

## ציוד לטיפוס הרים וספורט שלג Harim-Mountains:

לכל פעילות אותה אנו מציעים בבית הספר "הרים מאונטיינס" מצורפת רשימת ציוד באחריות המשתתפים. הרשימה שונה מפעילות לפעילות ומעונה לעונה- אך הרוב המכריע של הפעילויות מצריך מהמשתתפים ביגוד ספציפי, הנעלה מתאימה, ציוד לבקתה, ציוד מגן משמש ומקור ועוד אילו פרטים קטנים המשפיעים על הנאת המשתתפים מהפעילות ובחלק מהמקרים אף על היכולת לקיים את הפעילות. ברשימה זו ננסה לתת מענה לשאלות העולות באופן חוזר והקשורות לרשימות הציוד השונות.

### נעליים:

נתחיל דווקא מלמטה- נושא הנעליים הוא נושא קריטי למדי בכל מה שקשור לטיפוס הרים. הנעליים מקנות יציבות לכף הרגל והקרסול, מבודדות את כף הרגל בתנאי קור קיצוניים ומקנות פלטפורמה להרכבה של קרמפונים. אנו מחלקים את נעלי ההרים ל 5 קטגוריות (B0-B3) ונעלי "אפרואץ":

### נעל אפרואץ' Approach shoes



אזור הטיפוס בנעלי אפרואץ'

נעליים איתן ניתן לבצע הליכות מחוץ לשבילים ולהתמודד עם טיפוס קל. לרוב הגומי של הסוליה יהיה דביק וניתן יהיה לקבל איתו הרגשה מדוייקת ובטוחה כאשר נלך על משטח סלעי.

נעלי אפרואץ' יכולות להיות חצאיות, "שלושת רבעי" או גבוהות ופרופיל הסוליה שלהן יכול לרוב אזור בקדמת הנעל בו הסוליה מותאמת במיוחד לטיפוס (Climbing zone)

נעלי האפרואץ' הן קלות ונוחות ולכן יכולות לשמש לפרק הסלע בפעילות **סימסטר אלפיני וטיפוס הרים טכני**, או כנעליים איתן ניתן לעלות לבקתה בפעילות **שילוב דורות קיץ**.

## B0

זוהי נעל גבוהה רגילה- מלאה או 3/4, בעלת סוליה גמישה\* (ניתן "לכופף" את הסוליה יחסית בקלות בהחזקה ביד) ולעיתים מכופפת.



נעל B0

הנעל לרוב תהיה יחסית קלה ותלוי בדגם- אטימה או לא אטימה למיים.

זוהי נעל שאינה מתאימה לטיפוס הרים בתנאים של שלג וקרח כיוון שלא ניתן כמעט להרכיב עליה קרמפונים. נעליים מקטגוריה של B0 יכולות לשמש לפרק הסלע בפעילות **סימסטר אלפיני וטיפוס הרים טכני**, או כנעליים איתן ניתן לעלות לבקתה בפעילות **שילוב דורות קיץ**.

## B1

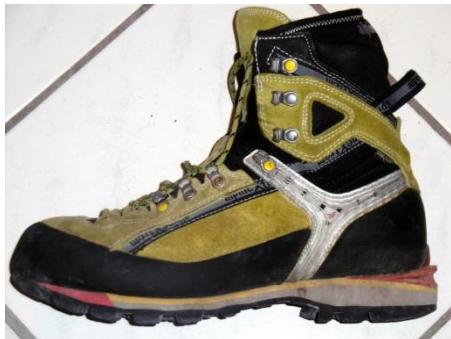
אלו נעליים המתאימות לטרקים קשים. נעליים מעט יותר "רובוסטיות" מנעלי B0, אטימות למים ובעלות סוליה קשיחה למחצה\*- עדיין ניתן לכופף את הסוליה ולעיתים היא אף מגיעה "מכופפת"- מאפשר לגלגל בנוחות את כף הרגל בעת הליכה- אך הן קשיחות יותר ומקנות יציבות.

הנעליים תהיינה תמיד גבוהות "מלאות".

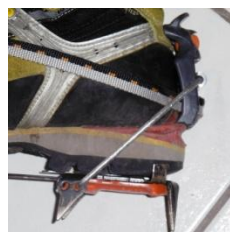


נעל B1

נעליים מקטגוריה זו יכולות לשמש לפרק הסלע בפעילות **סימסטר אלפיני, טיפוס הרים טכני**, או כנעלי טיפוס הרים בפעילות **שילוב דורות קיץ בלבד**- נעליים אלו אינן מתאימות לקורס **טיפוס הרים בסיסי**, **סימסטר אלפיני, טיפוס הרים טכני או כל פעילות טיפוס קרח**.



נעל B2



## B2

אלו נעליים בעלות סוליה קשיחה (הכיפוף מתאפשר בנעליים אלה עדיין מתאפשר בהפעלה של כוח\*) המתאימות להרכבת קרמפונים. ההבדל בין קטגוריה זו לקטגוריה הקודמת נמצא בפרופיל הנעל ומידת קשיות הסוליה. אלו נעליים אטימות למיים, רובוסטיות ולרוב אינן נוחות כנעלי האפרואץ' או נעלי B1.

על החלק האחורי של הנעליים הללו יופיע תמיד "שקע" המאפשר הרכבת קרמפונים בעלי סגר אחורי כדוגמת C2

## B3

אלו נעליים בעלות סוליה קשיחה מלאה (פס מתכת בסוליה אינו מאפשר כיפוף של הנעל) עליהן ניתן להרכיב קרמפונים C3. אלו נעליים המתאימות כמעט לכל פעילויות ההרים שלנו: טיפוס קרח מפלים בחורף, טיפוס קרח אלפיני בשאמוני, אלפיניזם טכני ואלפיניזם בסיסי.



נעל B3 עם גייטר מובנה



נעל B3 ללא גייטר מובנה

 \*טיפ

ככל שסוליית הנעל ארוכה יותר כך נפגעת מידת קשיותה, למשל - נעל B2 במידה 47-8 "תרגיש" או תהייה גמישה כנעל B1 מידה 42 - הנגזרת היא: לבעלי מידת הנעליים הגדולה (45 ומעלה) עדיף תמיד "לעלות שלב" ולקחת נעל קשיחה יותר לטיפוס ההרים.

## קרמפונים:

על אף שהקרמפונים מסופקים על ידינו לכל פעילות ב"הרים" - ראוי להוסיף טבלה בה ניתן להבין את ההבדל בין הקטגוריות השונות והתאמתן לנעל.

## התאמה לנעל

## קטגוריית הקרמפון

קרמפון זה מתאים לנעליים מקטגוריה B1-B3



נעל B1 עם קרמפון C1

C1

קרמפון גמיש, ללא סגר אחורי או קדמי הנקשר על הנעל בעזרת רצועות

הקרמפון המתאים לפעילות **שילוב דורות** בלבד ואינו מתאים לפעילויות הטכניות המוצעות על ידינו.



נעל B2 עם קרמפון C2

C2

קרמפון קשיח למחצה עם סגר אחורי, מתאים לכל הפעילויות המוצעות על ידינו לרבות **שילוב דורות**, אלפיניזם בסיסי, אלפיניזם טכני. קרמפון זה מתאים חלקית לפעילות **טיפוס קרח מפלים וטיפוס קרח אלפיני**



נעל B3 עם קרמפון C3

C3

קרמפון קשיח מלא המתאים לטיפוס קרח תלול וטכני. קרמפון זה הוא האידיאלי לפעילויות כגון **טיפוס קרח מפלים וטיפוס קרח אלפיני**

## נעלי טיפוס סלע:

אלו נעליים ייעודיות מיוחדות המתאימות לטיפוס קירות סלע תלולים, נעליים אלו נצרכות בקורסים כגון סימסטר אלפיני ואלפיניזם טכני.



דוגמה לנעלי טיפוס סלע- עם שרוכים ועם וולקרו (סקוץ')

### טיפ

הטיפ החשוב ביותר בבחירת נעלי טיפוס סלע הוא התאמתן לרגל- הנעל צריכה להיות הדוקה אך **לא כואבת** כאשר אנו מטפסים עם כפות רגליים כואבות נפגעת היכולת התנועתית שלנו ולכן חשוב למדוד נעליים ולרדת במידות עד ל"סף הכאב", לעלות מידה, לוודא שהכאב נעלם ויחד עם ההידוק עדיין יש תחושה נוחה.

### גרביים:

לגרביים חשיבות גבוהה כמעט כמו לנעליים- על הגרביים לבודד את כף הרגל ולשמור על חומה, להתמודד עם רטיבות, למנוע שלפוחיות ולתת נוחות. יש אין ספור גרביים המתאימות לפעילות טיפוס הרים והן שונות בעובי, באורך, בחומרים ובמבנה אך המשותף לכולן הוא שאין בהן ולו סיב אחד של כותנה. הסיבה היא פשוטה- סיבי הכותנה הנם סיבים אורגניים מהצומח ולכן הם סופחים נוזלים- מים או זיעה- ובכך נפגעת באופן ישיר יכולת הבידוד של הגרב. גרביים "טכניות" לעומת זאת יהיו מסיבים סינטטים (ניילון למשל), צמר ומשי שהם כולם חומרים בעלי יכולת בידוד גם בתנאי רטיבות.

### טיפ

גרביים מצמר עם אחוזים מסוימים של ניילון- הגרב תהייה לרוב חמה, לא תסריח מיד (ז"א ייקח זמן עד שתתחיל להתפתח על הגרב בקטריה), תמנע במידה מסוימת היווצרות שלפוחיות ותהיה נוחה.

## ביגוד טרמי- צמר וניילון:

לביגוד הטרמי- או "שכבת הבסיס" גם כן חשיבות גבוהה ביכולתנו לקיים פעילות מאומצת בתנאי מזג אוויר קיצוניים. כגרביים, גם לשכבת הבסיס העליונה והתחתונה יש משותף אחד (העדר סיבי כותנה) והמון אלטרנטיבות בגיזרה, עובי, חומרים וכו'.  
לרוב אנו מזיעים יותר מפלג הגוף העליון בהשוואה לתחתון ולכן מומלץ להשקיע יותר- מחשבה וכסף- בקנייה של גופיות טרמיות או חולצות טרמיות המתאימות ונוחות לנו.  
חולצות צמודות העשויות מסיבי ניילון נוטות לגדל שיכבה בקטריאלית לאחר תקופת זמן קצרה, מה שמביא לריח לא נעים ופגיעה ביכולת הבידוד- אך הן אופנתיות ונוח ליצור איתן "שיכוב" עם בגדים אחרים. חולצות משוחררות סינטטיות יגדלו אף הן שיכבה בקטריאלית אך לאורך פרק זמן ארוך יותר.



בתמונה חולצת צמר (שמאל)  
וחולצה טרמית סינטטית

חולצות מצמר מארינו תהיינה לרוב יקרות יותר מחולצות הניילון, בגדי הצמר מחזיקים יכולות בידוד לאורך זמן ארוך ומסריחים פחות באיורור מתאים, גם בחולצות מצמר תתפתח בסוף בקטריה וריח רע. חולצות הצמר מגיעות גם הן בדגמים צמודים או משוחררים והן רגישות מאד למגע של עצמים חדים או בולטים (נפערים בהן חורים). ישנן בשוק חולצות "משולבות" בין צמר לניילון המאריכות את חיי הבגד ותקופת הבידוד האפקטיבי.



ההבדל בטקסטורה בין בד סינטטי  
(מימין) לצמר

תחתונים טרמיים: גם לכיסוי הרגליים יש חשיבות בתנאי מזג אוויר קיצוניים ולכן חשוב שיהיו ברשותינו תחתונים טרמיים (ניילון/צמר) ותחתונים ארוכים (געטקס) ספנדקס, ניילון או צמר.



תחתונים טרמיים ארוכים (שמאל)  
ותחתונים  $\frac{3}{4}$  (ימין)

## מכנסיים

המכנסיים הרלבנטיות לפעילות בהרים יכולות להכנס ל 3 קטגוריות

### מכנסי טיפוס קלים

מכנס סינטטי (לא מקוטנה) המתאים לטרקים וטיפוס ומאפשר תנועה חופשית של הרגל

מכנסי הטיפוס אינם עמידים או אטומים למים ובמגע עם שלג/קרח או גשם, הם מאפשרים לרטיבות לעבור לגוף מיד. חשוב לוודא שהמכנס רחב מספיק להלבישו על תחתון ארוך טרמי. לרוב מדובר על מכנסיים מניילון קל ונושם המתייבש מהר

מכנסיים אלו מתאימות לפרק הסלע בפעילויות **סימסטר אלפיני ואלפיניזם טכני** כאשר בשילוב עם מכנס נוסף אטים למים ניתן אף להמשיך איתן לפעילויות קרח ושלג



### מכנסי טיפוס אטומים לרוח

אלו מכנסי טיפוס הרים קלאסיות העשויים מניילון החוסם רוח Wind Block.

יש אין ספור חברות ושמות מוצרים שונים המתאימים לדרישות. המכנס כבד ולרוב יקר יותר ממכנס הטיפוס הקל והוא מתאים לטיפוס על הרים של שלג וקרח, טיפוס סלע בגבהים וכו'. המכנס לרוב עמיד למים אך אינו אטים למים, ז"א המכנס אינו מעביר לגוף את הרטיבות מיד אך לאורך זמן (למשל בירידה של גשם או שלג) הרטיבות תעבור. על אף הרובוסטיות של המכנס הוא מתייבש יחסית מהר



### מכנס אטום למים

יש כמות רבה של ביגוד אטום למים בשוק עם שמות שונים התלויים בחברות המייצרות אך למרביתם תפקוד דומה- ההבדל הוא בעיקר במחיר, במידת האטימות, במשקל, בגזרה וביכולת ה"נשימה" של הבגד.

איכות הביגוד (המתבטאת במחיר לרוב) היא נגזרת של בגד אטים למים, "נושם"-המאפשר לחום הגוף ולאדים לצאת החוצה- וקל.



כיוון שלרוב נלביש מכנס זה על שכבה תחתונה כלשהי (מכנסיים דקות/גטקעס) רצוי שיהיה לו רוכסן בצד שיאפשר לבישה והורדה מהירים.

## גייטר-

הגייטרים הנם סוג של "חותלות" אטימות למיים ומקנות הרעפה בין הנעל למכנס (בעצם מגביהות את הנעל ומונעות כניסה של מים ושלג אל תוכה).



טיפ

בשימוש בקרמפונים שומרים הגייטרים על שלמות המכנס ומקטינים את הסיכוי ששיני הקרמפון יעשו בו קרע ולכן אנו ממליצים בכל פעילות שלג/קרח על רכישת גייטרס.

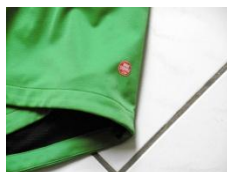
## פליס-

פליס הוא למעשה ז'קט או חולצה העשויים מחומר סינטטי (ניילון) ומיוצרים לרוב ממחזור בקבוקי שתייה בשנים האחרונות חברות שונות מייצרות גם ז'קטים מצמר עם איכויות דומות לחומר הסינטטי אך נניח לכך עכשיו. בג'קט הפליס יש לנו שתי אלטרנטיבות עיקריות לבחור מתוכן



## פליס רגיל

ז'קט פליס עם/בלי רוכסן, עבה או דק, צמוד או משוחרר



## פליס אטים לרוח / Wind block

לרוב יהיה יקר יותר מהפליס הרגיל ויכיל ממברנה אטימה לרוח אך המאפשרת ללחות ולחום לצאת



לרוב בהרים ננסה ליצור שיכוב של הרבה שכבות דקות ולהוסיף או להוריד שכבה לפי תחושה של חום או קור בפעילות או במנוחה, לכן ההמלצתנו תהייה להשתמש בפליס נושם ויחסית דק וצמוד עליו ניתן ללבוש בנוחות מעיל נוסף או פליס ווינד בלוק דק.



אפודת פליס נותנת חימום נוסף לליבת הגוף והיא יעילה מאד לזוויסות חום/קור בעת פעילות. אנחנו ממליצים על אפודת ווינדבלוק או אפודת פליס נושם לשימוש בפעילויות השונות.

מימין אפודת Wind block משמאל אפודת פליס נושמת- אמצעי יעיל לשמירה על חום הליבה

## ג'קט אטום למים-

פריט חובה לכל פעילות בהרים- גם בקיץ וגם בחורף. חברת Gore Tex היתה מהחברות הראשונות שהוציאו לשוק ממברנה אטימה למים ונושמת, אחריה הוציאו גם חברות אחרות מוצר דומה וכיום כמעט לכל חברת הלבשה טכנית יש את הבד האטים למים שלה או שאיתו היא עובדת בתפירת מוצריה.



מימין ג'קט Glittertind, משמאל ז'קט Gore-Tex היום כל חברה כמעט מייצרת מוצרים דומים עם שם שונה

כאשר קונים ג'קט אטום למים יש לוודא כי מדובר בבד נושם, אחרת ההרגשה שמתקבלת היא של הליכה וטיפוס בתוך שקית ניילון.

לפעילות טיפוס או טיפוס הרים אנו ממליצים לרכוש ז'קט קל ודק אותו ניתן לארוז בקלות וללבוש לפי הצורך, לסקי וסנו בורד ניתן לרכוש ז'קטים עם ריפוד פנימי.

## מעיל-

קיימים בשוק מספר רב של מעילים המתאימים לשימוש בהרים- לרוב חשיבות מעילים אלו עולה בחורף או בעונות המעבר כמו גם בעת שהייה ממושכת בחוץ באוהל או בבקתת חורף. למרבית פעילויות הקיץ אין צורך ברכישה מיוחדת של מעיל חם. על המעיל להיות קל, מבודד ובעל מאסה קטנה (לצורך אריזה), יש שני סוגים עיקריים של מעילים:



### מעיל סינטטי

השם הגנרי הוא מעיל Prima Loft אלו מעילים מעט יותר כבדים וזולים ממעילי הפוך שהיתרון המרכזי בהם הוא תפקוד טוב בתנאי רטיבות



### מעיל פוך

מעילים קלי משקל ומבובדדים/מחממים מאד אלו מעילים מעט יותר יקרים מהמעילים הסינטטיים ויעילותם נפגעת בשימוש בתנאי רטיבות

## כפפות-

כפפות גם הן מהוות מרכיב קריטי ברשימת הציוד שלנו- על כפפות לטיפוס הרים כמו גם כפפות לסקי טורנינג להיות עם הפרדה לאצבעות. כפפות לסקי ופרי רייד יכולות להיות עם יד מלאה (כפפות אגרופ) השומרת בצורה יעילה יותר על חום היד.

לרוב נרצה ברשותנו כפפה אחת דקה (ונושמת) שאינה אטימה למים וכפפה אחת עבה ואטימה למים (מחומר כמו gore-tex או בד אחר דומה) אין חשיבות גדולה לנושא ה"נשימה" של הכפפה ולכן כפפות אלו בהחלט יכולות להיות כפפות עור או כל חומר אחר אטום.



כפפות דקות מפלייס



כפפות אטומות למים מעור



כפפות אטומות למים מחומר סינטטי

## מקלות הליכה-

על אף שמקלות ההליכה אינם ציוד חובה בפעילויותינו הם בהחלט בגדר המלצה חמה- אם בעלייה לבקתה או יותר חשוב בירידות ארוכות המקל חוסך עומס רב ממפרקי הרגליים וזעזועים לגב

## מקל טלסקופי

מקל בן 3 חלקים המתקווץ ל1/3 מגודלו

זהו המקל הנפוץ ביותר ולרוב גם הזול ביותר בשוק מנגנון הסגירה של מקלות אלו רגיש מאד לכלוך ולתנאי קור

## מקל אנטנה

מקלות יקרים וקלי משקל לרוב מתפקדים בכל תנאי מזג אוויר ולכלוך

## מקל סגר לחיצה

זהו למעשה שילוב בין מקל אנטנה למקל טלסקופי- ההבדל הוא בשיטת הסגירה שהיא אמינה יותר ופחות רגישה לקיפאון ולכלוך אלו המקלות האמינים והכבדים ביותר



בתמונה מקל סגר לחיצה (למעלה) ומקל אנטנה

## משקפי שמש וציוד הגנה משמש-

**משקפי השמש** הרלבנטיות לקרח ושלג הינן משקפיים בעלות פילטר 3- אלו משקפיים כהות מאד שלרוב נהיגת רכב איתן אסורה.

**כובע שמש**- גם הוא פריט חשוב

**קרם הגנה**- הקרינה בהרים היא חזקה במיוחד ולכן אנו ממליצים על קרם הגנה עם מקדם של לא פחות מ SPF 40 ולרגישים- קרם הגנה בעל מקדם של +50



עדיף תמיד כובע רחב שוליים ("כובע פטרייה" להגנה מפני קרינה אינטנסיבית).



כובע, משקפיים וקרם הגנה