



טרק רגלי מיוחד ל- John Muir Trail



California , USA

Raz.Imber@gmail.com , 052-4291780 , raz-bashvilim.co.il

כמה מילים על הטיול

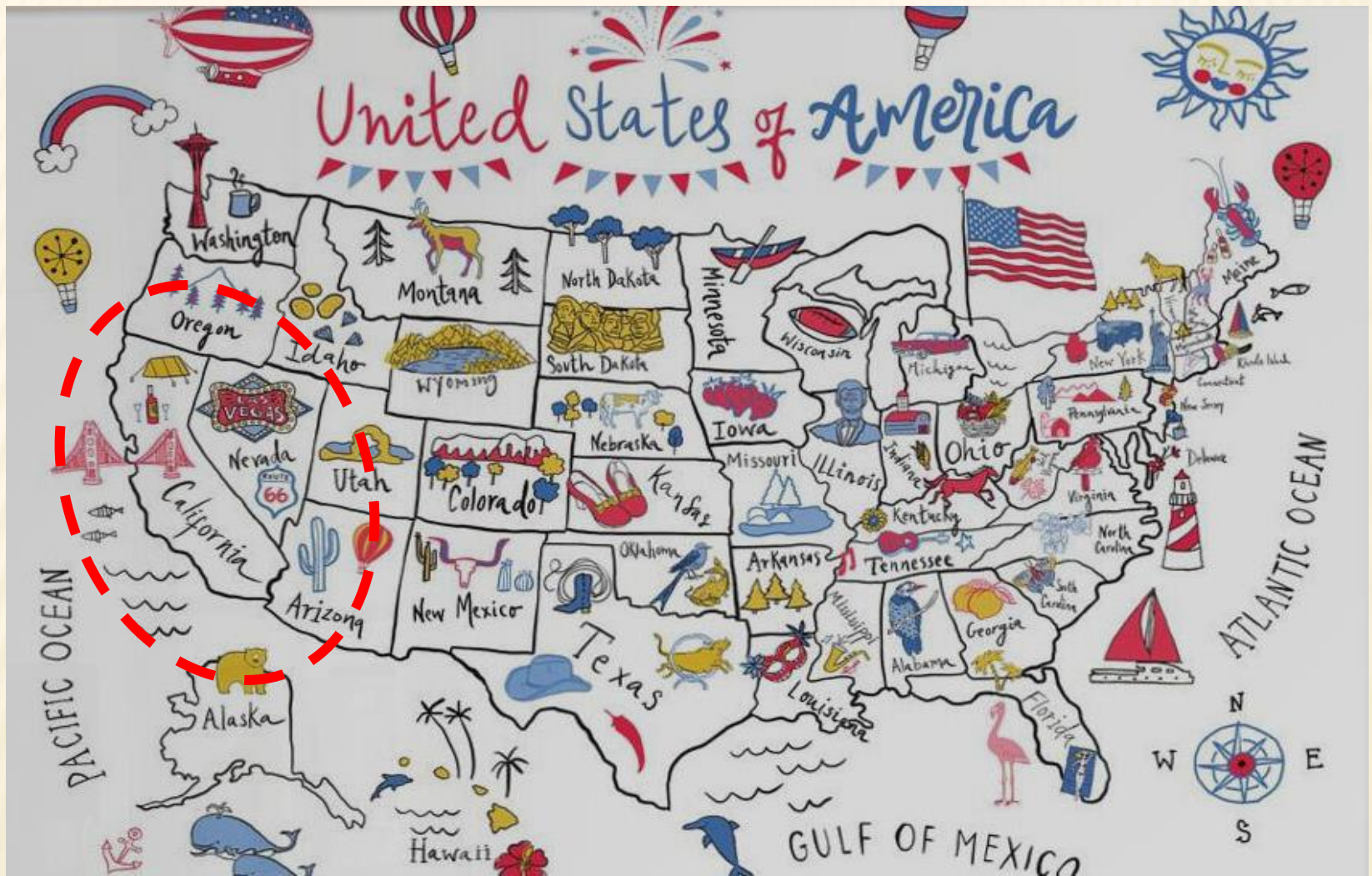
הטיול מתקיים במסלול ההליכה הארוך המפורסם ביותר בארה"ב ובאזור הפראי ביותר ביבשת האמריקאית. המסלול הולך לאורך רכס ה-Sierra Nevada בקליפורניה בנופים אלפינים מרהיבים, בשמורות המקפידות על הימנעות מכל קשר לאנושות – ללא כפרים, כבישים ואף לא דרכי עפר, בקתות או אנטנות. עקב מדיניות לשמירת הטבע רק 5% מהמבקשים מקבלים אישור לטייל בשביל.

שביל ה-JMT הינו שביל מסודר ומסומן המיועד למיטבי לכת, וההליכה בו הוא חוויה מיוחדת וחד-פעמית הכוללת הליכה בעומק הטבע. לאורך השביל פסגות משוננות, אגמים, נחלים, מפלים, עמקים, ועם קצת מזל נפגוש דובים וחיות אחרות.

ההליכה מלווה באתגרים פיזיים כיוון שתוואי ההליכה הררי תוך עליות וירידות של כ-700 מטר בממוצע ביום בגבהים של 2700-3700 מטר, וכן סוחבים את הציוד על הגב. על מנת להקל על ההליכה נלך בממוצע 16 ק"מ ביום (ולא יותר מ-20 ק"מ ביום הארוך), נתאקלם בהדרגה לגבהים, ניקח אוכל וציוד קל משקל, ונצא באמצע המסלול לאספקת אוכל, כביסה ומנוחה בעיירה. בכל יום טיול נחצה מעבר הרים, שללא ספק יעלה לנו את הדופק ונהנה מהנופים המדהימים המקיפים אותנו מכל הכיוונים.

נעבור בעומק השמורות הלאומיות Kings Canyon ו-Sierra, ונעבור באזורים הגבוהים ביותר בארה"ב (למעט אלסקה). הלינה בשטח באוהלים. משך הטיול – 15 ימים, מתוכם 11 ימי הליכה.

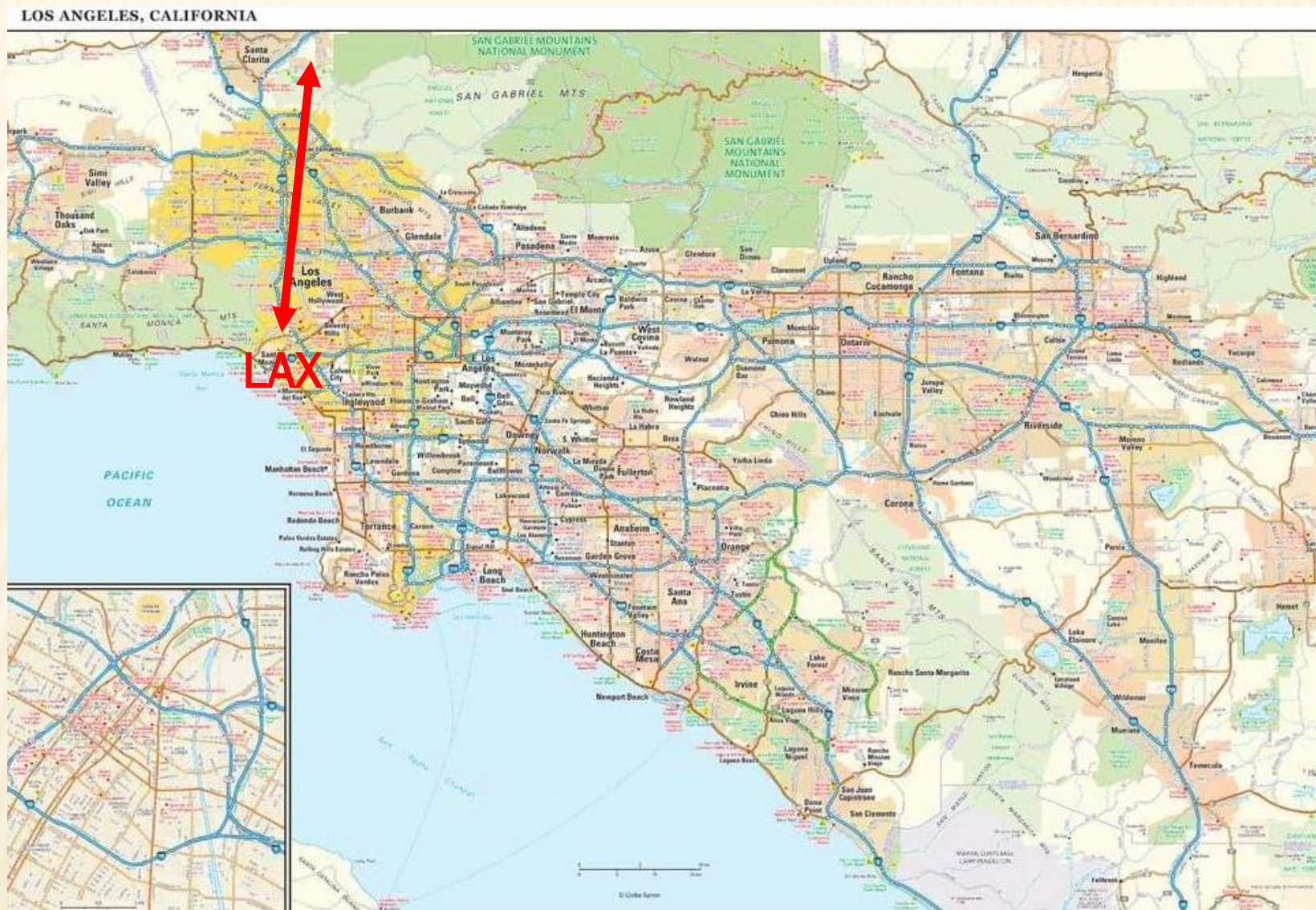
איפה אנחנו?



איפה אנחנו?



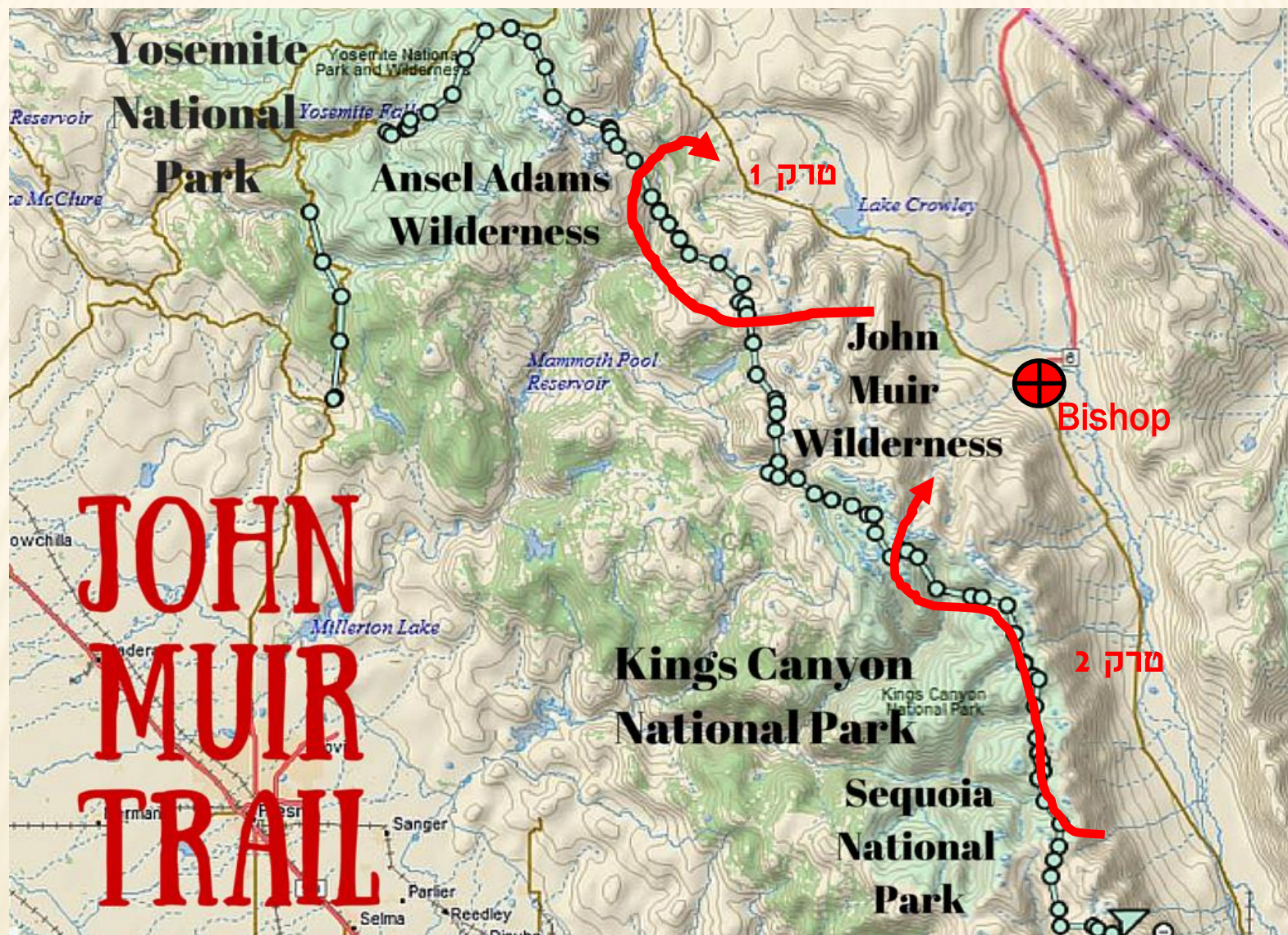
איפה נוחתים?



דגשים לטיסות

- יש להגיע ולצאת מנמל התעופה הראשי הבינלאומי LAX
- באזור LAX יש מלונות רבים (כדאי לתאם מלון ואז אפשר לאסוף מהמלון)
- הגעה עצמאית ל-Bishop – לתאם איתי
- במידה ומתכננים הארכת שהייה עבור טיול – יש עדיפות להתחיל בטיול אחר על מנת להתרגל להפרשי השעות
- ציוד בטיסה – לקחת לתא הנוסעים כמה שיותר מהציוד הקריטי, כולל בשאיפה תרמיל ההליכה. רזרבות (בגדים להחלפה וכו')- בתיק בתא המטען
- כמה שפחות מזוודות קשיחות – קושי למקם במכוניות בהמשך
- לא לאחר!
- מי שמעוניין בנסיעה משותפת – שיתאם עם האחרים בהקדם

מה עושים?



לו"ז

ימים	מה עושים	לינה	עוד פרטים
1	09:00 נפגשים בלוס אנג'לס -LAX נסיעה ל-Bishop דרך אתרים מעניינים	מלון ב-Bishop	נמו 4.5 שעות נסיעה.
2-5	טרק ראשון: Mosquito Flat to Mammoth Lakes 60 ק"מ - < 15 ק"מ ליום	3 לילות באוהל מיליון כוכבים	600 מטר עליה ביום ממוצע
6	יום מנוחה ב-Bishop. כביסה, הצטיידות מחדש, סיור בשמורת העצים העתיקים בעולם ב-white mountains	2 לילות במלון ב-Bishop	
7-13	טרק שני: Onion Valley to south Lake 116 ק"מ - < 17 ק"מ ליום	6 לילות באוהל מיליון כוכבים	700 מטר עליה ביום ממוצע
14	נסיעה ללוס אנג'לס. פיזור		

תחבורה

- 3 רכבים שכורים (7+5+5 מקומות)
- הקפצות כולם/נהגים לתחילת מסלול ומהסיום
- יעמדו לרשותנו ביום המנוחה
- ציוד עודף יוכל להישאר ברכבים או במלון ב-Bishop.

לוס אנג'לס

- מי מגיע מתי:
- תוכנית משיכת רכבים מהשכרה:
- יציאה לדרך מ-LAX - 9:00 (להיות כולם עם קליטה וזמינים!)

יום הנסיעה/הערכות

- יציאה לדרך - 9:00
- סה"כ 4.5 שעות נסיעה נמו. בדרך ביקור באתרים מעניינים.
- הגעה סביב 15:00 ל-Bishop.
- ב-Bishop:
- משיכת מיכלי האוכל (פתוח עד 18:00)
- תיאום במשרד הפארק הלאומי (פתוח עד 16:30)
- חלוקת אוכל, אירגון ציוד בתרמילים לטרק הראשון (למחרת על הבוקר ארוחה ומיד יציאה)
- בילוי ומנוחה

דגשים

- יום אופיני בטרק
- ממוצע – 16 ק"מ ליום, 700 מטר עליה
- מעבר הרים אחד ליום
- גובה מקסימלי 3,700 מטר. כדורי מניעה
- השפעות מזג אוויר
- משקל ציוד – 17 --> 13 ק"ג

הפסקת תמונות



אוכל בטרק

- קל, אנרגטי, חלבון

- בוקר - Oats meal מתוגבר בשוקולד

- צהריים - 3 טורטיות, חמאת בוטנים,

- טבעוני/Beef Jerky/טונה, מיונו,

- דבש, טחינה

- ערב - מרק אטריות Ramen, ארוחת

- Mountain house בתגבור פירה

- במהלך ההליכה - 2 חטיפי אנרגיה,

- פירות יבשים ואגוזים



חוקים להתנהגות בשביל ה-JMT



- Leave no trace - כל מה שנכנס יוצא
- צרכים - כולל השתנה - 100 פיט ממקורות מים כלשהם.
- יש לקבור בעומק 25 ס"מ. דרושה את חפירה קטנה.
- ככל שאפשר לא להשתמש במגבונים.
- שימוש בסבון (לגוף או כלים) 100 פיט ממקורות מים.
- לא משאירים שאריות מזון על הרצפה. יש לקבור
- לינה 100 פיט ממים ומשבילים
- קרמים נגד שיזוף ונגד יתושים יש לשטוף מהגוף בטרם
- טבילה במקורות מים
- אסור רחפנים
- אסור לקצר סרפנטינות
- אוכל ממוגן דובים

ביטוחים וביטולים

- ביטוח נסיעות עם סעיף ביטול עקב בעיית

בראות – לבצע מיד עם התשלום

- אופציה - ביטוח ביטול מכל סיבה שהיא



* עלות - 8-12%

* תמורה - 80%

* הביטוח רק על דברים שהמבוטח מזמין ישירות מול

ספקים

- הזמנת מלונות בתוספת תשלום עבור

אפשרות ביטול (רז)

הערכות לנסיעה

- דרכון בתוקף, ואישור כניסה ESTA / ויזה
- הזמנת כרטיס טיסה וביטוח
- טיול "כניסה לאווירה". סופ"ש 11--11.
- הצטיידות בציוד מתאים
- כושר – בדגש הליכה מאומצת עם משקל בעליות וירידות
- אישור אישי להדלקת אש בקליפורניה
readyforwildfire.org/permits/campfire-permit
- מפות להורדה:
 - אפליקציית off-line Maps.ME – להוריד מפת אזור Fresno. חינם.
 - אפליקציית FarOut – להוריד מסלול PCT חלק Sierra בלבד. כ-\$10.

ציווד

• כמה שפחות, וכמה שיותר קל • בגדים ניתן לכבס בנחלים

- מלפון סלולרי עם תוכנית לחו"ל, מטען, מצבר.
- מעביר לשקע ארה"ב, אפליקציות ניווט
- ארנק ודרכון
- מישו, כלי רחצה
- 2 בקבוקי מים של 1.5 ליטר
- קרם שיזוף, שפתון
- מקלות הליכה
- כוס פלסטיק, כפית
- שקיות נגד גשם לציווד. כיסוי תרמיל אופציונלי
- ערכת בישול – 3 לכל הקבוצה

מפורט בהמשך המצגת:

- תרמיל טיול גדול 60-65 ליטר
- אוהל קל משקל (אחד לזוג)
- שק"ש
- מזרון
- מיכל אוכל מוגן דובים (באחריות רז)

- מכנסיים ארוכים- 2 (עדיף מתפרקים לקצרים)
- גרביים עבים – מכבסים בשביל
- לבנים, חולצה קצרה- מכבסים בשביל
- גופיה ארוכה / תרמית
- פליז
- מעיל קל – יוניקלו או פוך קל
- חליפת סערה – 2 חלקים- חולצה ומכנס
- כובע צמר, כפפות
- כובע
- פנס ראש
- נעלי טיולים, גבוהות (MID), וחשוב מאוד מגפת
- Gore-Tex שאינה חדירה למים
- עזרה ראשונה, פלסטרים
- ברכיה (לרגישים)
- פילטר למים (אחד לזוג)- Be free או Sawyer
- (לא מיני)

ציוד - תרמיל

- **60-65 ליטר (לא פחות מ-60!).** משקל רצוי UL 1 ק"ג.

אפשרי רגיל 2 ק"ג. מחיר – כ-300\$

- **לדוגמא UL: Gossamer Mariposa 60 Liter**
למכירה בד"כ בארה"ב. ניתן לברר עם אריה פישלר בישראל.



- **לדוגמא רגיל: Osprey Atmos 65L**
למכירה במגוון חנויות בישראל



ציוד - אוהלים

**דרושים 6 אוהלים זוגיים קלי משקל (כ-1ק"ג לאוהל זוגי).
חלק מהאוהלים זמינים אצל רז**

חלוקה לאוהלים???

דוגמא לאוהל מומלץ:

Big Agnes – Fly Creek UL2

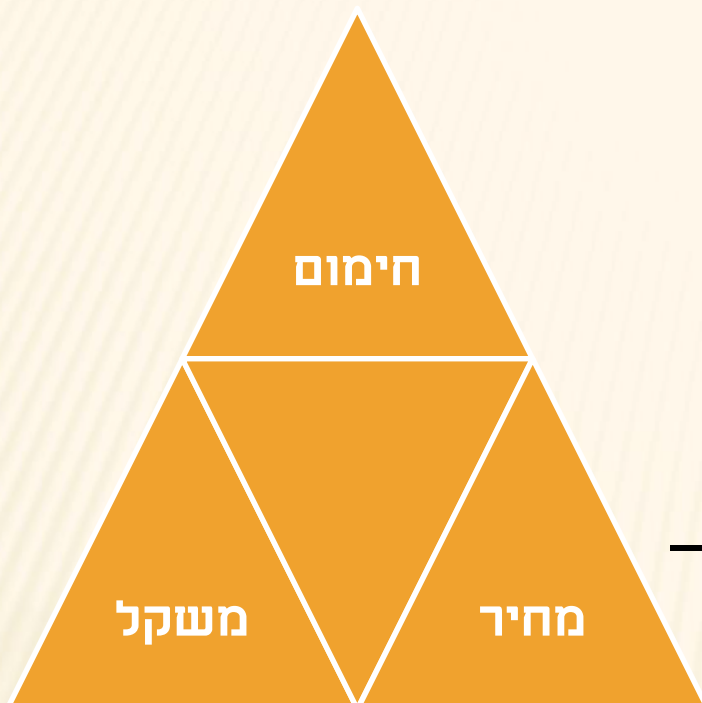
עולה כ-\$400 חדש. (השכרה \$150 לשבועיים).

משלוח בד"כ לארה"ב בלבד



ציוד – שק שינה

משולש הזהב של שקי השינה:



- המלצה:

*משקל – עד 1.2 ק"ג

*מחיר- עד \$400

*חימום (ממוצע בין Limit-ל Comfort) –

פחות **ממינוס** 7 צלזיוס = 19 פרנייט

לדוגמא: Marmot Helium Sleeping Bag

חלופה סינית זולה אפשרית שנמכרת בישראל:

Infinity-Titan 600 – עולה כ-800 ש"ח

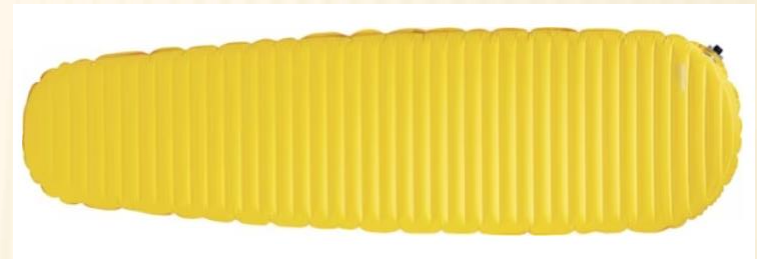
ציוד - מזרון

***מתנפח-נוח, רגיש לקוצים, קטן**

***לא מתנפח – לא מתפנצ'ר, טוב להפסקות, מסורבל – נקשר מבחוץ**

לדוגמא מהיקרים (כ-200\$):

**THERM-A-REST NEOAIR
XLITE NXT SLEEPING PAD**



**THERM-A-REST Z LITE SOL
SLEEPING PAD**



אפשרות זולה – \$18 - (כ-100 גרם יותר כבד): Hitorhike – כולל כרית.

נשלח לארץ, נמצא גם באלי אקספרס

Raz.Imber@gmail.com ,052-4291780 , raz-bashvilim.co.il

ציוד – ערכות בישול

דרושות שלוש ערכות

מי?

• כל ערכה מכילה:

ראש גז לבלון מתברג

*2 מצית

קפה שחור (200+100 גרם), נס קפה (150+70 גרם), תה (60+30 כוסות), מלבין

קפה (כמו נס), סוכר (100+50 גרם)

סיר קל 800-1200 סמ"ק (לא קומקום) ומכסה

כפית

בלוני גז – רז דואג לקנות בארה"ב

Gear Capacity (L)	10 liter
Gear Capacity (cu. in.)	614 cubic inches
Material(s)	ABS polymer
Dimensions	12 x 8.8 inches
Weight	2 lbs. 12 oz.

ציוד – מיכל אוכל מוגן דובים

אני מארגן לכולם!

Garcia

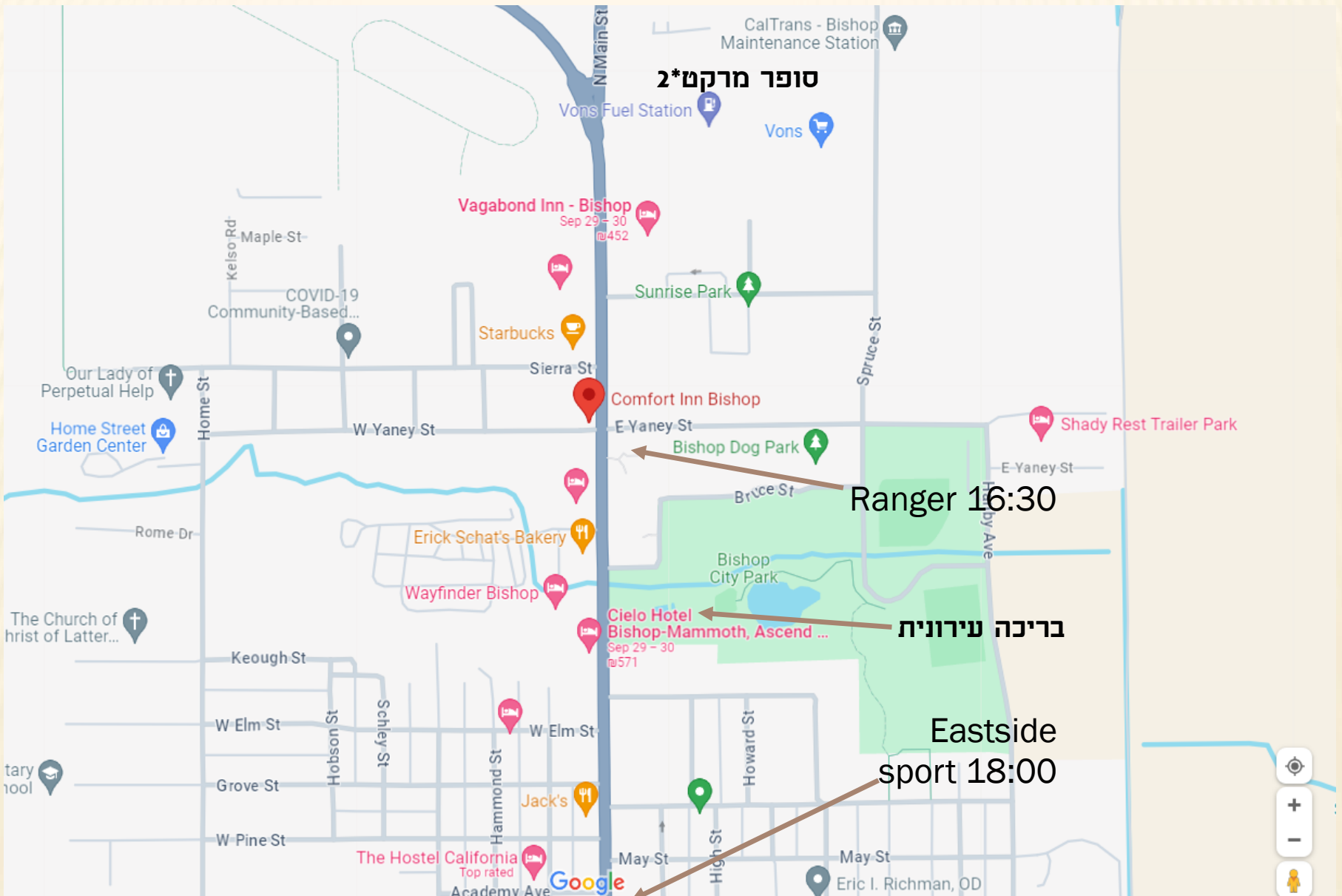


BV450

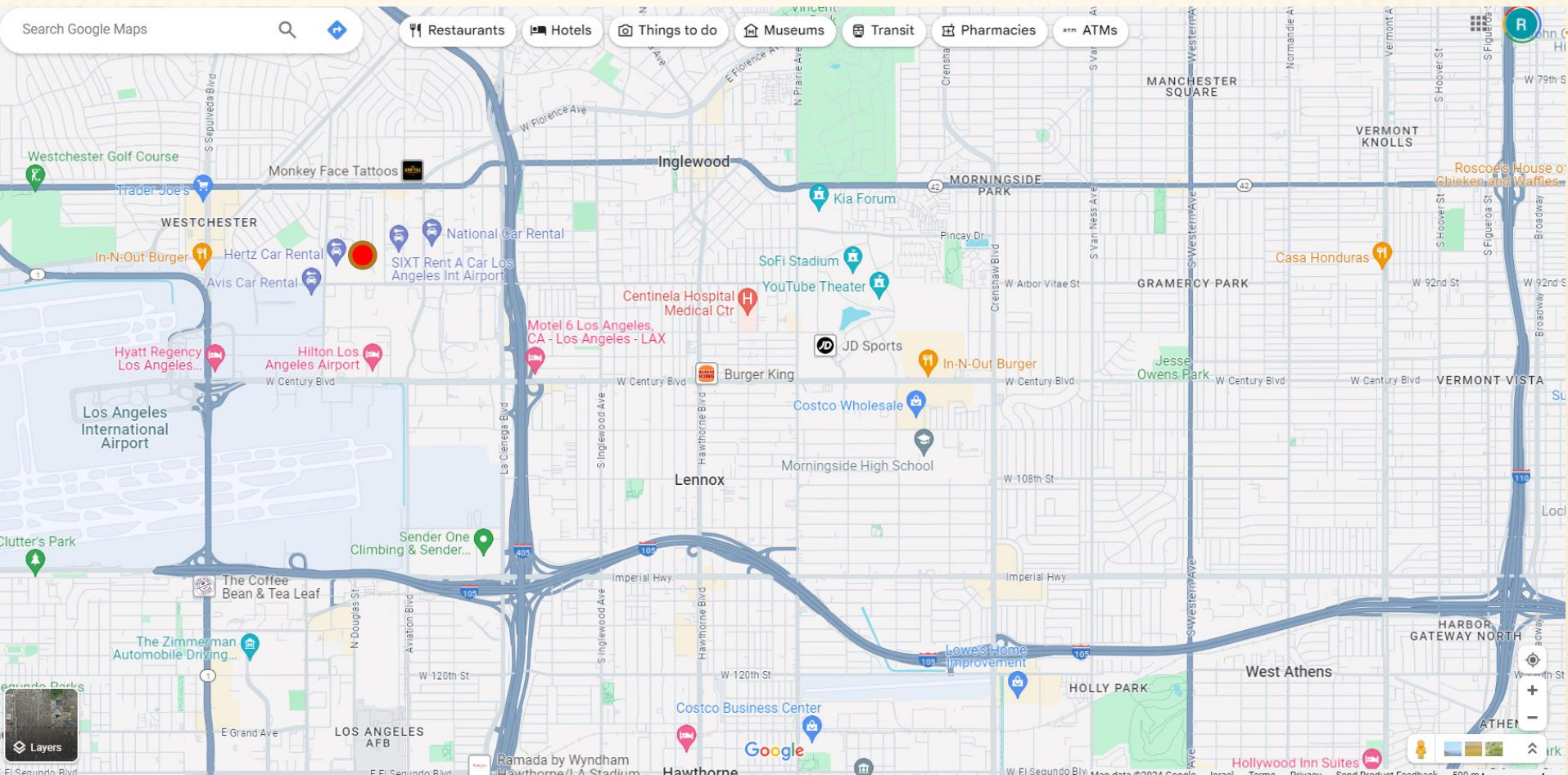
Capacity: 440 cu in. / 7.2L



Bishop



LAX אזור



Raz.Imber@gmail.com ,052-4291780 , raz-bashvilim.co.il