



מאצבע הגליל ועד חוף הכרמל 3 ימים על 2 גלגלים. סיפור מסע

פרולוג - תניד, אתה רוכב AM?

האמת? אני רוכב PM. ככה, רוכב לי בד"כ אחה"צ ולא בבקרים (יעני AM). מה קרה לנו? בליט ההגדרות השתלט עלינו והאופנה שמאחוריה כרישי שיווק מתוחכמים, פילחה אותנו, הרוכבים, לקטגוריות אין ספור. כל אינץ' של מהלך במתלה קיבל קטגוריה בפני עצמו. ואנחנו מה? רק רוצים לרכוב וליהנות, קצת לנמוא מרחקים, לתת בראש בעליות לפעמים, לשחרר את הנשמה בידידות, לעוף בסניגלים, לזרום בנאקב עתיק במדבר, לטעום איה תחרות מרתון זונות פעם או פעמיים בשנה, לחצות איה פס מטריף בקווקז הגבוה או לצרוח מאושר במהירות לא חוקית בסניגל העמק האדום בקפדוקיה. ומה? כל זה עם אותו זוג אופניים? למה לא? אז ככה אני עם אופני ה-5 ומשהו אינץ' שלי יחידי הציר, מרגיש ALL AROUND (מישהו אמר AA?), צוחק

לפעמים מכל ההגדרות ותתי הקטגוריות ומבוסט בעיקר לטוב רגליים בטבע, לטייל ולהנות. אופניים לגוף ולנשמה. הינה חלפה לה עונת המדבר עם הרכיבות הטכניות ואין ספור ההרפתקאות, 2 תחרויות מרתון של עז הרים חלפו, יער עופר שוב מדורדר ומיער בן שמן צריך הפונה. באופק מציעה עונת הטיולים בהו"ל על יעדיה החדשים ותיכף יתחיל הלחץ, קשה, קשה. חייבים לצאת להתאוורר. התחיל לדגדג טיול ארוך ומתגלגל מנקודה לנקודה. ההתלבטות הייתה בין מסלול בעומק השטח עם כל הציוד על האופניים, לבין משהו שפוי יותר שיאפשר רכיבה 'קלה' מבלי לסחוב את כל הבית על הגב. פגישה קצרה על כוס קפה עם שותפי למסע, גיא רילוב, גיבשה תוכנית שנראתה לנו מדליקה מבחינת הקונספט - הקפצה למטולה בבוקר היום הראשון ומסע מתגלגל שייקח 3 ימים, 200 ק"מ, ואין סוף סיבובי רגליים עד לביתנו בכרמל. תכננו

מסלול החוצה לאורכו של רכס רמים, גולש אל עמק החולה, מבקר באגמון, עובר לאורכו של הירדן, בחלקו הנתון בתעלה ובחלקו ההררי והפראי, טובל במים ומגיע אל שפת הכנרת. מסלול המקיף את הכנרת, ומטפס למרגלות הארבל, עובר במושבים מנומנמים וחוצה את שדות הקרב בקרני חטי"ן, מתגלגל עד למרגלות התבור ומשם לבקעת כסלות, עובר במרכז של עמק יזרעאל ושדותיו ומטפס, חוצה, את רמת מנשה, אל חלקו הדרומי של הכרמל. סוף מעשה במחשבה תחילה.

היום הראשון - ממרומי ההר אל 200 מ' מתחת לפני הים, 85 ק"מ

0800 בבוקר, אנחנו מוצנחים בפסגת הר צפייה, בגובה של 600 מ' מעל פני הים, גבעה שפסגתה עטורה אנטנות ובצידה תצפית לזכרו של הרמטכ"ל דוד אלעזר, דדו ז"ל. תצפית מדהימה על מטולה ואצבע הגליל. מתאפסים על הגזרה. מתרגשים.

מחליפים בוקר טוב עם תושב מטולה שיצא לסיבוב עם הכלב, עולים על האופניים וקדימה לדרך. מהתצפית אנו גולשים מעט מערבה ופונים דרומה בדרך על גבול מטע, בסמ"ש אדום שילווה אותנו בחלק הראשון של היום. לבנון מעבר לגדר יחד עם הרבה זיכרונות טעונים. הקטע הראשון מהיר והדרך מרופדת אספלט, שיטה ישנה להתמודד עם מיקוש אפשרי של דרכים לאורך הגבול. הקטע הראשון כיפי ורצוף ירידות ארוכות. גולשים לאורך מטעי פרי וגיא, חקלאי מוכשר, מתייחס לכל ניואנס. הראש שלי ביום שלפנינו. לאחר חציית נחל משגב אנחנו מתחילים לטפס, עליות קורעות מתחת למשגב עם, בואכה מרגליות. עוצרים לחטיף מעל מחנה עדי וממשיכים. חוצים את כביש מרגליות - כפר גלעדי וממשיכים בסמ"ש אדום דרומה. מתחת למרגליות עוברים במכרה ברזל ישן בכניסה אליו קרון ברזל על מסילה חלודה. בהמשך פוגשים בסמ"ש ירוק ושביל ישראל ועימו ממשיכים דרומה עד לחציית תוואי רכבל מנרה. מתחתנו פרוס עמק החולה, מרהיב ביופיו. שדות חרושים, שדות קצורים, בריכות מים, מאגרים, קווי השקיה ומעט ישובים. למטה מזהים את האגמון. הציר הירוק מטפס, חלקו כוסה אספלט חדש ועימו אנו יוצאים אל כביש 886, מנרה-יפתח. סטייה קלה מהכביש לסיבוב קל במטעים ובהמשך לאורך הכביש עד לכניסה לקיבוץ יפתח. כאן אנו יורדים מזרחה, לאתנחתא במצפור ע"ש ליפא גל, מראשוני אנשי קק"ל ואיש טבע. במקום תצפית מדהימה על עמק החולה, רמת הגולן ורכס החרמון. חוזרים לכביש 886 ועימו מזרחה עד צומת ישע מתחת למצודה שנבנתה בימי המנדט בתכנונו של טגארט הבריטי, מהנדס ומומחה ללוחמה בטרור, ונכבשה ב-1948 ע"י חטיבת יפתח. בצומת אנו פונים דרומה, חולפים מתחת הבתים היפים של רמות נפתלי ופונים מזרחה בסמ"ש ירוק ההולך לקרן נפתלי. מתחת לקרן נפתלי פונים דרומה בסמ"ש שחור ומקיפים את קרן נפתלי בשביל חתחתים היורד ומתעקל צפונה, גולש בתלילות אל כביש 889 ובדרך מספק לנו מעט טכניקה, אדרנלין והרבה אויר הרים עד לפני צומת כח שם אנחנו חותכים בשביל צדדי מזרחה וחוצים במעבר תת קרקעי את כביש 90. ברוכים הבאים לעמק החולה. חוברים דרך השדות לכביש הגישה לאגמון. עוד כמה סיבובי רגליים ואנחנו פורקים בבית הקפה שבמתחם אגמון החולה. מתענגים על קפה וגלידה ואנחנו מבסוטים. יוצאים לסיבוב צפרות באגמון החולה - עוד פרויקט ראוי של

מועדון המנויים
מגזין לרוכבי האופניים בישראל
אופניים

MEDRAFT BIKING
טיולי האופניים הטובים בעולם

טיול החודש - שמורת אלונה, נחל תנינים ונחל דליה

מסלול מקסים היוצא מאתר מי קדם, מפעל המים הקדום שבנחל תנינים. נטפס אל גבעות הקירטון של שמורת אלונה, ושוטט בסניגלים הזורמים ביער, נגלוש לנחל דליה ונטפס חזרה אל הר חורשן. נקנח בסניגל ארוך וזורם עד לעמיקם.

פגששים בתאריך ???/???/??? בשעה ??? ב ??? ?? ???

מדור **טיול החודש** של **יורם חן** במגזין **אופניים** מזמין את קוראיו לטיול של **מועדון המנויים של מגזין אופניים** בהדרכת חברת **מדרפט**. את הטיול ילוו יורם חן ומדריך צמוד. בחלוקה לקבוצות של עד 15 רוכבים בקבוצה. מה שיבטיח טיול זורם ומהנה. שיכלול הדרכה בתחום ידיעת הארץ וטיפים לשיפור יכולות הרכיבה.

ההרשמה באתר **מדרפט** www.medraftbiking.co.il **בדוא"ל בלבד**. הטיולים פתוחים למנויים ולחברי מועדון הטיולים של מדרפט בלבד. עלות כל טיול 70 ש. ההרשמה במזומן בשטח.

מנויי המגזין רשאים להזמין אורח אחד בתשלום. הצטרפות למועדון ולטיולים נוספים בעתיד מותנית ברישום כמנוי המגזין.

כדאי להיות מנוי של מגזין אופניים. להתראות בשטח.



מבצע מיוחד
למנויי מגזין אופניים

תיק רכיבה של חברת **Source** 3 ליטר נוזל, 6 ליטר נפח, עם מערכת אולטימטיבית לרכיבה חופשית בסגנון Free Ride, תיק בעל מראה מתוחכם אשר עוצב ע"י רוכבים ולמענם.

להזמנות:
למנויים בלבד **רק 219 ש"ח**
במקום **רק 399 ש"ח**

חנות המפעל: 04-8574370 שלוחה 125

NEW SUMMER COLLECTION

Photo: Tim Kemple



The North Face® Endurance Athlete MICHAEL WOLFE runs the TRAJECTORY HYBRID JACKET and VOZE Location : Chamonix, France

- Trajectory Hybrid Jacket
 - Ultralight, breathable shell with HyVent™ DT coating to block rain
 - Lightweight knit mesh venting helps regulate body temperature
 - Voze
 - Lightweight, breathable Endurance hybrid with Tenacious Grip outsole
 - Neutral Thrust Chassis™ and X-2™ cushioning for trails or road
- endurance.thenorthface.com/ie

YOU SPONTANEOUSLY PICK UP AND RUN 100 KM BECAUSE

Spontaneously running 80 km is sort of cliché.

Like Michael Wolfe, pushing yourself mentally and physically by running long distances is simply part of your lifestyle as a runner.



NEVER STOP EXPLORING™

תל-אביב, החשמונאים 121, ירושלים, אלרוב שד' ממילא, בקרוב: נתניה, פולג, מתחם יפן



66 אנחנו נכנסים למתחם 3 המשאלות, בואכה הזורע. מתחילים להריח את הבית, אבל אני רעב. מתעכבים לנגב חומוס במסעדה מזרחית במתחם ועל בטן מלאה מידי אנחנו חוצים את קיבוץ הזורע ונכנסים לנחל השופט, הטיפוס המשמעותי האחרון להיום. יום שבת ואנחנו מתמרנים בין המטיילים הרבים בכניסה לנחל, מנסים לא להידרס ע"י איזה נהג עצבני. יוצאים לעמק השלום ומשאירים את ההמולה מאחורינו. עוברים ליד חוות השלום שבה התגוררו מאז 1960 שני גרמנים אוהבי ישראל, השופט ד"ר אוסקר אדר וחברו אדריאן, אחרי שרכשו את חלקת האדמה, שתלו, זרעו ונטעו. בניגוד לבעלי נכסים אחרים הם הציבו במקום שלט גדול שבו נכתב "הכניסה מותרת", והזמינו מטיילים להיכנס לשבת, לאכול ולקטוף פירות. בחווה פועלת כיום עמותת לטם המסייעת לאוכלוסייה עם צרכים מיוחדים לקחת חלק בחוויית היציאה לטבע. אנחנו חולפים על פני החווה, מטפסים לאורך נחל השופט הזורע, עוברים ליד עין רחינה ומתחילים בטיפוס המתגבר ביציאה מהנחל, לכיוון עין העמק. חוצים את כביש 677 מדרום לעין העמק ועל גבול מטע צעיר מגיעים למושב אליקים מדרום. חוצים את המושב ואת ואדי מילק ונכנסים לטבח האש- אליקים. אנחנו מושכים מערבה, ברגליים כבר אין כוח והישבן שורף, אנחנו על אדי הדלק האחרונים. מטפסים לחירבית קיפוז שמעל נחל מהר"ל וגולשים בשביל ארוך עד לחוות מקורה. חוצים את מטעי הזית, מריחים משהו מוכר וטוב. הגענו הביתה.

אפילו - למקום שכדאי להגיע אליו, אין קיצורי דרך

בבוקר היום הראשון, הוקפצנו תוך שעתיים של נסיעה לנקודת ההתחלה של טיולינו. כעבור כ-200 ק"מ, 3 ימים של רכיבה, טיול, חוויות ונופים, הגענו הביתה. בחרנו מסלול שאינו ממהר ואינו מקצר. בחרנו לטייל, לראות את הארץ, לצאת למסע, בדרך חצינו מספר חבלי ארץ, נופים שהתחלפו, סוגי קרקע שונים, שטחים מיוערים ושדות פתוחים, נחלים יבשים ונהר אחד זורם, אגמון קטן ופסטורלי ואנס אחד גדול עם קו אדום, עליות קורעות ותצפיות עוצרות נשימה, אין סוף אנדרטאות זיכרון והרבה זיכרונות. פגשנו את אנשי ההר ואת חקלאי העמק, תיירנים ואנשי אופניים, הישראלי היפה וזה הפחות, חברים ותיקים וגם חדשים. ובעיקר פגשנו את עצמנו, עושים את מה שאנחנו אוהבים, לטייל ולרכוב, להתמודד ולהצליח

בבטן, לפני ההגעה למקום הלינה שלנו - מלון האופניים הראשון בישראל, הוואה www.hooaha.co.il. בית לרכיבי אופניים. מקום מקסים שהוקם ומנוהל עם הרבה נשמה ויצירתיות ע"י דרור והדס נבו. מדובר במלון בוטיק המשלב מרכז אופניים, נקודת יציאה לטיולים, לרבות יעוץ למסלולים, ואופניים להשכרה למי שצריך. האירוח והלינה ברמה גבוהה, הבית מאובזר היטב ובו מקום אחסון בטוח ומבוטח לאופניים, עמדת טיפולים ושטיפה, אפשרות לכביסה ועוד, וחיוך רחב של ההנהלה, על כל בקשה וגחמה. לאחר מקלחת טובה, ניא ואני מתיישבים עם כוס קפה בקומה העליונה בבית הוואה, מוקפים בספרייה מרשימה, העומדת לרשות האורחים, צופים על הבריכה הגדולה והניקוזי שבחצר, מעכלים את היום השני שעבר ומלאים נחת. לא עובר זמן וחברי היקר, ליאור נורקין, המתגורר בכפר קיש הסמוך מגיע לאסוף אותנו לארוחת ערב 'קלה' של יום שישי. 3 סוגי בשר על האש, סלטים, לימונצ'ילו משובח מעשה ידיו של אבא בועז נורקין וקינוחי שחיתות שהכינה אורנה. אנחנו לא מפסיקים לסבול.



היום השלישי - משדות השלף בעמק ועד מטעי הזית בכרמל, 60 ק"מ

אנו מתעוררים לארוחת בוקר בהוואה ואני מגלה את החיסרון בבית הזה. לא כ"כ בא לך לעזוב. ארוחה עשירה הכוללת מכל טוב. אתה מזכיר לעצמך שעוד צריך לרכוב היום ומייד מגרש את המחשבות ולוקח עוד גבינת עיזים וחתיכת אומלט שהוכן כרגע. ב 9- בבוקר אנחנו יוצאים מהוואה, מתגלגלים לאורך רחובות המושבה וגולשים לאורך כביש 65 למרגלות הר תבור. אנחנו מבצעים איגוף העובר בתוך מטע שקדים יפה ומנסים להימנע מהכביש הראשי. חוברים לנחל תבור וחוצים לאורכו את בקעת כסלות, לכיוון איכסל. עיקר הרכיבה היא בכיוון כללי מערבה, לעבר תל עדשים, הנוף הוא שדות שלף אינסופיים, שדות חומוס, תבלינים שונים, מטעי זית ונעשירים. לאורך נחל עדשים אנחנו נכנסים לכפר גדעון ועוצרים לביקור אצל חבר טוב, עמוס יופה, שמרעיף עלינו עונגות ופסיפולורה ואף מלווה אותנו חלק מהרכיבה. מכפר גדעון חוצים את כביש 60 במעבר תחתי ובאים לתוך עמק יזרעאל. חציית העמק הגדול היא חוויה, שטחי חקלאות נרחבים, מאגרי מים ואגם ברוך. מנקודת תצפית אחת ניתן לראות את כל העמק. הכיוון הכללי הוא לחצות את העמק אל עבר קיבוץ הזורע, בתואי העובר בין היוגב לכפר ברוך ואנחנו עושים חלק מהדרך לאורכו של תואי רכבת העמק. עוקפים את בריכות הדגים של הזורע ממערב ודרך מעבר תחתי מתחת לכביש

השרירים עייפים, והחלק המשיק למושב האופניים כואב כראוי. ממשכים להקיף את האגם ממערב עד לפנינה אל אכסניית כרי דשא, כאן אנו מסיימים את יומו הראשון של המסע. עייפים אחרי יום בן 11 שעות של אופניים ונופים. רכבנו 85 ק"מ והיינו מבוססים עד הגג.

היום השני - מהאגם הלאומי ועד הכפר שלמרגלות ההר, 50 ק"מ

אנו מתעוררים לבוקר חדש. מתגלגלים מהמיטה ומרגישים רעננים. אף שריר לא תפוס. ההרגשה טובה. בחדר האוכל של כרי דשא אוכלים א. בוקר טובה אורזים את התיק וקדימה. ביציאה מכרי דשא חולפים ליד חורבת מנים, מטפסים בכביש הגישה וחוצים את כביש 90. לאורך מטעי הבננות אנחנו מושכים דרומה, יוצאים לסירוגין אל כביש 90 ורכבים לאורכו בתוך השטחים החקלאיים עד לצומת מגדל. רוכבים על כביש 90 כ-2 ק"מ דרומה מצומת מגדל ופונים ימינה בנחל רקת. הדרך מטפסת לאורך נחל רקת ובהמשך מתפצלת צפ"מ מערב לאורך ערוצו של נחל קוצר. עם העלייה בגובה, הנוף לכנרת נפתח והאוויר החם שהיה בבוקר התפוגג לטובת קרירות נעימה. אנו חולפים מצפון למושב כפר חיים ובין המטעים רוכבים מערבה ונכנסים למושב ארבל. חוצים מערבה דרך חלקו הצפוני של כפר זיתים עד למפגש עם סמ"ש כחול, ממערב לכפר זיתים. בכוחל פונים דרומה בטיפוס מתון עד מתחת למתלול שעליו נבי שוטיב, במפגש של הכחול עם סמ"ש שחור. כאן אנו תופסים עץ זית בודד ומתנחלים תחתיו למנוחה ארוכה בת כשעה, דוחים את הטיפוס האימתני לנבי שוטיב. לאחר כשעה אנחנו נמצאים במצב מנומנם, המדרון התלול לא התמתן בינתיים ורק נעשה קצת יותר חם. אין ברירה צריך להתחיל לטפס. הטיפוס בשביל השחור קשה במיוחד, קיר תלול המוציא ממך את כל מה שיש לך ברגליים, בריאות ובלב, ובעיקר בראש. 150 מטר הפרש אנכי בשיפוע קטלני. מטפסים עד לרמה שמדרום לקרני חייטין, דבשת כפולה המזכירה קרניים, הר געש כבוי שלמרגלותיו התרחש הקרב בו הכריע צלאח א- דין את צבאות הצלבנים ב-1187. השביל השחור מתעקל מזרחה לכיוון פסגת הר חייטין ואנחנו עוזבים אותו ומקפידים לרכוב דרומה, בואכה קיבוץ לביא, שם אנו מתעכבים למלא למים ותופסים שיחת חולין עם חבר משק נחמד. חוצים את לביא אל כביש 77 ומשם דרומה, מקיפים את גבעת אבני ממזרח, רוכבים בכיוון כללי דרום כאשר לפנינו מתגלה התבור במלוא הדרו וממלא את ליבנו שמחה. חוצים דרומה בקטע ארוך ומישורי יחסית העובר בשדות שלף וחיטה אינסופיים עד לכניסה הדרומית לכפר תבור, שם אנחנו מתעכבים לבריחה קרה ומשהו נוסף לשם

