

לתת את הנשמה ואת הלב: טריאתלון נשים מהזוית שלי

מור שלזינגר

לתת את הנשמה ואת הלב
לתת, לתת כשאתה אוהב
ואיך מוצאים את ההבדל
שבין לקחת ולקבל
עוד תלמד לתת לתת.

השעה 12:10 בצהריים, טקס הסיום של טריאתלון נשים ח"י בעיצומו. כל המשתתפות כבר סיימו מזמן את הטריאתלון, ופתאום נקטע הטקס. הקהל קם ועומד על רגליו, ומקבל במחיאות כפיים, מלוות בדמעה בזוית העין, בחורה אחת מיוחדת שעשתה הסטוריה. בחורה צעירה משותקת ברגליה, מסיימת בחיך ענק את המסלול המפרך והקשה אחרי שלוש שעות של מאמץ בלתי נתפס. ואני, שהייתי שם איתה ולצידה במשך שלוש השעות הארוכות האלו, מרגישה שקיבלתי היום שיעור מאלף: שיעור בנחישות והשראה.

אבל השיעור הזה לא התחיל ולא הסתיים ב-28.5.2011. השיעור הזה הוא חלק מדרך ארוכה ומופלאה שהבחורה הזו גומעת, בנחישות אינסופית. והתמזל מזלי שהתאפשר לי להיות לצידה בחלקים מהדרך.

מאי 2010 - טריאתלון נשים ראשון: אולה ואני בשלשת ספרינט

[טובות השתיים מן האחת](#): חזי רול ז"ל, איש יקר מאתגרים, הכיר לי את אולה. אולה ואני השתתפנו יחד בשלשת ספרינט. אני שחיתי, אולה ואני רכבנו יחד בטנדם, ואז יצאתי לריצה. במקום שקבענו מראש, אולה המתינה לי ויחד חצינו את קו הסיום בהתרגשות עצומה. אז עוד לא ידעתי שזה לא הסוף. אבל חודשים ספורים לקראת טריאתלון נשים הבא, שוב מגיע טלפון מחזי, שמספר לי בגאווה על השגיה של אולה, על השיפור העצום בהליכה. חזי גם מבשר לי שאולה הולכת השנה לעשות את כל הטריאתלון בעצמה, ואני כבר מתחילה להתרגש בשבילה.



מרץ 2011 – תחנת ביניים: נשים על גלגלים

אולה ואני משתתפות יחד בנשים על גלגלים, בטנדם. 32 ק"מ זה לא עניין של מה בכך על טנדם, במיוחד עבור אולה שיום לפני כן השלימה 4.2 ק"מ במסגרת מרתון ירושליים! אולה ואני אמנם משתתפות במקצה העממי, אבל מראש החלטנו שאנחנו לא עושות לעצמנו שום הנחות ומתחרות עם כל הנשמה. המסלול לא טריביאלי לטנדם, גבעות קטנות לאורך הדרך הופכות את הרכיבה לקשה, ואנחנו נותנות הכל, פשוט הכל! ומסיימות בתחושת הישג כבירה. עוד אימון חשוב בדרך לטריאתלון.



מאי 2011 – אימון ים ראשון

ההכנות לקראת טריאתלון נשים בעיצומן. אולה ואני בקשר טלפוני רציף, אולה מספרת מצידה על האימונים, על ההישגים הרבים והפסגות הקטנות שהיא כובשת בדרך לטריאתלון. אימוני עליות, 500 מטר הליכה ללא עזרה(!!!), ועוד ועוד. אין ספק שהמטרה הזו מול העיניים עושה לה טוב, הרבה טוב! ויחד עם זאת יש לה גם הרבה חששות מן הטריאתלון, מההתמודדות עם הים, מההחלפות. אנחנו קובעות להפגש לאימון ים ראשון ביחד באמצע השבוע. יחד איתנו מגיע גם ויטלי, עוד מתנדב באתגרים וטריאתלט בעצמו.

אנחנו מתבוננות בים, בגלים, ומכינות את האסטרטגיה שלנו: כמה שפחות הליכה במים, אם צריך לעבור את הגלים, פשוט לרדת לשכיבה ולהתקדם מתחתיהם עם הידיים. כניסה ראשונה לים ואני רואה שאולה נלחצת, נושמת נשימות מהירות ושטחיות. הבחורה אמנם שחיינית תחרותית בעברה, אבל לא רגילה לים. אנחנו מתרגלות נשימות עמוקות, איך מתמודדים עם היפר ונטילציה וממשיכות פנימה. הגלים מגיעים אחד אחרי השני, גל אחד הופך את אולה, וויטלי ואני ממהרים לשלוף אותה בדאגה. אבל אולה לא מתייאשת בקלות, ומיד מסתערת על הגלים הבאים. אנחנו ממשיכות באימון, פנימה והחוצה, ואולה מסתגלת לים במהירות.

לקינוח, אנחנו יוצאים מן הים וצועדים במרץ לכיוון שטח ההחלפה – תרגול החלפות לקראת הטריאתלון. ויטלי מצד אחד, אני מהצד השני, ואולה באמצע נוזפת בשנינו שאנחנו "הולכים לאט מדי!". ויטלי ואני ממהרים להעלות את הקצב, תוך שכולנו פורצים בצחוק: שני אנשי ברזל, ואנחנו פשוט לא מספיק מהירים בשבילה...

שבוע לפני – אימון ים מסכם

שבוע לפני הטריאתלון אולה, אני ומורן שחיינית מנוסה, ומתנדבת באתגרים – הצלע השלישית בשלשה שלנו, נפגשות לעוד אימון ים. הפעם הים שקט ושטוח, ללא גלים ואנחנו שוחות עוד ועוד. משלימות 500 מטר שחייה, יוצאות החוצה ומתרגלות הליכה מהירה להחלפה, ואז שוב פנימה. סך הכל קילומטר שלם שאולה שחתה. מדהים עבור בחורה שסגנון השחייה של אולה מערב ידיים בלבד, ללא רגליים. ניסיתם פעם לשחות בבריכה ללא רגליים, וללא פוליי? ניסיתם להשלים ככה קילומטר שלם? פשוט בלתי נתפס!



27.5.2011 – יום לפני – לוגיסטיקה

שישי בבוקר, רגע לפני הטריאתלון, ואולה ואני נפגשות בפארק הירקון לאימון רכיבה קליל על האופניים. המטרה העיקרית היא בדיקה של האופניים. לראות שהכל מוכן לקראת אולה: האופניים צריכות אבזור מיוחד שמותאם לצרכים שלה: כידון מסגרת, פדלים שמאפשרים קשירה של הרגליים, וכמובן הכל צריך להיות מכוון למידותיה.

מעבר לאופניים, יש עוד עייני לוגיסטיקה: חליפת טריאתלון כבר השאלתי לאולה משלי, ועכשיו אני משחילה לאולה על הנעליים את ה"מתנה" שקניתי לה: גומי לנעילה מהירה של טריאתלטים, לחסוך את הצורך בקשירת שרוכים. המתנה זוכה מייד להצלחה מסחררת, ועוד באותו היום אני קונה זוג נוסף כזה גם לעדי, עוד בחורה עם שיתוק שמתלהבת מהפתרון הפשוט לבעייה היומיומית של שריכת השרוכים בנעליים. מפתיע אותי כמה שפתרונות שעבורינו הטריאתלטים הם לוקסוס, יכולים לחולל כזה שינוי ביומיום של האנשים שבאמת זקוקים להם.

אולה ואני עושות סיבוב קליל על האופניים, להרגיש את הטנדם, להרגיש אחת את השנייה ו... זהו, אנחנו מוכנות. "את מתרגשת?" אני שואלת את אולה? "עוד לא" היא עונה לי. מחר....

28.5.2011 – רגע לפני: ספרינט למנה ראשונה

אני הראשונה להגיע לשטח ההחלפה, מארגנת מהר את האופניים שלי באזור הספרינט, ואז עוברת לעזור ולארגן את אופני הטנדם באזור של אתגרים. אני פוגשת את אולה, ומוודאת שהיא מאורגנת וסגורה על הכל, חיבוק אחרון, ואני יוצאת לדרך. יש לי עוד ספרינט קטן משלי לעשות, לפני שנפגש שוב לזינוק המשותף שלנו.

אני מזנקת במקצה שלי, אבל הראש שלי לא בתחרות, הראש שלי כבר מתכנן את הפעם הבאה שאני אהיה על המסלול. לאורך כל המסלול חושבת על אולה. מציינת לעצמי את מצב הים, הגלים, כיווני הזרמים, כדי להעזר בזה עם אולה. על מסלול האופניים אני שוב ושוב חושבת על הפעם הבאה – עם אולה. מציינת לעצמי את הנקודות הבעייתיות עבור הטנדם, פניות, סיבוב פרסה, ועוד. הרכיבה על טנדם, ועוד טנדם כביש, מורכבת יותר, ובמיוחד על כביש רטוב סכנת ההחלקה גדולה במיוחד, ואני מנצלת את התחרות שלי בתור הכרות עם המסלול



לקראת הטנדם. בריצה שוב אני מציינת לעצמי נקודות מפתח לאורך הדרך עבור אולה. סוג של בדיקת מסלול לקראת הדבר האמיתי.

אני מסיימת את הספרינט, ומגלה שקטע הרכיבה במקצה העממי בוטל בעקבות הכבישים המסוכנים. מצד אחד אני מברכת על ההחלטה: חששתי מאוד מהרכיבה בטנדם על הכבישים החלקים האלו. מצד שני אני חוששת לאולה: קטע הריצה הוארך ל-5 ק"מ, וזה עוד לא כולל את ההליכה מהים לשטח ההחלפה, מרחק עצום שאולה מעולם לא הלכה. מה גם שהאופניים זה החלק החזק של אולה ושלי, ובנינו על כך שבקטע הרכיבה נעקוף עוד ועוד ו"נרויח" זמן לקראת ההליכה. אני רצה לחוף לפגוש את אולה ואת מורן לפני הזינוק, ושמה את כל החששות והספקות בצד.

28.5.2011 – מנה עיקרית: יד ביד עם אולה

צמרמורת של התרגשות: שחייה

רגע לפני הזינוק, אולה, מורן ואני עומדות שלובות זרוע, ואני מרגישה בשרירים של אולה, במתח שבהם את ההתרגשות שלה, סוף סוף. זינוק, אנחנו מחכות מעט שכולן יעברו אותנו ויוצאות לדרך. אולה פורצת קדימה ואני מזכירה לה שיש לנו עוד יום ארוך לפנינו ושתשמור כוחות להמשך, אבל שום דבר לא מעניין אותה. תוך שניות היא כבר נחלצת מהאחיזה של מורן ושלי, נשכבת על המים ומתחילה להתקדם עם הידיים, בדיוק לפי האסטרטגיה שתכננו. מורן ואני מסתכלות עליה בהערצה, איזו נחישות! העיניים שלי מתמלאות דמעות, מה שיקרה לי שוב ושוב לאורך השעות הקרובות. השחייה בים רגועה ושלווה: מורן מצד אחד של אולה, אני מהצד השני, מכוונות, מעודדות, מפרגנות. אבל נראה שלאולה שום דבר מזה לא מזיז. היא שוחה הלאה בנחישות, מתקדמת עם הידיים בלבד, ואני לא מפסיקה להתפעל מהסגנון המיוחד שלה, מהציפה המושלמת. קר לי במים, השרירים שלי שעוד לא התאוששו מהמאמץ של הספרינט נתפסים שוב ושוב, ואני כולי נתקפת צמרמורת. אבל הפעם זה לא מהקור, זו צמרמורת של התרגשות.



הראשונות מהמקצה שאחרינו מגיעות אל אולה, ומורן ואני מקיפות אותה בשמירה אישית, לוודא שאף אחת לא תעלה עליה בטעות (מכיוון שאולה לא שוחה עם הרגליים, אי אפשר להרגיש אותה במים, וקל מאוד להתקל בה ולעלות עליה בלי לשים לב). אנחנו מגיעות לחוף, מזדקפות ועוברות להליכה, ואולה שואלת: "מה זה? נגמר? הייתי מעדיפה לשחות 3 ק"מ, ולא ללכת 2.5 ק"מ נוספים" וכולנו צוחקים.... צוות טלויזיה וצלמים עטים עליה מכל הכיוונים, גיא, מאמן ההליכה של אולה מאתגרים, ומי שמלווה אותה בחצי השנה האחרונה, חובר אלינו ומלווה גם הוא. אנחנו מבצעים החלפה זריזה, ויוצאים לדרך.

יוצאות להליכה

אולה הולכת היטב, ההתרגשות ניכרת עליה, וחבורה ענקית של מתנדבים מאתגרים מצטרפים אלינו. בשלב הזה כולנו צוחקים ושמחים, כמו טיול שנתי, כשאולה היא מלכת הכיתה, במרכז. בשלב הזה מצטרף אלינו עוד איש יקר: דיוד, מומחה בשיקום והמאמן האישי של אולה, שעבד איתה רבות לקראת הטריאתלון. דיוד שוב ושוב נותן לאולה דגשים על ההליכה: מינימום השקעה אנרגטית, לא לגרור רגל, להרים למעלה.



את העלייה הראשונה אולה צולחת היטב, מולנו מגיעות עוד ועוד בנות מאתגרים, שמסיימות שלשת ספרינט, ואולה זוכה להמון עידוד. כל מי שחולף על פנינו מעודד בלי סוף. מגיעים אל שדה תפוחי האדמה, וההליכה הופכת קשה יותר. אין יותר מים לאורך הדרך, וללא מילים אנחנו שומרים עבור אולה את כל המים שאיתנו: בקבוק אחד של מים, ועוד בקבוק איזוטוני שלי שתכננתי לאופניים לאולה. אני מרגישה מיובשת לגמרי, לא פשוט לעשות מסע ארוך שכזה ללא שתייה כשאני אחרי תחרות משל עצמי, אבל מבט אחד באולה מזכיר לי שהיא זקוקה הרבה יותר ממני לשתייה עכשיו.

"אבל זה נורא רחוק!"

בנקודת הסיבוב, אני מזכירה לאולה שזהו, מכאן זה רק הביתה. ההליכה הופכת קשה יותר ויותר, ולכולנו כבר חם, חם מאוד. אולה מתחילה להתקשות בהליכה. שוב ושוב היא לא מרגישה את הרגליים, ואנחנו עוצרים. אולה מתרכזת, מרימה רגל ימין, מרימה רגל שמאל, נזכרת שוב בתחושה, ואז ממשיכה. אני זוכרת מעצמי, בתחרויות ארוכות, בסוף איש ברזל, כמה שכל עצירה כזו מקשה עוד יותר. החזרה להליכה, אחרי כל הפסקה, דורשת נחישות ותעצומות נפש אינסופיות ממש. אבל אולה לא מוותרת.

הגרמין שנותר על היד שלי עוד מהספרינט משמש אותנו למדידת המרחק, ואני מכריזה בפני אולה כל חצי קילומטר על המרחק שעברה. כשאנחנו מגיעות ל-5 ק"מ אולה מודיעה לנו שזהו! היא עשתה 5 ק"מ, מבחינתה נגמר הטריאתלון! ואז ממשיכה. בשלב מסויים אולה מודיעה לנו חד משמעית שהיא "לא נהנית יותר". אני מסתכלת עליה ורואה שהיא פשוט גמורה. גיא נוטל פיקוד, ומחליטים לחלק את הדרך שנותרה למקטעים קצרים. רק עד סוף הירידה, רק עד לחניה, רק עד לקניון.

אנחנו מראים לאולה את שער הסיום, מתוך כוונה לעודד אותה, ואולה מודיעה לנו עם דמעות בעיניים: "אבל זה נורא רחוק". היא פשוט גמורה! הרגליים בקושי נשמעות לה, אבל היא לא מוותרת. אנחנו חוזרות ללכת: צעד ועוד צעד, ואולה עוברת את העלייה. לקראת סוף העלייה מחכים לנו שאר חברי קבוצת אתגרים, מעודדים ושרים ואני מרגישה כמה שאולה נטענת מחדש באנרגיות.

סיום

שער הסיום מתקרב אלינו, ואנחנו רואות שטקס הסיום בעיצומו. "תראי אולה", אומרת מורן, "כולם קמו לכבודך!"
ואנחנו מסתכלות ורואות איך כל הקהל הגדול הזה קם על רגליו ומריע לאולה. ממש לפני שער הסיום אנחנו מרפות מאולה, גיא מאחוריה, מוכן לתפוס אותה במקרה של נפילה, דיויד לפניה, מושיט לה ידיים, ואולה צועדת בעצמה, ללא תמיכה את הצעדים האחרונים במסלול הבלתי נתפס הזה.

"היא עשתה את זה!" אני מרגישה את העיניים שלי מתמלאות בדמעות, כמו כל שאר הסובבים. מייד אחרי קו הסיום אולה קורסת בזרועותיו של גיא ופורצת בבכי של שחרור, של הקלה, של בחורה שנתנה את הכל, ועשתה את הבלתי אפשרי.

בטקס הסיום אולה מקבלת הרבה כבוד, כשהיא עולה על הפודיום, ומורן ואני לצידה. ופתאום שוב קוראים בשמי לפודיום, ואני מופתעת לגלות שבספרינט לקחתי מקום שני. משעשע לקבל שני פודיומים בשני מקצים בתחרות אחת.



אפילוג

אני רוצה להקדיש את הפוסט הזה לאיש אחד יחיד ומיוחד: חזי רול ז"ל. חזי, אתה שנתת מעצמך עוד ועוד, וידעת להביא אנשים רבים כל כך להתמודד מול אתגרים כבירים, ולכבוש פסגות מדהימות. חזי, עם הנתינה האינסופית שלך, הרגישות הגדולה והצניעות שלך עם פשטות ההליכות נגעת באנשים רבים כל כך. אתה שנגעת באולה, ונגעת בי, ונגעת בכולנו, והוצאת מאיתנו כל כך הרבה טוב. אני מקוה שעכשיו אתה מסתכל עלינו מלמעלה, ומחייך בגאווה. ואנחנו, כל מה שנותר לנו שנשארו כאן בלעדך, הוא להמשיך בדרכך.