

# דבר המתכנן – רוגיין אביב 2018, הרי ירושלים

מאת: נועם רביד

## המפה

מפת הרוגיין היא בקנ"מ 1:20000 (1 ס"מ במפה=200 מ' בשטח).

המרחק בין כל שני קווי צפון סמוכים הוא 1 ק"מ.

המרחק האנכי בין כל שני קווי גובה סמוכים הוא 20 מ'. המרחק האנכי בין שני קווי גובה עבים הוא 100 מ'. קו גובה מקווקוו מציין הפרש גבהים של 10 מ' ביחס לקווי הגובה הסמוכים לו.

הסבר מפורט על כל סימני המקרא מופיע בנספח בסוף מסמך זה. מומלץ לקראו בעיון.

## התחנות

בשטח יש 36 תחנות, רובן על פרטי נוף מיוחדים ובולטים. חלק מהתחנות "כל כך יפות שבא לבכות". תחנות אלה מסומנות בכוכבית בתיאור התחנות. קחו בחשבון לפחות 30 שניות של היעתקות נשימה והתפעלות כשתגיעו אליהן (גם הצוותים התחרותיים ביותר).

ניקוד התחנה הוא כספרת העשרות שלה.

אופן פיזור התחנות וניקודיהן אינו אקראי, ונועד לגרום להתלבטות תכנונית משמעותית ולקושי בבחירת מסלול הניווט.

כל התחנות נמצאות בסמוך לשבילים (לכל היותר 50 מ' משביל), וקלות מאוד למציאה. בצמוד לכל תחנה תלוי סרט צהוב לגיבוי.

חלק מהתחנות מצריכות הליכה ממושכת על שבילים למיטיבי לכת. תחנות אלה אינן מומלצות לרוכבי אופניים (רוכבים רשאים להגיע אליהן, ואף יקבלו עליהן ניקוד, אך הדבר מאוד לא משתלם – הליכה בשבילים הצרים תוך סחיבת האופניים גובלת במזוכים).

## השטח

שטח הניווט מתוחם באופן גס ע"י מלבן שרוחבו (מזרח-מערב) כ-11 ק"מ וגובהו (צפון-דרום) כ-8 ק"מ:



אלכסון מלבן זה (קווקוו ורוד), מהפינה הצפון-מערבית לפינה הדרום-מזרחית מחלק את השטח לשני אזורים בעלי אופי שונה:

האזור הדרום-מערבי (מתחת לאלכסון) גבעי, וכולל מספר שלוחות ארוכות, מתונות בחלקן

המזרחי ותלולות בחלקן המערבי. במדרונות המערביים יש מספר מחצבות גדולות. נחל דולב החוצה את האזור הוא שמורת טבע של חורש טבעי, וצפיפות השבילים בו נמוכה. יערות קק"ל נטועים בשלוחה הדרומית ובצדיו של כביש 3866, וצפיפות השבילים בהם בינונית ומעלה. רוב יישובי המפה נמצאים באזור זה: נס הרים, בר גיורא, מבוא ביתר, מטע, מחסיה, נחם. האזור הצפון-מזרחי (מעל לאלכסון) הררי ותלול יותר בצורה משמעותית. ערוץ נחל שורק הדרמטי מבתר את האזור, ומהווה מגבלה רצינית למעבר – כולו שמורת טבע עם מעט מאוד שבילים. בצד המזרחי שלוש שלוחות הרים: שלוחת הר איתן, שלוחת הר שלמון ושלוחת הר גיורה, מיוערות באופן כמעט מלא, ועתירות שבילים. בצד הצפוני שלוחה ארוחה היורדת מהר הטייסים (הנקודה הגבוהה ביותר במפה), דרך רמת רזיאל, כסלון ושלוחת הרטוב עד לנחם. התנועה ברוב שטחי המפה איטית יותר ביחס למפות רוגיין קודמות, בעיקר בגלל התלילות, וחשוב לקחת זאת בחשבון בעת התכנון. כדוגמה לא מייצגת, מובאים להלן נתוני גיחות המיפוי שביצעתי (הגיחות הרגליות במכוון בשבילים איטיים), אותם אפשר להשוות לנתוני גיחות המיפוי של מפת עדולם, שארכו בין 3 ל-4 שעות כ"א):

תאריך	שם הגיחה	רגלי/רכוב	מרחק (ק"מ)	זמן	משתתפים
27/4/16	נחל שורק	רגלי	20.0	4: 40	נעמי
15/10/16	נחל דולב	רגלי	16.3	3: 35	נעמי
26/12/16	נחל קטלב	רגלי	17.2	3: 35	נעמי
14/4/17	מערת שמשון	רגלי	14.2	2: 55	נעמי, דני, יואב
29/4/17	עין קובי	רגלי	15.9	3: 25	נעמי
1/7/17	נס הרים	רכוב	25.6	3: 05	-
8/7/17	מבוא ביתר	רכוב	24.6	3: 30	רן שביב
28/7/17	מחסיה	רכוב	22.7	2: 38	-
4/8/17	הר גיורה	רכוב	25.7	3: 15	רן שביב
11/8/17	הר שלמון	רכוב/רגלי	15.8	2: 40	-
2/9/17	מטע	רכוב	26.9	4: 05	רן שביב
11/10/17	כסלון	רכוב	30.2	3: 40	-
2/11/17	חרבת אסד	רגלי	18.2	2: 45	-
24/11/17	סטף	רגלי	18.1	2: 55	-

### 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 3 שעות ומסכמים על קצב ממוצע של 17 דקות לק"מ (3.5 קמ"ש), התקציב שלכם הוא כ-10.5 ק"מ.
- אם אתם במקצה 5 שעות ומסכמים על קצב ממוצע של 12 דקות לק"מ (כ-5 קמ"ש), התקציב שלכם הוא כ-25 ק"מ.
- אם אתם במקצה 8 שעות ומסכמים על קצב ממוצע של 10 דקות לק"מ (כ-6 קמ"ש), התקציב שלכם הוא כ-48 ק"מ.

האם נראה לכם סביר שתצליחו לעבור כזה קילומטרז' בכזה שטח? אם כן, טוב מאוד. אם לא, בחרו קצב איטי יותר.

הגיעו לשטח הכינוס מוקדם (לוח הזמנים מפורט בתקנון), כדי שיהיה לכם מספיק זמן לתכנן. עכשיו מגיע השלב הקשה של התלבטות במה לבחור - לאילו תחנות להגיע ובאיזה סדר, ועל אילו

לוותר. 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...).

הכינו חוט מדידה עם שנתות כל 5 ס"מ (= 1 ק"מ), ומדדו בעזרתו את אורך המסלול. יש לכם שתי אפשרויות:

- למדוד מסלול בקו אווירי, ולהכפיל בפקטור שמשקף את העובדה שהציר האמיתי ארוך ומפותל יותר. מה הפקטור? על כך תצטרכו להחליט בעצמכם. להערכתי, במפת הרי ירושלים הוא גבוה משמעותית ממפות רוגיין קודמות.
  - למדוד מסלול בפועל. בשיטה הזו תצטרכו לקבוע כבר עכשיו את הנתבי המדויק לכל תחנה, ולמדוד אותו בעזרת החוט, שזה קצת מסורבל. היתרון הוא שבסוף, אם תהיה לכם מספיק סבלנות, תדעו בדיוק סביר 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 צמתי החלטה לאורך המסלול, שבהם תחליטו בזמן אמת לאן ממשיכים, בהתאם לקצב ההתקדמות ולהרגשתכם באותה נקודה. חשבו מראש על אפשרויות הארכה/קיצור.
- אל תתכננו לחרוג מהזמן המוקצב למקצה. איחור אינו טקטיקה משתלמת!  
כמה עצות לשלב זה (זה החלק הכי חשוב במאמר – קראו בעיון):

- קצב הניווט בכללותו צפוי להיות איטי מהממוצע בתחרויות רוגיין קודמות, ותקציב הקילומטרים שלכם צריך להיות נמוך יותר בהתאם.
- תנו הרבה כבוד לקווי הגובה. ההפרש האנכי של 20 מ' עלול ליצור אשליה של מתינות, אך רוב השטח תלול למדי. הטיפוס המצטבר הוא נתון משמעותי מאוד שתצטרכו לקחת בחשבון.
- אפשרויות החיתוך הרגלי בשטח מצומצמות בהרבה בהשוואה למפות רוגיין קודמות. הסיבות לכך:
  - א. אזורים שמורת טבע בהם ירידה משבילים אסורה (גבולות השמורה מסומנים במפה).
  - ב. אזורים סבוכים (ירוק כהה) בהם כמעט בלתי אפשרי לזוז.
  - ג. אזורים תלולים עתירי מצוקים לא ממופים, שבהם החיתוך קשה ומסוכן.המלצתי החד-משמעית היא להיצמד לשבילים כמדיניות, ולתכנן חיתוכים, אם בכלל, רק באזורים מתונים עם יער לבן או חורש טבעי. חיתוך באופניים – תשכחו מזה.
- בגלל אפשרויות החיתוך המצומצמות ומבנה רשת השבילים, בחלק מהמקרים המרחק בפועל בין תחנות סמוכות גדול בהרבה מהמרחק האווירי ביניהן. לכן מומלץ למדוד את אורך המסלול בשלמותו בשלב התכנון, בכדי לוודא שאתם עומדים בתקציב.
- יש בשטח 19 תחנות מים (17 מתוכן ברזים) בפיוזר די אחיד, כך שהגעה אליהן לא צפויה להוות שיקול משמעותי בבחירת הציר. למשתתפי מקצה 3 שעות מומלץ לשאת מספיק מים כדי להימנע מהזדקקות למילוי.
- אין סיכוי לאסוף את כל התחנות. גם אין סיכוי להתקרב לזה. כולם יצטרכו להתלבט ולהתמודד עם החלטות קשות. אף מסלול אינו אופטימלי, ותיאלצו לשלם בקילומטריז' ו/או בטיפוס בכדי לצבור נקודות. הפעם, שום דבר לא יבוא בקלות...

## טיפים לשלב הביצוע

הערה: הטיפים על תזונה וקצב הריצה הם תובנות מנסיוני האישי ברוגינים קודמים (עד 12 שעות...), ואינם 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 (לא תלולות מדי) העלו הילוך. תצטרכו לאזן בין הרצון למהר לבין החשש "להשרף", וזאת מבלי להשאיר "ספיירים" מיותרים של אנרגיה. אם תגמרו את הרוג'יין עם הרגשה שיכולתם להמשיך עוד שעותיים 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.

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 משתינים 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 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'ל/סוכריות אנרגיה, בייגלה, וכו'.
  - חלבונים – בונים את השריר וחיוניים למערכות נוספות בגוף. ברים מיוחדים, אבקות חלבון, חלבון ביצה קשה, וכו'.
  - מלחים – חיוניים 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'יין. רצוי לנוע בעיקר (או רק) על שבילים, ולזכור לפנות במקומות הנכונים, תוך הסתייעות בתבליט ובתכסית לאימות מיקומכם. חיתוך דרך השטח בעייתי הפעם, וצריך להתבצע במשורה ובשיקול דעת. לרוכבי אופניים מומלץ בחום 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, לפחות בהיבט בשבילים, ואם פתאום משהו לא מתאים לכם בניווט אז ב-99% מהמקרים זה בגלל שאתם טועים, ולא בגלל שהמפה שגויה.

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 להנות ממנו. אל תסתכלו רק על המפה ועל קטע השביל שלפניכם, אלא גם על הנוף, הפרחים, הדברים המעניינים שיש 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.

בהצלחה לכולם!





## נספח – סימני המקרא

### פרטי נוף קויים

עבירויות השבילים נקבעו על פי התקן המקובל במפות ניווט אופניים. העבירות המסומנת היא ממוצעת, ויתכנו קטעים קצרים קלים או קשים יותר. במקרה של התלבטות נבחר הסימון המחמיר (עבירות נמוכה יותר).

יתכן כי נוספו/נעלמו שבילים בצמוד לשדות חקלאיים. יתכן כי נוספו שבילים ביערות, כתוצאה מפעילויות דילול של קק"ל או עבודות תשתית של חברת מקורות. סומנו רק גדרות בלתי עבירות ואסורות למעבר (לרוב מסביב לאתרים פרטיים). כרמי גפנים מגודרות לרוב בגדרות עבירות. גדרות אלה אינן מסומנות במפה. סומנו רק קווי מתח גבוה (עמודי חשמל גדולים). קווי חשמל נמוכים אינם ממופים.



סימון	הגדרה ותיאור	עבירות ברגל	עבירות 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 דרך עפר "רגילה" שאינה בולטת בשטח. ברכיבה על אופניים יתכנו עצירות מעטות עקב מכשול.	גבוהה	גבוהה עד בינונית
	סינגל טכני. רוכב לא מיומן עשוי להידרש לעצירות תכופות.	גבוהה עד בינונית	בינונית עד נמוכה
	שביל צר להולכי רגל בלבד.	נמוכה	בלתי אפשרית
	כביש בין עירוני ברוחב שתי משאיות או יותר. רוב הכבישים מסוג זה אסורים למעבר.	גבוהה	גבוהה
	כביש מקומי או רחוב, ברוחב שתי מכוניות לכל היותר.	גבוהה	גבוהה
	ערוץ נחל אכזב בולט. צפויה זרימה בימי גשם.	נמוכה	בלתי אפשרית
	ערוץ נחל איתן. אסור למעבר, למעט במקומות המסומנים במפה.	-	-
	קו גובה רגיל. הפרש אנכי בין שני קווי גובה סמוכים – 20 מ'.	-	-
	קו גובה מודגש. הפרש אנכי בין שני קווי גובה מודגשים סמוכים – 100 מ'.	-	-

-	-	קו צורה. הפרש אנכי לקווי גובה סמוכים 10 מ'.	
-	-	קו מתח עליון/גבוה. הקו האנכי החוצה מציין עמוד חשמל.	
-	-	גדר אסורה למעבר (גם אם יש בה פרצה), למעט במקומות המסומנים במפה.	
-	-	מסילת רכבת. אין ללכת לאורכה ואין לחצותה, למעט במקומות המסומנים במפה.	

## תכסית


שינויים אפשריים בשטח ביחס למפה: שטחים חקלאיים עשויים להיות מעובדים על בסיס עונתי. בנוסף, יתכן 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, שטחים חצי-פתוחים) 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, שטח חצי פתוח טרשי/חורש צפוף) 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 בדרכים המסומנות במפה.	אסורה	אסורה
	שדה חקלאי. אסור לחצותו (גם אם אינו מעובד בפועל), אלא בשבילים המסומנים במפה. מותר לעבור בשוליו, תוך הימנעות מפגיעה בגידולים.	אסורה	אסורה
	מטע חקלאי. ניתן לעברו תוך הימנעות מפגיעה בעצים ובציוד חקלאי. מומלץ לחצות במקביל לכיוון השורות (בהתאם לכיוון הנקודות הצפופות). המטע עשוי להיות בוצי לאחר גשם.	גבוהה (לרוב) עד נמוכה	גבוהה עד בלתי אפשרית
	כרם. ניתן לעברו, תוך הימנעות מפגיעה בגפנים ובציוד חקלאי. מותר לחצות רק במקביל לכיוון השורות (כיוון הקווים הירוקים). עשוי להיות בוצי לאחר גשם.	גבוהה עד נמוכה	גבוהה עד בלתי אפשרית
	שטח פתוח, לא טרשי, ללא עצים ושיחים, עם עשביה בגובה נמוך. עשוי להיות בוצי לאחר גשם.	גבוהה	גבוהה עד בינונית
	רחבת חניה מאספלט או כורכר.	גבוהה	גבוהה
	יער פתוח (לבן). צמחיית קרקע בצפיפות נמוכה עד בינונית.	גבוהה עד בינונית	בינונית עד בלתי אפשרית
	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	נמוכה עד בלתי אפשרית

נמוכה עד בלתי אפשרית	גבוהה עד בינונית	שטח חצי פתוח טרשי. מתאר מגוון רחב של סוגי שטח: יער דליל, שטח חצי פתוח עם עצים פזורים, חורש טבעי שצפיפותו נמוכה עד בינונית.	
בלתי אפשרית	נמוכה עד בלתי אפשרית	שטח חצי פתוח טרשי סבוך. מתאר חורש טבעי צפוף.	

## פרטי נוף נקודתיים

הפרטים הנקודתיים הממופים הם לרוב פרטים גדולים/בולטים/מיוחדים. המיפוי סלקטיבי, ולא אחיד בהיקפו. פרטים נקודתיים מופו בעיקר כתחנות או בקרבת תחנות ולאורך שבילים, וכמעט שלא "בעומק השטח".

סימון	הגדרה ותיאור
	תחנת מים
	חסימה בשביל, שניתן לעבור בהליכה בלבד. רוכבים יצטרכו להעביר את האופניים רגלית.
	מעבר הכרחי בגדר/נחל/מסילה. אסור לעבור את הגדר/נחל/מסילה בנקודה אחרת.
	עץ גדול בולט בסביבתו
	עץ בינוני/קטן בולט 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
	תורן אנטנה
	מגדל
	אנדרטה מיוחדת
	פרט מלאכותי
	פרט מים מיוחד: מעיין, בריכה, שיבר גדול
	סלע גדול
	גשרון מעל ערוץ נחל