



איש ברזל

תחרות איש הברזל היא טריאתלון ארוך ואחת התחרויות הקשות בעולם. היא מצריכה מהמתחרים שחייה של כארבעה קילומטרים, רכיבת אופניים של 180 קילומטר וסיום בריצת מרתון של 42 קילומטר ו-195 מטר הכי מרגשים בחיים שלהם. אסף שלנו עשה את זה

שנה של אימונים התנקזה ליום אחד - 9 בספטמבר 2017, תחרות איש הברזל באלמרה שבהולנד. קיויתי לסגור את היום הזה בפחות מ-11 שעות.

הרגעים הראשונים

תחרות איש הברזל נולדה באיי הוואי בשנת 1978 בעקבות ויכוח בין בעלי עניין וספורטאים מענפים שונים באשר לענף הספורט עם היכולת האתלטית הגבוהה ביותר - שחייה, רכיבת אופניים או ריצה. ההכרעה התקבלה בתחרות הכוללת את שלושת הענפים האלה, והמנצח, שהוכרז כ"איש הברזל", היה זה שגמע את התחרות בזמן הקצר ביותר. כ-30 אנשים התייצבו על קו הזינוק בניסיון לעמוד באתגרים הפיזיים והמנטליים הקשים. התחרות יצאה לדרך ב-18 בפברואר 1978 והמנצח גורדון הולר הגיע לתוצאה של 11:46 שעות.

כיום מתקיימות בעולם כ-15 תחרויות איש ברזל, "Iron Man", והביקוש אליהן הוא בלתי נתפס, שכן ההרשמה אליהן מסתיימת תוך כמה שעות. התחרויות נערכות במדינות שונות כגון הוואי כמובן (מוגדרת כאליפות העולם), גרמניה ואוסטריה. התחרות בישראל, הנקראת "ישראלמן", מוגדרת כתחרות הקשה ביותר בעולם לנוכח העליות המורכבות שבה (ציר 12 - עוקף אילת), תנאי מזג האוויר ופערי החום והקור בין העלייה לירידה.

אגב, שיא העולם בתחרות איש הברזל עומד נכון להיום על, תחזיקו טוב, מעט פחות מ-7:50 שעות. הוא הושג באוסטריה ונחשב להתקדמות משמעותית ביותר שהושגה בהתפתחות השיאים וקיצוץ הזמן בהשוואה אובייקטיבית של מדדי ביצוע שונים בין ענפים שונים.

הרגעים שלפני

אני נכנס לאחת הבריכות האהובות עליי ומתרגל את השחייה האחרונה שלי טרם התחרות. הגוף שלי קצת כואב, קצת עצבני וקצת טרוד לנוכח האתגר הצפוי לי. אני מזכיר לעצמי שאני ב"טייפר" - מנוחה בטרם אירוע משמעותי. אני רוצה להגיע במצב הכי טוב שלי ומרגיש שלתחרות הזאת התאמנתי כל חיי. אני מגלח את גופי (כמו שספורטאים מקצועיים עושים) ובוחן אותו. הגילוח הוא "מנטרה" בשבילי, פעולה מוכרת המחזירה אותי למקום נוח, בטוח ושל. אני מרגיש טוב ושאני יכול ללחוץ על עצמי בתחרות.

הכול ארוז, ובקרוב אעבור בשדה התעופה עם המזוודות ועם האופניים שלי. כולי תקווה ואמונה שהם ישרתו אותי נאמנה כפי שסיכמתי עמם, לצד השחייה והריצה שבהן יש לי יתרונות מולדים ונרכשים.

הרגעים המכריעים

אני לקראת סוף הריצה, אחרי יותר מ-11 וחצי שעות של תחרות, והמחשבות אינן מפסיקות. "האם אכן אשלים את המטרה? אל היעד של 11 שעות לא אגיע, וזה הגיוני לנוכח הגשם העז שירד כמעט לכל אורך התחרות - זה הרג אותי ברכיבת האופניים. ואו, כמה שעות אני מרוכז - לא ייאמן, איפה המורה שלי מכיתה ח'."

המוח שלי קודח - "לעצור, לא לעצור". אני מוותר לעצמי, הרגליים לא סוחבות ואני נעצר. "אני חייב להמשיך לרוץ, מלא אנשים בארץ עוקבים אחריי, אני מחויב, אני מאמן מנטלי - לא יכול להישבר כך". הזמן לא עוצר, ואני מניע את הרגליים. רץ מאה מטר וכועס על עצמי. "למה אכלתי כל כך הרבה שוקולד?"

אקט הסיום של המרתון מתבצע בשש הקפות של אגם אלמרה בן שבעת

הקילומטרים וקצת. "אסף אתה בהקפה האחרונה", אני אומר לעצמי ועצמי מסרב לקלוט. הפקודה אל הרגליים קלושה, שפופה, כמעט פצועה. תכף תחנת הזנה, ואני כמעט קורס לתוכה. בננה, ביסקוויט מלוח, תפוז, עוד תפוז, קולה, איזוטוני, מים, קולה ועוד. אני חייב לצאת, עוד כחמישה קילומטרים לסיום הנכסף. "מה יהיה עם הגשם הזה, לא נמאס להם. איך קר לי, איך אני רוצה הביתה, בעצם למלון. שנים שלא היה לי חופש, כמה בא לי חופש - בעצם אני בחופש". אני עוצר, שלושה קילומטרים לסיום. "תגיד אתה דפוק?", אני אומר לעצמי, ועצמי מתחיל לתת לעצמי מכות בשריר הירך האחורי שלא יירדם.

"אני מתגעגע לסבא שלי - הוא הכי חסר לי, גם דודה שלי חסרה לי, גם דוד שלי, גם אבא שלי. רגע, רגע, שוב הגוף ממאן לזוז. שני קילומטרים לסיום פרחח, פריטי, בשביל מה באת לכאן?"

דגל ישראל עוד רגע קט יתגלה לפניי, ודמעה ראשונה מציצה לי בזווית העין. האם המאמן שלי מחכה לי בקו הסיום לחיבוק או שהוא סיים ומרוח היכן שהוא? חיוך קל עולה בלבי, "המטרה בכיס, הגולגולת על חגורת הנשק שלי, איש ברזל שני בתוך שנה זה לא עניין של מה בכך. מתי זה יתחיל להיות קל יותר?". אני שומע את המוזיקה מקו הסיום. קצת פחות משני קילומטרים לסיום, אני חייב לעורר את עצמי, לדחוק בעצמי.

"יוהאן לפניי - מעולם לא ראיתי אותו, לעולם לא אראה אותו, בכלל לא בטוח שזה השם אבל הוא נראה לי גרמני, לא אוהב אותו, הוא מעצבן אותי בריצה שלו, הוא רוצה להשיג אותי, הוא הברומטר שלי ואני הברומטר שלו, יש בינינו תחרות סמויה, אני לא אוותר לו, לא מוותר לו, לא מוותר לעצמי". "חאלאס אסף, אל תהיה בכיין,



עזוב אותך מהמילה האחרת", עצמי מנער אותי.

הרגעים הגדולים

יש עוד כקילומטר לסיום. ביום טוב אני יכול לרוץ שלוש דקות וחצי לקילומטר, אבל עכשיו כמעט כפול. תקלה יכולה לקרות בכל רגע - שתוק ורוץ. אני רץ טוב, 200 מטר לפניי עד קו הסיום. אני לוקח עוד כוס מים, מבצע הקפה על השטיח, נותן כיף לכרוז והוא מודיע את אחת ההודעות המרטיטות ביותר ששמעתי אי פעם: "Welcome Home Asaf Lev from Israel". אני מניף את ידי באוויר, מחבר כף יד אל כף יד ומצמיד אותן לבית החזה שלי. אני מודה, מוקיר, נרגש, מוצף, תשוש, גאה, עייף ושמח בו בזמן. אני מביט בשעון התחרות - 11:59 שעות ו-31 שניות! עשיתי זאת!

אני מבצע הקפה על השטיח, נותן כיף לכרוז והוא מודיע את אחת ההודעות המרטיטות ביותר ששמעתי אי פעם: "Welcome Home Asaf Lev from Israel". אני מניף את ידי באוויר ומצמיד אותן לבית החזה שלי. אני מודה, מוקיר, נרגש, מוצף, תשוש, גאה, עייף ושמח בו בזמן. אני מביט בשעון התחרות - 11:59 שעות ו-31 שניות! עשיתי זאת!

לאל. תודה לכולם. בשמונה בערב אני מגיע לחדר. אני פותח את הפייסבוק והמום מכמות האהבה והדאגה שאנשים שלחו לי. שש ורבע בבוקר, ולא עצמתי עין כל הלילה. הגוף שלי מפוצץ באדרנלין. איש ברזל נוסף מאחוריי, החיים יפים. חייבים להאמין, להתאמן ולהיות עקביים בכל צעד ושעל. לא הייתי רוצה להיות בשום מקום אחר. תודה.

לתשע השניות שלי: www.youtube.com/watch?v=en0tcCrRwpE

הולנדית נחמדה כבת 60 באה אליי, מעניקה לי מדלייה ונותנת לי נשיקה, מרגש. אני רואה שולחן ומתיישב עליו. אני מניח את ראשי על השולחן, מכסה את פניי ובוכה. אני בוכה ומרוגש. אף פעם לא חוויתי משהו בפעם השנייה שמרגש אותי יותר מאשר בפעם הראשונה. זה לא הגיוני, וגם היה קשה מאוד. המאמן שלי מגיע ומעניק לי חיבוק של לוחמים. פחות נוח להמשיך לבכות והדמעות נעצרות. המטרה הושגה, היעד יחכה עוד קצת. אני מאושר ומסופק, הגשמתי משהו גדול שרציתי מאוד. כמעט הכול אפשרי, תודה

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il