



דבר המתכנן – מרתון הרים (ROGAINE) אביב 2015

מאת: פבל לויצקי (מבוסס על דבר מתכנן של מרתון הרים 2013 - נועם רביד)

המפה

מפת הרוגייין היא בקני"מ 1:25000 (1 ס"מ במפה מייצג 250 מ' בשטח). קווי צפון במפה הם קווים מגנטיים. המרחק בין כל שני קווי צפון סמוכים הוא 1 ק"מ. המרחק האנכי בין כל שני קווי גובה סמוכים הוא 10 מ'. טלפון למקרה חירום, מקרא ותאור תחנות מילולי מודפסים על המפה. הסבר מפורט על כל סימני המקרא מופיע [בקובץ נפרד](#). מומלץ לקראו בעיון.

התחנות

בשטח יש 35 תחנות, רובן על פרטי נוף מיוחדים ובולטים. מתוכן 7 תחנות בלעדיות למשתתפים רגליים ושאר 28 תחנות משותפות בין רגליים ורכובים.

כל התחנות המשותפות נמצאות בסמוך לשבילים (לכל היותר 120 מ' משביל), כך שרכובי האופניים יכולים להגיע ברכיבה כמעט עד לתחנה.

תחנות בלעדיות לנוטים רגליים נמצאות עמוק בשטח ללא שבילים ונדרש ניווט מדויק אליהן. ליד כל תחנה תלוי סרט צהוב לגיבוי. בגלל קרבתן לשבילים, רוב התחנות ימוקמו בכוונה בצורה מוצנעת מעט, על מנת למנוע גניבתן. רוב התחנות (יחד עם מנקבים) קשורות לעצים/שיחים ושאר התחנות – על עמודים.

ניקוד (משקל) התחנה הוא כספרת עשרות. תחנה 31 שווה 3 נקודות (הניקוד הנמוך ביותר) ותחנה 95 שווה 9 נקודות (הניקוד הגבוה ביותר). ישנן 7 קבוצות של תחנות (5 בכל קבוצה) במשקל 3 עד 9 נקודות.

סה"כ ניקוד של כל התחנות הוא $(3+4+5+6+7+8+9)*5=210$.

7 תחנות "רגליות בלבד" מסומנות בתיאור תחנות המודפס על המפה בעזרת כוכבית. סה"כ ניקוד של כל התחנות לרכובים הוא 173.

אופן פיזור התחנות ומשקלן אינו אקראי, ונועד לגרום להתלבטות ולקושי בבחירת מסלול הניווט.

51 כיפה	41 עץ בולט	31 עיקול בשביל
52 שיח צפון מערבי, צד צפון מערבי	42 עץ בולט	32 מערה צפון מערבית
53 מערה, צד צפון מערבי	43 עיקול בשביל	33 * כיפה שטוחה
54 * כיפה שטוחה, דרום מזרחית	44 * בין מערה לבור	34 קצה שביל
55 מצוק, צד דרומי	45 * עץ בולט	35 ערמת אבנים
71 * סלע/ בולדר מערבי	61 חורבה קטנה	
72 עיקול בשביל	62 עץ בולט צפוני	
73 קצה שביל	63 עץ בולט דרומי, צד דרומי	
74 עיקול בשביל	64 * בור/באר	
75 עץ בולט	65 עץ בולט	

טיפים לשלב תכנון המסלול

הערה: צוותי רכובים – לא לשכוח להתעלם מתחנות "רגליות בלבד" !
בחירת מסלול הניווט (סדר התחנות) היא קריטית להצלחה בתחרות (או לפחות למניעת מפח נפש), וחשוב להגיע מוכנים לשלב התכנון.

ראשית הסכימו מראש על קצב ההתקדמות הממוצע (בדקות לק"מ) בו קבוצתכם תוכל להתמיד לכל אורך התחרות.

הכפילו קצב זה במשך המקצה ותקבלו את "תקציב הקילומטרים" שלכם לרוג'ין. למשל: הכינו חוט מדידה עם שנתות כל 4 ס"מ (=1 ק"מ). הגיעו לשטח הכינוס בזמן, וקבלו את המפות עם חלוקתן, כדי שיהיה לכם את מרב הזמן לתכנן.

עכשיו מגיע השלב הקשה של התלבטות במה לבחור: לאילו תחנות להגיע ובאיזה סדר, ועל אילו לוותר. בעת התכנון אל תשכחו את **תחנות מים** בהן תצטרכו לבקר אחת לכמה שעות. קחו בחשבון גם את הפרשי הגובה בין התחנות, ואת השיפועים שתצטרכו לעלות ולרדת. זה חלק משמעותי באתגר הרוג'ין.

בחרו צירוף תחנות שנראה לכם הגיוני. אל "תתאהבו" מהר מדי במסלול מסוים, וחשבו על חלופות. זכרו שפונקציית המטרה היא כמה שיותר ניקוד, ולא כמה שיותר תחנות.

מדדו את אורך המסלול בעזרת חוט המדידה. יש לכם שתי אפשרויות:

- למדוד מסלול בקו אווירי, ולהוסיף פקטור שמשקף את העובדה שהציר האמיתי ארוך ומפותל יותר.

- למדוד מסלול בפועל. בשיטה הזו תצטרכו לקבוע כבר עכשיו את הנתיב המדויק לכל תחנה, ולמדוד אותו בעזרת החוט, שזה קצת מסורבל. היתרון הוא שבסוף, אם תהיה לכם מספיק סבלנות, תוכלו להעריך בדיוק טוב את האורך האמיתי של המסלול שבחרתם.

אחרי שמדדתם/חיבתם את אורך המסלול השוו אותו לתקציב עליו החלטתם. אם המסלול קצר מדי הוסיפו תחנות, ואם הוא ארוך מדי ותרו על תחנות. אל תתפתו לסטות כבר עכשיו מהתקציב – היצמדו לתכנית המקורית, עליה הסכמתם ללא אדרנלין בדם.

כדאי לקבוע 2-3 צמתי החלטה לאורך המסלול, שבהם תחליטו בזמן אמת לאן ממשיכים, בהתאם לקצב ההתקדמות ולהרגשתכם באותה נקודה.

אל תתכננו מראש לחרוג מהזמן המוקצב למקצה. איחור אינו אסטרטגיה משתלמת!

טיפים לשלב הביצוע

הערה: מומלץ לחפש מאמרים מקצועיים באינטרנט, ויש הרבה כאלה ([אחד לדוגמה](#)).

קצב הריצה

סביר שבתחילת הרוג'ין, עם ההתלהבות, וההתרגשות, תנועו בקצב מהיר יותר מהקצב שתכננתם מראש. בהדרגה הקצב צריך להתייבב על היעד, ולהישמר כך לאורך זמן.

מה שחשוב באמת זה לשמור על רמת מאמץ קבועה ומתונה, שתאפשר לכם מצד אחד לעבור מרחק משמעותי במהלך התחרות, ומצד שני להימנע מתשישות ומפציעות מאמץ. רמת המאמץ הקבועה צריכה להישמר גם כתלות בשיפוע – בעליות הורידו הילוך, ובירידות העלו הילוך. תצטרכו לאזן בין הרצון למהר לבין החשש "להישרף", וזאת מבלי להשאיר "ספיירים" מיותרים של אנרגיה. אם תגמרו את הרוג'ין עם הרגשה שיכולתם להמשיך עוד שעתיים בלי בעיה, סימן שלא נתתם הכול ויכולתם להשיג הרבה יותר (או שבחרתם במקצה קל מדי לרמתכם).

לא כדאי לעצור. אם אתם רוצים לנוח או לאכול - עברו להליכה. עצירה עלולה לגרום להתקררות השרירים ולהתכווצותם, ולנוקשות במפרקים.

תזונה

שתיה ואכילה במהלך הרוג'ין הן הכרח חיוני. אי הקפדה על משטר נכון של החזרת נוזלים, פחמימות, חלבונים ומלחים לגוף מסכן את בריאותכם, ופוגע קשות בסיכוייכם ליהנות מהתחרות ולהצליח בה.

נתחיל עם שתיה. אפשר מים, אפשר מיץ, ואפשר משקה איזוטוני, שהוא המומלץ ביותר למרות שאינו טעים במיוחד (בוודאי אחרי מספר ליטרים).

בתחילת התחרות לא תרגישו צמאים, ואז צריך לשתות "לפי שיעון", כל 20-30 דקות.

גם את צריכת המזון צריך לנהל ולתזמן. צריך לאכול מעט, אבל כל 30-40 דקות, גם כאשר לא רעבים, וגם כאשר לא חשים עייפות בשרירים, בדיוק כדי למנוע מצבים אלה שנובעים ממחסור בחומרים חיוניים לגוף. מצד שני צריך להיזהר מאכילת יתר שתוביל לתחושת כבדות ולכאבי בטן. יש הרבה מזונות אפשריים, והבחירה תלויה בהעדפה האישית, בכושר הסחיבה ובתקציב שמוכנים להשקיע. חשוב שתכללו בתפריט 3 מרכיבים:

- פחמימות – הדלק של הגוף. תמרים, ג'יל/סוכריות אנרגיה, בייגלה, וכו'.
- חלבונים – בונים את השריר וחיוניים למערכות נוספות בגוף. ברים מיוחדים, אבקות חלבון, חלבון של ביצה קשה, וכו'.
- מלחים – חיוניים לגוף ומונעים היתפסות שרירים. חטיפים, או סתם מלח.

יש להימנע מאכילת מאכלים המכילים שומן או סיבים תזונתיים, שהם קשים לעיכול ולא תורמים לגוף בעת מאמץ.

ניווט

הניווט הוא לא המרכיב הקשה ברוג'יין. רצוי לנוע בעיקר על שבילים, ולזכור לפנות במקומות הנכונים, תוך הסתייעות בתבליט ובתכסית לאימות מיקומכם. חיתוך דרך השטח אפשרי כמעט תמיד, אבל לרוב לא משתלם, בעיקר מפני שהעבירות בשטח עשויה להיות קשה. לרוכבי אופניים מומלץ להישאר רק על שבילים, ולהימנע לחלוטין מרכיבה בשטח.

רצוי שכל חברי הצוות יהיו שותפים פעילים בניווט, ושאלו לא יהיה "גולם". זה עוזר למנוע טעויות וגם נותן תחושת שייכות טובה לכולם.

רצוי שלפחות אחד מחברי הצוות יצטייד במצפן, כדי למנוע מצבי ורטיגו וסטיות מכיוון ההתקדמות המתוכנן, בעיקר אם בכוונתכם לחתוך מדי פעם דרך השטח.

במהלך הרוג'יין תצטרכו לבצע התאמות במסלול, שינבעו מעדכון הערכת קצב ההתקדמות וההספק המתוכנן, או מטעויות ניווט. סכמו בינכם מראש את אופן קבלת ההחלטות במקרה של התלבטות: אחד קובע? הרוב קובע? כולם צריכים להסכים? אל תעצרו ותבזבזו זמן על ויכוחים. זהו את נקודות ההתלבטות ואת צמתי ההחלטה מספיק זמן מראש, ודונו בחלופות תוך כדי תנועה.

אווירה

זכרו כל הזמן שאתם משתתפים ברוג'יין כדי ליהנות ממנו. אל תסתכלו רק על המפה ועל קטע השביל שלפניכם, אלא גם על הנוף, הפרחים, הדברים המעניינים בדרך. תצלמו ותצטלמו (***) . תגידו שלום לצוותים שתפגשו בדרך. אם אתם מתחילים לסבול, זה בסדר – זה חלק מהעסק ובשביל זה הגעתם לכאן. אם אתם ממש סובלים – הפסיקו, כי הבריאות חשובה יותר.

(***) ניתן לשתף את תמונותיכם לפני, במהלך ואחרי התחרות דרך Instagram עם תיוג #rogainingisrael (מופיע גם על המפה).

סכנות

בורות. בורות מסוכנים מסומנים במפה בסימן מיוחד. כל ירידה לשטח באזור בורות (גם באופן כללי) מחייבת הישארות צמודה של כל חברי הצוות. קריאת מפה תעשה או בעצירה או על ידי זה שלא מוביל. תזכרו – לפי חוקי הרוג'יין כל חברי הצוות חייבים להגיע לתחנה ביחד, בהפרש פחות מדקה.

נחשים. פגשתי אחד בשטח בכל ההסתובבויות שלי בחצי שנה אחרונה (וברח ממני מהר). מכאן המלצה חמה (ולא רק מהסיבה הזאת) – מכנס ארוך!

בהצלחה לכולם!

פארק בריטניה - חבל עדולם

קוי גובה 10m Contours

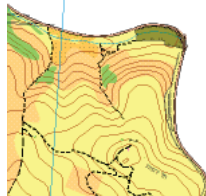
2013-2015

קנה מידה 1: 25,000 Scale



מיפוי: נועם רביד, יוחאי שפי
שרטוט: נועם רביד

תכנון: פבל לויצקי



כל הזכויות שמורות
האיגוד לספורט הניווט בישראל
Israel Sport Orienteering Association
www.nivut.org.il

28-03-2015

[instagram.com/rogaine_israel](https://www.instagram.com/rogaine_israel)

טלפון חירום:

0544-513817

0544-735492