים שנפלו במלחמת העולם השנייה, והמשכנו לצעוד ביער האפולו שהיה אפוף ערפילי בוקר סמיכים כמו מרק אפונה. הלכנו לאורך ערוץ נחל, עד שברגע מסוים מסך הערפל התרומם ומצאנו את עצמנו מוקפים בקירות אבן עצומים.

כאן מתחיל הטיפוס להר עצמו, שהטרקיסטים הראשונים הגיעו לפסגתו כבר ב-1778. המשכנו לכיוון בקתת הרים. במרחק לא רב ממנה מתגלגל המפל הכפול Peručnik, אחד המפורסמים בסלובניה. חלקו התחתון נופל מגובה של 52 מטרים. התקרמנו בקצב סביר וכבר התחלנו לפגוש מה נעשה כשנגיע



לפסגה, אבל השביל שבו צעדנו הלך והפך למשעול טיפוס צר בסלעי הגיר. בשלב הזה עוד היינו אופטימיים. המשכנו לטפס כמו עזי בר, נאחזים בסלמות ובטבעות המתכת שהותקנו במצוק, מדי פעם מביטים בחשש בערוץ שנפער מתחתינו ונעשה רחוק ועמוק מרגע לרגע. לפתע מצאנו את עצמנו מול סלע ענק שאותו היינו אמורים להקיף על שביל ברוחב של אדם, עם מדרון אדיר מלא דרדרת מתחת וכלי שום יתר לאחיהו.

זה היה רגע השבירה. הבנו שלא נצליח לטפס על ההר וגם לרדת ממנו ביום אחד כפי שתכננו. ירדנו לאט לאט ובוהיות, כשבכל צעד חשכנו על האיוולת של שני אנשים מבוגרים, שיצאו להתמודד עם טרק לא מוכר וללא הכנה מתאימה. החלטנו שבפעם הבאה לא יוצאים לטרק שכזה - שנהוג לעשותו בשניים-שלושה ימי הליכה עם לינה בבקתות הרים - מבלי לשכור את שירותיו של מרדך מקומי המכיר היטב את השטח ואת תנאי מזג האוויר באזור.

"הטרק לטריגלאב הוא רק חלק קטן מה- Slovenian Mountain Hiking Trail, מסלול הקאלט של סלובניה שאורכו כ-640 קילומטרים", אומר איגור גרובר, מרדך טיולים ומטפס הרים מסלובניה, שהציגה ברוכנו שלה בתערוכת התיירות גם מסלולי טרקים. "זמן ההליכה הממוצע בו הוא כ-24 ימים. מה שנחמד במסלול הזה הוא שעוברים בו לא רק בהרים, בעמקים, בצמחייה ובאגמים, אלא פה ושם גם בערים היסטוריות קטנות ופגנינים כמו האגמים בלד ובוהיני. הלינה היא לרוב בבקתות הרים או בגסטאואים". כמו בשביל ישראל שלנו ובמסלולי הליכה רבים בעולם, אפשר כמובן לעשות רק קטעים מהשביל, כל טייל לפי דרכו. צריך רק לדעת איך.

## מה עוד לא היה לנו

אם פעם טיול בחו"ל היה חייב לכלול את השילוש הקרוש של ים, חול ושמש ורק המשוגעים יצאו כדי ללכת, טרקים הם כיום כמעט מיינסטרים, פעילות

שמשפחות שלמות עושות בחופשה. גם העוברה שתיירות הטרקים נחשבת כיום לבטוחה יותר, לפחות מאיימת ולבת השגה, תורמת לפופולריות של סוג הבילוי הזה. אבל מה בעצם הופך "סתם" טיול לטרק? על-פי ויקיפדיה, "טרק הוא כינוי למסלול טיול רגלי שאורך בין מספר שעות למספר ימים, והוא מהווה מרכיב חשוב בטיול של תרמילאים. פעמים רבות יש לטרק שיא שהולכים לקראתו: צפייה בקרחון וטיול עליו, הגעה למעבר הרים גבוה, או מקום מעניין מבחינה תרבותית כגון מאצ' פיצ'ו".

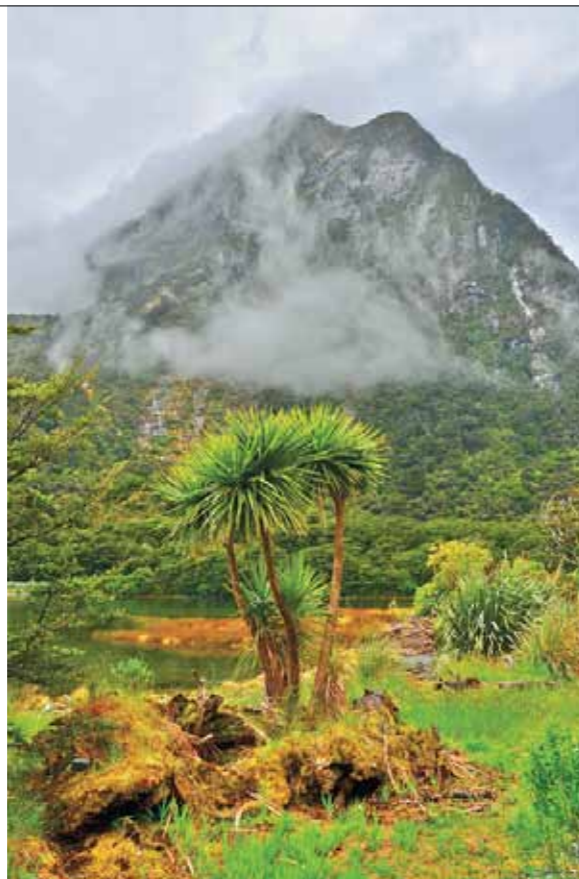
עם הגידול המתמשך בתיירות העולמית, גדל בהתמדה גם מספרם של התיירים המחפשים מסלולי טרקים בעולם, מבני נוער ועד תרמילאים בני 80. עם הביקוש, גדל גם ההיצע: יותר ויותר מדינות מכשירות בתחומיהן מסלולי הליכה המוגדרים כטרקים.

נראה שמקור המילה טרק (Trek) או טרקינג (Trekking) בשפות הגרמניות, שבהן הפועל Trekken פירושו למשוך או לסחוב. "הייתי מגדיר טרק כטיול הליכה רצוף, המיועד בדרך כלל למיטיבי לכת או לאנשים שאוהבים להגיע למקומות שההליכה ברגל היא האמצעי היחיד



להגיע אליהם", אומר דרון גור, סמנכ"ל תפעול ומנהל מחלקת הטרקים בחברת אקו טיולי שטח. "אני יכול לומר ששביל ישראל תרם מאוד להעלאת המודעות של הישראלים בנושא, והחזיר אותנו קצת לימי הזהר של טיולי שנות ה-50 ו-60, כשאנשים חרשו את הארץ ברגליים. רבים מאלה שמסיימים כיום את שביל ישראל ושוואלים את עצמם ומה עכשיו, יוצאים לחפש טרקים בעולם". כמו כל דבר, גם טרקים הם עניין של אופנה, של זמינות ושל ההסכמים של חברות התיירות עם המפעילים בשטח, והביקוש הגדול לטרקים חדשים מדרבן את חברות הטיולים לתור אחר כאלה ש"עוד לא היו לנו". בתערוכת התיירות השנתית IMTM שהתקיימה השבוע בתל אביב הציגו כמה וכמה לשכות תיירות, כמו גם חברות טיולים, טרקים כמחוזות מוכרים פחות.

כך למשל, חברות שונות מציעות הקיץ טרק בהרי טטרה (Tatra) שבסלובקיה על גבול פולין. "סלובקיה היא מדינה קטנה עם מסורת גדולה של טרקים", אומר מרסל קובניסקי, מרדך טרקים בכיר וחבר בהנהלת The Union of UIMLA (International Mountain Leader Association), ארגון אפולוטי שקם במטרה לקדם את ספורט



מה הופך "סתם" טיול לטרק? טרק הוא כינוי למסלול טיול רגלי שאורך בין מספר שעות למספר ימים, והוא מהווה מרכיב פעמים רבות יש לטרק שיא שהולכים לקראתו: פסגה או מקום מעניין

הקלאסיקה של הטרקים. בניוון השעון: במסלול המילפורד סאונד, מקורה באחד המנזרים בסביבה, שם בישל אחד הנוירים נולד מוין במיוחד של שעורה בסלובקיה, הרי האלפים הדינניים באלבניה, טרק הרונדוני באפריקה, טרק בקווקז הגבוה בגיאורגיה, טרק קר בן הר שאמוני שבצרפת להר צרמאט שבשווייץ, קטע מנתיב האפלאצ'ים בארצות הברית, שאורכו כ-3,500 קילומטרים



## מסביב לעולם

14 בפברואר עד 19 במארס

### לונדון, בר מיוחד

אם אתם נקלעים ללונדון ב-14 בפברואר, הוא יום ולנטיין, מוצע לווגות החוגגים שפע של אירועים, הופעות, קונצרטים וארוחות מיוחדות. זו הזדמנות להמליץ על בר-מועדון מיוחד בשם Cahoots, שפנתח לפני חודשים אחדים, ואף הוא מציע תפריט שכזה. אבל הייחוד במקום אינו מוגבל רק לוולנטיין.

ה-Cahoots שוכן במבנה ששימש מקלט מפני הפצצות הבלוי במלחמת העולם השנייה, והוא מעוצב כתחנת רכבת תחתית משנות ה-40, כולל הדוכן למכירת הכרטיסים וברווז עם הודעות לציבור הנוסעים. את האורחים מקבלים "מנהל התחנה", ומונפקים להם "כרטיסים" (day ticket). אפילו הקוקטיילים משחזרים קלאסיקות משנות ה-40. לצפייה בסרטון סרקו את הקוד.



איפה: 13 Kingly Court, Soho  
מתי: 14 בפברואר, ובכל

### איטליה, פסטיבל סן בנדטו

מדי שנה בפברואר חוגגים בעיירה האיטלקית טאגיה (Taggia) את פסטיבל סן בנדטו. בחלקו הראשון, ב-14 בחודש, מדליקים מדורות גדולות לזכר העצה הטובה שנתן הקדוש לתושבי העיר במאה ה-12 בזמן מיתקפת פיראטים: להדליק מדורות ענק. הפיראטים חשבו שהעיר נפלה כבר, והלכו לדרכם.

המאורע השני שמציינים (בסוף החודש) הוא קרב היסטורי מ-1625, במסגרת מלחמה בין דוכסות סבואה (כיום חלק מצרפת) לרפובליקה של גנואה (באיטליה של היום). כשראו אנשי העיר שהיא כמעט נופלת, התפללו לקדוש סן בנדטו, שכבר הוכיח את עצמו בעניינים כאלה. ואכן, אז חל ממנה בלחיימה, והעיר ניצלה. לזכר האירוע מקיימים תהלוכה גדולה עם בגדים ועם כלי נשק בסגנון המאה ה-17. לצפייה בסרטון סרקו את הקוד.



איפה: Taggia, לא רחוק מנואה  
מתי: 14 בפברואר ו-18 בפברואר

### גרמניה, פסטיבל

הבירה החזקה כבר 300 שנה חוגגים בגרמניה את פסטיבל הבירה החזקה (Starkbierzeit) באוהלי בירה גדולים, עם שירה והופעות ותחרויות היתוליות. הבירות מוגשות בספלי ענק בידיהן של מלצריות בשמלות מסורתיות.

לא במקרה מתקיים הפסטיבל בתקופת צום הלנט - ארבעים הימים שלפני הפסחא, שבהם הקתולים אינם אוכלים בשר. מכיוון שכך, הם מוצאים מקורות תזונתיים אלטרנטיביים, והבירה החזקה היא אחד מהם.

מקורה באחד המנזרים בסביבה, שם בישל אחד הנוירים נולד מוין במיוחד של שעורה בסלובקיה, הרי האלפים הדינניים באלבניה, טרק הרונדוני באפריקה, טרק בקווקז הגבוה בגיאורגיה, טרק קר בן הר שאמוני שבצרפת להר צרמאט שבשווייץ, קטע מנתיב האפלאצ'ים בארצות הברית, שאורכו כ-3,500 קילומטרים



איפה: מינכן  
מתי: 19 בפברואר עד 19 במארס

## מידע מעשי

**ציוד הכרחי לטרק:** נעלי הליכה חזקות, תרמיל טוב, ביגוד תרמי, כפפות, מעיל פליס, בקבוקי מים, מפה טובה (רצוי טופוגרפית), ציוד עזרה ראשונה. זהירות: אל תצאו לטרק לבד. השתדלו להיצמד למטיילים אחרים או לשכור מדריך. חילוף באזורים שבהם עוברים טרקים שונים עלול להיות בעייתי.

### טרקים בסלובניה

עונה: יולי-אוקטובר

עם מי: איגור גרובר, מדריך טיולים ומטפס הרים  
Igor Gruber, 00-386-417-12188

gruber.sigmail.com

### טרקים בהרי הטטרה, סלובקיה

אפשר ללון ולאכול בבקתות האלפיניות או בגסטוהוזים שבדרך.

עונה: יולי-אוקטובר

עם מי: Marcel Kubinsky, +421-903-646099

kubinsky@horskyprievodca.eu

marcelkubinsky.sk; ספי בייצוג חברת

רואים עולם http://co.il/Sbj/F3\_FormSite/

/MenuID/943/ID/132

מחיר: 1,695 אירו לאיש

### טרקים באפריקה: הרונזורי (Rwenzori) במערב

אוגנדה בסמוך לגבול עם קונגו

עונה: ינואר-פברואר

עם מי: טיוולי רדיוס [www.radius.co.il](http://www.radius.co.il)

מחיר: 4,600 דולרים לאיש בקבוצה בת עשרה

משתתפים ויותר, 5,050 דולרים בקבוצה בת

שישה-שעשה משתתפים.

### טרקים בנפאל: טרק ברכס קנגצ'ונג'ה

(Kangchenjunga), נפאל

עונה: ספטמבר-אוקטובר

עם מי: אקו טיוולי שטח, [www.eco.co.il/types.aspx?id=1](http://www.eco.co.il/types.aspx?id=1)

מחיר: בין 3,500 ל-4,000 דולרים לאיש (תלוי

במספר המשתתפים)

אם שואלים את דורון גור, טרק ברכס קנגצ'ונג'ה (Kangchenjunga), שבגבול נפאל וממלכת סיקים בהודו, הוא אחד היפים שיש. "לא רק שהר קנגצ'ונג'ה המולך על הרכס הוא השלישי בגובהו בעולם אחרי האוורסט וה-K2", הוא אומר, "אלא שהוא כולו הוא עדיין יחסית לא מטויל, ובנוסף לטבע פנטסטי גם האוכלוסייה הברדיהסטית המקומית החיה בו מרתקת".

השנה, אחרי כמה שנים ארוכות ומיותרות שבהן ישראלים לא יצאו כמעט לטורקיה, באקו מתכוננים להציע שוב טרקים בהרי קצ'קר, אחד האזורים היפים, המרתקים והזולים יחסית. גור שולף עוד כמה מסלולים מצוינים, למשל באלבניה, בהרי הפירנאים הספרדיים והצרפתיים ועוד.

במהלכו של טרק ארוך ותובעני קשה לפעמים להאמין שהוא ייגמר אי פעם. את טרק האנפורנה בנפאל סיימנו בעיירה Beni אפופים בהילת מנצחים, לפחות בעיני עצמנו. עמוסים בצ'ימידינים נגררנו אל תחנת האוטובוסים ועלינו על אוטובוס מקומי ל-Pokhara, העיר שאליה מגיעים בסוף כל התרמילאים כולם. אבל בנפאל כמו בנפאל, האוטובוס לא היה אלא קטסטרופה מקרטעת ולא הצליח לעלות באחת מהעליות שברדך. לא רק שהנוסעים, עמוסים בסלים, בתרנגולות ובילדים, נאלצו לרדת ולעלות כמו רגליהם בעלייה התלולה, אלא שבסוף עוד דחפנו את האוטובוס. מתברר שטרק לא תם, עד שהוא נשלם.

g@globes.co.il



**מהקלאסיקות של הטרקים באפריקה ובאסיה.** בכיוון השעון: בקתת לינה וארוחה בטרק הרונזורי באוגנדה, טרק אופניים בהימלאיה

**בקרב הטרקיסטים יכוחים אין-קץ מהו הטרק היפה מכולם; עניין של טעם, אבל יש כמה טרקים פופולריים שכבר מזמן הפכו לקאלט**

ובשונה מהקילימנג'רו ומהר קניה, הוא אינו הר געש אלא רכס אדיר עם כמה פסגות, שלוחות ועמקים.

"המבנה המיוחד שלו יוצר מזג אוויר ייחודי ובמרבית הימים ההר מכוסה עננים וערפל. יורדים בו כ-3,000 מילימטרים משקעים בשנה. כל אלה גורמים לצמחייה עשירה וסבוכה שגדלה גם בגבהים של 4,000 מטרים, ומשתנה באופן דרמטי אל מול עיני המטייל - מיערות שגזעי העצים בהם מכוסים טפילים, אוזב וטחב, לסביוני ענק, קנים ושרכים". הטרק הזה הוא לא רק אחד מהמיוחדים. הוא גם אחד הקשים. "זה לא רק הגשם והגובה", מחייכת שדה, "זה גם העובדה שבגלל כמות המשקעים חייבים ללכת במשך כל שבועת ימי הטרק במגפיים ולא בנעלי טיולים נוחות".

אם הטרק ברוונזורי איננו כוס התה שלכם, ארבעת האחרים ברשימת הכי יפים של שדה הם רכס הרי טיאן שאן בקירגיזסטן, רכס הפאן בהרי פמיר בטג'יקיסטן, טרק קרח משאמוני שבצרפת לצרמאט בשווייץ והקווקז הגבוה בגיאורגיה.



**מסלול ה-GR20, קורסיקה.** אחד מהיפים באירופה ובעולם, ונחשב גם לאחד הקשים שבהם



ההליכה לא רק כעיסוק בריא ומומלץ, אלא גם כמקדם של הבנה ורצון טוב בין אנשים ועמים. "הרי טטרה קטנים בהשוואה להימלאיה", הוא מחייך, "אבל יתרונם בכך שהם נמצאים במרכז אירופה, קל להגיע אליהם וניתן לעשות בהם גם טרק של יום או יומיים, ועדיין לראות הרי גרניט, אגמים קרחוניים, יערות, מפלים ונופים נהדרים. אחד משיאי הטרק הוא Gerlachovský štít, הפסגה הגבוהה ביותר של הטטרה, שגובהה כ-2,655 מטרים. אגב, אין צורך בתרמיל יום ככה. הבקתות האלפיניות או הגסטוהוזים שברדך מאפשרים לינה זמינה, ארוחה חמה, אווירה חמימה ולעתים גם מוזיקה מקומית ו-Borovička, משקה אלכוהולי מקומי שעשוי מפרי הערער".

## טרקים מיתולוגיים

בקרב הטרקיסטים מתנהלים ויכוחים אין-קץ מהו הטרק היפה מכולם; עניין של טעם, אבל יש כמה טרקים פופולריים שכבר מזמן הפכו לקאלט.

**בין הצועדים בראש נמצא Milford Sound שבאי הדרומי של ניו זילנד.** בעונת ההליכה הרשמית שבין אוקטובר למאי חובה להירשם אליו כמה חודשים ועד שנה מראש, ובכל יום יכולים לצאת לדרך לא יותר מכמה עשרות מטיילים.

**סובב אנאפורנה (Around Annapurna)** הוא ללא ספק הטרק המפורסם והמטויל ביותר בנפאל, ולמרות זאת הוא אחד היפהפיים והמגוונים שיש. GR20. למרות שמו הצנוע והלא מתבלט, מסלול ה-GR20 שבקורסיקה הוא אחד מהיפים באירופה ובעולם, ונחשב לאחד הקשים שבהם.

**בנתיב האפאלאצ'ים שבארצות הברית, או בשמו המלא Appalachian National Scenic Trail, יש משהו שהוא לגמרי אמריקאי - טבע, ערים, מרחקי אין קץ, אינדיאנים. אורכו כאורך הגלות (כ-3,500 קילומטרים) ואפשר לצעוד בו חודשים על-גבי חודשים. הנתיב מופיע בספר המסע Wild של שריל סטרייד (בעברית יצא בכנתר זמורה מודן), שעובד גם לסרט בכיכובה של ריס ויתרספון.**

**טרק Fish River Canyon שבנמיביה עובר בקניון הגדול ביותר באפריקה.** אורכו של הטרק 85 קילומטרים אך רוב המטיילים בוחרים במסלול הקצר יותר שאורכו 71 קילומטרים. מומלץ להזמין שנה מראש, וכל מטייל נושא עמו את כל החפצים, הכול כולל הכול, ממזון ואוהל ועד ערכה רפואית. לצד הקלאסיקות הללו, כל מטייל דבק ברשימת הפייבוריטים שלו. פנינו לכמה מומחי טרקים כדי לשמוע מהם לדעתם חמשת הטרקים הכי הכי.

היופי הוא בעיני המטייל כמובן, אבל גבי שדה, הבעלים (יחד עם בן זוגה יואל שטרלינג) של חברת טיולי רדיוס, המתמחה בטרקים, אומרת שאין לה בעיה לבחור: "מספר אחת, ואת יכולה לצטט אותי, הוא טרק הרונזורי (Rwenzori). זהו ההר השלישי בגובהו באפריקה, והקילימנג'רו והר קניה אפילו לא מתחרים ביופי שלו. הוא שוכן במערב אוגנדה בסמוך לגבול עם קונגו, גובהו 5,109 מטרים,



צילום: Israel Extreme

**נחל חצצון.** טרק בן יומיים, מהארוכים והיפים בארץ

## טרקים כחול-לבן ישראל כמדינת טרקים

• אחת הדרכים לשווק את ישראל כיעד תיירות בחו"ל היא כמדינה של טרקים. שפע חברות ומדריכי טיולים פועלים בארץ ומציעים טרקים מצפון לדרום. מפתיע לעתים לגלות שגם מיטיבי הלכת הכי מוטרפים עוד יכולים למצוא פה ושם פינות חדשות בארץ הקטנה אך המגוונת להפליא הזו, שמספר השבילים המסומנים בה הוא מהגבוהים בעולם.

אחת מהחברות שעד היום פנתה בעיקר לקהל מחו"ל היא Israel Extreme, שפונה לאחרונה גם לקהל מבית. "אחד מהמסלולים היפים והאתגריים בצפון הארץ הוא נחל זוויתן שבשמורת יהודיה בגולן, כולל הנקיף השחור", אומר משה מאיריס, שהוא ושותפו דניאל למדן הקימו יחד את החברה. "הטרק בזוויתן עובר גם בשני מפלים גבוהים ומצריך גלישת מצוקים, הליכה אתגריית בין סלעים, עצי פרי, שיחים, מים זורמים ושיחיה בגבי מים. הנקיף השחור מהווה את חלקו המרכזי של הנחל ומחבר בין הזוויתן העליון לזוויתן התחתון. את שמו הוא קיבל משום היותו צר, עמוק וחשוך ברוב שעות היום, וכמובן גם בגלל סלעי הבולת השחורים שבהם הוא מתחתר, וניתן לעבור אותו אך ורק בספלנינג בתוך המפלים".

מסלול עוצמתי אחר שעובר באזור שונה בתכלית הוא הטרק בנחל חצצון שבצפון מדבר יהודה, אחד מהארוכים והיפים בארץ. "הנחל חותר קניון עצום שאורכו ארבעה קילומטרים כמעט ועומקו בחלקו התחתון למעלה מ-400 מטר", אומר מאיריס. זהו טרק בן יומיים, המתחיל בטיפוס על מצוק ההתקיים ויורה לערוץ הנחל, כולל ספלנינג במפל הגבוה ביותר בארץ שאורכו כ-120 מטר, ובשורה נוספת של מפלים, שאחד מהם, המכונה 'מדינת הגמדים' בנוי במעין דרגשים.

הלינה, מיותר לציין, היא בשטח. הרי אילת הם אחד מהאזורים ההרריים היפים בארץ, ולטעמי האישי היפה שבהם. הם מהווים בעצם שלוחה של ההר הגבוה בסיני, עושר גוונים בהם אינו יודע גבולות - מסלעי גרניט כהים ועד סלעי גיר בהירים ואבני חול ורודות ואדומות - והם מחורצים בקניונים מרהיבים. "הדרומי מבין הקניונים הוא נחל גשרון, שמתפתל לאורך הגבול עם מצרים", אומר מאיריס. "חלקו העליון מומן מסלול מעגלי ונוח גם למשפחות, עם אבני חול בכל גוני הקשת". מי שאוהב לעשות טרקים במערות דווקא, יכול לגלוש למערות פער, מערה קרסטית גדולה ליד קיבוץ סאסא. "אמנם במקום ללכת רוב הזמן זוחלים ומשתלשלים במחילות המפותלות בכמה מפלסים", אומר מאיריס, "אבל טיפוסים הפתקה בין זקיפים ונטיפים שבחלקם פעילים עד היום".

לפרטים: [www.israel-extreme.com](http://www.israel-extreme.com)

גליה גוטמן



צילומים: אסתר בצר



**טרק המעינות.** מתפתל בין הרים, גשרים, פסי רכבת ומעינות חמים. ענשיו העונה: הכול ירוק ופורח, והסחנה שומר גם בחורף על טמפרטורה של בין 24 ל-28 מעלות

כדי לחשוף את הטרק לציבור יצאה המועצה עם סדרת טיולים מודרכים לפי מקטעים, כאשר לכל אחד נושא או מוטיב מרכזי ותוכנית ייחודית: צפרות, מעיינות, גשרים, בתי כנסת קדומים, מים מגוונים - מעיינות ופינות חן, יש אתרים לצפרים עם שפע של עופות, יש יישובים עם אטרקציות תיירותיות ואפילו שרשרת של תלים. השביל, שמקיף את עמק המעינות, מתחיל בהר אבינרב שברכס הגלבוע, גולש לעמק וחולף בינות למעינות והנחלים, חוצה גשרים, מטפס אל מבצר כוכב הירדן, יורד אל נחל תבור שבו, עולה לרמת סירין ודרך המושבה מנחמיה חוזר לאורך הגבול עם ירדן ועל תוואי רכבת העמק. הוא מגיע לטירת צבי ודרך תל רחוב משלים את המסלול בנן הלאומי בית שאן. כל זה נכון ושרירי, אבל את המסלול אפשר גם לעשות בכיוון ההפוך, כי אין חוקים. מי שיבחר לעשות אותו ברצף, מוזמן ללינה הכפרית שבמרחב. הסגפנים והאמצים יכולים גם ללחץ במעין חניוני לילה שנמצאים בין המקטעים, לרוק שק שינה ולהתמוגג עם הטבע.

אסנת בצר, מנהלת התיירות בעמק המעינות, אומרת שהבחירה בחורף היא משום שמוג האוויר בעמק אידיאלי עכשיו. לא חם מדי כמו בקיץ וגם לא קר מדי, הפריחות מתחילות בימים אלה, ואפילו מי המעינות שומרים על טמפרטורה קבועה של 24-28 מעלות, כך שכיום חמים אפשר אפילו לטבול בהם בחדווה. מחירי טיול מודרך: 40 שקלים לאדם (מגיל 3) מותנה ברישום מראש: טל' 04-6586219 או [shmulik@gan3.co.il](mailto:shmulik@gan3.co.il), פרטים נוספים: [www.maiannot.co.il](http://www.maiannot.co.il)

אורלי גוסטר

**עבילה משפחתית**  
פארק הנופש חמת גדר מרכזי על פברואר כחודש המשפחה, ומציע בשבתות חודש זה חוויה משפחתית, הכוללת סדנאות שבהן לומדים את עקרונות הטיפול במים ונחות המרפא שלהם בהדרכת מטפלי ספא ויל'. המשתתפים מוצעים במרחצאות החמים טיפול משפחתי זה לזה מתחת למים בעזרת מצופים מיוחדים. הסדנאות ללא תשלום נוסף. מחיר מיוחד למשפחות  
**לפרטים: \*6393 טל' 04-6659999**

# הטרק של עמק המעינות

תלמידי המכינה הקדם צבאית "העמק", דתיים וחילוניים, יצרו יחד עם המועצה האזורית והחברה להגנת הטבע שביל באורך 140 קילומטרים, המחולק למקטעים. סוג של טרק ישראלי



- תלוי בקצב כמוכן. הטרק סומן בסיומן שבילים לבן-כתום-לבן, אך בקטעים שבהם הוא מתמוגג עם שביל קיים יש בסיומן השביל המקורי נקודה כתומה שמוזהא אותו עם שביל עמק המעינות. בחברה להגנת הטבע יצאו למהלך של סימון כל השבילים האזוריים באופן רומה, אבל הטרק הזה הוא הבכור במשפחה. את השביל ממשך לתחוק בקביעות צוות של המכינה יחד עם מתנדבים נוספים, והתנועה עליו הולכת וגדלה. לפני קצת למעלה משנה פורסם גם הספר על השביל ואפשר ללמוד ממנו ולהעשיר את הירד.

מה שמייחד את הטרק הוא מספרן הגדול של נקודות העניין שלאורכו, וריכוז גדול של אתרים

תלמידי המכינה לזהות יהודית, המשותפת לדתיים ולחילוניים, בנים ובנות, פנו אל המועצה האזורית שנרתמה לפרויקט, ויחד גייסו את החברה להגנת הטבע על מנת לסמן את השביל. אל המיזם חברו גם קהילות מהאזור וכמובן בני נוער ומתנדבים, שפרצו כמו יריחים קטעים חדשים. הטרק הושגת בחלקו על שבילים קיימים, והיו גם מקטעים שנפרצו, נבנו מחדש וחיברו בין הנתיבים הוותיקים, אך גם הוסיפו להם.

התוצאה הסופית היא שביל כמעט מעגלי, שאורכו 140 קילומטרים, המחולק לשמונה מקטעים (בממוצע כ-15-18 קילומטרים למקטע) שניתן להשלים אותם ברצף במהלך שבוע עד עשרה ימים

כשהושלמה הקמת שביל עמק המעינות החליטו במועצה האזורית עמק המעינות לכנות אותו טרק. יהיו כאלה שירימו גבה, במיוחד בוגרי הטרקים במזרח הרחוק או באמריקה הדרומית, שהרי ראינו כבר מסלולי טיולים ארוכים ומאתגרים מאלה. אבל גם אם רוצים לדרק, כראי לדעת שטרק הוא מונח שמקורו בהולנדית ומשמעותו לסחוב (ראו כתבה בעמודים הקודמים). עקרון הטרק הוא אכן טיול שבו המטייל סוחב את הציוד על גבו, ולכן לפחות טכנית גם יום טיול אחר שכזה הוא עדיין טרק.

השביל הזה נולד במכינה הקדם צבאית "העמק", שנמצאת במושב תל תאומים שבעמק המעינות.

## טרק בלי לסחוב שירות לנוחות המטיילים

תארו לעצמכם טרק, שבמהלכו אתם צועדים בכיף עם תרמיל יום במשקל סביר ונהנים מהדרך, ומישהו דואג לשנע לאבסטייה, שכבר מוזמנת עבורם ללילה, את התרמיל הכבד או המוודה עם כל הציוד שארוחם לכמה שבועות של מסע. ככה מטיילים כבר שנים אלפי תיירים באירופה. כך טיילו בעלי ואני בטרק בלתי נשכח בקורסיקה, ורק חשבנו מתי הקונספט הזה יגיע לארץ.



צילום: יחיאל

אלון גלעין, היזם. מספק גם אפליקציית GPS לטלפון החכם, עם מפה טופוגרפית

גלעין אפליקציית GPS לטלפון החכם, עם מפה טופוגרפית שעליה שרטוט המסלול ונקודות עניין עם הסברים. "כל מה שצריך זה להגיע לנקודות הלינה. ליתר אחרון נדאג", הוא אומר.

השירות הזה מוצע בינתיים בצפון הארץ, ובקרוב יוצע גם באזור הרי יהודה.

• **מחיר: 250 דולרים ליום לזוג, כולל ארוחת בוקר, צידה לדרך, שינוע החפצים והוכנת הניווט עם מפת המסלול, או 300 דולרים לזוג כולל ארוחת ערב.** [www.walkinnisrael.com](http://www.walkinnisrael.com)

**גליה גוטמן**

מיזם Walkinnisrael של אלון גלעין הוא התשובה לשאלה ההיא. "לחקתי קונספט פופולרי מאוד והתאמתיו אותו לישראל", אומר גלעין, מדריך טיולים בארץ, ששאב את ההשראה למיזם מהטרקים שעשה באירופה. "טיילתי באנגליה עם חברת JanTravel, שמציעה קרוב לאלף מסלולים ברחבי אירופה, והרגשתי שזו הדרך הנכונה לטייל במקומות זרים. להכיר בגובה השבילים את הטבע, הנוף והאתרים בדרך, וליצור אינטראקציה עם המקומיים בלי תיווך של מדריך".

למי שחווית הניווט היא לא הפטיש שלו, מספק