



על קו הזינוק

תחרות ישראל המסורתית נערכת מדי שנה בעיר אילת ובסביבתה. זוהי תחרות מאתגרת במיוחד המשלבת שלושה ענפי ספורט חשובים: שחייה - 3.8 או 1.9 קילומטרים, אופניים - 180 או 90 קילומטר, וריצה - 42.2 או 21.1 קילומטר. אסף שלנו זינק, שחה, רכב ורץ עד לקו הסיום, וחזר חצי ישראלן

דוח מצב. 50 דקות שאני בתוך תחרות ישראל 2019 ושחיתי טוב. כל הגוף שלי רטוב וקר, ואני על האופניים זה רבע

שעה. מד סיבובי הרגליים לא עובד ואני חש כטייס ללא מד הגובה. גם איבדתי את קופסת הזהב שלי - כדורי המלח, וכן, אני מרגיש מעט חלש.

לא לוותר

כל הניתוח הזה של דוח המצב התנהל ביני ובין עצמי בשלב רכיבת האופניים. הדופק שלי היה גבוה למדי ורמת הריכוז הייתה חייבת להיות הכי גבוהה שאני מסוגל אליה. הייתי במאבק עם המוח שלי כשזיהיתי שכל הגוף שלי לבן בגלל המלח מהים (לא החלפתי את חליפת השחייה כדי לא לבזבז זמן). הגוף פלט זיעה ומלחים ונלחצתי מעט. אפילו רציתי לפרוש או לבכות, אבל אל תספרו את זה לכולם.

הרבה אנשים היו מאחורי וידעתי שאני חייב להילחם בשבילם, אבל בעיקר בשביל עצמי. לא הייתי מוכן לוותר עדיין, גם לא לעלייה הקשה, לקור, למוח שלי, לפחדים, לחששות ולתבוסתנות של פרישה או הודאה בכישלון. אני ספורטאי וזוהי דרך החיים שלי, ואסור היה לי לפרוש או לעזור. כך המשכתי הלאה, ואז, כמשל על החיים שקורים בזמן שאנו מתכננים תכניות, כדברי ג'ון לנון היקר, ההילוכים שלי התחילו לקפוז.

נלחמתי עם ההילוכים וניסיתי למצוא את ההילוך הנכון, שלא קופץ ולא מוציא ממני את שאריות האנרגיה. הייתי רק בקילומטר ה-20 מתוך 90. לפתע, שמעתי מאחורי: "אסף, תעצור בסוף העלייה ואסדר לך את זה". שאלתי אותו בשיא האינטנסיביות של

העלייה אם הוא יודע לסדר את זה, והוא אמר שהוא חושב שכן. זוהי אחריות עצומה לומר למישהו שאפשר לסדר בעיה כזאת באמצע תחרות. עצרתי ורן הגיע מיד. הוא שיחק קצת עם מכוון ההילוכים ואמר לי: "סע, זה בסדר". סיפרתי לו ששילמתי הון עתק כדי להגיע עם אופניים מכוונים והוא השיב: "הכול שטויות. צריך להרגיש את האופניים וזה כל הקסם". אהבתי את התשובה והיה לי ברור שהאופניים מסודרים היטב. הודיתי לו והמשכתי.

מזעור נזקים

ציר 10-12, גבול ישראל-מצרים. הבטתי בשעון והבנתי שצריך למהר בגלל העצירה ובגלל עליית הרוח. היום הזה היה כל כך קשה, זר לא יבין זאת. גם אני בקושי הבנתי הכנתי את עצמי ואת האופניים הכי טוב שיכולתי, אבל למדתי למבחן הלא נכון. ניסיתי ללחוץ על הפדלים, אך שוב הגוף לא זז, לא הגיב ולא תפקד. שיניתי אסטרטגיה ל"מזעור נזקים" כדי לבצע קאמבק בריצה. הקילומטר ה-50 הגיע. העמסתי על עצמי גילים, חלמתי על כדור מלח והחלפתי בקבוק מים אגב רכיבה. מודה, זוהי הרגשה נפלאה. לרגע קט אתה מרגיש מקצוען PRO כזה, שזורק את בקבוק המים שהספונסר נתן לך.

בקילומטר ה-60 לערך, אורית חברתי הטובה צעקה לפתע: "אסססססססס לב", ועקפה אותי כלא הייתה. היא נעלמה לי מזוויית הראייה, שממילא הייתה נמוכה נוכח השכיבה על האופניים כדי לצמצם את התנגדות הרוח. הפעלתי את המוד האחרון שנותר לי בארגז הכלים שלי, המוד המרכזי שבו הצלחתי הכי הרבה להתקדם בחיי -

אמרתי לעצמי: "שתוק, תוריד את הראש ותפדל. אני, אסף הקטן, למדתי והתאמנתי על זה. הרי לא בכל יום אתה יכול לכבוש את האוורסט ולא בכל יום אתה במיטבך, אבל לך על מיצוי עצמי ליום הנתון הזה ותן את מה שיש לך"



Getty Images: 0171x

"רק לא להישבר!". אמרתי לעצמי: "שתוק, תוריד את הראש ותפדל, כפי שאמר רוכב האופניים הגדול בכל הזמנים, אדי מרקס - 'פאדלה, פאדלה, פאדלה', בתשובתו לשאלה איך נהפך לכוזה רוכב גדול. אני, אסף הקטן, למדתי והתאמנתי על זה. הרי לא בכל יום אתה יכול לכבוש את האוורסט ולא בכל יום אתה במיטבך, אבל לך על מיצוי עצמי ליום הנתון הזה ותן את מה שיש לך". זרקתי לעצמי חיוך קטן והמשכתי לפדל בקצב הכי גרוע שהיה לי בחמש השנים האחרונות.

בקצב מאושש

הגעתי לשטח ההחלפה, ועברו להם 90 קילומטר. מבט על השעון לימד אותי שאני בפיגור של יותר מ-30 דקות לזמן היעד שהצבתי לעצמי לתחרות. לא היה לי חשק לצאת ל-21 קילומטר ריצה. הייתי תשוש, מאוכזב, רעב, הגוף שלי שיווע למלח (כן, פעם הקבילו אותו לזהב) ובעיקר התגעגעתי לילדים שלי ורציתי לחבק אותם. בחור צעיר שאל אותי איך הוא יכול לעזור. התחלתי למלמל שהוא יכול לעזור לי להוציא מהתיק את הבגדים שלי - חולצת הקבוצה, כובע וכמובן נעלי ריצה. הוא הוציא את בגדי הריצה וקיפל את הבגדים מהרכיבה. הודיתי לו על העזרה וחשתי שכוחותי חוזרים אליי.

עברתי ליד דוכן אוכל ותקעתי תפוז, קולה, בייגלה וכמובן זהב - כלומר, כדור מלח. התחלתי לרוץ עשרה מטרים, נעצרתי לכמה שניות לסידורים קלים ואז עפתי קדימה. כמי שהועף מלוע של תותח, טסתי את ירידת נטפים - מהר אבל שקול, עצבני אבל מאופק, תשוש אבל חד. חשבתי על כמות האנשים שעלי לעקוף כדי להתאווש מהמשבר שהיה ברכיבה. להתאוושות היה תפקיד מכריע בתחרות.

התחלתי לעקוף רצים ונכנסתי להילוך ולקצב נהדרים. חזרתי לעצמי והייתי מבסוט מאוד. הגעתי לכיכר ואגב תנועה

חשבתי על כמות האנשים שעלי לעקוף כדי להתאווש מהמשבר שהיה ברכיבה. להתאוושות היה תפקיד מכריע בתחרות. התחלתי לעקוף רצים ונכנסתי להילוך ולקצב נהדרים. חזרתי לעצמי והייתי מבסוט מאוד

תדלקתי בנוהל - תפוזים, בייגלה, קולה וכמובן כדור מלח. שמעתי חבר צועק לי: "אנרגיות (כך קוראים לי), גמרת את כל הבופה". לראשונה, אחרי יותר מחמש שעות, חייכתי. המשכתי לרוץ בקצב שהפתיע גם אותי, והנה - עוד חמישה קילומטרים לקו הסיום. התחלתי לחוש התרוממות רוח והגשמה עצמית, שרק בשבילך שווה להתחרות.

יש שיפור

העיר אילת הייתה טובה אליי. נותרו רק שני קילומטרים לקו הסיום. פתחתי את הגיל האחרון, המשכתי לרוץ וחשתי שכל שרירי

גופי מתחילים להיתפס, לגלות סוג של רצון משל עצמם ולא להיענות לבקשותיי. ואז טראח, הירך האחורית נתפסה ונגעלה שוב. כן, תמיד זה קורה. שאלתי את הבחור מאחורי אם יש לו כדור מלח. הוא אמר שכן וזרק אליי את שקית כדורי המלח שלו. בלעתי כדור, נעצרתי לשנייה, מתחתי את השריר והמשכתי לרוץ. הרעיון הוא לא לאפשר לשריר "להרים את הראש". על השריר להקשיב לפקודה שבאה מהמוח שלי. לשמחתי, המטרה הייתה כבר ממש לפניי. הקפה אחרונה מסביב למלון רויאל ביץ' והגעתי לקו הסיום. הכרוזה המקסימה

קראה בשמי והנה סיימתי את היום הארוך הזה. תודה לאל, תודה לכל החברים ותודה לעצמי. עשיתי דרך ארוכה והייתי גאה בעצמי.

שש שעות ו-39 דקות של תחרות הסתיימו. שיפור של ארבע דקות משנים עברו, אף שכיוונתי לשיפור של כמעט 30 דקות. אספתי את הציוד, עזבתי את המלון ויצאתי חזרה למרכז, לילדים. חצי איש ברזל, ישראלן אילת 2019, מאחוריי. כבוד. אנרגיות טובות לכולנו.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולא לה 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