

# אלפיניזם קלאסי ווילד שפיץ

קורס טיפוס הרים- למי שמעוניין לטעום במהלך הכשרה מרוכזת ומקצועית, את עולם ההרים הגבוהים.

במהלך הקורס מתוכנן טיפוס על הפסגה הגבוהה בטירול- ה Wildspitze 3768m

## על הפעילות

במהלך שבוע ימים נתוודע לעולם מושלג ומוקרח, נלמד ללכת ולטפס על קרחון ונחוזה פסגות מעל 3,000 מטר אותן יטפסו החניכים באופן עצמאי ובעזרת התכנים שיילמדו.

הקורס מיועד לאנשים בלי רקע מוקדם בטיפוס סלע (אם כי רקע מוקדם עוזר), בעליי כושר גופני טוב, המעוניינים ללמוד ולרכוש כלים בטיפוס אלפיני. בסוף הקורס יוכלו החניכים לתכנן ולהוציא לפועל טיפוס עצמאי על פסגות עד רמת ה-F +.

### רמת קושי ורמת כושר נדרשת:

רמת כושר בינונית -(B) יכולת לעלות עד 1200 מטר גובה ביום ושיווי משקל בהליכה בתנאי שטח תלולים, אין צורך בניסיון קודם בטיפוס סלע או טיפוס קרח.

### תכנים שילמדו במהלך הפעילות:

- הכרת ציוד טיפוס, קרח ושלג
- התנהלות עם ציוד: חבלים, רתמות, היקשרות, קשרים רלבנטיים, קרבינרים, אמצעי חיכוך
- טכניקות אבטחה
- הליכה בשלג
- טכניקות בלימת נפילה
- הליכה בקרח, שימוש בקרמפונים וגרזן
- עוגנים בקרח ושלג
- טופוגרפיה, תיכנון מסלול - תיכנון זמנים, תירגול ניווט והתמצאות
- הליכה מאובטחת על קרחון
- חילוצים מקרוואס ע"י מערכות הרמה וחילוץ עצמי

## לוח זמנים

שימו לב כי מדובר בדוגמה למבנה פעילות בלבד וייתכנו שינויים בתכנית בהתאם לתנאים, יכולות החניכים, מגבלות בטיחות ומזג אוויר

**יום 1** - פגישה ב 17:00 במלון רוכתי בפוסן (צ'ק אין עצמאי החל מהשעה 13:00) שיחת פתיחה, בדיקת ציוד ובהינתן זמן, לאחר ארוחת הערב, מעבר על קשרים בסיסיים. המלון שוכן כ 15 דקות הליכה מתחנת הרכבת בפוסן.

Ruchti's Hotel and Restaurant

Alatstrasse 38, D- 87629, Füssen

Tel: (+49) 08362-91010

[www.hotel-ruchti.de](http://www.hotel-ruchti.de)

**יום 2** - יום סלע: היום נעבור על מיומנויות בסיסיות באבטחה וטיפול בקיר בקרבת העיירה VILS שבטירול. המסלולים על ה Ziegelwies הם אידיאלים לקורסים וטכניקות טיפוס שונות (חריצים, סלאבים וקירות). למטפסים המנוסים יותר נציע לטפס באזור Vilser Platee (סלאב ווילסר) שם נתרגל את טכניקת הרגליים על מסלולים טכניים!

**יום 3** - נשכים קום ואחרי ארוחת בוקר נארוז את התיקים ונצא אל ה Pitztal (עמק הפיטץ), שם לאחר הפקדת ציוד נטפס אל בקתת ה Taschachhaus. (בבעלות המועדון האלפיני הגרמנית) נבנתה לראשונה בשנת 1860 בגובה של כ-2400 מטר מעל פני הים, לאחר טיפוס של מספר שעות והפסקת צהריים, נלך אל קרחון הטאשאך (The Taschachferner) שם נעשה הכרות עם הליכה בשלג ובלימת נפילה, הליכה עם קרמפונים ושימוש בגרזן קרח. את הלילה נעביר בבקתה. בערב נעשה ביחד תכנון מסלול ליום הטיפוס שלנו (900 מטר עלייה, כ 3 שעות טיפוס לבקתה)

**יום 4** - יום קרח 2: היום נטפס על הפסגה הראשונה שלנו לקרוס, ה" Sechsgarten Spitze על הדרך" נלמד כיצד נקשרים לחבל ומתי, מתי "נאריך" או "נקצר" חבל ולמה. הפסגה בגובה של 3400 מטר מצריכה התאמת מהירות וקצב הליכה המתאימים להרים, היום נלמד להתנייד כמו מנוע דיזל- לאט ואחיד. (1000 מטר עלייה, כ 55 שעות טיפוס).

**יום 5** - יום קרח 3, היום נלמד על עוגנים בקרח ושלג, נתרגל חילוצים מקרוואס ונטפס קרח תלול, בסוף היום נתרגל גלישה מעוגני קרח. בערב, נתכנן את הטיפוס שלנו ליום המחר.

**יום 6** - יומנו מתחיל ב"השכמה אלפינית", ב 4:00 בבקר כשבחוץ עוד חשוך, אפילו שמרביתנו לא רעבים כל-כך מוקדם, ארוחת הבוקר תעזור לנו בעוד מספר שעות כשנצטרך את האנרגיה בטיפוס על הקרחון הארוך המוביל אל הפסגה הגבוהה ביותר בצפון טירול, ה Wildspitze פסגה המתנשאת לגובה של 3768 מטר תסכם את תכני הקורס אותם עברנו ביחד. לאחר הירידה נתאושש ערב נוסף בפסגה עם ארוחת ערב טובה ובירה או יין אוסטרים. (1400 מטר עלייה, 10 שעות הליכה)

**יום 7** - חצי יום פעילות- מעבר על תכנים שלא נלמדו ולאחר הירידה לעמק, נסיעה חזרה אל המלון בפוסן שם נחזיר ציוד ונתארגן לקראת החזרה לארץ או להמשך הטיול. פוסן עצמה היא אחת מהעיירות היפות והמענינות ביותר באלפים הבווארים.



**יום 8 - סיום הקורס לאחר ארוחת בקר\*\***

\*לגבי פעילויות עצמאיות בפוסט <http://www.fuessen.de/en.html> :

\*\*ליום האחרון אנו מזמינים לכם אוטומאטית מקום לינה במלון בו נפגשנו ביום הראשון- במידה ואינכם מעוניינים- אנא הודיעו לנו לפחות שבועיים מראש!

## **תאריכים:**

באתר- [אלפיניזם קלאסי ווילד שפיץ](#)

# **מחיר**

**1,000 יורו למשתתף\***

## **המחיר כולל :**

- 7 ימי פעילות מתוכם 6 בהרים
- תכנון והדרכה ע"י מדריך IFMGA מוסמך/מתמחה
- הדרכה ביחס חניכה מינימאלי 1:3, מקסימאלי 1:6
- ציוד טיפוס מודרני וחדש (למעט נעליים וביגוד)
- תחבורה במהלך הקורס

**המחיר אינו כולל:** טיסות וביטוחים, השכרת נעליי טיפוס הרים, לינה ואוכל (עד 65 יורו לליילה בחצי פנסיון במלון, 55 יורו לליילה לחבר מועדון אלפיני\*\* בבקתה), שתייה או אוכל מחוץ לחצי פנסיון (משקאות קלים, בירה וכו'), ציוד נוסף המחייב רכישה או השכרה, תחבורה אל או מנקודת המפגש לפני/אחרי הקורס.

**הערכת עלות כוללת- כ 1,4000 יורו לאדם .**

\*במידה ויירשמו שלושה משתתפים בלבד לקורס, הקורס יוכל להתקיים בתוספת מחיר.

\*\*לחברות במועדון האלפיני האוסטרי 2014 <http://aacuk.org.uk/p-membership-2014>

# **רשימת ציוד באחריות המשתתפים**

- נעליי טיפוס הרים עם סוליות קשיחות (מתאימות להרכבת קרמפונים)
- נעליי אפרואץ' קלות (יכול גם להיות נעליי ריצה)
- נעלי טיפוס סלע
- תיק גב 35-40 ליטר (רשות)
- מכנסיי טיפוס (למשל ווינד בלוק)
- מכנסיים ז'קט אטומים למים (למשל גור-טקס)
- ז'קט פליס
- 1 X תחתון ארוך טרמי
- 2 X חולצה ארוכה טרמית

- 3 X זוגות גרביים חמות (צמר או פליס)
- כובע צמר
- 1 X זוג כפפות אטום למים (גורטקס למשל) עם הפרדה לאצבעות
- 1 X זוג כפפות דקות
- בגדים לערב (יכול להיות גם כותנה)
- תיק כללי רחצה
- מגבת קטנה
- משקפיי שמש (פילטר 3)
- כובע שמש
- קרם הגנה עם מקדם 40 לפחות, קרם/סטיק הגנה לשפתיים
- כלי למיים לפחות 1.5 ליטר
- פנס ראש+בטריות ספייר
- שק"ש לבקתה (ליינינג)
- מקלות הליכה (בחירה- לא חובה)
- קומפד/Second Skin/טייפ רפואי
- ארנק
- דרכון
- תרופות הניטלות כדרך קבע .
- מצלמה

[עוד על רשימת הציוד](#)

[עוד על הבקתה האלפינית](#)