



אגודת אופניים  
רוכבים

## קבוצת הסיירים 2014 מאתר דבוקה גאה להוציא שוב את הטיול המיוחד להר כרכום לבקשת החברים.

קפטן הקבוצה בעל ניסיון של 14 שנה בתחום טיולי האופניים, מתכנן ומוציא לפועל טיולי אופניים בארץ ובחו"ל ברמה גבוהה בסגנון רכיבת שבילים XC בלבד. הקפטן דואג לכל הלוגיסטיקה והמסלול, בנוסף בצוות הטיול יש, מכונאי צמוד, חובש, וצוות מאספים. על מנת שהטיול יצליח ישנם כמה כללים שכל הרוכבים חייבים לאמץ.

### קבוצת הסיירים רוכבים למען ההנאה והנשמה.

קבוצה רכיבה הסיירים רוכבים באופני הרים למתחילים ולמתקדמים לרכיבה בכיף, לא משתוללים נהנים מהשטח מהנוף ומהאוויר הנקי, מהרכיבה המשותפת.

רציונל הקבוצה:

- א. רכיבה אופניים בשטח להנאה. הרכיבה לטיול לא לתחרות בינלאומית.
- ב. קצב הרכיבה הוא שפוי ולא מטורף. מי שלחוץ בחוץ.
- ג. אפשר לעבור את המוביל הטיול ולחכות בכל צומת עד להוראת תזוזה.
- ד. אין לעזוב את הקבוצה במהלך הרכיבה.
- ה. בסוף הטיול ארוחה פריסה לפי הצורך.
- ו. קצב הרכיבה הממוצע בטיול הוא 17 - 10 קמ"ש מרחק - 60 - 50 ק"מ 500 - 700 מטר עליות מטר עליות, יש מנוחה להתאוששות, צפייה נוף, צילומים ויש חופש לתת בראש באישור המוביל.



# אגודת אופניים ישראל

**שביל ישראל לאופניים מסע מדברי מרתק על עומק הנגב  
מפארן אל הר כרכום דרך עמק חרוז ומהר כרכום לשחרות בשני  
ימי רכיבה על סוף שבוע רכיבה של 111 ק"מ על 1300 עליות**

**תאריכים 28.2.2014 – 1.3.2014**

**רכיבה רצופה של 2 ימים בסוף שבוע של חודש אדר ב פברואר 2014.**

**מסלולי הרכיבה שביל ישראל לאופניים במדבר .**

1. הקפצה מפארן לקניון עדה .
2. רכיבה מקניון עדה לעמק חרוז , עמק חרוז להר כרכום 54 ק"מ 970 מטר עליות
3. טיול רגלי בהר כרכום למקדש הפלאוליתי 8 ק"מ הליכה 190 מטר עליות .
4. מהר כרכום לכביש 12 צומת שחרות דרך הקניון הלבן נחל שגיא 57 ק"מ 340 מטר עליות
5. הקפצה מצומת שחרות למושב פארן חזרה חמכונית

## תכנון הטיול והלוגיסטיקה

1. הגעה עצמית לחאן אבירן מושב פארן כביש 90 .
2. לינה בחאן אבירן
3. ג'יפ רכב שטח מלווה צמוד ליומיים .
4. לינה בשטח בחניון לילה הר כרכום .
5. טיול רגלי בהר כרכום
6. רכיבה מהר כרכום לבסיס עבדה כביש 12
7. הקפצה למושב פארן סיום טיול .



אגודת אופניים  
כרכים

## תוכנית הטיול להר כרכום

יום ה' 27.2.2014

1. 17:00 מפגש בישפרו סנטר מודיעין להתארגנות ויציאה משותפת ברכבים פרטיים .
2. עמסת ציוד על הרכבים .
3. 17:30 תזוזה לערבה דרך כביש 6 כביש 40 כביש 25 כביש 90 .
4. 18:45 ארוחת ערב בארומה דימונה .
5. 19:30 נסיעה מדימונה ל חאן אבירן טלפון לפתיחת השער 052-3868938 .  
החניון ממקום במושב פארן בכביש 90, 75 ק"מ דרומית לצומת הערבה;
6. 21:00 הגעה לחאן אבירן לנסוע לפי השלטים
7. 21:30 ג'אקוזי חם וטוב בחאן למי שרוצה שיביא בגד ים ומגבת
8. 22:30 שינה לילה טוב

אבקש מכל הרוכבים לא להגיע לאחר השעה 22:00 כולם ישנים באותו מתחם חדר  
הגעה מאוחרת תפגע באיכות השינה של כולם

יום ו' 28.2.2014

1. השקמה 05:30 .
2. 06:00 תה קפה ומאפה .
3. 06:30 התארגנות לרכיבה בחאן והעמסת הציוד על הג'יפ המלווה
4. 07:00 - 7:15 יציאה לרכיבה מהחאן אבירן להר כרכום
5. 09:00 ארוחת בוקר בקניון עדה .
6. 13:30 ארוחת צהרים בשטח .
7. 17:30 הגעה להר כרכום נדרש להביא פנסים ונצנצים למצב שנכנס לרכיבה בחושך .
8. 17:30 הקמת המאהל הסיירים בחניון לילה הר כרכום.
9. 18:30 ארוחת ערב משותפת סביב למדורה . מי שיכול שיביא איתו עצים למדורה
10. 21:30 לילה טוב .



# סבס רוכבים

יום שבת 1.3.2014

1. 05:30 השקמה התארגנות להליכה על ההר.
2. 06:00 תה קפה ומאפה. ארוחת בוקר
3. קיפול אוהלים ומזרונים ריכוז כל הציוד ליד הגיפ
4. 07:00 יציאה להליכה על הר כרכום.
5. 10:30 חזרה וארוחת בוקר קלה.
6. 11:00 יציאה לרכיבה מהר כרכום דרך הקניון הלבן לדרך המילוט לכביש 12 .
7. 13:30 ארוחת צהרים בקניון הלבן
8. 17:30 הגעה לכביש 12 ליד שדה התעופה עבדת נדרש להביא פנסים למצב שנכנס לחושך.
9. 17:45 הקפצה עם הג'יפ השני לחאן אבירן .
10. 18:45 התארגנות בחאן ליציאה .
11. 19:30 יציאה הביתה
12. 20:30 עצירה בארומה עין חצבה לארוחת ערב
13. 23:45 בחזרה לישפרו סנטר מודיעין .

**עלות כל המסע הזה הוא 570 ₪ לכל משתתף**

**460 ₪ רכב שטח + הקפצה**

**110 ₪ לינה בחאן אבירן**



רכב מלווה בשטח מר מדבר 0544249783

לינה חאן אבירן טלפון – 052-3868938

### מפת מסלולי הרכיבה והליכה

מרחק מצטבר	טיפוס מצטבר	דרגה טכנית	דרגה קושי	מרחק	שם המסלול	מס
31	570	בינוני	בינוני +	31	קניון עדה לעמק חרוז	01
55	400	בינוני	בינוני +	23	עמק חרוז להר כרכום	02
7.9 הליכה	190	בינוני	בינוני +	7.8	טיול רגלי בהר כרכום למקדש הפלאוליתית	03
133	340	בינוני	בינוני +	57	מהר כרכום לכביש 12 צומת שחרות דרך הקניון הלבן	04

מרחק מצטבר יום שישי 970 מטר עליות על 54 ק"מ רכיבה דרגת קושי קשה מאד .

מרחק מצטבר יום שבת 340 מטר עליות על 57 ק"מ רכיבה דרגת קושי בינוני



# סבס קס רוכבים

## ציוד אישי נדרש לטיול - על כל רוכב להצטייד בפריטים הבאים:

1. 4 פנימיות לפי גודל גלגל מתאים 26 / 29.
2. ערכת עזרה ראשונה אישית .
3. BCAA ליומיים , מגנזיום ליומיים
4. 2 סטים של בגדי רכיבה חורף + קיץ
5. **אופניים תקינות לחלוטין כולל ניפוח אוויר מתאים לאחר שעבור בדיקה אצל מכנופאן.**
6. טלפון סלולרי מטען נייד .
7. מים: 4 ליטר ליום לפחות שישייה אחת
8. צמיג רזרבי לפי גודל הגלגל 26 29 .
9. קסדה חובה .
10. כפפות רכיבה ארוכות
11. משקפי שמש ,
12. מגני ידיים ורגליים (לפי הצורך)
13. Power gel X2
14. משקה איזוטוני
15. **נצנצים, פנס , סוללות רזרבה , מטען לטלפון הסלולרי**
16. משאבה. ומשאבה חשמלית לניפוח המזרן מותאמת לרכב
17. אוזן חלופית למעביר אחורי.
18. רפידות חליפיות (לבעלי מעצורי דיסק).
19. ערכה לתיקון תקרים.
20. מעיל רוח .
21. חטיפי עתירי אנרגיה.
22. קרם הגנה.
23. תכשיר דוחה יתושים.
24. מצב רוח ++
25. מצלמה לא חובה .



# סדר כרכים

ציוד אישי לחאן אבירן, ולהר כרכום

- א. שק שינה טוב חורפי .
- ב. אוהל סירים .
- ג. מזרון מתנפח .
- ד. טרנינג חם חורפי .
- ה. כרית , סדין רק להר \, בחאן מקבלים
- ו. מגבות 2. בגדים ,
- ז. כלי רחצה ( מברשת שיניים , משחפת שיניים שמפו )
- ח. בגדים ולבנים להחלפה .
- ט. מי שלוקח תרופות שלא ישכח אותם במדבר .
- י. מזומן לפחות 600 ₪

יש מקרר בחאן ואפשר להביא מוצרי מזון

עבור ארוחת בוקר לימי המדבר .

- קפה , תה , לחמניות לחם , גבינות ירקות , פירות \ עוגות טחינה ריבה דבש
- צהרים סנדוויצ'ים יש גם ארומה ביום השני לארוחת ערב
- גרנולה חלב שקדים ,
- אפשר להביא ערכת קפה ותה
- כלי אוכל צלחת , צלחת עמוקה , כוסות

ארגון ארוחות

- יום חמישי - ארוחת ערב בדרך .
- יום שישי נא לארגן ארוחת בוקר , צהרים כל אחד לבד
- ערב יום שישי ארוחת משותפת \_ (שיתוף באחריות טלי ליבני)
- שבת ארוחת בוקר , צהרים , ערב בארומה עין חציבה



# שבועון רוכבים

פרח הכרכום המצוי



המקדש בהר כרכום







סיכום טיול הר כרכום

הטיול להר כרכום שהיה בסוף השבוע של פברואר 2014, היה הטיול המדברי החזק ביותר והקשה ביותר מאז שהתחלתי לטייל בנגב, אני גם שמח על זה שכנראה את המסלול הזה אף אחד לא עשה לפני באופניים לא על פי היוזע לי ברשתות החברתיות. עמק חרוז היה תמיד נעלם גדול בשבילי והפעם עשינו זאת בדרכי המדבר הנפלאים של מערב הנגב, אני שמח שהצלחתי בפעם הראשונה להגיע לעמק חרוז. נופי המדבר באזור זה מהיפים ביותר בארץ. היום בראשון לרכיבה היה קשה מאד וטכני מאד, עליות תלולות וירידות טכניות קשות הרבה חלוקי נחל. מבחינה לוגיסטית נכון לעשות שרכב אחד יביא את כל הציוד להר כרכום, ורכב שני יהיה בצמוד אלינו כל הזמן.

לסיכום

טיול מדהים חזק מורכב וקשה אבל שווה אני נהניתי מכל רגע מחוויה של מיוחדת של המייחד 48 שעות