



איך מרגיש קוף בגן חיות? טריאתלון ראשל"צ 2008

תאריך המאמר: 09/04/2008
מחבר המאמר: מור

מרץ 2008. החצי איש ברזל כבר ממש מעבר לפינה, ו**כרמי** ואני יושבים להכין תכנית לחודש הקרוב. לאחר הרבה התלבטויות מסכימים שאני לא יוצאת למחנה אימונים עם שאר הקבוצה (מחויבויות משפחתיות) ועושה בשבת הראשונה של אפריל את טריאתלון ראשל"צ. תחרות פתיחת עונה, להזכר מה זה טריאתלון, ובעיקר הזדמנות לתרגל שחייה עם חליפת שחייה. בהתאם לזה בונים את תכנית האימונים. תכנית האימונים שלי נראית מוזר (בלשון המעטה): אימון חזק של תחרות כביש באמצע השבוע עם ריצה ארוכה אחריה, שבוע סקי ואז שבוע אחד להיכנס לכושר בחזרה, וקדימה לטריאתלון ראשל"צ.

השחייה מלחיצה אותי. אני לא יודעת לשחות חתירה: מתעייפת מהר ושוחה לאט. למזלי, אני מתאמנת עם קבוצת ה-TI מאסטרס בקנטרי רמת השרון, וכל המדריכים (**אבי**, **מודי**, **בוריס** וכמובן **גדי**) נחלצים לעזרה. מרכיבים לי תכנית אישית, הרבה דגש על סגנון, עם קריצות לכיוון המהירות (בעזרת הטמפו טריינר). בכל פעם שאני מגיעה לאימון עם עצמי (בדרך כלל בזמן שהילדים בחוגים בקאנטרי – כאימא ואשת קריירה אין לי זמן אחר) אני תמיד מוצאת מישהו מהמדריכים שזורק מילה טובה, נותן פידבק, מתקן. **מודי** מארגן לי אימון חליפה, מסביר איך שמים, נותן דגשים. **גדי** נמצא באזור ומיד מתקן וכמובן גם מפרגן. שבוע התחרות, ובאימון המאסטרס **אבי** ו**מודי** מלמדים ניווט (בפעם הקודמת שניסיתי לשחות חתירה בטריאתלון אילת – כמעט הגעתי לעקבה, אני מאוד צריכה את השיעור הזה). עם הרבה סבלנות, בסוף כל בריכה **אבי** מחכה לי ונותן עוד פידבק, עוד תיקון קטן, ולאט לאט אני לומדת מה זה ניווט.

עוד פעמיים במשך השבוע אני מגיעה עם הילדים לקאנטרי וכשהם בחוג אני בבריכה (הקפואה!!!) בחוץ מתרגלת שחייה עם חליפה. שוחה לאט, ועם הרבה ריכוז, דגש על תנועות ארוכות. עוצרת בסוף כל בריכה, כדי לא לאבד ריכוז. אנשים מסתכלים על המחזה המוזר: בחורה בחליפה כחולה שוחה לבד במים קפואים אבל אני מנסה להתעלם. בשלב מסוים אני מוציאה את הראש, ומגלה שורה של ילדים עומדים לאורך הגדר ונועצים בי מבטים סקרניים. כמה מביך אני חושבת לעצמי. והמחשבה הבאה שעוברת בראש: "**אז ככה מרגיש קוף בגן חיות!**"

שבת בבוקר

בוקר. קר. אני מגיעה לשטח ההחלפה ומתמקמת. מארגנת אופנים, פורשת ציוד, ומכינה גם חגורת שתייה עם ג'לים לריצה שאחרי. טריאתלטים אחרים מסתכלים עלי משועשעים ומופתעים ושואלים אם את כל הסעודה הזו אני צריכה רק בשביל טריאתלון ספרינט... כשהם שומעים שאחרי אני עוד יוצאת לריצה הם לא מאמינים אבל מפרגנים. נחמדים. פתאום אני לא בטוחה שאני אשרוד את כל זה... ברקע, מייקי, מודיע שטמפרטורת המים 18 מעלות, מומלץ לשחות עם חליפה (יש!!!) ולהיזהר מהמערבולות. רגע, מה זה היה? מערבולות?!?!?!

שמה חליפה. בינינו אני לא יודעת איך שמים חליפה, אז אני מסתכלת מסביב על טריאתלטים שנראים לי מנוסים ומעתיקה. מותחת בבטן, מושכת שרוולים למעלה, מסובבת ידיים. ובעיקר מרגישה כמו איזה מתחזה. מה אני עושה שם עם חליפה מקצועית? בין כל הטריאתלטים הרציניים האלה?





שחייה

קצת באיחור נשמע הצופר ואנחנו רצים למים. קשה לי לרוץ עם החליפה, אני מרגישה שכולם עוקפים אותי. הגלים ענקיים ואני חוטפת אותם שוב ושוב בפרצוף. איזה לחץ! מנסה להירגע. לא לחשוב על המערבולות. עברתי את הגלים ומיד אני עוברת לחתירה. מזכירה לעצמי שלא חשוב התוצאה, העיקר האימון, לא לעבור לחזה. בראש רצות לי כל ההנחיות של **גדי**: אגן, תנועות ארוכות, חץ וקשת. אחת לכמה זמן אני מנווטת כמו **שמודי ואבי** לימדו אותי, האמת, בים זה יותר קל, המלח מציף. חסר לי הטמפו טריינר, מאוד חסר. אז אני מנסה להשתמש בתנועות האגן, ימינה שמאלה, כמו איזה מטוטלת. מדמיינת שהאגן שלי הוא מטרונום ענק שנותן קצב לשחייה. וזה עוזר. המצוף הראשון מגיע במהירות מפתיעה. וואלה? ממש לא שמים לב איך הזמן עובר. מסתובבת צמוד למצוף וחוזרת לריכוז. שחיינים אחרים חוצים אותי מימין ומשמאל, ואני לא יודעת אם זו אני שמזגגת או הם. מתרכזת בניווט וממשיכה קדימה. מצוף שני, מסתובבים. מנסה לנווט, מסתכלת קדימה ו... מסתנוורת מהשמש. אני לא רואה כלום! מזל **שמודי** תדרך אותי לגבי הפסים בחול, ולהסתכל נמוך. אני נעזרת לסירוגין בכובעי הים שלפני ובפסים בחול. עוד קצת גלים ביציאה ונגמר. תוריד את החלק העליון של החליפה כבר תוך כדי ריצה, תדרך אותי **פלצ'י** מוקדם יותר הבוקר. ואני מנסה. מנסה להגיע אל הסקוטש למעלה, ולא מצליחה לפתוח! שוב ושוב אני מנסה והידיים מחליקות. איזה תסכול! אני כבר מדמיינת איך כולם חוזרים להם מהאופניים ואני עדיין אהיה בשטח החלפה נאבקת בחליפה. ופתאום זה נפתח. יש! הצלחתי! משיכה מהירה, משחררת ידיים. בתנועות חזקות מושכת כלפי מטה על הרגליים, מתעלמת מהבדיחות של שכני לשטח ההחלפה ("צריכה מספרים?") והופ אני בחוץ. החלפה מהירה לאופנים, ותוך כדי ריצה עם האופנים החוצה משטח החלפה מציצה בשעון. 16 דקות? שחייה ומאבק עם חליפה? לא יכול להיות. הפולאר טועה. רושמת לפני שאחרי התחרות אני צריכה להחליף שעון...

אופניים

טוב, זה הזמן להתחיל לפוצץ. זה הרי החלק החזק שלי. עולה על האופניים, נכנסת לנעליים. וקדימה... אופס? מה קורה כאן? אני מסובבת ומסובבת ובקושי זזה. מציצה למטה וקרעי גומייה בין הפדל לשלדה מגלים לי את האמת המרה: איכשהו הגומייה שהחזיקה לי את הפדל עם הנעל נתקעה שם ומפריעה לפדל להסתובב. יורדת לדרופס ומנסה להגיע עם היד למטה למטה לשחרר את הגומייה – אבל היא תפוסה חזק. מה עושים? להמשיך? אני מנסה אבל אי אפשר. מקללת ועוצרת בצד. יורדת מהאופניים ומתחילה לשלוף קרעים קרעים של הגומייה. טוב, הלכה התחרות (מי שמע על מישהו שעוצר בצד ויורד מהאופנים באמצע התחרות?), אבל אני כאן בשביל אימון חזק. קדימה, ממשיכים. מעלה פלטה ודוהרת קדימה.

אני כבר לא רגילה לנג"ש. התרגלתי לפלוטון, לתחרויות כביש, לסוג אחר של ריכוז. ואני מאבדת שוב ושוב ריכוז, מורידה קצב, מורידה דופק. באסה. רושמת לפני שאני חייבת לחזור להתאמן ברצינות על נג"ש. בינתיים אני מנסה כל טכניקה אפשרית: עובדת חזק עם הספידומטר, לא נותנת למהירות לרדת, לא נותנת לדופק לרדת. קשה לי, חסר לי גם מד קאדנס, ואני מרגישה שאני לא עובדת נכון. שורפת חזק את הארבע ראשי. **כרמי** בתוך הראש שלי, צועק עלי "קדימה קדימה", **הדר** בתוך הראש שלי שר: "עולה עולה" (זוכר הדר? ©). מתרכזת בלסמן כל פעם מטרה אחרת מקדימה, טריאתלט אחר להגיע אליו ולעקוף אותו. חושבת על זה שהמסלול כאן הוא מאוד טכני יחסית לטריאתלונים: עליות, ירידות, סיבובים חדים. כרוכבת כביש יש לי כאן יתרון, ואני מנסה לנצל אותו. עוקפת עוד ועוד אנשים. פתאום שומעת אנשים צועקים לי מאחור "כל הכבוד" כשאני עוקפת אותם ומתמלאת אנרגיה.





ריצה

בירידה מהאופנים מגלה שמרוב טשטוש לא שתיתי ולא לקחתי ג'ל לפני הריצה (ויש לי עוד אימון ארוך לפני). חוטפת מהר ג'ל, מים נשתה בריצה ויוצאת לריצה. אבל רגע... אני פשוט אסטרונאוטית! לא למדתי את מסלול הריצה. מחפשת שופט ושואלת בלחץ: "מאיפה יוצאים?", לא רוצה להיפסל על שטות כזו. רושמת לפני בראש לא לשכוח ללמוד טוב טוב את שטח ההחלפה, כולל כניסות ויציאות לפעם הבאה.

הריצה מתחילה בעליה. הארבע ראשי שלי מותש, ואני משלמת את המחיר על הרכיבה הגרועה והלא יעילה שלי. עוד שיעור לפעם הבאה: סל"ד! קשה לי נורא. אני נזכרת שמישהו אמר ש"טריאתלטים צריכים לאהוב את עצמם מאוד, ולשנוא את עצמם מאוד. לאהוב את עצמם מאוד כדי לשרוד עם עצמם את האימונים הארוכים לבד, ולשנוא את עצמם כדי לסבול כל כך". לפי איך שאני סובלת עכשיו, אני כנראה ממש שונאת את עצמי (-); חול, רוח, ירידות עם מכות בברכיים. זו לא ריצה סימפטית. מבט חטוף בפולאר מראה לי שאני בכלל "נחה", מה זה הדופק הנמוך הזה? מעלה קצב, והרגלים בקושי נשמעות לי. מאבדת ריכוז שוב ושוב. כל פעם מחדש אני צריכה להזכיר לעצמי לעבוד ולהעלות קצב. עוד לקח לפעמים הבאות: הרבה ריצות החלפה עם קצב תחרות. אין ברירה. איבדתי את זה.

מנסה לא לחשוב על זה שכשהתחרות תיגמר יש לי עוד ריצה ארוכה וחזקה. זה לא הזמן, עכשיו צריך לתת הכל, כאילו אין מחר! סיבוב ועוד סיבוב ועוד סיבוב. רגע, אני עכשיו בסוף הסיבוב הרביעי או לא? איבדתי את הספירה (מטושטשת, כבר אמרתי?). מנסה לחשב כמה זמן אני כבר רצה לפי הפולאר (קשה כשאינן חמצן למוח), ומבינה שזה הסוף. מתמלאת באנרגיות, את העלייה האחרונה אני כבר טסה, מאושרת שזה נגמר. חיוך ענק בסיום – וזהו!

מסתכלת על הפולאר: 1:15. מחליטה שזה בטח לא הזמן שלי, השעון מקולקל, כבר אמרתי? מסתכלת על השעון בשער סיום: 1:15. אופס? יכול להיות שזו התוצאה שלי?

ולקינות, צ'ופר מיוחד: עוד ריצה ארוכה

תכנית האימונים שלי כוללת עוד כ-12 ק"מ של ריצה בקצב חזק, ועוד 5 ק"מ שחרור (כרמי, לא התכוונתי שתיקח אותי כל כך ברצינות כשאמרתי שזה רק טריאתלון ספרינט;-). אני ממחרת לקחת את חגורת השתייה שלי (הפעם יש לי מספיק ג'לים, שיעור שלמדתי מהאימון החזק הקודם אחרי ליגת מאסטרוס) ויוצאת לריצה.

חשבתי שטריאתלון זה קשה ואכזרי? איך רצים חזק אחרי תחרות? אנשים מסביב נועצים בי מבט של "איזה מטורפת" אבל אני מנסה להתעלם ולהמשיך. שוב ושוב אני מאבדת ריכוז, ומורידה קצב. צריכה להזכיר לעצמי שהאימון עוד לא נגמר. מתרכזת בלחשוב על החצי איש ברזל, וכמה שאני רוצה להגיע לשם. וזה עוזר. פתאום הרגלים מבינות שכדאי מאוד לעבוד עכשיו כמו שצריך. הן עוד יודו לי על זה בחצי איש ברזל...

שעה עברה. אני חוזרת לשטח החלפה, להוציא את האופנים לאוטו, לפני שמישהו יקח אותן. מתעכבת לרגע ליד לוח התוצאות ורואה שאני מקום ראשון. מה? איך? מחליטה שזה בטח טעות. נבדוק אחר כך שוב.

קדימה לריצת שחרור. אני יוצאת לריצה וחושבת איזה כיף שאפשר לרוץ בקצב נורמלי. 20 שניות בערך זה מחזיק, ואז כל הגוף כואב לי. התאומים שלי תפוסים ברמות על. אני מנסה להגיד לעצמי שזה טוב, סימן שריצת השחרור היא במקום. אבל אז מציק לי החול בנעליים, ואני נזכרת שאני עדיין עם נעליים מלאות חול וללא גרביים מהתחרות. לא חשבתי שגם בריצת שחרור אפשר לסבול ככה,





אחרי

אני מסתכלת ולא מאמינה. באמת הוצאתי תוצאה מדהימה ביחס לעצמי: 1:15, מקום ראשון בקטגוריה, וחמישית כללית (כולל הבנות שהיו בעילית!). מה קורה כאן? הייתי מעופפת ברמות, בלי ריכוז, עשיתי מלא טעויות וכזו תוצאה? אני די מבולבלת... מזל שבני והילדים מגיעים. הם מחבקים אותי, יושבים איתי בטקס והילדים מצלמים מלא תמונות.

אחר כך יורדים לים ויושבים לארוחת צהרים על החוף. עם בירה קרה ביד, מוקפת באנשים שאני הכי אוהבת מסביבי, הכל נראה פתאום אחרת. כמו חלום רחוק ובלתי נתפס. ואני קולטת שכנראה באמת עשיתי את זה. לא רע בשביל מישהי שלא יודעת לשחות, ועוד עוצרת באמצע ויורדת מהאופניים...

