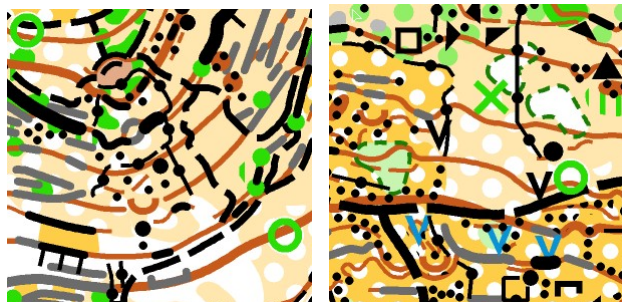


דבר המתכנן – סטף, הר איתן אימון, יום שישי 14.11.2025

מפה



מיפוי – שנת 2018, איתי מנור.

עדכון נובמבר 2025.

קב"מ הדפסה – 1:5,000 או 1:7,500.

שטח



הר איתן הוא אזור הררי עם כיפה מרכזית ושיפולים תלולים. התבליט גס ברובו, אך יש גם אזורים עדינים יותר. בניווט מומלץ לשים לב לקווי הגובה כדי לחסוך בטיפוס. השטח מאופיין בטרסות, גדרות אבנים, חורבות ובורות מים. הקרקע סלעית ומלאה באבנים הפוגעות במהירות הריצה. רוב השטח פתוח עם עצים ושיחים פזורים, ובחלק מהמקומות יש יערות צפופים יותר. מומלץ לנווט עם מכנסיים ארוכים או/מגיני שוקיים בגלל צמחיית קרקע.



מסלולים

מסלול	אורך בקו ישר ק"מ	מס' תחנות	קנ"מ	טיפוס מצטבר	תחנות מים
קצרצר	1.8	9	1:5,000	75	-
קצר	3.2	15	1:5,000	110	1
בינוני	5.0	17	1:7,500	155	2
ארוך	6.2	23	1:7,500	250	2

המסלול הקצרצר עובר לאורך הדרך סביב הר איתן. לבינוני ולארוך יש שני חלקים: החלק המערבי עם ניווט מדויק ושינויי כיוון תכופים והחלק המזרחי עם מקטעים ארוכים.

מים

במסלול קצר - באמצע מסלול (בתחנה). במסלולים בינוני וארוך - באמצע (בתחנה) ובשני שלישי (עיקול דרך סלולה).

בטיחות



שימו לב לבורות ולאבנים רופפות. יש להיזהר בעת מעבר גדרות אבנים. בחלק המזרחי של המפה (במסלולים הארוכים והבינוניים) ישנם גזעי עצים וגדרות עם תיל דוקרני. בסמוך לסיום נמצאים כוורות, המסומנות במפה כאזור אסור – אין צורך לעבור דרכו.

הגעה

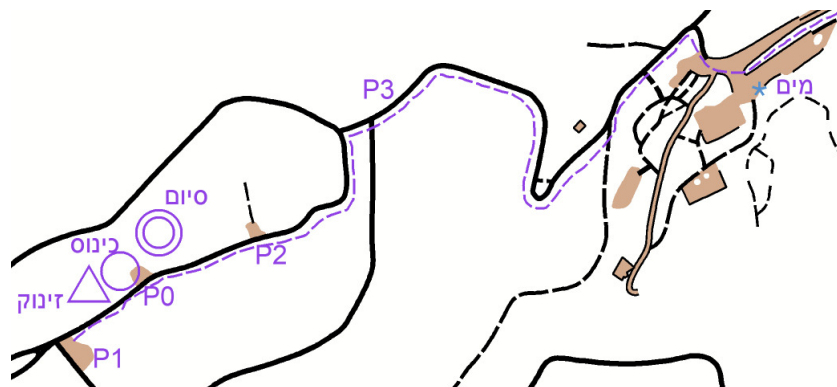
<https://ul.waze.com/ul?ll=31.77177648%2C35.11515856&navigate=yes>

מכביש 1 פונים לכביש 3965 למבשרת ציון, מוצא עילית. לאחר כ-4 ק"מ בכיכר עם כביש 395 יש יציאה לסטף.



חניה

יש חניה קטנה P0 המיועדת למארגנים ליד הכינוס. החניה הראשית היא P1, במרחק קצר ממנה. בנוסף קיימות חניה קטנה P2 וחניה גדולה P3.



היסטוריה וגיאוגרפיה



סטף נמצא במורדות הר איתן, שבמערב הרי ירושלים. זהו אזור הררי, שפסגותיו מתנשאות כ־800 מ' מעל פני הים. ערוצי נחלים עמוקים מבתרים את ההרים ומחלקים אותם לשלוחות היורדות מערבה אל השפלה.

בזכות הטרסות גידלו בהרי ירושלים כרמי זית וגפן, ללא צורך בתוספת השקיה (גידולי בעל). לתוצרת של גידולים אלה, יין ושמן, נודעה חשיבות כלכלית עצומה בעת העתיקה. נראה כי הטרסות הראשונות באזור נבנו כבר בתקופת הברונזה התיכונה ולפני כ־4,000 שנה.

לאחר האימון



לאחר המסלול מומלץ לבקר בסטף, כפר קדום הנמצא כ־3 ק"מ דרומית לכינוס. האתר מיושב כבר יותר מ־6,000 שנה וכולל טרסות עתיקות, מעיינות, ומערכות השקיה ששימשו לגידול גפנים וזיתים. כיום זהו **שמורת טבע מרהיבה** עם שבילי הליכה ונוף מרשים של הרי ירושלים — מקום מצוין לסיים בו את היום.

בהצלחה בניווט!