

ספר דרך לשביל ישראל

מבוא, רקע והדרכה.
נכתב בידי יגיל הנקין

tididamtididam@hotmail.com

טיוטה

עדכון פרטים נובמבר 2007

בסיוע מעוז ינון ואמנון לנגי

חלק א'

מבוא, בערך.

"למה?"

זו כנראה השאלה הנפוצה והמעצבנת ביותר שמי שהחליט ללכת את שביל ישראל לאורכו נתקל בה, אם כי למרבה המזל נראה שתדירותה פוחתת דרסטית בימים אלו (ואת מקומה תופסת "אתה עושה סקי?" אם אתרע מזלך ללכת עם מקלות הליכה). השאלה מעצבנת עוד יותר בגלל שחלק מן השואלים לא ראו שום בעיה בטיול של שנתיים בחו"ל, אולם שישה-שמונה שבועות נראים להם הרבה יותר מדי זמן בשביל טיול בארץ.

ובאמת למה?

יש לא מעט סיבות. בשביל האתגר. כי אתם אוהבים ללכת. בתור הכנה לשבילים גדולים יותר. כי הוא כאן. כי לפני או אחרי או במקום העיון המעמיק בחלקים שונים של כדור הארץ מותר לבדוק קודם כל מה יש למדינה שלנו להציע (למרות ש, כמובן, לשביל ישראל לא נלווה הבונוס בדמות חידוש דרכונים, ביקורת מטענים ואוכל של חברות תעופה). ואולי מאחת מאלף סיבות אחרות. הכל לגיטימי. ובסופו של דבר, שביל ישראל מראה היטב שלמדינת ישראל יש הרבה מה להציע בתחום מסלולי הטיולים.

שביל ישראל מתפרס על כתשע-מאות קילומטרים של דרך, רובם בשטח פתוח, חלק בערים (מזל, תצטרכו גם לקנות איפשהו אוכל). אמנם לא מדובר בשביל באורך שבילי העל האמריקאיים – שביל האפאלאצ'ים, או שביל פרשת המים, למשל, המתפרסים להם על אלפי קילומטרים לאורך – אך מדובר בכל אופן באורך מכובד מאוד. כל-כך מכובד, שאתם תרגישו אותו היטב ברגליכם הרבה לפני שתתקרבו לסיים את השביל. במיוחד שמבחינת רמת הקושי אין לשביל מה להתבייש לעומת שבילים אחרים בעולם. כמה מהקטעים בנגב קשים להחריד לפי כל קנה מידה של שביל מסומן.

שביל ישראל משקף היטב את המדינה בגיוון שבו. אין בו את ההרים הגבוהים בעולם, הקניונים העמוקים ביותר או המפלים הגבוהים ביותר (בעצם, אין בו מפלים כמעט בכלל, אלא אם שיתפון נקרה בדרככם) אבל יש בו מכל דבר. מיערות הרריים, מישורים, חוף ים חולי (בהנחה שעד שתקראו את זה לא ישתלט נבל כלשהו על עוד חוף). ועד מדבריות מכמה סוגים ומינים. בשבוע בודד של הליכה על השביל אתם יכולים לעבור יותר סוגי שטח מאשר בחודש שלם של הליכה בשבילים אחרים בעולם. והנוף פעמים רבות מדהים, גם אם ההרגל הקהה עבור לא מעט ישראלים את החוויה.

באותו זמן גם תזכו לעבור ליד או בתוך פיסות היסטוריה, קברים קדושים, בורות עם צ'יזבטים על גובי מיסים טורקיים, המקום המיוחס לטבילתו של ישו, אנדרטאות, ערים נבטיות משוקמות יותר ופחות, מכרות נחושת עתיקים, חולות צבעוניים ושאר מטעמים היכולים לשמח את נפשו של כל חובב היסטוריה, גיאולוגיה, או צבי גילת, שהמדריך שלו לשביל ישראל (הוצאת מפה) מלא עד להתפקע בקוריוזים ככל אשר תחפצו, אבל קצת פחות במידע לתרמילאי.

לאמתו של דבר, אם התחלתם בקריאת המבוא הזה, הסיכויים רבים שכבר החלטתם, ואתם לא צריכים חיזוק ונימוק. מה שכן תצטרכו, קרוב לוודאי, זו הדרכה. מפני שגם אם אתם מטיילים מנוסים שיוצאים לטיולי מדבר מפעם לפעם, עברתם

בגלובוס והקפתם את חצי הכדור הצפוני, טיול של חודש וחצי-חודשיים בארץ הוא סיפור לא פשוט. אם אתם ללא נסיון ושואפים להצליח לטייל את השביל, ודאי שאתם צריכים סיוע. בשום פנים אין הכוונה שנסיון עצום נדרש לפני שהולכים את שביל ישראל ברצף, וגם לא כושר גופני יותר מן הממוצע. אבל בהחלט, אם יודעים לקראת מה הולכים וכיצד להתכונן, הרבה יותר קל להתמודד עם הקשיים.

הדגש של מדריך זה הוא על התרמילאי או התרמילאית, אלה שסוחרים את כל הציוד שלהם על הגב, ישנים בשטח והולכים את כל השביל או לפחות קטעים ארוכים ממנו. למטיילי יום ממוצעים הספרים הקיימים על שביל ישראל יספיקו בדרך-כלל. אבל עבור מי שהולך יום אחר יום נתקל בבעיה: הוא צריך הרבה יותר מידע, ובצורה אחרת. מה לסחוב, מה לאכול, איפה קונים, וכיו"ב עלייה קלה שמתאימה גם לילדים כאשר אין להם תיק, נראית אחרת לגמרי אם יש לך חמישה-עשר קילוגרמים ויותר על הגב, והמונח "במהרה" כהגדרת מרחק הופך לקללה גסה.

יש הטוענים שהכנת יתר פוגעת בספונטניות של הטיול. הפתעות יהיו לכם מספיק בהליכה עצמה גם אם תדעו כמה קילומטרים בדיוק צריך ללכת למקור המים הבא, איזה ציוד כדאי לסחוב ומה יש בדרך. אחרי הכל, אין שום תיאור מילולי שיחליף את החוויות שתצברו או את הנופים שתראו, הרוח שתכה בכם, אויר הפסגות או הגשם (תלוי בעונה). לעומת זאת, אם לא תדעו מה ניצב לפניכם, רבים הסיכויים שתיקלעו למצב לא נעים – לא דווקא חמור, אבל כל מי שהמשיך אי פעם קילומטר מיותר של הליכה רק כדי למצוא את עצמו לקראת לילה באמצע מעלה תלול ובלי שום מקום נוח לישון יוכל להעיד שמדובר בחוויה בעייתית משהו. שלא לדבר על אי-ידיעת המרחק עד לנקודת המים הבאה.

מאין, לאן, מתי וכמה

יש שתי דרכים ללכת את שביל ישראל: מצפון לדרום, היינו מתל דן לאילת – או להיפך. לכל דרך יתרונותיה וחסרונותיה.

מי שמתחיל מצפון לדרום, כמו רוב המטיילים, נהנה מכמה יתרונות חשובים.

ראשית, ההתחלה היא קלה יחסית. תריסר הקילומטרים הראשונים כמעט שטוחים, ומבחינה טכנית אין הרבה קושי עד הר מירון (אלא אם אתרע מזלכם לעבור את הבוץ של רמות נפתלי בגשם שוטף). יש הרבה נקודות מים, ואין צורך לסחוב יותר מדי על הגב. יש גם הרבה נקודות בהן אפשר לסטות הצידה לעיר או יישוב סמוכים, להצטייד באוכל, לנוח, או לראות סרט. אפשר גם, במידה והתיאשתם בימים הראשונים, לחזור הביתה ולנוח בלי להתאמץ יותר מדי. כשתגיעו לסוף, כבר תהיו בכושר טוב יותר מזה שהתחלתם איתו, והקושי של קטעי המדבר יהיה פחות חמור.

לעומת זאת, הליכה מדרום לצפון מחייבת אתכם כבר מהיום הראשון להתמודד עם הליכה קשה ועליה אימתנית, נשיאת הרבה יותר משקל – בעיקר מים – על הגב, וריחוק (יחסי בכל זאת, ישראל פה) מן הציוויליזציה. בשביל חלק זה יתרון, אבל לרבים – חיסרון, בפרט כאשר הם מתרגלים להליכה עם מטען.

שנית, ההליכה מצפון לדרום היא במגמת ירידה. שימו לב, "במגמת" יהיו כמה עליות מפחידות באמצע, אפילו הרבה. אבל בממוצע – הרבה פחות מאשר אם הולכים מדרום לצפון; יש קטעי דרך – נחל עפרן, למשל – שבמוצהר הם מסלולים לכיוון אחד, ומיועדים לירידה מצפון לדרום. ניתן

עלות אותם ומטיילים כבר עשו זאת. אבל מדובר בעלויות קשות להחריד ולעיתים מסוכנות. אולם גם להליכה מדרום לצפון יש יתרונות.

היתרון הבולט של הליכה מדרום לצפון הוא התאמה יותר טובה למזג האוויר. עבור רוב המטיילים, תקופת הזמן הטובה ביותר לטייל היא בסוף החורף ותחילת האביב, או לחילופין סוף הסתיו ותחילת החורף. במקרה השני אין בעיה – מתחילים מצפון בסתיו, וככל שמזג האוויר מתקרר והגשם מופיע, אתם מתקדמים דרומה, לכיוון מזג אוויר חם יותר ופחות גשם. אבל באביב, העונה הפופולרית (מרס-אפריל, או לחילופין מסביבות פורים ועד אחרי פסח), אם מתחילים מוקדם בצפון עדיין קר וגשום, ואם מתחילים מאוחר בדרום כבר חם מאוד. לעומת זאת, מי שמתחיל בדרום שבועיים לפני פורים, יתחיל את הטיול במזג אוויר סביר בדרום (אם כי כמובן ייתכן גשם בכל-זאת), ויסיים את הטיול בסביבות פסח בצפון, במזג אוויר סביר למדי.

ככלל, כיוון שרוב המטיילים הולכים מצפון לדרום, סיפור הדרך במדריך זה יהיה גם הוא באותו כיוון. עם מספר הערות לבאים מכיוון דרום. אגב, ישנה עוד אפשרות אחת שלא רבים עושים אותה אבל כדאי לשקול: להתחיל מהאמצע, לרדת דרומה כאשר בצפון גשום, לסיים בדרום ואז לעלות צפונה ולעשות חלק מהשביל במזג אוויר קל יותר.

האמור לעיל על לוחות זמנים הוא המלצה בלבד. רוב בני האדם יטיילו את שביל ישראל בשישה עד שמונה שבועות, אבל אין קדושה בזמנים. הכי חשוב לטייל אותו בקצב שיתאים לכם, שלא גורם לכם לסיים את היום מותשים ועצבניים, והכי חשוב – שלא ישבור אתכם באמצע. אם תנסו להעמיס על עצמכם יותר מדי בהתחלה, אתם תסבלו מזה. מכאבי שרירים ועד שברי מאמץ, יש לגוף דרכים מגוונות להעניש את בעליו אם הוא לא שם לב לאיתותים. ובהכללה גורפת, ניתן לומר שאתם לא מעוניינים בכלל לקבל שברי מאמץ. הרי אתם רוצים לא רק לסיים את השביל עייפים ורצוצים, אלא גם ליהנות באמצע, כולנו תקווה.

לפיכך, אל תאיצו בעצמכם. אם אתם מציבים לוח זמנים, תשתדלו שהוא יהיה ליברלי ככל האפשר. אל תקבעו כמות קילומטרים לעבור מראש: ייתכן שתהיה תקלה באמצע, שטח קשה במיוחד או שפשוט תהיו עייפים. ואם תאמצו את עצמכם יותר מדי – זה עלול להיות לא רק לא נעים, אלא גם מסוכן.

מה עדיף? ללכת לבד, בזוג או כחלק מקבוצה?

[נכתב בידי אמנון לנגי, נערך בידי גיל הנקין.]

השאלה אם ללכת לבד או בקבוצה תלויה כמובן בהעדפתו האישית של כל אחד. מי שבוחר ללכת לבד בוחר למעשה להיות אדון לעצמו ואינו צריך להתפשר או להסתגל לסגנון של אף אחד אחר. הוא יכול לאכול את מה שהוא אוהב, ללכת כמה שבה לו, ולהיות עבד רק לגחמות של עצמו.

זה אמנם מאוד סוציומטי אבל אלה יתרונות כבירים שמטים לטעמי את הכף חזק לכיוון הבדלנות (אם כי לא במובן המיזנתרופי של המילה, כי אחרי הכול אנחנו בריות די חברותית הזקוקות לאינטראקציה וסינרגיה עם שאר האדם). שבילים ממושכים מעמידים במבחן קשה והייתי אפילו מוסיף – לא הוגן, גם את השותפות הטובה ביותר, וזאת למרות ששביל ישראל קצר ביחס לשבילים ארוכים

בח"ל ומצריך פחות מחודשיים, למול כשישה חודשים לשביל ארוך ממש כדוגמת שביל האפלאצ'ים. אחרי הכול מדובר בכחודשיים ארוכים בהם אנחנו תקועים אחד עם השני וכמעט בלתי נמנע שעם הזמן יעלו על פני השטח מחלוקות ותכונות אופי שיצרמו לנו אצל השותף.

1. ישנם שלושה דברים חשובים לשמירת השותפות לאורך המסע:
 1. מתן עצמאות ומרחב מחייה.
 2. היעדר פנקסנות.
 3. פרגון ורוחב לב.

בשבועיים הראשונים השותפות מעניקה כוח וביטחון, הכל טרי ויש המון על מה לדבר. אחרי תקופת ההתלהבות, אם מרגישים שההליכה המשותפת עשויה להתחיל להעיק, צריך להתחיל ולזיזם הליכה בנפרד. זה יכול להתבצע ביציאה מדורגת של שעה או שעתיים בבוקר, או פשוט לקבוע להיפגש בערב בנקודה מסוימת. ההליכה מדורגת יש כמה יתרונות: קודם כל היא נותנת קצת חופש טריטוריאלי וזמן איכות מחשבתי לנתח דברים ברומו של עולם. שנית, זה דווקא גורם לנו לרצות להיות עם השותף בשל האכסיומה "רחוק מהעין קרוב אל הלב". כל עוד הליכה בנפרד נעשית באופן זיום ולא על רקע דיסוננס בין-אישי, כל המרבה הרי זה משובח – למעט קטעים קשים במיוחד, אז אולי רצוי לטובת הבטיחות לעשות זאת יחד.

הנושא השני הוא הפנקסנות: ככל שהמעטפת החיצונית לחוצה יותר כך אנחנו נוטים יותר לפנקסנות. לצורך ההמחשה נתאר מצב שגרתני שבו גבר או אישה חוזרים הביתה מיום עבודה לחוף ורצוף משברים ובן הזוג פונה אליהם בבקשה שילכו למכולת לקנות חלב, כי ניגמר. לכאורה נושא פעוט, אפילו טריויאלי - אבל זה מספיק לרוב בכדי לרשום בפנקס אתראה לבן הזוג על חוסר התחשבות.

בהליכות ממושכות כמעט ואין יום עבודה שאינו לחוף ורצוף משברים ולפיכך רמת הרגישות בין השותפים היא בדרגה כזאת שאש יכולה להתפרץ בכל רגע גם בלי עשן. היעדר פנקסנות הוא חלק אינטגרלי מפרגון ורוחב לב, שהן תכונות האופי החשובות ביותר להליכה טובה בצמד. כל אחד מהשותפים חייב להפנים ולשאוף להשקיע בשני יותר ממה שהוא מצפה לקבל. זה אומר לרצות לסחוב יותר משקל בצידו משותף ואוכל, לשלם נתח גדול יותר בקניית צ'ופרים, ובאופן כללי להיות תמיד זה שעושה יותר (אבל להיזהר לא לריב על זה...). כאשר שותפים מנסים סימולטנית ליישם גישה שכזאת, השותפות שלהם במסלול עמידה יותר.

כאשר זוג הולך ביחד יש יתרון פסיכולוגי עצום למוביל שכן הוא קובע את הקצב ואינו צריך להדביק אף אחד. באין ספור מקרים בהם הוביל חבר בעל כושר גופני זהה לשלי, היה לי תמיד נדמה שנורא קל לו ושאני צריך כל הזמן להתאמץ בכדי להדביק אותו. להיות שני זה דבר מאוד מתסכל ובנוסף לקושי הפסיכולוגי יש גם את אפקט הקולנוע כי המוביל פשוט מסתיר לנו את הנוף. הפתרון לבעיית ההובלה הוא פשוט להחליף באופן זיום הובלה או ללכת במדורג ללא קשר עין. כאשר ההליכה היא בקבוצה אז חייבים לזכור שעל האחרון מופעל לחץ פסיכולוגי כבד שעלול לגרום לו, בנוסף לתיסכול וספקות, להתאמץ מעבר ליכולות הגופניות שלו באותו זמן ולגרום לעצמו נזק.

על המוביל בקבוצה מוטלת האחריות להוריד את הקצב כך שיתאים לכולם ובנוסף עליו לבצע את הפסקות כך שניתן זמן מנוחה הוגן גם לאחרון ולא להמשיך בתנועה מיד כשהוא מגיע, אחרת הוא מוסיף חטא על פשע. היתרון הגדול והלא מבוטל של הליכה ביחד הוא באפשרות להעביר מרחק תוך כדי שיחה. מדהים איך הליכה קשה הופכת לכמעט לא מורגשת כאשר שקועים בשיחה נלהבת.

אין כמו שיחה עמוקה או מחשבות ממוקדות בנושא בעל עניין אישי, בכדי להפוך את הקושי שבהליכה לזניח.

מי שמנסה להעביר קילומטרז' תוך ספירת צעדים כפולים או הצצה חטופה בשעון נכונה לו אכזבה קשה. הזמן לא עובר מהר כאשר מודעים לו והמרחק רק מתארך כאשר מודדים אותו.

היום, כשאני יוצא להליכה, אני מכין לעצמי רשימת נושאים שעליהם אני מעוניין לחשוב בזמן ההליכה. אני לא מאמין שיש חשיבה איכותית יותר מזאת שאנחנו מסוגלים לה תוך כדי תנועה.

כאשר אני מתעייף מחשיבה אני לפעמים פונה לקיצוניות השנייה ומנסה לרוקן את התודעה מכל שביב מחשבה ולהתרכז בשום דבר או שאני שוקע בהקשבה למילים של השירים שמנוגנים ברדיו. לא מדובר בטכניקות שהמצאתי אלא בתרגילים ידועים ובדוקים במדיטציה שאני מצליח ליישם באדיקות].

ציוד

מקובל שהמטייל הישראלי עובר שלושה שלבים בהתפתחותו האבולוציונית. בשלב הראשון, תנועת-נוער סטייל, אין לו שום ציוד ומשום כך הוא גם לא סוחב שום ציוד. הוא הולך עם סנדלים או נעלי ספורט לטיולים, ישן עם שק"ש פשוט מהסוג הנפוץ עדיין בצה"ל, מבשל בפינג'אן על מדורה, ואם הוא גבר הוא חוזר הביתה עם שפשת, למעט אם האירו לו הגנים פנים במיוחד.

בשלב השני, המטייל משתכלל: הוא קונה נעליים טובות, תרמיל ראוי לשמו, ומגלה שהרבה יותר נוח לו לסחוב את המשקל על הגב. ההתפתחות ההגיונית של גילוי זה מחייבת אותו מיד לקנות את כל הציוד הקיים בשוק גם יחד בתוספת גיבוי, ולסחוב את הכל על הגב ("מה זאת אומרת, אתם רומזים שלא צריך מצפן ג'ירוסקופי? ואם תעברו ליד ריכוזי ברזל?"). כותב שורות אלו מחזיק באחת מפסגות (או שמא תהומות) ההתפתחות של שלב זה, כאשר היה נראה לו הגיוני לסחוב איתו בטיול מדבר אחד מילון עברי גרמני ששוקל למעלה מקילוגרם (היה מבחן קרוב). יחד עם הרבה ליטרים מים ועוד מרעין בישין, גם בשלב זה חוזר הבחור הביתה עם שפשת, למעט וכו', וקרוב לודאי שעם כאב גב.

בשלב השלישי מבין סוף-סוף המטייל שהוא לא חייב לסחוב את כל הציוד שיש לו, ומתחיל לנסות למזער את משקל הציוד.

מקובל לסבור כי לגברים מותר לשאת לאורך זמן בלי לסבול נזקים ציוד במשקל בערך רבע ממשקל גופם, ונשים – בערך חמישית. אולם, גם חמישית ממשקל הגוף זה לא מעט, וכל הממעט הרי זה משובר.

לטובתכם, את שביל ישראל רצוי לעשות כשאתם בשלב השלישי. זה לא שאי-אפשר לעשות אותו עם ציוד מימי נפוליון השלישי או לחילופין עם פק"לים של יחידות מובחרות: אנשים עשו אותו בשתי השיטות והגיעו בשלום.

¹ במידה ואתם מפקפקים, יש שיטה פשוטה להדגמה: קחו תיק במשקל חמישית ממשקל גופכם, לכו לבניין בן 10 קומות, וטפסו במהירות במדרגות. למחרת חיזרו על הניסוי בלעדיו. קרוב לודאי שתשתכנעו שיש יתרון מסויים בנשיאת פחות משקל

בכל זאת, ככל שאתם סוחבים פחות משקל אתם תיהנו יותר מההליכה, תרגישו יותר טוב בסופה, ותעברו יותר דרך באותו זמן (ואם טרם הגעתם לשלב השני, אתם יכולים גם לחסוך לעצמכם הרבה כסף בהימנעות מקניית ציוד מיותר).

האיזון המושלם בין משקל לנוחות תלוי בכל אחד ואחד. אחד רוצה להרגיש 'בית' מסביבו ולכן יהיה מוכן לשלם את המשקל של אוהל. אחר יסתפק בכילה נגד יתושים. אחד יכול לסחוב סדין ומזרון פלציב דקיק ולישון היטב, ואחר יידרש לשק"ש מחמם מאוד ולמזרון עב-כרס ועדיין, בשתי האפשרויות אפשר לחסוך במשקל. שתי השיטות העיקריות לחיסכון במשקל הן:

1. לקחת אותו דבר, אבל יותר קל. למשל, מי שבמקום לקחת שק"ש במשקל שני קילו, פנס במשקל 200 גרם, תיק במשקל 3.5 ק"ג וסיר נירוסטה במשקל קילו ייקח איתו שק"ש במשקל 700 גרם, פנס העובד על סוללות כפתור ושוקל 20 גרם, תיק במשקל 1.6 ק"ג, וסיר אלומיניום במשקל 200 גרם – יחסך לעצמו מניה וביה כארבעה קילוגרמים. החיסרון המשמעותי בשיטה זו הוא המחר העצום שלה. בייחוד אם אתם לא מתחילים מאפס. אם רוצים לצמצם את כל הפריטים בתיק לפריטים סופר-קלי משקל, יש צורך להשקיע סכום עתק. בין שני פריטי ציוד בעלי אותו מפרט, הקל יותר כמעט תמיד יהיה יקר בצורה משמעותית, ובשלב מסויים החיסכון במשקל הולך וקטן ביחס למחיר. להדגמה, שק שינה של Mountain Hardwear האמריקאית (אינו נמכר בארץ) לטמפרטורה של מינוס תשע מעלות, העשוי סיבים סינטטיים ושוקל קילוגרם וארבע-מאות גרם, עולה בארה"ב כמאה ועשרים דולר, ואילו שק"ש לאותה טמפרטורה של אותה חברה, הממולא בבוץ מעולה ושוקל 880 גרם, עולה 330 דולר – יותר ממאתיים דולר הפרש עבור חצי קילו חיסכון במשקל. כמו-כן, יש להיזהר מלהעמיס יותר מדי על ציוד קל משקל. שנועד לאנשים שבאמת לא סוחבים הרבה ציוד. מי שיש לו מטען במשקל 12 קילו ויסחב אותו בתיק במשקל קילו שמיועד לנשיאת 9-10 ק"ג, ירגיש הרבה פחות נוח ממי שישחב את אותו המטען בתיק שנועד לנשיאת 15 ק"ג ושוקל שניים וחצי קילוגרמים. למרות שבחישוב כולל - השני נושא על גבו קילוגרם וחצי יותר.

(הבדל כזה עשוי להיראות קטן, אבל לאורך זמן, לכל קילוגרם יש הרבה משמעות על הגב. חישבו על כך שאתם צריכים לסחוב כל קילוגרם למרחק תשע-מאות קילומטרים...)

ואחרון אחרון ולא חביב, גם אם תקנו הכל במשקל קל במיוחד, עדיין יהיה מדובר בפריטים ששוקלים משהו. אל תצפו להסתובב עם פחות מ-10 קילו על הגב במדבר בלי שינוי רדיקלי בצורת החשיבה שלכם, שיתבסס על השיטה הפשוטה והמהפכנית:

2. **לקחת** **פחות** **ציוד**.
היתרון בשיטה הזו ברור: פחות ציוד, פחות משקל, נקודה. חסרונות השיטה הזו ברורים גם הם: פחות נוחות ופחות לוקסוס במקרים מסויימים (אם כי יש הרבה פריטים מיותרים ותו-לא), וכמו-כן עבור מטילים שאינם מיומנים עולה להיות כאן בעיה בטיחותית. מי שלוקח פחות מדי מים נמצא במצב גרוע יותר בהרבה ממי שלוקח יותר מדי מים. שק"ש קל מדי שאינו מחמם עלול בחורף לא רק לגרום חוסר נוחות רציני, אלא אפילו לסכן את החיים במקרי קרה (לעומת זאת, בקיץ הישראלי כל שק"ש יצלה יותר מדי את

המשתמש, כמעט בכל לילה). חשוב לציין שוב כי מינימליזם איננו גישה שקל לאמץ לחצאין. מי שינסה לקחת תיק שנבנה לצרכי מינימליסטים ולסחוב בו יותר מדי יגמור עם כאבי גב. מי שישתובב בנגב עם נעלי ריצת שטח וחמישה עשר קילו על הגב עלול מאוד לסיים עם נקע בקרסול במקרה הטוב, אולם למי שנוקט באמצעי זהירות ואורז בצורה ריאלית, השיטה הזו בהחלט עובדת. בסופו של דבר, אין לשכוח שבמשך שנים רק ככה טיילו בארצנו.

דוגמה טובה לכך שהליכה כזו ריאלית לגמרי, אפשר להביא מ'סבתא' אמה גייטווד, האשה הראשונה שהלכה את כל שביל האפאלאצ'ים (אחרי שיצאה לפנסיה). שחבה רק שמיכה, יריעת פלסטיק, קצת עזרה ראשונה, כוס פלסטיק, מעיל גשם, וסט בגדים חילופי אחד. אוכל – בשר מיובש, אגוזים וגבינה, ומה שמצאה בדרך. בתור נעלים, היא השתמשה בנעלי טניס. גייטווד נפטרה בשיבה טובה בגיל 85, אחרי שעברה לא פחות מחמישה עשר אלף קילומטרים בטיולים רגליים מאז יצאה לפנסיה.

באופן כללי, דומה שהמטייל הממוצע ייטיב לעשות אם לא יילך לאף קיצוניות. לא יותר מדי ציוד יקר, ולא פחות מדי ציוד – לפחות לא עד שידע את מגבלותיו, אלא ייקח את המינימום הבטוח. אם מדובר בנשיאת שני ליטר מים יותר מדי, עדיף ככה: שני ליטר מים מיותרים קרוב לוודאי שלא יגרמו לנזקים, אך שני ליטרים מים פחות מדי עלולים להרוג אותך.

עברו כשמונה מאות מילים בנושא ציוד, ועדיין לא הגעתם להמלצה קונקרטית אחת מה יש לקחת ולא במקרה. מה שננסה להדגיש כאן, הוא שמה שאתם לא לוקחים חשוב לפחות כמו מה שאתם לוקחים. כאשר אתם ניגשים לאריות התרמיל, השאלה הראשונה איננה "מה צריך לקחת". יש כל כך הרבה דברים ש'צריך' – החל מדיאודורנט וכלה בסט עזרה ראשונה עם שתי אינפוזיות – שלקחתם ודאי תגרום לכם להיראות כמו אוטובוס הודי, רק עם יותר דברים על הגג.

השאלה שצריך לשאול כאשר ניגשים לארוז תיק, היא "מה אי אפשר שלא לקחת". בהתחלה, רק דברים שאי-אפשר בלעדיהם בכלל או שאי-הבאתם תפגעו בטיול במידה רבה – או בהיבט הבטיחותי או בהנאה (אם כי, אם ההנאה שלכם מהטיול איננה שלמה בלי לקחת גיטרה, בכל זאת כדאי לחשוב שוב). רק אחרי שארזתם את המינימום הנדרש ושקלתם את התיק, מותר לחשוב על לקיחת מותרות – בהנחה שאתם מודעים לכך שאלה מותרות: אז יהיה לכם קל יותר להיפטר מהם. שנית, יש להכניס את המשקל של הכל כולל הכל (למעט מקלות הליכה), בחישוב המשקל הסופי. גם התרמיל הוא משקל על הגב שלכם, גם האוכל, ואפילו אריזות הציוד – וגם בוץ שיידבק לתרמיל אם תלכו בחורף.

אריזות הציוד הן משקל מיותר שאפשר לחסוך בקלות. לדוגמה, שקית האכסון של סנדלי שורש, הפופולרית מאוד כשקית לערכת קפה, שוקלת 75 גרם (מידה 44). זה אולי לא הרבה, אבל יחד עם שק האחסון של הכירה, תיק כלי הרחצה, תיק הבהד של ערכת העזרה הראשונה וכל מיני דברים המיועדים לשאת דברים אחרים, בקלות תוכלו לגלות שאתם סוחבים קילו ויותר של חומרי אריזה מיותרים, שאפשר להחליפם בשקיות ניילון פשוטות ויעילות באותה מידה.

שלישית, לגבי כל פריט שאתם מעוניינים לסחוב, שאלו את עצמכם (בייחוד אם יש לכם נסיון קודם בטיוולים): מה הסיכויים שאשתמש בו, ומה בדיוק אני צריך ממנו? ורביעית, אחרי שכבר לקחתם: אם אתם צריכים בגד חם לצפון, שלחו אותו הביתה ברגע שתיגעו לדרום. ישראל מספיק קטנה כדי שחברים ומכרים יוכלו לבקר אתכם ולקחת ציוד מיותר. במקרה הרע, יש סניפי דואר לאותה מטרה. אם יש משהו שתצטרכו רק לקראת סוף המסלול, אל תקחו אותו כל הדרך – אלא תדאגו לקבל אותו קצת לפני הנקודה בה תצטרכו.

ואחרי זה, אפשר לגשת לרשימת ציוד, שתחולק לקטגוריות של "חובה", "רצוי", "אפשר", ו"מיותר" (קטגוריה הכוללת את כל מה שאיננו בקטגוריות הראשונות, ובייחוד כמה פרטים שיפורטו להלן). "חובה" הוא מה שאי-אפשר או מסוכן מדי לצאת בלעדיו, "רצוי" היא הקטגוריה שהאדם הממוצע לא ירצה לוותר עליה, "אפשר" הוא מותרות מועילים – והשאר מיותר.

כמובן, זו דעה אישית בלבד, וסביר שמתוך עשרה מטיילים מנוסים תשעה יחלקו עליה (ויספקו תשע דעות שונות וחולקות זו על זו). אבל זה בהחלט מקום טוב להתחיל – ואחרי זה תוכלו לעשות שינויים משל עצמכם. הרשימה אולי תיראה לכם מינימליסטית וקיצונית מדי, אבל הנוחות בהליכה הנובעת ממשקל קל יותר מצדיקה את זה.

כל רשימת הציוד מבוססת על ההנחה שאתם יוצאים בתקופה טובה – מרץ-אפריל או ספטמבר-אוקטובר. אם תחליטו לטייל את השביל דווקא ביולי-אוגוסט, בשיא החום, יש שינויים – אבל במקרה כזה, במחילה, השתגעתם. טיול ארוך במדבריות ארצנו בחודשים אלה מסוכן למדי למי שאיננו בעל נסיון לרוב, וגיהנומי למדי גם לבעלי נסיון.

אין טעם בספר זה לפרט למעלה מן המידה מה לחפש בכל פריט, דרישות, חומרים, מבנה וכד'. זה לבדו ידרוש ספר שלם², ועדיין לא תמיד תהיה תשובה לגבי פריט ציוד ספציפי. לכן, כאן המקום לתת לינקים (ללא סדר כלשהו) לשלושה פורומים ישראלים שבהם תוכלו למצוא תשובה לכל שאלה בעניין ציוד:

א. פורום ציוד, ספרים ומפות, "למטייל":

http://www.lametavel.com/forums/forum.asp?f_id=14

ב. פורום טיולים בארץ, "תפוז":

<http://www.tapuz.co.il/tapuzforum/main/forumpage.asp?id=683>

ג. פורום שביל ישראל, שביל האפאלאצ'ים וטיולים ארוכי טווח באופן כללי:

<http://www.hike.co.il>

1. פריטי ציוד חובה:

- תרמיל (רצוי קל כמה שאפשר, אבל בעל יכולת נשיאת משקל בינוני, מבנה שק. הנפח המקובל הוא בסביבות 60-70 ליטר, אבל כדאי לבדוק את

² לדוגמה, ניקח את הלדרמנים ודומיהם, כלי עבודה כבדים וורסטיליים. למעט אם אתם סוחבים איתכם בניזינה ללא כלי תיקון, לא תמצאו להם שום שימוש שאי אפשר למצוא באולר שוויצרי השוקל מחצית או שליש מהם. כמה בני אדם באמת היו זקוקים לפלייר על פסגת הר בנגב, ויותר מעניין מזה, בשביל מה?

³ שכבר נכתב. עמיר ויינשטיין חיבר את "הכל על הגב" בעברית (הוצאת דניאלה-די-נור), ואם כדי הקורא להניח את ידו על עותק, ירוויח לא מעט.

- התרמיל עם כל הציוד בתוכו כדי לדעת כמה בדיוק נפח אתם צריכים).
[משקל מוערך: 3-1.5 ק"ג]
- שק שינה קל בהתאם לרגישות לקור. רוב בני האדם יצטרכו שק שינה המוגדר בין 5 ל-0 מעלות צלזיוס. רגישים (כמו הח"מ) עלולים להידרש לשק שינה חורפי (מינוס 7 מעלות, למשל) אפילו בסתיו או באביב. חברות אלמוניות נוטות לתת לשק"ש דירוג טמפרטורה אופטימי מדי, ובכל אופן הדירוג איננו מדע מדוייק בלבד. שק"ש לנשים (נדיר בארץ) ייתן למטיילת אמינות טובה יותר בטמפרטורה מאשר שק"ש לגברים [1.5-1 ק"ג]
 - מזרון פלציב (לכל הפחות. לבעלי גב רגיש ממש – מזרון מתנפח, כבד יותר ויקר הרבה יותר) דק וקל למינימליסטים: לחתוך רבע מהמזרון, לקחת רק שלושת-רבעי ובלילה להשתמש בבגדים כריפוד לשאר. [240-300 גר' לפלציב, 500-800 גר' למתנפח]
 - שקית עם כסף למקרה חירום, תעודות מזהות, כספומט וכו' (ארנק = משקל מיותר) (100 גר').
 - אוכל ומים (יפורט בהמשך).
 - בגדים: 1 מכנסיים ארוכים [למהדרין: מכנסיים מתפצלים, שהופכים מארוכים לקצרים], 1 חולצה דקה ארוכה – רצוי שתיהן מחומרים נושמים; בהליכה בשמש בגדים ארוכים עדיפים על קצרים כמעט תמיד, וקרירת השמש על עור חשוף מחממת יותר מאשר הבגד. כדאי לחפש מכנסיים עם תפרים שטוחים במותן, כדי לצמצם את החיכוך עם רצועת המותן של התרמיל.
 - לנשים: בשום אופן לא לקחת מכנסי טיולים עם גזרה נמוכה – אלא אם כן אתן מעוניינות בשפשופים מתמידים וכואבים במתניים. גזרה נמוכה מסתדרת רע מאוד עם רצועות של תרמיל.
 - 2 זוגות [זוג אחד רזרבי, ואת השני לובשים] גרביים חיצוניות, 2 זוגות גרביים פנימיות. הטעם בלבישת שני זוגות גרביים הוא כפול: שיפור סילוק הזיעה והפחתה משמעותית של כמות השלפוחיות ברגליים [100 גר' על הגב].
 - זוג תחתונים רזרביות [רצוי מחומר נושם, אבל קשה למצוא תחתוני גברים נושמים בארץ. נשים יכולות למצוא תחתוני פוליאסטר מיקרופיבר, תחתונים מטקטל⁴ ודומיו, ואפילו בלי תפרים – מה שמקטין שפשופים]. [100 גר' על הגב].
 - לנשים: חזיית ספורט אחת, רצוי עם רצועות רחבות וכמה שפחות תפרים בכתפיים, למניעת שפשופים. לא מכותנה, אם אפשר.
 - לנשים: תחבושות הגייניות או טמפונים [100-200 גר'].
 - כובע רחב שוליים להגנה משמש [100-150 גר'].
 - כילה. טכנית אפשר אולי בלי, אבל תאמרו את זה ליתושים. וחוצמזה היא רב שימושית להפליא: צל, כרית, ועוד [100 גר'].
 - סט מינימליסטי של עזרה ראשונה וכלי תיקון: 200 גר'.
 - נעליים טובות למשקל בינוני, גבוהות ומאווררות – שילוב של עור ובד – ומחזיקות היטב את הקרסול. [600 גר', מידה 44, 500 גר', מידה 38, אבל לא על הגב...].

⁴ בד נושם של חברת דופן. משמש גם בציוד טיולים.

- מקלות הליכה. משקל פחות רלוונטי, כי הליכה עם מקלות מורידה עומס מהגב ומהברכיים, משפרת את קצב ההליכה אחרי שמתרגלים, מקילה על עליות ומשפרת יציבות ובטיחות בירידות – וגם מקובל לחשוב ששימוש במקלות הליכה כאילו מוריד שלישי מהמשקל מהגב. היתרונות בהליכה עם מקל עצומים, החיסרון היחיד – הערות מצד כל טיול בית-ספר שתפגשו. עוד על שימוש במקלות – בנספח.
- במקרה שהחלטתם ללכת בתקופת הגשמים דווקא: אוהל קל ועמיד לגשם [1-2] ק"ג] או יריעה נגד מים [0.4-1 ק"ג], מעיל גשם, רצוי נושם [300-600 גר'].
- כלי אוכל כלשהו (20-30 גר').
- לדתיים ממין זכר: תפילין (250-300 גר'). לא לקחת תפידנית ולא כיסויים כבדים מסוג זה, אלא רק את התפילין והחלק העליון של המגן, ולשים בתוך שקית כפולה). לדתיים באופן כללי: סידור קטן (100 גרם).
- סה"כ משקל בסיסי על הגב, ללא מים ואוכל: 3.3 – 4.7 ק"ג. להולכים בתקופת הגשמים: 3.8-6.4. לנשים: כנ"ל +100 גרם. לדתיים: כנ"ל +350 גר'.

זו הרשימה הבסיסית. שלא יהיה ספק: אפשר לעשות איתה את שביל ישראל, להישאר בחיים ואפילו ליהנות. אבל כדאי מאוד ששום דבר לא יתפשל באמצע, שאתם מוכנים להסריח (היי, זה רק חודש וחצי-חודשיים!), שאין לכם כוונה לבשל (הייתה קבוצה של ארבע בחורות שהלכו את שביל ישראל, ובמטרה לחסוך במשקל אכלו רוב הדרך בעיקר לחם וטחינה גולמית, ללא בישול), שלא קר בלילות ובבוקרים (לא לקחתם סוודר), ושאתם ממש לא מפונקים. ולכן רוב בני האדם מוסיפים על רשימה כזו כל מיני דברים מהקטגוריות להלן:

דברים שרצוי לקחת:

- כפכפי אצבע או כפכפי Crocs [300 גר' מידה 44, 250 גר' מידה 38], בשביל חניות הלילה וגם חציית נחלים בעונה המתאימה [200-300 גר']. סנדלי מטיילים כבדים מדי, ושוקלים כמעט תמיד יותר מחצי קילו לזוג, גם במידות קטנות – וגם יקרים הרבה יותר מכפכף פשוט וקל.
- בגדי שינה (כי אתם לא רוצים לכלכל את השק"ש אם אתם לא חייבים): [200-300 גר': מכנסיים קצרים דקים וגופיה.
- סוודר פלוי או כיו"ב, בהתאם לעונה [400-500 גר'].
- ציוד בישול:
 1. גזיה עם מיכל 190 גר' אחד (אולי תצטרכו יותר מדרום לערד, אבל כבר תדעו את זה בדרך) – כמות שמספיקה ליחיד לשבוע [משקל 500-600 גר' כולל הגז; מיכל עם 190 גר' שוקל 280 גר' ברוטו, מיכל 250 גר' עם הברגה שוקל 380 גר']. לחילופין אפשר לקחת כהליה עם דלק לאדם לשבוע [450 גר' כולל הדלק] על בסיס תהאקפה בבוקר וארוחה בערב, בביסוס התפריט על מנות חמות]. במידה ולוקחים מיכל ללא הברגה (190 גר') יש להקפיד היטב על סגירת ברז הגזיה – דליפות יכולות להוביל למצבים לא נעימים במיוחד.
 2. סיר בישול קטן מאלומיניום, רצוי מצופה טפלון (250 גר' לסיר מספר 16, המספיק לשני בני אדם. מטייל בודד וחסכן ייקח כוס אלומיניום,

משקל 100 גר'. מטיילים שהפרטה מצוייה בכיסים יכולים לקחת סיר טיטניום עם מכסה – 150-180 גר', או כוס טיטניום – 70-80 גר'. לא צריך צלחות – יותר פשוט לאכול מהסיר.

3. פיסת סקוצ' ברייט לניקוי [20 גר'],

4. גפרורים ומצית (גיבוי תמיד טוב), 50 גר'.

5. גוש סבון קטן לניקוי, או סבון נוזלי מרוכז לטיולים, לניקוי ולרחצה: 50 גר'.

6. כוס פלסטיק (50 גרם) לתה וקפה, אם לוקחים סיר. סה"כ משקל ציוד בישול – 670 – 1020 גר', כולל דלק (מיכל גז רזרבי יעלה את המשקל ל-1270 בקירוב).

- ערכת קפה: סוכר, קפה/תה (150-200 גר' לשבוע. לחסכני משקל: סוכרזית במקום סוכר, וחסכתם 100 גר').

- טלפון סלולרי: אין צורך בגיבוי רשתות; לכל רשת נקודות תורפה וחולשה, אבל החפיפה גדולה למדי. רצוי מטען קל, אלא אם אתם יכולים להבטיח שתעברו אצל מישהו שיש לו מטען לסוג הפלאפון שלכם. כיום ניתן להשיג בארץ סוללות חד-פעמיות קלות (40 גרם) או מטען העובד על סוללות AA, ואלה יכולים להספיק גם אם לא תטענו את הפלאפון אצל אנשים בדרך.

- הדפים הרלוונטיים מספר הדרך. אין צורך לסחוב ספר שלם – סתם משקל מיותר; ממילא כשאתם בכרמל לא מעניין אתכם מה יש בבקעת תמנע. קחו דפים שמתארים את הדרך עד לנקודה הבאה בה יפגוש אתכם מישהו, וכמה קילומטרים מעבר לכך למקרה חירום. מדינת ישראל היא ארץ קטנה, ומישהו יוכל להקפיץ לכם כמעט לכל מקום מצרכים וכו'; לכן אין צורך לקחת יותר מדי משקל. [50-20 גר'].

- פנס. הפנס הקל ביותר הוא פנס שעובד על סוללות כפתור, כמו הפוטון-לייט, הפרינסטון טק פולסאר, ועוד רבים (15 גר', עם סוללות רזרביות: 20 גר'). פנס כזה יספיק כמעט לכל צרכיכם, והסוללות שלו מספיקות ל-14-10 שעות בערך. רצוי לבחור בדגם שיש לו מפסק, ולא מצריך לחיצה מתמדת, כדי לפנות את הידיים. לחילופין, אפשר לקחת פנס ראש קל, שמספיק לעשרות שעות (אין צורך לקחת סוללות חילופיות; גם אם תשכחו את הפנס פועל ליממה, זה לא באמת ישנה את המצב); פנסים המתאימים למטיילים שוקלים בין 65-100 גר', יותר זה כבר כבד מדי.

- מברשת ומשחת שיניים קטנה (50 גר' סה"כ).

- להב סכין. לא מדובר בסכין קומנדו מפלצתית אלא במשהו כמו החוד של אולר שווייצרי, או סכין ייעודית. רב שימושי ביותר (100-50 גר' לכל היותר).

- מצלמה + סוללות רזרביות. סביר שתצטוו לתעד את הטיול שלכם. אם אתם לא צלמים מקצועיים או לא יוצאים לשביל בעיקר כדי לצלם, קחו רק מצלמה קומפקטית – דיגיטלית או פילם – ואל תשכחו מצלמת רפלקס גדולה וכבדה איתכם, וודאי לא עדשות רזרביות. [0.5 ק"ג].

- לבעלי משקפיים: משקפיים רזרביות (100-50 גר').

- מיתר דק (3-5 מ'). טוב כשרוך רזרבי לנעליים, לחיבור חלקים מתפרקים בתיק, וכן הלאה (20 גר').

- נייר טואלט ושקיות אשפה. להוציא את הקרטון מהגליל. שקיות אשפה טובות גם לאטימה מפני גשם פתאומי (100 גר').

- בעונת הגשמים: כיסוי תרמיל או שקיות בתוכו לאכסון כל הצידוד (200-80 גר').
- בעונת הגשמים: מכנסי גשם, רצוי נושמות (250-500 גר').
- טבליות לטיהור מים (בדרום): 20 גר'. למפונקים, למי שמתהר מים בצורה מסיבית או למי שרוצה לנקות מים מלוכלכים ממש: מסנן מים מכני (270-500 גרם).
- סט בגדים זרזבי. אפשר בלי, אבל הרבה יותר כיף כשאפשר להחליף בגדים באמצע ולכבס, והחולצה לא נדבקת לגב ולא הופכת קשיחה מרוב מלח וזיעה [מכנסיים קצרים וחולצת T: 300-450 גר'. מכנסיים ארוכים וחולצה ארוכה: 400-700 גר'. לא לקחת מכנסיים כבדות מדי – דגמ"ח כותנה עבה עם המון כפתורים וכיסים יכול לבד לשקול 600-800 גר'. זוג תחתונים שלישי: 50 גר'. לינר שלישי: 50 גר'].
- משקל כולל עד עכשיו, ללא אוכל ומים: 5.85-8.6 ק"ג. להולכים בעונת הגשמים: 6.4-10.9 ק"ג.
- זה השלב שבו כבר יתחיל, בצירוף האוכל והמים, להיות לכם קצת כבד על הגב. הערכות המשקל, כאמור לעיל, הן רק הערכות. אל תניחו שום דבר לגבי הצידוד שלכם עד שלא שקלתם אותו. אולי תצליחו לרדת מהמשקל המינימלי הרשום לעיל ותגלו שמשקל הפריטים שלכם קטן מעט ממה שצויין. אבל, ייתכן בהחלט שתגלו שהצידוד שלכם מגיע לצד העליון של רשימת המשקל, או אפילו יותר גרוע: יותר כבד ממה שחשבתם או ממה שרשום כאן. במקרה כזה, זה הזמן לעשות חושבים שוב: על מה אתם באמת לא יכולים לוותר?
- **מה אפשר לקחת (אבל לא חייבים)**
הקטגוריה למטה מורכבת מכל מיני דברים שבהחלט אפשר להסתדר בלעדיהם, אבל נעים יותר איתם.
- מגבונים לחים. להיגיינה ולשיפור תחושה כללית. אין שום טעם לקחת חבילה שלמה: קחו כמות מספקת לכמה ימים והכניסו לשקית סגורה ואטומה [50 גר'].
- מגבת טיולים קטנטונת [30X30 ס"מ, אם כי יש המעדיפים מגבות גדולות יותר, על תוספת המשקל שלהן]. משלימה למגבונים ולניגוב חלקים אסטרטגיים לאחר רחצה. 50-150 גר'. לחסכנים בינינו: סמרטוט רצפה Vielda ודומיו עשויים מאותו חומר כמו מגבות טיולים רבות, אבל עולים שבריר מהן. באותה הזדמנות, טיפ של גורו האולטרהלייט ריי ג'ארדין (באדיבות מעוז יינון): קחו פקק של קנקל, ועשו בו שלושה חורים. כשאתם רוצים לשטוף את עצמכם אחרי יום הליכה רווי זיעה, תשתמשו בפקק עם הפקק הנ"ל בתור מיני-מקלחת. ככה אפשר להשיג שטיפה טובה יחסית בעזרת כמות מים זעומה. בשעות היום, עם פקק אחר, הבקבוק כמובן משמש לנשיאת מים לשתייה.
- נגן MP3. מועיל במיוחד אם הולכים לבד, אבל נחמד גם אם יש יותר ממטיל אחד באזור [60 גר'].
- בנדנה או סרט סופג זיעה למצח [50 גר'].
- דוחה יתושים [50-100 גר']. מועיל לפני שנכנסים מתחת לכילה/אוהל, אבל לא הכרחי. אם מישוהו ימצא דוחה זבובים יעיל, לעומת זאת...

- משרוקית חירום [20 גר']. הפריט השימושי ביותר שסביר שלא תצטרכו לעולם.
- מיתר נוסף (משמש גם כשרוך זרובי), 2 אזיקונים, קצת איזולירנד חבלה (אפשר לכרוך אותו מסביב למוטות ההליכה; הכי נוח, הכי זמין). מועיל לחיבור כל מיני דברים במקרה של תקלות בדרך – מרצועות תיקים שפקעו ועד נעל שהתפצלה. לא לקחת הרבה. מדובר בישראל, סוף-סוף, והכמות שאתם צריכים היא רק כדי להגיע לנקודה הבאה שבה תוכלו לנסוע הבייתה ולתקן את התקלות. [50 גר'].
- סט בגדים זרובי. אפשר בלי, אבל יותר כיף כשאפשר להחליף בגדים באמצע ולכבס, והחולצה לא נדבקת לגב ולא הופכת קשיחה מרוב מלח וזיעה [מכנסיים קצרים וחולצת T מבד נושם: 300-450 גר'. מכנסיים ארוכים וחולצה ארוכה: 400-700 גר'. לא לקחת מכנסיים כבדות מדי – דגמ"ח כותנה עבה עם המון כפתורים וכיסים יכול לבד לשקול 600-800 גר'. זוג תחתונים שלישי: 50 גר'. זוג גרבי ליינר שלישי: 50 גר'].
- מפות סימון שבילים. אפשר בהחלט בלי, מוסיף אם אתם מתכננים מעקפים או סתם אוהבים לדעת איפה אתם בדיוק, ובמקרי חירום. לקחת רק את המפות שאתם צריכים בטווח המידי, ולהשתדל להימנע מלסחוב מפות מיותרות על הגב – מדובר במשקל משמעותי בהחלט.
- ספר קריאה [300-500 גר']. רצוי בכריכה רכה, או בלי כריכה.
- עט ויומן, לחובבי התיעוד. לא לקחת משהו כבד מדי או עם עטיפה קשיחה [80-150 גר'].
- שקיות נוספות לאחסון [50 גר'].
- קרם הגנה משמש. אם אתם לוקחים בגדים ארוכים וכובע, מיותר, בסך-הכל [50-100 גר'].
- קרוב לודאי שלא תיקחו את כל מרכיבי הקטגוריה הזו, ואם כן – תוסיפו עוד כקילוגרם עד שניים למשקל.

ומה לא לקחת.

מספר האפשרויות לקחת ציוד מיותר הוא כמובן בלתי נדלה. בין הבולטים בקטגוריה זו אפשר לציין יותר מדי דלק (אתם לא באמת צריכים כמות שמספיקה לחודש על הגב), יותר מדי בגדים, ופריטים שמעצם טיבם אין צורך לקחת: GPS (אלא אם אתם עובדים על ספר דרך, כמובן...), נשק (מיותר מאוד. ראו להלן), מצפן (אתם לא תצטרכו לנווט ניווט אזימוטים בשום נקודה במהלך השביל), סכין גדולה (אתם לא בחיל ההנדסה ולא חפרים), חבל אישי קערות וצלחות לרוב, ובעצם כל דבר שאת תפקידו יכול למלא משהו אחר.

בכל אופן, כאמור, לפני אוכל ומים סביר שהמשקל המינימלי אותו תסחבו יהיה בין 6 ל-12 ק"ג – במקרה הטוב. עם אוכל ומים, המשקל גבוה הרבה יותר. וכמובן, לכל דבר נוסף שתסחבו – מצלמות רפלקס לחובבי צילום רציניים, למשל – יש משקל משמעותי מצטבר. יכול להיות שתחליטו שהמשקל הנוסף מוצדק עבורכם, אבל כדי להגיע למסקנה הזו כדאי מאוד שתחילו מהמינימום ואז תוסיפו עליו, ותהיו מודעים לפריטים הלא-חיוניים שבתרמיל.

ציוד עזרה ראשונה, פירוט נוסף.

שלושה עקרונות עיקריים אמורים להנחות אתכם בעת ארגון ציוד העזרה הראשונה לטיול.

ראשית, אתם במדינת ישראל הקטנה. במקרה של מחלה או פציעה, אתם תחזרו הביתה במהרה ותנחו שם. ציוד העזרה הראשונה שלכם צריך לאפשר לכם להגיע הביתה – ותו לא! לא כדאי לנסות להמשיך את הטיול כאשר חולים, וממילא לא מדובר בנסיעה של ימים הביתה או טיסות. העזרה הראשונה תביא אתכם הביתה; את ההחלמה והטיפול תעשו שם.

שנית, קחו רק מה שאתם יודעים להשתמש בו – ואם אתם הולכים לבד, רק מה שאתם מסוגלים להשתמש בו לבדכם, רצוי בלי צורך בשתי הידיים (ואם אתם נפצעים ביד?). חוסס עורקים קנוי, למשל, מצריך מיומנות רצינית מאוד כדי שאדם יוכל לשים אותו על ידו שלו-עצמו (הדרך היא בשימוש בפה וביד, אגב, אבל הסיכויים שאם תצטרכו תהיו במצב שתוכלו וגם תהיו מספיק קרי רוח לשים חוסס עורקים לעצמכם, די קלושים).

שלישית, כל מה שאפשר לאלתר ממשוהו אחר – רצוי לא לקחת. אם אתם יודעים לאלתר משולש מחולצה, זה עדיף על סחיבת משולשים לאורך כל הדרך, וכן הלאה.

חשוב להדגיש שוב: כל מה שנכתב פה הוא בגדר המלצה, ואיננו עצה רפואית מוסמכת. התייעצו עם הרופא שלכם לפני הטיול!

כדי לחסוך עוד במשקל, וגם להימנע מניקוב השקיות על ידי פינות חדות של אריזת התרופות, אפשר לשים בשקיות סנדביץ' את כדורי התרופה ללא אריזה, כל תרופה בפני עצמה, עם פתק קטן המתאר מה התכולה, וחשוב מאוד לקרוא **תמיד** את התכולה – אתם לא רוצים, למשל, להתבלבל בין אקמול לתרופה עוצרת שלשול.

דוגמה לציוד עזרה ראשונה לשביל ישראל (עוד על העניין ע' בנספח בריאות/טרם הועלה עדיין, נכון למאי 2007):

- פדי גזה, 5 יחידות
- תחבושת אישית
- משככי כאבים עם איבופרופן, לכאבי שרירים (אדויל, אדקס, נורופן, ארטופן . כדורים או קפסולות של 400 מ"ג). קחו כ-10 כדורים לפחות – יש סיכוי סביר שבדרך תצרכו בחלק מהשלבים שני כדורים ליום, ואולי יותר. לא כדאי לקחת קפסולות ליקוויג'ל – אמנם הסיכוי שיתפוצצו קלוש, אבל אי אפשר לפצל אותן לשניים.
- כדורי דקסמול סינוס או כיו"ב, להורדת חום ולטיפול בהצטננות. 4-8 כדורים, מהם 2 כדורי לילה.
- משחה אנטיביוטית (דורש מרשם רופא) או פולידין למניעת זיהום פצעים.
- פלסטרים בגדלים שונים: 4 רגילים, 2-1 גדולים במיוחד, אפשרי 2-1 נוספים. לא לשכוח להצטייד מחדש אחרי שימוש...
- תחבושת אלסטית (לא הכרחי).
- כדורים נגד שלשול, בכמות שמספיקה להביא אתכם למקום יישוב (2-3, מספיק).
- משחה נגד שפשפת: דקטרין וכיו"ב. קוראינו הגברים לא כל כך מודעים לזה, אבל משחה למניעת פטריות ואגינלויות, כדוגמת הואגיסיל, לא רק שמעולה בטיפול בשפשפות אלא שגם (בגלל חומרי האילחוש שבתוכה) מועילה כדי להרגיע גירויי עור, כגון עקיצות יתושים.
- כדורי קלרון או כיו"ב נגד כאב גרון (למי שרגיש, ועדיף 2-3 גם למי שלא) וכדורים נגד צרבת (למי שרגיש).

- תחבושות לשלפוחיות: קצת Moleskin (תוצרת Scholl), אפשר להשיג בבתי מרקחת) או פלסטרים מיוחדים לשלפוחיות.
- מעט לויקופלסט (סרט דבק רפואי): להחזקת תחבושות במקום, לחבישת שלפוחיות שלא התפוצצו, ולמניעת שפשוף במקומות מועדים לכך. יש להיזהר: סרט דבק רפואי שקוף אינו חזק מספיק, וכמה סוגי לויקופלסט מותירים עקבות על הגרביים (הכי מומלץ, אבל נדיר בארץ: Sports Tape של 3M).
- פינצטה: אם משהו נתקע לכם בעור, כדאי שתוכלו להוציא אותו (יש אולרים שבהם משולבת פינצטה).
- חוט ומחט. חוט כותנה, שסופח נוזלים, רצוי כדי לתפור בעזרתו שלפוחיות, חוט ניילון – בגדים. איך תופרים שלפוחיות? מחטאים מחט, מעבירים בה חוט כותנה (דווקא כותנה – ניילון ופוליאסטר לא סופגים מספיק!), ומעבירים דרך השלפוחית בלי לפוצץ. חותכים את החוט כך שקצוות מבצבצים משני צידי השלפוחית. התוצאה: השלפוחית שלמה (לא מזדהמת), והנוזלים בתוכה עוברים החוצה דרך החוט (סילוק הכאב והחשש לפיצוץ).
- אופציונלי, ומועיל לסובלים משפשופים: תחבושת הגיינית אחת. כן, גם לגברים. תחבושת הגיינית היא אחת מהתחבושות היעילות ביותר לשפשופים ברגליים, בכתפיים או במותניים, וגודלה מספיק כדי לחתוך ממנה כמה וכמה פיסות.
- כלל הערכה הזו, בתוך שקית עם סוגר (Ziploc), תשקול כמאתיים גרם, ותענה כמעט על כל צרה ומצוקה שתוכלו לסבול ממנה בטיול. אין כאן אנטיביוטיקה – אבל בסך הכל, כאמור, המטרה העיקרית היא להגיע בדחיפות לרופא אם אתם מרגישים ממש רע, ומדינת ישראל מספיק קטנה כדי לנטוש ולחזור הבייתה עד לרפואה שלמה. וממילא יש כל-כך הרבה סוגי חיידקים, שלא ודאי שסוג אנטיביוטיקה אחד ייתן להם מענה מראש.

[המשך בחלק ב']