

# דבר המתכנן – רוגיין אביב 2024

מאת: נועם רביד

## המפה

מפת הרוגיין היא בקני"מ 1:25000 (1 ס"מ במפה=250 מ' בשטח). המרחק בין כל שני קווי צפון סמוכים הוא 1 ק"מ. המרחק האנכי בין כל שני קווי גובה סמוכים הוא 10 מ'. הסבר מפורט על כל סימני המקרא מופיע בנספח בסוף מסמך זה. מומלץ לקראו בעיון.

## השטח

גבעי מתון. משלב יער, חורש טבעי, שטחי בור ושטחים חקלאיים, שאת חלקם אסור או קשה לחצות. הרבה שבילים ברמות עבירות מגוונות – מומלץ שרוב התנועה תיעשה על שבילים, ולא ע"י חיתוך בשטח.

## התחנות

בשטח יש 38 תחנות, על פרטי נוף מיוחדים ובולטים. רוב התחנות נמצאות בסמוך לשבילים (לכל היותר 50 מ' משביל), כך שרוכבי האופניים יכולים להגיע ברכיבה כמעט עד לתחנה. בצמוד לכל תחנה תלוי סרט צהוב לגיבוי, עם קוד התחנה. ניקוד התחנות:

תחנות עם קוד 31-56 – 4 נק' לכל תחנה  
תחנות עם קוד 60-73 – 7 נק' לכל תחנה

## טיפים לשלב תכנון המסלול

- 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 תוכלו להתמיד לכל אורך התחרות. ערך זה ייקבע בעיקר לפי "החוליה החלשה" בצוות, ותמיד יש כזו.
- הכפילו קצב זה במשך המקצה ותקבלו את "תקציב הקילומטרים" שלכם לרוגיין. למשל:
- אם אתם במקצה 4 שעות ומחליטים על קצב ממוצע של 12 דקות לק"מ (5 קמ"ש), התקציב שלכם הוא 20 ק"מ.
  - אם אתם במקצה 8 שעות ומחליטים על קצב ממוצע של 10 דקות לק"מ (כ-6 קמ"ש), התקציב שלכם הוא 48 ק"מ.
- האם נראה לכם סביר שתצליחו לעבור כזה קילומטרז'? אם כן, טוב מאוד. אם לא, בחרו קצב איטי יותר.
- הכינו חוט מדידה עם שנתות כל 10 ס"מ (=2.5 ק"מ). הגיעו לשטח הכינוס בזמן, וקבלו את המפות עם חלוקתן (השעה המדויקת רשומה בתקנון), 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 המים בהן תצטרכו לבקר אחת לכמה שעות (לפחות במקצים הארוכים). קחו בחשבון גם את הפרשי הגובה בין התחנות, ואת השיפועים שתצטרכו לעלות ולרדת.

בחרו צירוף תחנות שנראה לכם הגיוני. אל "תתאהבו" מהר מדי במסלול מסויים, וחשבו על חלופות. זכרו שפונקציית המטרה היא כמה שיותר ניקוד, ולא כמה שיותר תחנות (למרות שכמובן יש קשר בין השניים...).

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. מה הפקטור? על כך תצטרכו להחליט בעצמכם, אבל על פי נסיוני הוא בתחום שבין 20% ל-40%.
  - למדוד מסלול בפועל. בשיטה הזו תצטרכו לקבוע כבר עכשיו את הנתבי המדויק לכל תחנה, ולמדוד אותו בעזרת החוט. היתרון הוא שבסוף, אם תהיה לכם מספיק סבלנות, תוכלו להעריך בדיוק טוב את האורך האמיתי של המסלול שבחרתם.
- אחרי שמדדתם/חישבתם 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 נקודות החלטה לאורך המסלול, שבהן 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: הטיפים על תזונה וקצב הריצה אינם מבוססים על ידע מקצועי בפיזיולוגיה של המאמץ. מומלץ לחפש גם מאמרים מקצועיים באינטרנט, ויש הרבה כאלה.

### קצב הריצה

סביר שבתחילת הרוג'יין, עם ההתלהבות, ההתרגשות ואולי גם הקור, תנועו בקצב מהיר יותר מהקצב שתכננתם מראש. זה בסדר, כל עוד לא מגזימים. בהדרגה הקצב צריך להתייצב 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'יין עם הרגשה שיכולתם להמשיך עוד שעתיים בלי בעיה, סימן שלא נתתם הכל ויכולתם להשיג הרבה יותר (או שבחרתם במקצה קל מדי לרמתכם).

ציוד עזר שיסייע לכם לנטר את הקצב הוא שעון GPS, ומותר להשתמש בו. הציצו בו מדי פעם כדי לוודא שאתם לא איטיים או מהירים מדי, ומדי שעה בדקו שהקצב הממוצע בשעה האחרונה הוא בהתאם לתכנון.

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

### תזונה

שתיה ואכילה במהלך הרוג'יין הן הכרח חיוני. אי הקפדה על משטר נכון של החזרת נוזלים, פחמימות, חלבונים ומלחים לגוף מסכן את בריאותכם, ופוגע קשות בסיכוייכם להנות 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 שעון", כל 20-30 דקות. אין צורך להגזים בשתיה, גם כי זה יוצר תחושת מלאות וגם כי השתיה "תתבזבז" ותצא מהר כשתן, אבל

כן תשימו לב שאתם משתיינים פעם בשעה (בערך), ושצבע השתן בהיר. כאשר אתם חשים צמא או כאשר השתן צהוב, בוודאי שיש לשתות מיד ולא לחסוך במים.

גם את צריכת המזון צריך לנהל ולתזמן. צריך לאכול מעט, אבל כל 40-30 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'ל/סוכריות אנרגיה, בייגלה, וכו'.
  - חלבונים – בונים את השריר וחיוניים למערכות נוספות בגוף. ברים מיוחדים, אבקות חלבון, ביצה קשה/חביתה, וכו'.
  - מלחים – חיונים לגוף ומונעים היתפסות שרירים. חטיפים, או סתם מלח.
- יש להימנע מאכילת מאכלים עתירי שומן או סיבים תזונתיים, שהם קשים לעיכול ולא תורמים לגוף בעת מאמץ.

### ניווט

הניווט הוא לא המרכיב הקשה ברוג'ין. 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, ושארף אחד לא יהיה "גולם". זה עוזר למנוע טעויות (או לעצור אותן מוקדם), 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. המפה מעודכנת למדי, ואם פתאום משהו לא מתאים לכם בניווט סביר שזה בגלל שאתם טועים, ולא בגלל שהמפה שגויה.

במהלך הרוג'ין 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 וההחלטה מספיק זמן מראש, ודונו בחלופות תוך כדי תנועה.

### אווירה

זכרו כל הזמן שאתם משתתפים ברוג'ין כדי להנות ממנו. אל תסתכלו רק על המפה ועל קטע השביל שלפניכם, אלא גם על הנוף, הפרחים, הדברים המעניינים שיש בדרך. ברכו לשלום צוותים שתפגשו בדרך. אם אתם מתחילים לסבול, זה בסדר – זה חלק מהעסק ובשביל זה הגעתם לכאן. אם אתם ממש סובלים – הפסיקו, כי הבריאות חשובה יותר.

בהצלחה לכולם!

## נספח – סימני המקרא

### פרטי נוף קויים

סיווג העבירויות לשבילים נקבע על פי הסטנדרט המקובל במפות ניווט אופניים. עבירות השביל המסומנת היא ממוצעת, ויתכנו קטעים קצרים שהם קלים או קשים יותר. במקרה של התלבטות נבחר הסימון המחמיר (עבירות נמוכה יותר).

יתכן כי נוספו/נמחקו שבילים בצמוד לשדות חקלאיים. יתכן, בסבירות נמוכה יותר, כי נוספו סינגלים ושבילים ביערות.

סומנו רק גדרות בלתי עבירות ואסורות למעבר (לרוב מסביב לאתרים פרטיים). יש הרבה מאוד שטחי מרעה מגודרים בגדרות עבירות. גדרות אלה אינן מסומנות במפה.

סימון	הגדרה ותיאור	עבירות ריצה	עבירות רכיבה באופניים
	דרך עפר רחבה, לרוב מכורכר כבוש, עבירה לרכב פרטי גם בחורף.	גבוהה	גבוהה
	דרך עפר "רגילה". עבירה לרכב פרטי, אך עשויה להיות בוצית בחורף.	גבוהה	גבוהה
	דרך עפר טרשית, עבירה לרכב שטח.	גבוהה	בינונית
	דרך עפר טרשית מאוד, ו/או בשיפוע חזק, ו/או מכוסה עשב גבוה. עבירה לטרקטורונים...	בינונית עד נמוכה	נמוכה עד בלתי אפשרית
	סינגל סלול, ללא מכשולים.	גבוהה	גבוהה
	סינגל "רגיל", ולעיתים רחוקות דרך עפר "רגילה" שאינה בולטת בשטח. ברכיבה באופניים יתכנו עצירות מעטות עקב מכשול.	גבוהה	גבוהה עד בינונית
	סינגל קשה, רוכב לא מיומן עשוי להידרש לעצירות תכופות.	גבוהה עד בינונית	בינונית עד נמוכה
	שביל פרות או סינגל קשה מאוד. לעיתים התוואי לא ברור בשטח.	בינונית עד נמוכה	נמוכה עד בלתי אפשרית
	כביש בין עירוני ברוחב של שתי משאיות או יותר. כבישים מסוג זה לרוב אסורים למעבר.	גבוהה	גבוהה
	כביש מקומי או רחוב, ברוחב של משאית אחת לכל היותר.	גבוהה	גבוהה
	ערוץ נחל אכזב בולט. צפויה זרימה בימי גשם.	נמוכה	בלתי אפשרית
	קו גובה רגיל. הפרש אנכי בין שני קווי גובה סמוכים – 10 מ'.	-	-
	קו גובה מודגש. הפרש אנכי בין שני קווי גובה מודגשים סמוכים – 50 מ'.	-	-
	קו מתח עליון/גבוה. הקו האנכי החוצה מצוין עמוד חשמל.	-	-

-	-	קו מתח בינוני/נמוך. הקו האנכי החוצה מציין עמוד חשמל.	
-	-	גדר בלתי עבירה. אסור לטפס עליה או לעבור אותה (גם אם יש בה פרצה).	




## תכסית

שינויים בשטח ביחס למפה: שטחים חקלאיים עשויים להיות מעובדים או לא מעובדים על בסיס עונתי. בנוסף, קיימת אפשרות שמספר קטן של שדות בור הוסבו לחלקות מעובדות, או ששדות הוסבו למטעים (ולהפך). יתכן שמספר חלקות יער עברו דילול ע"י קק"ל.

סוג התכסית בשטחים ה"טבעיים" (יער, חורש, שטחי בור) נקבע בעיקר על פי תצ"א, ומהווה הערכה לעבירות ממוצעת. העבירות בפועל עשויה להיות שונה במקצת מהסימון במפה. למשל, יער המסומן כפתוח (לבן) עשוי להיות סבוך יותר בחלקו, ויער המסומן כסבוך (ירוק בהיר) עשוי להיות עביר יותר בחלקו.

הגבולות בין סוגי תכסית דומים (יער פתוח/יער סבוך, שדה בור/חורש/שטח סבוך) אינם מדויקים, ואין להתייחס אליהם ככאלה.

סימון	הגדרה ותיאור	עבירות ריצה	עבירות רכיבה באופניים
	שטח פרטי או מיושב. אין להיכנס לתוכו או לעבור בו, אלא בשבילים וכבישים המסומנים במפה.	אסורה	אסורה
	שדה חקלאי. אסור לחצותו (גם אם אינו מעובד בפועל), אלא בשבילים המסומנים במפה. מותר ללכת בשולי שדה, תוך הימנעות מפגיעה בגידולים.	אסורה	אסורה
	מטע חקלאי. ניתן לחצותו ברגל, תוך הימנעות מפגיעה בעצים ובצידוד חקלאי. רצוי לחצות במקביל לכיוון השורות. עבירות המטע תלויה בסוג העצים והקרקע. המטע עשוי להיות בוצי לאחר גשם.	גבוהה (לרוב) עד נמוכה	אסורה
	כרם. אסור לחצותו, אלא בשבילים המסומנים במפה. מותר ללכת בשוליו.	אסורה	אסורה
	שטח פתוח, לא טרשי, ללא עצים ושיחים, עם עשביה בגובה נמוך. עשוי להיות בוצי לאחר גשם.	גבוהה	גבוהה עד בינונית
	מרבץ פרות. בוצי גם ללא גשם...	בינונית עד נמוכה	נמוכה עד בלתי אפשרית
	רחבת חניה מאספלט או כורכר.	גבוהה	גבוהה
	שטח פתוח, מעט טרשי, עם עצים בצפיפות נמוכה. לרוב – מטעי חרוב בגאיות.	גבוהה עד בינונית	בינונית עד נמוכה
	יער פתוח. צמחיית קרקע בצפיפות נמוכה עד בינונית.	גבוהה	בינונית עד נמוכה
	יער סבוך. צמחיית קרקע בצפיפות בינונית עד גבוהה.	בינונית עד נמוכה	נמוכה עד בלתי אפשרית
	שטח בור – ללא עצים (או בודדים בלבד), אך טרשי ו/או מאופיין בעשביה גבוהה ו/או בשיחים לא צפופים מדי.	גבוהה עד בינונית	בינונית עד בלתי אפשרית

בינונית עד בלתי אפשרית	גבוהה עד בינונית	חורש. מתאר מגוון רחב של סוגי שטח: יער דליל, שדה בור עם עצים פזורים, חורש טבעי שצפיפותו נמוכה עד בינונית.	
בלתי אפשרית	נמוכה עד בלתי אפשרית	שטח סבוך. מתאר חורש טבעי צפוף או קבוצות צבר גדולות.	
-	-	מאגר מים. אסור לכניסה.	

## פרטי נוף נקודתיים

הפרטים הנקודתיים הממופים הם לרוב פרטים גדולים/בולטים/מיוחדים. המיפוי הוא סלקטיבי, ולא אחיד בהיקפו. פרטים נקודתיים מופו בעיקר כתחנות או בקרבת תחנות ולאורך שבילים, וכמעט שלא "בעומק השטח". היוצאים מן הכלל הם פרטי הצמחיה (עצים), שממופים יחסית ביסודיות.

סימון	הגדרה ותיאור
	תחנת מים
	חסימה בשביל, לרוב שער בקר. ניתן לעבור את החסימה בהליכה בלבד. רוכבים יצטרכו להעביר את האופניים רגלית.
	עץ גדול הבולט בסביבתו
	עץ בינוני/קטן הבולט בסביבתו
	עץ מיוחד, יוצא דופן בסביבתו (מזן נדיר בשטח, עץ גדול מת)
	מצוק בלתי עביר או מסוכן. אסור לטפס עליו (בעליה או בירידה).
	בור
	מערה. כיוון ה-V מציין את כיוון פתח המערה.
	מבנה או חורבה
	חממה או מבנה חקלאי
	אנטנה גבוהה או מגדל בולט
	<b>אנדרטה מיוחדת, גל אבנים</b>
	פרט מלאכותי גדול
	שיבר גדול או שוקת
	<b>סלע גדול או קבוצת סלעים</b>
	גשרון מעל ערוץ נחל
	קו צורה לציון תבליט עדין (גאיון או תלולית או שקע)
	גדר אבנים או סוללת סלעים