

אופניים

נמרוד צ'פני



> תן לאצבעות.

כפפות שטח של חברת Trek אידאליות לרכיבה בחורף ומגיעות עם הגנה נוספת לאצבעות הידיים. מחיר: 220 שקל. ניתן להשיג ב"אופני טראק", רחוב החשמונאים, ת"א



> הגנת תריס.

ייעודיים לחובבי אופניים של Rudy Project. הן עמידות בתנאי שטח קשים ובעדשות נמצא תריס בלתי נראה שמקטב את קרני האור ומונע סינוור מחיר: 799 שקל. ניתן להשיג ברשת "אירוקה"

מתחילות בטיפוס



מטרת "פרויקט 2016" של התאחדות האופניים וליגת בתי הספר היא לאתר את נציגות ישראל ברכיבת הרים לאולימפיאדה בעוד שמונה שנים • לשם כך הוקמה נבחרת של תלמידות כיתות ז' עד ט' אותן מאמנת אלופת הארץ ענבר רונן

מדימות של שליטה בהן, כמו עלייה וירייה בה בדרגות, שלא היתה מביישת רוכבים מנטים. הסונציאל קיים, אבל חשוב שהן יתמידו בכיוון הזה. כרכבת מובילה, מה את מעניקה לב" נות שאת לא קיבלת? "הניסיון שבצבתי בארץ ובעולם עוזר לי להראות להן סינגלים ומסלולים אחרים איתם אני יודעת שהן יצטרכו להתמודד בעתיד. אני גם רואת לחשוף אותן לרמה, לאווירה ולתנאים שצפויים להן בתחרויות. אני הלכתי אל הלא נודע, אך אצל די ברור לאיזו רמה הן צריכות להגיע וכיצד להשיג אותה." מה עם שיתוף הפעולה של המשפחות של הרוכבות? "הבנות שהגיעו למחנה הראשון זכו לתמיכה רבה מההורים, שמעוררים ומש" קיעים בהסעות, בציוור ובלבוש. אתה צריך לראות את הסיפוק על פניהם של ההורים כאשר הם רואים את הביצועים של הילדות על האופניים." לסיכום, השאלה הגדולה היא איך מר" חיבים את מאגר הרוכבות? "איגוד האופניים והתאחדות בתי הספר משקיעים בפרסום ובעירור הליגה. אנחנו מנסים להפוך את המסלולים מהנים לכל המשפחה, עם חוויה של התחברות לטבע שניתן לעשות בכל מוג אוויר. גם המורים משתפים פעולה, ומעבירים את המסר לתלמידים."

להגיע להישגים גבוהים בו יותר החוץ המשותף הוא שבתוך כמה שנים תתגבש קבוצה של רוכבות ברמה גבוהה, שיכירו זו את זו וייצגו את ישראל בכבוד." כיצד מתקיים תהליך האיתור והאימון? "לתחרויות ליגת בתי הספר מגיעים אריה מיטלמן, אילן אידלסון, מאמן נבחרת ישראל באופני הרים, ואנוכי. במהלך התחרויות אנחנו משוחחים עם הבנות ומציעים להן להגיע למחנה האימונים שלנו בתק"ו וזה משמש הן יעברו למועדונים ויתמקצעו ברכיבה. למחנה הראשון הגיעו רק שש בנות בגיל השביטה במערכת החינוך, אבל לקראת המחנה הבא בסוף פברואר, צפויות להגיע יותר 20 בנות." מה התוכנית של מחנה האימונים? "במחנה אנחנו עוברים תהליך היכרות בין הבנות הנבחרות לצוות המאמנים. אנחנו גם עוסקים בלימוד טכניקה תוך דגש על אהבת הרכיבה וחשיפה לתנאי שטח שונים. כרגע לא קיימת תחרות בין הבנות וכל העיסוק הוא סביב גיבוש הבנות למסגרת קבוצתית." נתקלת בבנות עם פוטנציאל להגיע רחוק ברכיבה על אופניים? "במחנה הראשון הבנות הראו כישרון והופתעתי מהרמה הטכנית הגבוהה שלהן, שהיא ברמה עולמית גבוהה. רואים שהן נולדו לאופניים וכבר יש להן יכולות

איגוד האופניים והתאחדות ספורט בתי הספר משתפים פעולה בפרויקט ארוך טווח ליצירת ופיתוח מודעות גדולה יותר לתחום האופניים ואיתור רוכבים מצטיינים במסגרת ליגת בתי ספר תחרותית. הליגה מיועדת לתלמידי כיתות ז' עד ט' כפי שמסביר מנהל נבחרת ישראל באופני הרים וכביש, אריה מיטלמן. משתתפים בה כעת כ-300 ילדים מ-30 בתי ספר, מתוכם 40 בנות. הפרויקט המרכזי במסגרת זו הוא "פרויקט העל 2016" להקמת נבחרת נשים, כשהמטרה היא שלפחות שתיים מהרוכבות ייצגו את ישראל באולימפיאדה בעוד שמונה שנים. בחודש דצמבר הסתיים מחנה האימונים הראשון לרוכבות בלבד שנערך בכ"ס "שדה אלון-התבור". את המחנה, בו לקחו חלק שש רוכבות, העבירה ענבר רונן ומעוררו מגידו CCC, אלופת הארץ באופני הרים וחברת הסגל האולימפי בכביש בהמשך מתכוונים להיערך בפרויקט גם באמיר כספי, רוכב ומאמן דאנבהיל, ובדוד רוניק, מאמן ומומחה בתחומי האופניים לרוכב. "הכוונה היא ליצור בסיס רחב שיעודד אצל הילדות פעילות ספורטיבית בכלל ובענף האופניים בפרט", מסבירה רונן, "הבנות הצעירות מתאהבות בתי הספר הן העתיד האולימפי של הענף בישראל, ולכן אני מנסה להיות להן מודל לחיקוי. ההתמקצעות שלנו תהיה ברכיבת הרים מאחר והן תחום פחות מפותח בנשים ולכן הסיכויים

ענבר רונן והבנות נבחרת האימונים הראשון במסגרת קבוצתית ובאימוני אישי צילמים: גיל חזן



גלגל חרבי

הדברת נמלים

תחושת הנימול, איבוד תחושה או צריבה בכפות הרגליים, עלולה להטריד בזמן הרכיבה. ניתן להקל עליה בכמה דרכים. יש לבדוק שהחלק הקדמי של הנעל רחב מספיק ולשם כך לשקול החלפה לרפידה רכה יותר. אם הבעיה אינה נפתרת, מומלץ לבחון נעל עם סוליית עור ורפידה רכה, שילוב שבולם ועוועים טוב יותר מסוליות ניילון. גם מנגנון הסגירה של הנעל עלול לגרום לנימול. שימוש בסוגר ולקרו (סוקו'), בניגוד לשימוש בשרוכים, מקל על נעילת הנעליים וחליצתן ומאפשר לשנות בקלות את מידת ההידוק של הנעל במהלך הרכיבה. זה פתרון טוב בימים חמים או ברכיבות ארוכות, אז כפות הרגליים נוטות להתנפח.

טיול על גלגלים

להב כפול

יער להב ברורים שפלת יהודה מציע שפע של מסלולי רכיבה. הפעם נמליץ על שניים מהם המתאימים לטניו, לחורף ולאביב. המסלול הארוך (11 ק"מ בסימון אופניים אדום) בדרגת קושי בינוני עד קשה, והמסלול הקצר (5 ק"מ בסימון אופניים כחום) בדרגת קושי קלה. שני המסלולים מעגליים ויוצאים מהתחנין המרכזי ביער. המסלול הארוך: רוכבים לכביש הגישה ולאחר כ-200 מטרים פונים שמאלה לדרך עפר. במולג דרכים ממששים נותני הימני עד שמגיעים לחורשת עצי ברזש. שם פונים שמאלה לדרך עפר המגיעה לאוכף שבו נמצאת ח'ירבת אברחם. המסלול פונה שמאלה ועולה לחלק הגבוה של ההרבה בה נמצאים שרידי שתי כנסיות. מעט לפני הכנסיות, יורד המסלול בתלילות ימינה עד לצומת T. שם פונים שמאלה ובמפגש דרכים נוסף כי 600 מטרים משם, רוכבים במסעף השמאלי עד שפוגשים במסלול הכתום. כאן יש לפנות ימינה לכיוון עלייה ארוכה. אחרי 1.5 ק"מ ממששים ימינה במולג דרכים ועדיין ממששים לעלות לאתר מכן במפגש דרכים עם שביל לנתיב יורה. כשני ק"מ משם מגיעים לצומת מחומש, שם פונים שמאלה וכן גם בצומת T שלאחר מכן. משם רוכבים בדרך סלולה, שהופכת לדרך עפר בנקודה הזו אפשר כבר לראות את מגדל התצפית של היער, ובצומת T הבאה פונים ימינה לכיוון כביש היער ואחר כך שמאלה לחניון. המסלול הקצר: מהתחנין יוצאים לכביש הגישה ולאחר כ-500 מטרים פונים ימינה במורד דרך העפר. לאחר כ-1.3 ק"מ מגיעים לר" חבת תניה קטנה, שמעבר לה נמצאת חורבת רימון, ישוב יהודי מימי בית שני. ממששים בחורבה עד לגדר המקיפה את קיבוץ להב. פונים שמאלה לאורך הגדר, חולפים על בית הקברות של הקיבוץ עד לדרך המובילה לחורבת רימון ומשם חזרה לחניון. ביער פועל "מרכז ג'ו אלון" ובו מוזיאון המוקדש לתרבות הברדיונית. הכניסה בתשלום. פתוח בשעות 8.30-17.30, וביום שיש עד 14.00, טלפון: 08-9913322.

החיים הם גלגל

מירוץ בתל-חדיד

מירוץ ליגת המועדונים השני בתל-חדיד בארגון מועדון "סגל מר" מנטוס, ייערך כיום שיש הקרוב. המירוץ, אליו יזנקו רוכבי העילית ב-12.30, יהיה על מסלול מחודש עם סינגלים זורמים. הרישום במקום פתוח רק לחברי איגוד התחרותיים. מחיר ייערך יום עיון בנושא שבילי אופניים של קק"ל במרכז המב" קרים "גילת" בין 9.00 ל-16.00, והוא יעסוק בנושאי תשתיות אופניים במרחב הרום. לפרטים נוספים ניתן להתקשר לטלפון 050-7489875. החל מחודש מרץ נפתחים מסלולי יובנאיים קולוס להכשרת מדרוכים לרוכבי אופניים, שיכלול לימודים עיוניים ואימון מעשי. הקורס הוא בן 200 שעות וייערך מדי יום ראשון בשעות 16.00-22.00 לאורך סמסטר. ניתן להירשם עד 29 בפברואר. פרטים נוספים בטלפון 09-8639441.

העזרות ורעיונות < nimrodc@maariv.co.il

OLYMPUS Your Vision. Our Future. למנוי מעריב מגיע הרבה יותר מתנות בשווי 200 נרתיק OLYMPUS בשווי 80 כרטיס זיכרון 1GB מקורי בשווי 120 המצלמה שמוזה אותך לצילום ממוקד בכל מצב