



סיכום למירוץ סובב עמק 11.11.2011 - יוסי דורון

סיכום שלי לאולטרא מרתון הראשון – 62 ק"מ ריצה בסובב עמק וכבר אני מצהיר: סובב עמק 2012, הנקמה כבר בתנור!

שנת 2011 היא שנת הריצה שלי – בתחילת השנה הגדרתי שזה המקצוע החלש שלי ואותו אני רוצה לשפר.

המלכה (גילה אלוני), יכולה להעיד שכבר ב 2009 מיד אחרי טריאתלון עמק הירדן, שוחחנו בטלפון ואמרתי לה אז שאני רוצה לשפר את הריצה שלי... אז אמרתי, וכלום לא עשיתי. עם ההצלחה של מרתון תל אביב השנה נפתח התיאבון לטפח את הריצה ומשם נולד הרעיון לצאת לאולטרא מרתון. בתחילה, נרשמתי בעדינות למקצה 32 ק"מ ועם האוכל בא התיאבון ושדרגתי ל 62 ואחר כך הייתי ממש גרידי וקפצתי ל 92. למזלי, השכל הישר חזר אלי בזמן וחזרתי להרשמה במקצה ה 62.

מאז יוני האחרון הוספתי כמה יחידות אימון חזקות בריצה – כל שבוע אימון עליות וכל סופשבוע שתי ריצת נפח ארוכות. בשלב מסוים, הרגשתי מוזר – בכל סופשבוע יצא לי לרוץ מרתון וחצי ולכן הרגשתי שאני מוכן וכנראה טעייתי – הסבר מאוחר יותר.

במשך חמשת החודשים יצא לי להיות על מסלול המירוץ חמש פעמים. בכל פעם, רצתי עם חברים אחרים והשוויתי כמה יפה לנו כאן המסלול – יולי אוגוסט – ספטמבר הם חודשים חמים ולחים במיוחד ולכן הריצות החלו כבר ב 4 בבוקר.

בפעם הראשונה, רצתי עם פרל – שעתיים חמישים וסיימנו את הלאפ. זה היה כואב – שוב לא יכולתי לרדת מזרקות במשך יומיים. בפעם השלישית רצתי עם אבנר. בפעם הרביעית לבד.

בפעם החמישית רצתי עם מנועם, הסינגפורי וגווין שהסביר לי שכזה מסלול רצים ב 4 שעות לא פחות. תכנית העבודה היתה לסיים 2 לאפים, כל לאפ 3 וחצי שעות. סה"כ 7-8 שעות. ריצה תוך שילוב של הליכה – עשר דקות בכל שעה עגולה.

ביום התחרות, אבנר הגיע ורץ איתי את הלאפ הראשון – שמרנו על קצב יפה של 7 דקות לק"מ. תוואי השטח הוא קשה – עליות וירידות, המון אבנים וצריך להקפיד לסיים את הצעד במקום בטוח בין האבנים, אחרת יבוא הסיבוב הזה בקרסול... בכל האימונים סובבתי את הקרסול עד שהגיע גווין ונתן לי עצה שווה זהב: לרוץ עם מקלות וכך עשיתי.

לא יודע איך, אבל היה לי חרא של יום וכבר בק"מ ה-24 חטפתי קיר שבחיים שלי לא הרגשתי. חשבתי שהכאב יעבור, אבל הזמן חלף והבנתי שאת הכאב הזה אני עתיד לסבול עד לסיום – תחושה נוראית איך כבר בק"מ ה 24 נגמרת לי התחרות ויש עוד 38 ק"מ לסיום.

תדמינו שהתחלתם מרתון וקבלתם קיר בק"מ הרביעי ומשם אתם ממשיכים את כל המרחק – הזוי.

למזלי, כשאין לי רגליים, נכנס הראש לפעולה וממש כמו בספרים שמתים את הכאב בצד ורק עם כוח רצון סיימתי את המרוץ – שוב הראש הציל אותי – עם הרגליים בלבד, כבר הייתי קורס.



לשער הסיום הגעתי בין האחרונים אחרי שמונה וחצי שעות. שני מלאכים חיכו לי 3 שעות כדי לקבל אותי בסיום, האחד הוא המאמן גוון קנינג והשני הוא איל פרל אדם – שני אנשים יקרים שלא חייבים לי כלום ובכל זאת חיכו לי. שירי פרל הגיעה לשטח הסיום עם הילדים ונסעה הביתה ללא איל, כי הוא נשאר לחכות לי – לא אשכח זאת לעולם.

אז היה לי קשה, אז מה... היה לי יום רע, אז מה... הייתי לבד, אז מה... במרחקים הארוכים היכולת לסבול היא התכונה הנדרשת ולשמחתי יש לי אותה, רק חבל שאני לא מהיר כמו החברים שלי... אולי פעם, אולי בגלגול הבא – בינתיים, יום חמישי יש רכיבה של יומיים וכבר אני יורד מדרגות כמעט ללא כאב ומבחינתי זה ההישג שעושה לי טוב בלב.

מילה אחרונה על הארגון ועל האיש היקר שי חזן – איש קיבוץ הזורע: במשך 5 חודשים שי פרס את חסותו על ההכנות לתחרות. ביום התחרות ובמהלך התחרות, ראיתי ארגון מדהים של איש אחד – איש מיוחד שידוע את מלאכתו.

מילה אחרונה השם קובי אורן אולי מוכר לכם ואולי לא – קובי אורן רץ ביום התחרות 186 ק"מ. הוא הוזנק יום קודם ביום חמישי בשעה 8 בבוקר וסיים עשר דקות אחרי. לראות ולא להאמין. פגשתי אותו בק"מ ה 50 שלי – הייתי מפורק, גמור ולראות איש כזה מכניס לך כוחות על, מכניס אותך לפרופורציות. איזה כייף להימצא ליד אנשים כאלה מיוחדים. נזכרתי עכשיו במשפט שמאוד מחמיא לי, זה הולך ככה: "אתה הוא הממוצע של החמישה האנשים שסובבים אותך..."

אודות יוסי:

בן 45, נשוי לעידית רופאת שיניים ואבא לנדב, נגה ועלמה שותף מייסד בחברת ביוטג וסטודנט בפעם השלישית חבר קבוצת עולם המים. טריאתלט, איש ברזל, אולטרא מרתוניסט. אוהב לעזור למתאמנים שרוצים לצאת למרתון הראשון שלהם

