



אולטרא כיף

את הסיכום שלי לאולטרא מרתון סובב עמק 2011 העלתי באתר הקבוצה בשיחת היום, אבל יש לי עכשיו במה מכובדת להעלות אותו בבלוגיה, אז שאני לא אעלה אותו שוב? אז למי שלא קרא ולמי שסתם בא לקרוא שוב, להלן הסיכום...

ברשותכם, אתחיל במעט רקע על התחרות: תחרות סובב עמק נולדה מתוך אהבת אנשים לספורט. הוגה המרוץ, שי חזן, חבר קיבוץ הזורע ורץ למרחקים ארוכים בעצמו החליט "להרים" מרוץ מתוך אהבה טהורה לספורט וגייס אליו קודם כל חברים נוספים מהקיבוץ, חלקם רצי אולטרא, אנשי ברזל, רצי מרתון ורצי למרחקים קצרים ולבסוף קיבוץ שלם שנרתם למערכה. המרוץ הראשון היה בשנת 2010 והיה מוצלח מאד והשנה הוסיפו מקצה ריצה נוסף של 92 ק"מ. מה אני אגיד לכם? הרגשתי עוד הרבה לפני המרוץ שהכול נעשה באהבה, כי אם לא - לא היה נעשה בכלל... החברה האלה ארגנו במשך חודשים לפני המרוץ, אחת לשבועיים, ריצות הכרות על מסלול המרוץ, אפשר היה להתקשר לשי באופן חופשי לנייד ולשאול שאלות וכל פעם ענה בסבלנות ועם הרבה חיוך, קיבלנו למייל עדכונים שוטפים לגבי המרוץ, בקיצור אהבה טהורה. ערב המרוץ, ביום חמישי בשעה 19:00 נערכה עבור רצי מקצה ה-92 ק"מ ארוחת פסטה וארגנו מקום לישון בו אח"כ עם קפה, תה ועוד כיבוד קל. אני, ביום חמישי, לקחתי חופש מהעבודה ופשוט נחתי ואכלתי טוב. בצהריים נשכבתי לישון כדי לאגור כוחות והחלטתי שאת ארוחת הפסטה אוכל בבית עם המשפחה. לאחר ארוחת הערב בביתי, התארגנתי ובשעה 21:30 יצאתי לדרך. הגעתי בסביבות 22:15 לקיבוץ הזורע ואודי קידר, חברי לאימוני האולטרא וחבר טוב גם בחיים האמיתיים, שכבר היה שם כיוון אותי להגיע לבניין בו החברה שהגיעו מוקדם יותר ישנו. היו אמורים לבוא לקחת אותנו בשעה 23:30 לנקודת הזינוק, שם נקבל גם את מספרי החזה והצ'יפים. בחשבון זריז, זה יותר משעה של המתנה, למי יש כוח עכשיו להמתין... הזמן לא זז, היו אנשים שהתחילו לדבר ו"לשפור" אסטרטגיות וזה הדבר הכי מעצבן ומלחיץ בעולם, "די, שקט...". ב-23:30, כאמור באו לקחת אותנו, קור כלבים בחוץ, הגענו למתחם הזינוק, חלוקה זריזה של מספרי חזה וצ'יפים, התארגנות אחרונה ואנחנו בתדרוך אחרון על קו הזינוק. השעה בדיוק 24:00 בלילה, 2, 3, 1 ואנחנו יוצאים לדרך. נצמדתי ל-5 חבר'ה מקדימה והיה עוד בחור צעיר שפשוט "דהר" ודי מהר ברח מאיתנו (בדיעבד היה זה הבחור, המאד מוכשר יש לציין, שהגיע ראשון לאחר 8:21 שע'). התכונן היה לאכול כל 45 דק' וכמובן לשמור על קצב מאד מאד נוח, אבל בתחילת תחרות התכוננים תמיד קצת משתבשים וכמו שאומרים: "תכוננים לחוד, ביצועים לחוד..." והאכילה הראשונה היתה רק לאחר 1:15 שעה והקצב היה קצת מהיר ממה שתכננתי. באופן די טבעי במרוצים כאלה נוצרות קבוצות של 2-3 רצים שרצים ביחד וכך היה גם אצלי, רצתי עם בחור שהיה לשנינו מאד נוח לרוץ ביחד, אסטרטגיית הריצה של שנינו היתה די זהה וגם הוא מגיע מעולם הטריאתלון ותחרויות איש הברזל, בקיצור שידוך מושלם. הסיבוב הראשון עבר טוב מאד, הגענו לתחנה בה יוצאים לסיבוב השני ומתחילים עוד סיבוב... השעה היתה בסביבות השעה 3:00 לפנות בוקר, קור כלבים, משום מה החלטתי לרוץ ללא הכפפות ריצה שלי והאצבעות שלי פשוט קפאו. היה שלב שלא הרגשתי אותן והתחלתי לנשוק את האצבעות כדי לא לאבד בהן תחושה... בסיבוב השני מאיר (אגב, זה שם בחור שרץ איתי, סליחה על החוסר נימוס - מאיר תכיר - אנשים שקוראים את הפוסט שלי, אנשים שקוראים את הפוסט שלי - תכירו מאיר...) החל קצת להיחלש אבל בינינו, נראה לי שכולם בסיבוב הזה די נחלשו החל מהק"מ ה-50. אכלנו כל 45 דק' ברים ושתינו איזוטון. זה הזמן לספר שבמוצע כל 3.5 ק"מ היתה תחנת הזנה עם מים, איזוטון, ג'לים, בייגלה, תפוחים, וחטיפי ניצ'ר וואלי וכל משתתף יכול היה להשאיר תיק באחת התחנות עם מה שבא לו. אני השארתי תיק עם חצאי פיתה מרוחים בנוטלה (מה שהציל אותי החל מהשעה השביעית שכבר לא יכולתי לראות, להריח ובטח שלא לאכול פאוור בר...).

במהלך הסיבוב השני ראיתי את אודי עם חיוך שמרוח לו על הפנים וכששאלתי לשלומו הוא ענה שמצוין. האמת, ממש שמחתי כי היו הרבה ריצות באימונים שאודי ממש סבל והיה כיף לראות אותו נהנה במרוץ. סיימנו סיבוב שני ויאללה אחרון וזה נגמר. כשהתחלנו את הסיבוב השלישי נתקלנו ברצי מקצה ה-62 ק"מ שהוזנקו ב-6:00 בבוקר והיה כיף לראות שהמסלול מתחיל להתמלא באנשים. בשלב מסוים התווספו גם רצי מקצים נוספים של 32 ק"מ, ו-22 ק"מ.

בתחילת הסיבוב השלישי מאיר ממש נחלש והחלטתי שאשמור על הקצב שלי ולא אאט ולכן נפרדנו לשלום ואני המשכתי הלאה. הסיבוב השלישי היה אמור להיות קל מנטאלית כי זה הסיבוב האחרון, אבל מה לעשות, פיזית הוא לא היה ממש פשוט. החלו לי כאבים מאד חזקים בכף רגל ימין, שהתבררו בדיעבד שזה כנראה

קיבוץ הזורע ד.נ. עמקים 36581

שי חזן - 052-8610491

דוא"ל: shaih@hazorea.org.il

אתר: <http://www.love-emek.org/>



מהמדרסים. הכאבים היו כל כך חזקים שבהתחלה האטתי כי כל צעד ממש כאב לי, הרגשה שהכניסו לי לרגל מסמר ענקי, אבל די מהר הבנתי שלא משנה באיזה קצב ארוץ הכאב יהיה זהה, אז חזרתי לקצב שלי כי ידעתי שככה זה פשוט יגמר מהר יותר... גם בסיבוב השלישי פגשתי את אודי עם חיוך דבילי על הפנים וכולו מבסוט מהחיים. הייתי כל כך מאושר בשבילו שהתחרות עוברת לו ככה, היה כיף לראות אותו. בסיבוב השלישי קיבלנו גם רוח גבית משאר הרצים במקצים השונים ש עודדנו אותנו, מחאו לנו כפיים ופרגנו. היה בחור ממקצה ה-62 ק"מ שקצת רץ איתי, נתן לי חטיף אנרגיה, ובאיזה שהוא שלב הוא קרא לעוד בחורה ושניהם שרו לי שירים והצחיקו אותי.. הם היו מדהימים, אין לי מילים... כך הזמן עבר וחלף לו ובליל לשים לב הגעתי לנקודת הסיבוב בה יוצאים לסיבוב נוסף או למי שמסיים פונה ימינה לכיוון הקיבוץ. עוד 2.5 ק"מ ואני מסיים. באותו רגע קיבלתי כוחות שלא הבנתי מאיפה הגיעו לי, ובמונחי אולטרא מרתון פשוט "דהרתי" עד לסיום. בשער הסיום חיכו לי, כמו בכל תחרות, ענבר ואיתמר המדהימים, עם חולצות חדשות כמובן לכבוד האירוע (דפני היה מודאג לפני המרוץ שענבר לא תכין חולצות, אז דפני תהיה רגוע היו חולצות...).

סיימתי בזמן של 9:36 שע' ובמקום הרביעי הכללי. תחושת סיפוק ענקית והרבה התרגשות שאי אפשר לתאר במילים. כל מרוץ בסדר גודל שכזה מרגש תמיד מחדש, ולא משנה כמה תחרויות סיבולת למרחק ארוך עושים. כמו בכל סיום של תחרות גדולה, אי אפשר בלי התודות: תודה לכל המפרגנים ב"קיר", בטלפונים, SMS, וגם שלא היה איך לעקוב אחרינו במהלך התחרות, היה לי ברור שאתם איתי ועם אודי ובכל "פיפי" שקמתם לעשות בלילה חשבתם עלינו... תודה ענקית למאמן והחבר שהכין אותנו כמו שצריך למרוץ הזה וכמובן סיפק את הסחורה כמו תמיד, קובו-אתה ענק וגם כשאני לא תמיד אומר את זה ולא תמיד משתפך בפניך, אני מעריך את כל מה שאתה עושה בשבילי, אתה הרבה יותר ממאמן בעבורי! תודה מיוחדת לאודי הגדול מכולם, שהעביר איתי שעות ריצה רבות, חלק איתי רגעים של עייפות וחוסר סבלנות, סבל את השיעולים, יריקות, "משבי רוח אחוריים" ועוד דברים לא סימפטיים ממני. אודי, אוהב אותך!!!! וכמובן תודה ענקית ענקית שאין לתאר במילים לאשתי המושלמת ענבר ולבני המדהים איתמר, שלא משנה מה, מלווים אותי בדרך שלי עם פרגון אין סופי ואהבה שלא נגמרת.

עודד ורדי