

סינגל בנגב



את אפי עמית, 39, תפסנו מיד עם שובו ממסע אופניים בן שלושה ימים עם תלמידי מכללת סג'ורין. כולל לינה בטבע, אופניים הם חלקו לרכיב על אופניים במדבר הישראלי ועם שני הנשימים את האופניים, מספר עמית, הגבול את "גיאופן", מרכז רכיבה מסוימת במחצית בן טריון בנגב קמחי, ירושלים כעבור, וזהו את הפורטנאל הוא מממש של טבע נשילוב מפורסם רכיבה בטבע - יחד עם הרשויות, שהוקמו מיליונים, הוא מפתח תשתית נרחבת של שבילי סינגל וההאזימים לרכיבים בדרום ביטוח קישו שטות, "המועצה האזורית רמת נגב, יחד עם הרכבה הממשלתית לתחילת הרשת לפיתוח תבנית ובינו שפירי לנגל את המאובים הטורביים שיש באזור את סוג האזור הנפלא בדרום", אומר עמית. "סאן שחוסר השבילים ברמת השרון מספר הרכיבים מהאופניים והמחשבים".

אחרי ששפחה רמת סינגל את צמחה עם מדרכ לרכיב אופניים במלון איי בייק ובפניקס (רמת נגב) גם גיאופן חוק

תתי יותר ברכיבה סטת, מגיעים בהשגה אל ראש הר ומוסיים לרכיב למטה בזמן הקצר ביותר.
כאור הערבה, אגב, כבר שולטו במסע קשה מסלולי רכיבה בדרגת קושי קלה עד בינונית, תוך כוונה שהרכיבים יוכלו ללחו בעמידים ביישובי הערבה לצאת מהם לרכיבה. קיי במשפטים עידן, הצבת עץ יבש, ספיר, צופר, ומאריך. "בימים אלה אנו משלימים פרויקט של תוספת מסלול לרכיבה לכל יישובי הערבה וכן שינוי של ציר המעיינות - מסלול ארוך ומאתג

קרוס קאנטרי בעיר

גם שבילים ומסלולי קרוס קאנטרי (XC) הולכים ומתרחבים אצלנו במהירות. לפני כשנתיים תנבא קהל מסלול אפי רקטיבי בן 25 ק"מ ביער בדידה בצפון. השביל עובר בין עצי יער, מטעי זיתים ונוטעים סמט לבל אורזים. הרכיבה כע שית בצל העצים, טול ריפוסים המרחיבים של הרי הגליל ועסק הצולה. כ-12 ק"מ לוסטרים מהשביל הם מסלולי סינגל עם הפרשי עומק של 340 מטרים. "רכיבת XC סללת טופס עליות וחריטה בריחוק, רכיבה כשבילים צרים (Single Track) חסרי מישור מהירים, אומד כיעו גורן מעו הרים, רכיבה בסגנון זה משלבת רכיבה כושר, כאשר הדופק מס

הנודל ביותר בארץ, שיבה לב וגלגל. מארק מסלולי פאמפטרק (Pump Track) אתרדים, הדרוסים מהרובכ כסדר גבוה ומכניקה ייחודית. "רכיבה על פאמפטרק היא כמו חדר הכושר של רכיבת שטח", מסביר בועז גורן, מנהל הרת "עו הרים" לתכנון והקמת תסי חיות אופניים. "זהו מסלול סלאכתי קצר ומתפתל בן 200-300 מ', עם אל מנטים מסכרים בעליל של מכשולים וקפיצות". מסלולי פאמפטרק כוללים "דולרים" ו"כרימים", דולרים הם נקודת קטנות ועגולות הבנויות בוצץ, עליהן אפשר להאריך את מורדות ורכיבה על ירי "פנטום" נקודת הנוקע הנף וללא דיוויס, ו"כרימים" הם סיבובים הדוקים עם קיר תומך העולה לרכיבה. מסלולי פאמפטרק משלבים במישור וקפיצות שנוינים על, מה שמאפשר לקהל וצופים לטפס חרוב למסלול ולהינות טווחיה הכרתית בטקס קומפון.

פאנפ טרק בעיר

את הפוסטנאל המפוך ברכיבה אתי גריה מגלות עם הרשויות המעיינות. חורש נפתח בהרצליה מארק הרכיבה

דוהרים בסיבוב

החדשים, האתגריים ואלה עם הנוף הכי שווה: 5 מסלולי אופניים למי שמעדיפים לראות את הטבע תוך כדי דיווש • יהודית יהב



מארק הרצליה החדש. חדר כושר של רכיבת שטח

מרוצים ומסלולים בסוכות

★ טיול אופניים למשפחות ביער הרובות: אורך המסלול כ-5 ק"מ בדרכי יער רחבות ונוחות, ניתן לשכור אופניים בהרשמה מראש. 17.10, ללא תשלום, הרשמה ב"קו לער" של קק"ל, 1-800-350-550.

★ פסטיבל בעמק המעיינות: מסע אופניים חוצה עמק המעיינות, הפעם במסגרת פסטיבל המעיינות הראשון. המסע ייצא השנה מנחל חרוד ויאפשר רכיבה בשלושה מסלולים: משפחתי, עממי ואתגרי בין העמק לגלבו, כולל הפינוג עם עפיפונים ומפעי קרקס, אקרובטיקה וג'אגלוג, ומסטיבל לילות שאן בעיר בית שאן. 18.10, 25:30 שקל. פרטים: www.maianot.co.il

★ דרך הפסלים בחצרים: ריצה ורכיבה על אופניים בנופי נחל באר שבע, בין יצירות הפיסול המיוחדות ביער חצרים ושטחים של נטיעות מדבריות. מסלולים למשפחות ולרכיבים מנוסים, לצד הפינוג ענק ומתחם דוכני בריאות. 21.10, 20:20 שקלים, בהתאם למועד ההרשמה והמסלול. הרשמה: www.realtiming.co.il

★ "מסע לעתיד מתוק": בפרויקט אופניים מיוחד של האגודה לסוכרת נעורים במטה יהודה, במטרה לגייס כספים למחקר המסע במסלולי שטח מהיפים בארץ: עמק איילון, מצפה הראל ודרך בורמה, ומיטב הסינגלים ביער מגינים. את המסע יחתום הפינוג גדול במיני ישראל, שיכלול חלוקת מדליות, הגרלה ונושאת פרסים יקרי ערך, הופעות ופעילות לכל המשפחה. 21.10, 50:90 שקל, בהתאם למסלול. הרשמה: www.bikeisrael.com

★ סבב"ה בחווה: מסע אופניים עם צעדה ה-8 לזכרו של סרן השייטת מורן ורדי ז"ל מסלול עממי, מסלול משפחות ומסלול לרכיבי אופני שטח מקצוענים, העובר במצפור מורן, בקעת הנדיב וזה חורשן. כולל סינגלים וותיבים שופרצו בלב הטבע. זינוק, הפינוג וטקס סיום מחוות אתגרים בטבע בנימינה. 19.10, 10:25 שקל למשתתף, פרטים והרשמה: www.moranvardi.co.il

לעניינים, במרכז משכירים אופניים למי שלא מעוניין לרכוש את שלו ממוחזקים, נותנים מידע מלא על מסלולים באזור, בבעלים ליווי והקצפת רכב למי שבקש את, ומעניקים שירותי תיקון אופניים. אהדנו מתארים את החוזה לכל הרכב מסלולי אקסטרים מלא אורגניון, דרך שיולי ליל ייה כשבילי עפר, ועד שבילים רנועים לכל השפחה.

★ קוד מסלולים בנגב: סינגל קווח בן 25 ק"מ במסלול מעגלי מוביץ בארזותיים וחרה: שביל החרוב משהו בוקר עד מאר כי שדה מסלול כוכב ארזים מג לאמי עברה וחרה סינגל רכס חלוקים כאנו שדה בודר. סינגל כוכב ירוחם (33 ק"מ) ושר.

דאונהיל בערבה

מרכז רכיבה מדברי נוסף בץ בארזותיה בקיבוץ סג'ורין שבערבה הדרומית, 26 דקות מאילת. "כסר בייק ווטל", שהקים קיי נבניקים מספר ומגוריות, טבע חשפות רכיבה עם מלון רוכבים, וכן תחנים שיי וחני דרכיבה לוגיסטיקה, ייעוץ כהרית מסלולים אריזון טיולים מסינה שתיים עם המספרה ורע ל טיוב חוצה מדבר. "הבי טומלן באחד רכיבת איל מאתטיין על גבי שבילים צרים המאפיינים כוחם עליית וירדות מסוי מפת כמדורות ונינת סלקים", מסביר יחד דרעי מספר. לחילופין, אפשר לבצע באחד שלטו רכיבת דאונהיל, הענק היק

הנודל ביותר בארץ, שיבה לב וגלגל. מארק מסלולי פאמפטרק (Pump Track) אתרדים, הדרוסים מהרובכ כסדר גבוה ומכניקה ייחודית. "רכיבה על פאמפטרק היא כמו חדר הכושר של רכיבת שטח", מסביר בועז גורן, מנהל הרת "עו הרים" לתכנון והקמת תסי חיות אופניים. "זהו מסלול סלאכתי קצר ומתפתל בן 200-300 מ', עם אל מנטים מסכרים בעליל של מכשולים וקפיצות". מסלולי פאמפטרק כוללים "דולרים" ו"כרימים", דולרים הם נקודת קטנות ועגולות הבנויות בוצץ, עליהן אפשר להאריך את מורדות ורכיבה על ירי "פנטום" נקודת הנוקע הנף וללא דיוויס, ו"כרימים" הם סיבובים הדוקים עם קיר תומך העולה לרכיבה. מסלולי פאמפטרק משלבים במישור וקפיצות שנוינים על, מה שמאפשר לקהל וצופים לטפס חרוב למסלול ולהינות טווחיה הכרתית בטקס קומפון.

דאונהיל בערבה

מרכז רכיבה מדברי נוסף בץ בארזותיה בקיבוץ סג'ורין שבערבה הדרומית, 26 דקות מאילת. "כסר בייק ווטל", שהקים קיי נבניקים מספר ומגוריות, טבע חשפות רכיבה עם מלון רוכבים, וכן תחנים שיי וחני דרכיבה לוגיסטיקה, ייעוץ כהרית מסלולים אריזון טיולים מסינה שתיים עם המספרה ורע ל טיוב חוצה מדבר. "הבי טומלן באחד רכיבת איל מאתטיין על גבי שבילים צרים המאפיינים כוחם עליית וירדות מסוי מפת כמדורות ונינת סלקים", מסביר יחד דרעי מספר. לחילופין, אפשר לבצע באחד שלטו רכיבת דאונהיל, הענק היק

מרכז רכיבה מדברי נוסף בץ בארזותיה בקיבוץ סג'ורין שבערבה הדרומית, 26 דקות מאילת. "כסר בייק ווטל", שהקים קיי נבניקים מספר ומגוריות, טבע חשפות רכיבה עם מלון רוכבים, וכן תחנים שיי וחני דרכיבה לוגיסטיקה, ייעוץ כהרית מסלולים אריזון טיולים מסינה שתיים עם המספרה ורע ל טיוב חוצה מדבר. "הבי טומלן באחד רכיבת איל מאתטיין על גבי שבילים צרים המאפיינים כוחם עליית וירדות מסוי מפת כמדורות ונינת סלקים", מסביר יחד דרעי מספר. לחילופין, אפשר לבצע באחד שלטו רכיבת דאונהיל, הענק היק

החף ממערב אל אגם הסיפולגר ואגם הנקיק טמורה, בשטח ששימש בעבר כבריכות החמצון של השפירן, שיוכשו לפני מספר שנים ועברו שיקום. המסלולים מיועדים לרכיבים מתחילים, לכל המשפחה וגם לאהבי אתגרים.

רץ, מפעל השפכים הענק של גוש דן, המגיעים לכאן לעיתים עם הרוח - שימו לב למערכת שבילי האופניים שהשיקה לאחרונה עיריית ראשון לציון בשטח כרחבת ובאזורים שכונתיים ואפשרויות משחק, ספורט ופנאי במשטח הירא. אם אתם לא נבהלים מריחות הספי

מטילת הרכבת שימרה ורדופה, וביי גיע בשלב זה עד צמת ארזים. בהמשך יורחב המארק עד שבת מלחה, והמפך את המסילה הישנה בלב העיר לשרדה ירוקה.

תחנת הרכבת הטרקית ליד תאג, ומ' גיע בשלב זה עד צמת ארזים. בהמשך יורחב המארק עד שבת מלחה, והמפך את המסילה הישנה בלב העיר לשרדה ירוקה.

דאוי לכא ולראות מה קורה כאן: תחנת הרכבת הטרקית ליד תאג, ומ' גיע בשלב זה עד צמת ארזים. בהמשך יורחב המארק עד שבת מלחה, והמפך את המסילה הישנה בלב העיר לשרדה ירוקה.

שלב אחר שלב

תרגול שיורי משקל על מתקן מיומנויות "סקינג" - קורות עץ צרה



תרגול שיורי משקל על מתקן מיומנויות "סקינג" - קורות עץ צרה