

הצעות מסלולים למשתתפי פעילויות ב" מאונטיינס"

לא מדובר כאן בתוכנית אימון במובן המסורתי של המילה אלא במספר מסלולי טיולים בארץ היכולים להיות רלבנטיים למי שמעוניין להכין את עצמו לפעילות ב"הרים"

צפון:

רכס רמים (מנרה):

המורד התלול ביותר בארץ מחוץ לרכס החרמון, המסלול המוצע פה מבוסס על שביל דאון היל של רוכבי אופניים, ומציע עליה של 750 מ' על כ-3.5 ק"מ. יש אפשרות לרדת חזרה על בסיס הרכבל.
[il/#/?s=NI3bfhkO20.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=NI3bfhkO20)

נחל עוספיה (שביל ג'למה):

עליה תלולה מחלקו המזרחי של הכרמל מעל נחל עוספיה כ-460 מ' עליה על 2.3 ק"מ. אפשר לחבר עם שביל הדרוזים (ראה בהמשך...) למסלול מעגלי.
[il/#/?s=4xqdyuj4HD.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=4xqdyuj4HD)

שביל הדרוזים:

אפשרות נוספת בכרמל, מעט פחות תלול מעוספיה, אך עדיין עליה יפה 570 מ' על 3.7 ק"מ. אפשר ליצר מעגל עם שביל עוספיה.
[il/#/?s=2DhIBZje53.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=2DhIBZje53)

טיפוס לחרמון:

עליה ארוכה וקשה, בחלקה הראשון הליכה על בולדרים ואבנים בנחל גובתה, וסופה פשוט בעליה ארוכה.
[il/#/?s=8P4fee9h45.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=8P4fee9h45)

מרכז/דרום:

מערת שמשון:

אחת העליות התלולות באזור המרכז כ-400 מ' עליה שהעליה היא כ-3 ק"מ, במערת שמשון יש כמה מסלולי טיפוס נחמדים, למרות שמדובר בשמורת טבע.
[il/#/?s=OV2vB9GPHR.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=OV2vB9GPHR)

מעלה ישי:

אחת העליות התלולות במדבר יהודה, 450 מ' עליה, פחות 2 ק"מ. בהחלט מעלה מאתגר. ההתחלה מתוך בית ספר שדה עין גדי, הסיום בראש הר ישי - הנוף שווה את העליה.
[il/#/?s=dCc4KKz7UU.http://israelhiking.osm.org](http://israelhiking.osm.org/?s=dCc4KKz7UU)

מעלה צרויה:

בדומה למעלה ישי , עליה שחוצה את מצוק העתקים הפעם מקיבוץ עין גדי אל ראש הר צרויה , 500 מ'
עליה על 3 ק"מ

<http://israelhiking.osm.org/#/?s=Ufqmzd3Pmu>

מעלה ברך:

מעלה תלול מבקעת תמנע אל הרמה של הר ברך , כ500 מ' עליה על 4 ק"מ.

<http://israelhiking.osm.org/#/?s=XlJbFLrcMw>

כל המסלולים באדיבות שי יגל- טיילן מקצועי וגלוב-טרוטר שלא סתם ממליץ על מסלולים, אלא גם הלך אותם בעצמו מספר פעמים כשעידכן מפות של החברה להגנת הטבע.

