

# מטפסים על הקירות

הנה עוד ספורט אתגרי שתופס כאן תאוצה: טיפוס על סלעים, בשטח או בקירות מלאכותיים • איך עושים את זה וחוזרים הביתה בחתיכה אחת • דפנה טל

אני תלוי על מרף סלע קטן בגובה עשרות מטרים, ושואלת את עצמי איך בכלל אפשר להמשיך לטפס מכאן והלאה. הסלע נראה חלק ואני חוששת ליפול, אך ברור לי שאם אתמהמה במקום שקשה לאחוז בו, רק אאבד כוח. ואז, בהרגשה שעוד שנייה אני מחליקה למטה, אני לוקחת תנופה ועולה עוד צעד למעלה.

נכון, אני קשורה לחבל ולא נשקפת לי שום סכנה, אבל את הפחד שלי זה לא ממש משכנע. עברו כמה שנים מאז טיפסתי בפעם האחרונה, ומאז די התרגלתי להיות בגובה הארמה. "אתה מחזיק אותי?" אני שואלת את ז'ניה, פפיר (29), מדריך הטיפוס שלי, רק ליתר ביטחון. "כן, את מאובטחת", הוא משיב בפעם העשירית, תוך שהוא מרהק מעט את חבל האבטחה כרוכחה.

המשכתי לדרבן את עצמי, כשבשלב כלשהו פשוט מצאתי את עצמי בסוף המסלול, במרומי צוק בגובה 70 מטרים. מכאן יכולתי להשקיף על יופייה של השמורה המיוחדת שבה טיפסנו: שמורת עין פרת (או עין פארה) המלאה במעיינות צלוליים ובמצוקים נפלאים לטיפוס.

"זה מדהים", אמרתי בהתרגשות למדריך שלי, "בכל פעם שאני מסתכלת על קיר הטיפוס, לא ברור לי איך אפשר לטפס על דבר כזה. עדיין, איכשהו בסוף, אני פשוט מטפסת". "ככה זה במקרה שלך", ענה לי ז'ניה, "אבל יש אנשים שחושבים בדיוק הפוך: כל קיר טיפוס נראה להם קל ואז הם מתחילים לטפס ומגלים שזה לא כזה פשוט".

## כל סוגי המטפסים

טיפוס סלעים הוא ענף ספורט שמהותו לטפס על סלעים באמצעות הגוף בלבד, רק אתם והסלע. בשביל לשמור על נטיחות, נוהגים להשתמש בציוד מתאים כמו חבלים ואמצעי עגינה בסלע, וכן לטפס בוגות כשאחד מאבטח את השני.

יש כל מיני סוגים של טיפוס, עם רמות עצמאות שר נות: מטיפוס "סולו" שבו מותרים על כל אמצעי ההגנה ומטפסים לבד באופן חופשי, ועד טיפוס על קירות מלאכותיים שבו כל נקודות האחיזה בקיר המלאכותי מסומי נות בברור, ואפשרויות האבטחה הן הפשוטות ביותר. הטיפוס תמיד הצטייר בעיניי כספורט כוחני התר בע אמץ אינטנסיבי וכישר בלתי רגיל, אך כשהתחלתי לטפס גיליתי שזה לא ממש כך. יש צורך ביכולת פיזית בסיסית, אך הכלי העיקרי שבו משתמשים בטיפוס הוא הטכניקה, הנשענת על קואורדינציה ויציבה הריבה יותר מאשר על כוח.

במיוחד בפעמים הראשונות המחוסמים העיקריים הם מנטליים ולא פיזיים, כדוגמת יכולת ההסתגלות לגובה, יכולת התמודדות עם פחד, יכולת הריכוז ויכולת קבלת

1. עברו הדרבה: טיפוס הוא ספורט המחייב הדרכה, רצוי ממדריך מוסמך. את כללי הבטיחות הבסיסיים אפשר ללמוד בקורסים המוצעים בקירות המלאכותיים. כשמי גיעים לשטח, מומלץ לקבל הדרכה נוספת על התאמה של דרכי האבטחה לשטח, משום שהתנאים והסכנות בשטח שונים מכל הבחינות.
  2. עברו תרגול: לא משנה כמה לומדים, אי אפשר לצאת מקורס ולרדת הכל. חשוב מאוד לתרגל, להתנסות, להמך שיד ללמוד ולשאל שאלות. אם יש לכם אפשרות לטפס בהתחלה עם מישור מנוסה, זה יכול לעזור.
  3. הפעילו שיקול דעת: על המטפסים להתאים את רמת המסלולים שבהם הם בוחרים לרמת הטיפוס שלהם ול"חור במסלולים ובתנאים שאיתם הם מסוגלים להתמודד. עליהם לקחת בחשבון את כל הגורמים המשפיעים עליהם: הקושי הטכני במסלול, התנאים הטבעיים המי שונים והמידה שבה ניתן לאבטח את המסלול. כן חשוב מאוד להקפיד לא לקחת איתכם אנשים כל עוד אתם לא מנוסים מספיק.
  4. חברו ציוד מתאים: חובה להשתמש בציוד מתאים ות"קני, ובשום אופן אל תותירו על קסדה.
  5. שמרו על הטבע: בשמורות הטבע יש לטפס רק בא"זורים המתירים והמוגדרים לצורך כך. טיפוס במקומות שאינם מיועדים לכך עלול לפגוע בבעלי החיים ובש"מורה.
- \* העצות בסיוע יותם אורחן, מדריך טיפוס צוקים פעיל וחבר במועדון האלפיני הישראלי

## 5 כללי הזהב למטפסים

## לא רק למבוגרים: גם ילדים יכולים לטפס

עוד אנשים, כי ילדים לא יכולים לטפס לבד". חנינא מציע להורים לתת לילדים להתנסות בטי"פוס, אבל לא לדרוף אותם להמשיך לעשות את זה אם הם לא רוצים או חוששים. לדבריו, בכל מקרה, ילדים שיאהבו את הטיפוס יישאו בתחום או יחזרו אליו בשלב מאוחר יותר.

איפה מטפסים? כמעט בכל הקירות המלאכותיים בארץ מתקיימים חוגים לילדים. ניתן גם לצאת לשטח עם מדריך מוסמך שעובר עם ילדים.

"ילדים יש יתרון בטיפוס", אומר חנינא קליא, שדובר שנים רבות בהדרכת טיפוס לילדים בשטח. לדבריו, "לא צריך ללמד ילדים איך לטפס, הם פשוט יודעים. ילדים מאזינים את עצמם היטב וממקמים את עצמם במקום הנכון באופן מאוד טבעי. רוב המבוגרים כבר שכחו איך עושים את זה".

חנינא מוסיף כי, "טיפוס זה סוג של משחק, וילדים אוהבים לשחק. זו גם לא 'התמודדות נגד' אלא 'התמודדות עם' (הקיר, עצמך). מצד שני זה משהו שעושים עם

ההחלטות. טיפוס יכול להתאים למגוון גדול של אנשים. לדעתו של ז'ניה, "אחד הצדדים היפים של הטיפוס הוא שכל אחד יכול לטפס ברמה שלו: יש אנשים המטפסים מסלולים קלים כל חייהם, ויש בני 70 ומעלה המטפסים באופן קבוע".

על השאלה מדוע אנשים מטפסים כבר נכתבו כמה ספרים. כל המכוים לרוב מסכימים שמדובר בחוויה היוצרת טיפוס אדיר. חלק מהאנשים מוצאים בטיפוס חיי ברור חזק לטבע, חלקם אוהבים את תחושת ההתגברות על הבלתי אפשרי וחלק את התענוג הספורטיבי הצרוף. מעבר לכך, יש משהו בטיפוס שפשוט מוציא אותך מחיי היומיום. זה כה שונה ממה שאנחנו עושים בדרך כלל שזה פשוט מרענן. הריכוז, המתח והאדרנלין מביאים למריטציה טבעית וניתוק אמיתי מחיי היום יום, שעוד רים עם הזמן לפתח שקט פנימי עמוק.

## איך מתחילים?

- ניתן לבצע קורסים ולהשתתף בטיפוס בשטח וגם בקירות טיפוס מלאכותיים: קירות בעלי נקודות אחי זה מלאכותיות היוצרות מסלולי טיפוס ברמות שונות. לכל אחת מהאפשרויות היתרונות שלה: הקיר המלאכותי נגיש וזמין יותר ואינו דורש תכנון. הוא עוזר להתרגל לגבהים בהדרגה, מהווה הכנה טובה ליציאה לשטח ועוזר למטפסים לשמור על כושר. מצד שני, הטיפוס בטבע הוא חוויה שאין לה תחליף, ועם הדרכה נכונה אפשר גם לה"תחיל לטפס בטבע ולהגיע לקיר המלאכותי כדי לשמור על כושר.
- חנינא קליא, ממדריכי הטיפוס המנוסים בארץ, מציע
- יש לורא שהמדריך בעל ניסיון בטיפוס ובהדרכה, ושהוא מדריך פעיל היוצא לשטח לעיתים תכופות.
  - רדאו כי למדריכים יש ביטח.
  - בדקו מה יחס ההדרכה בקורס: כמה מדריכים לכמה משתתפים.
  - בדקו כי למדריך יש ניסיון ספציפי ומספק באתר שבו אתם רוצים לטפס. תשאלו אותו מתי לאחרונה טיפס או הודיק שם.
  - המועדון האלפיני הישראלי, עמותה ללא רווח שמי טרתה לקדם את ספורט הטיפוס בארץ, הוציא לאחרונה רשימה מעודכנת של מדריכים מוסמכים בשטח. באתר [www.israelalpine.org](http://www.israelalpine.org) חזרו בקטגוריה "בית ספר לטיפוס", ואז "מדריכי טיפוס רשומים".

## אתרי הטיפוס המומלצים בישראל

פרט לעין פרת, יש עוד כמה אתרים בטבע בהם ניתן לטפס. בין המומלצים: "גיתה", "המצוק הנעלם" ו"מצוק היונים" בצפון הארץ, נחל זנח (שפתו רק בעונות מסוימות בהתאם לקינון הציפורים) במר"כו, וכן פארק תמנע ונחל תמרים בדרום בהם אפשר לטפס גם בחורף.

את הרשימה המלאה ופרטים נוספים ניתן למצוא באתר המועדון האלפיני הישראלי [www.israelalpine.org.il](http://www.israelalpine.org.il). חזרו "מידע למטפסים", ואז "אתרי טיפוס למטייל". חלק מהקירות המלאכותיים ממוקמים בתוך חלל סגור וחלק בחוץ, וברובם מת"קיימים חוגים לילדים ולמבוגרים. עם זאת, לא בכלום ניתן לשכור נעלי טיפוס.

### "קיר יואב" בחיפה

- אתר: [www.xpark.co.il](http://www.xpark.co.il), לבחור בקט"גוריה "קיר טיפוס".
- מידע בסיסי: במתחם קיימים קירות פנימיים וחיצוניים, חדר "בולדרינג" (טי"פוס בגובה נמוך ללא חבלים) וחנות לציוד טיפוס.
- טלפון: 04\*8551616

### "קיר שגיא" ברמת ישי

- אתר: [www.avtipus.net](http://www.avtipus.net), לבחור "קיר שגיא" – קיר הטיפוס ברמת ישי.
- מידע בסיסי: הקיר ממוקם בחוץ.
- טלפון: 050\*9657295

### "המרכז לטיפוס ספורטיבי"

- אתר: [www.climbing.org.il](http://www.climbing.org.il)
- מידע בסיסי: כל קירות הטיפוס ממוקמים בפנים.

### קיר איילת בקריית אונו

- טלפון: 03\*5347366

### "דוק ג'ים" בקיבוץ העוגן

- טלפון: 09\*8942586

### קיר ירושלים באצטדיון טדי

- טלפון: 02\*6482264

### קיר אשדוד בקניון סימול

- טלפון: 054\*7590189

### "עולימפוס" בספורטק בתל-אביב

- אתר: [www.kir.co.il](http://www.kir.co.il)
- מידע בסיסי: הקיר נמצא בחוץ.
- טלפונים: 03\*3232082, 03\*6990910

### "פרפורמנס רוק", תל-אביב

- אתר: [www.performancerock.co.il](http://www.performancerock.co.il)
- מידע בסיסי: קיר חדש. גובהו נמוך, 4.5 מטרים, ולכן הוא מתאים לטיפוס מסוג "בולדרינג". ידירותי למי שמפחד מג"בהים. במקום יש תנות לציוד טיפוס.
- טלפון: 03\*6872880

### אלפיין סטייל, תל-אביב

- אתר: [www.alpinestyle.co.il](http://www.alpinestyle.co.il)
- מידע בסיסי: המקום משמש בעיקר כחנות לקניית ציוד טיפוס, ויש בו קיר טיפוס קטן רמיו סלע בגובה 3.5 מטרים עליו מומנים המבקרים לטפס ללא תש"כום. מידע פעם מתקיימות במקום פעילויות כמו הרצאות.
- טלפון: 072\*2505044

טיפוס במצוק גיתה שבגליל המערבי צילום: עובד כצולטון