



תלמידים בוגרים ועובדי האוניברסיטה העברית שלום,

במסגרת הסדרת נבחרות הספורט, הוקמה בשנה שעברה קבוצת ניווט ספורטיבי, במסגרת מועדון אס"א ירושלים.

[ספורט הניווט](#) מתאים לכל המשתתפים, מכל הפקולטאות והגילים, וברמות כושר מגוונות. הספורט משלב פעילות מחשבתית וגופנית, ומספק שילוב מנצח בין הסיפוק שבפעילות גופנית בטבע הפתוח עם האתגר שבניווט.

קבוצת הנווטים בארץ כוללת אנשים מרקע מגוון מאוד ובעלי יכולות שונות מאוד, הנעים ממקצוענים ברמה גבוהה מאוד, ועד חובבנים גמורים, אשר משתתפים בתחרות לשם ההנאה בלבד. בתחרויות ניתן לראות משפחות המנווטות יחד עם ילדים, נוער, סטודנטים, אנשים בוגרים ואף פנסיונרים. אין מחויבות לריצה בקצב מהיר, וניתן אף להנות מהליכה רגועה תוך ניווט בחיק הטבע.

מה זה הספורט הזה?

הספורט מבוסס על ניווט בשטחי הארץ, בדרך כלל בשטחים פתוחים (אם כי קיימים מספר ניווטים בשנה של ניווטי "ספרינט" בשטחים בנויים כמו יישובים או קמפוסים אקדמיים), וכוללת איתור נקודות המונחות בשטח תוך בחירת התיב הקצר והיעיל ביותר, אותו נדרש המתמודד לאתר תוך שימוש במפה. הניווטים מתרחשים באזורים משתנים, מצפת שבצפון ועד בארי ושבטה שבדרום, כך שהמנווט יכול להנות מהנוף, מהאוויר הנקי ומהאווירה המהנה של תחרות בשטחים פתוחים, שמורות טבע ואף אתרים ארכאולוגיים. [מרבית התחרויות מתקיימות בסופי השבוע](#) (ימי שישי ושבת) ולעתים במהלך חגים וחופשים לאומיים.



איפה אפשר לקבל עוד פרטים?

מידע נוסף ניתן לקרוא באתר איגוד הניווט ובאתר המועדון. לשאלות נוספות ופרטים, פנו במייל nivutHUJI@gmail.com או חפשו את קבוצת הפייסבוק שלנו: "[מועדון ניווט אס"א ירושלים](#)"

איך זה עובד ובמה זה כרוך?

על מנת להצטרף לקבוצה, היכנסו [לקישור הבא](#), ומלאו את הפרטים הנדרשים. במקרה של שאלות הרגישו חופשיים לפנות אליי במייל NivuHUJI@gmail.com. המשתתפים זקוקים לביגוד המתאים לריצה בטבע (נעליים וביגוד) וכן למצפן פשוט.

ההצטרפות למועדון אס"א ירושלים, מזכה את החברים בחברות באיגוד הניווט, מנוי לתחרויות הליגה הארצית ובדיקה רפואית, וכן תאפשר למשתתפים לייצג את האוניברסיטה העברית בתחרויות השונות ובאליפות אס"א.

בוגרים ועובדים נדרשים לשלם תשלום חלקי תמורת החברות במועדון ויזכו למימון חלקי של הפעילות במסגרת המועדון.

יש מחויבות?

ההשתתפות בתחרויות גמישה למדי ואין מחויבות מראש לתאריכים מסוימים. יש לקחת בחשבון כי הניווטים מתקיימים בימי חופשה (לרוב שישי ושבתי) ובשעות הבוקר. ניתן לבחור (בטווח זמן של ימים לפני כל אירוע) באלו תחרויות להשתתף ובאלו לא להשתתף, בהתאם לאילוצים שונים ולמיקום התחרות. הנרשמים לקבוצה נדרשים להשתתף בחמש תחרויות בשנה, בעדיפות להשתתפות בניווטי הליגה ובאליפות אס"א.

אני לא יודע לנווט, ואני גם לא בכושר מדהים, האם ספורט הניווט מתאים לי?

כן. ספורט הניווט נועד לאנשים שמעוניינים לטייל בטבע תוך כדי ניווט. רמת המתחרים מגוונת מאוד, ולא כולם מסוגלים לרוץ את כל מסלול הניווט, או לנווט בצורה מצוינת כבר בהתחלה. עם ההשתתפות בתחרויות ובאימונים, רמת הניווט של המשתתפים



תשתפר, וכך גם הכושר הגופני. המסלולים השונים כוללים איזון בין אורכו של המסלול, מספר התחנות, הפרשי הגבהים שבין התחנות ומורכבות השטח בו מתרחש הניווט. במסלולים הקלים יותר ניתן לנווט למרחקים קצרים ובקושי המותאם למנווט המתחיל, כך שכולם "זוכים להצליח" ברמת הקושי המתאימה ליכולתם.

איך נרשמים?

נרשמים בקישור באתר : <http://nivuthuji.wixsite.com/nivuthuji/about2>

ממלאים את הטפסים הזמינים בקישור, ומצרפים מאתיים שקלים בשיטת התשלום המועדפת עליכם. את הטפסים בתוספת התשלום יש להעביר אליי (במכון למדעי כדור הארץ באוניברסיטה העברית)

אני מזמין את כולכם להצטרף לקבוצה,

יואב
בן דור
רכז מועדון ניווט אס"א ירושלים