

שווה זהב

הרופאים הבהירו לה שלא תרכב עוד על אופניים, אבל בניגוד לכל התחזיות ובגיל 56, אחרי שויתרה על קריירה ספורטיבית, ורד אלקיים זכתה לפני שבועיים באליפות העולם ועשתה היסטוריה ישראלית

דוֹתן מלאך // צילום: אריק סולטן

ללמוד ללכת מחדש הכוונה של אלקיים היא לשנתיים המאתגרות שעברו עליה עד שהפכה לישראלית הראשונה אי פעם שזוכה בתואר היוקרתי, שנתיים שהחלו בבשורה לא פשוטה. "אחרי שסיימתי את אליפות העולם ב-2019 מצב בריאותי הגב שלי הידרדר מאוד, ואחרי סדרת בדיקות שעברתי, רופאים שהתייעצתי איתם אמרו שמדובר בסוף הדרך בשבילי, שאצליח אולי לרכוב בפארק אבל בטח לא ברמה תחרותית, וביקשו ממני לשחרר", היא מספרת. "הבשורה הזו גרמה להרבה בכי. אני אוהבת לשחרר רק כשאני רוצה, ולא כשאומרים לי. למזלי הגעתי לד"ר גלעד רגב, שהראה לי את האור בקצה המנהרה. הוא ראה את הבעיה שהתגלתה

השעון, כל אחת מהמתחרות שלי יצאה לדרך בהפרש של חצי דקה, וכשסיימתי את המקצה המאמן שלי, ניב ליבנר, הישב את הנתונים של הרכבות האחרות ואחרי דקה אמר לי 'מזל טוב, את אלופת עולם'. פשוט לא קלטתי מה הוא אומר", נזכרת אלקיים בחיוך, "גם כשלקחו אותי לעשות בדיקת סמים עוד לא האמנתי שזה קרה. אני עצורה ולא רגשנית מטבעי אבל כשעמיתי בראש הפודיום וההמנון נוגן פשוט פרצתי בכי. לראות את ניב, המאמן שלי, ולחשוב על הדרך שעשיתי עם כל הצוות, מאוד ריגש אותי. אני עושה הכול כולל הכול עד הרגע האחרון כדי להצליח, אין אצלי דבר כזה לוותר לעצמי, אבל במקרה הזה כל מה שקרה היה פשוט לא ייאמן".

התפתחות הדרמטית ברפואת הספורט בעשורים האחרונים הובילה לכך שקריירה ספורטיבית מקצוענית יכולה להימשך גם עמוק אל תוך העשור הרביעי בחייו של ספורטאי. ההתקדמות הזו משפיעה באופן ישיר גם עולם הספורט החובבני שבו פעילים, מתאמנים ומתחרים בכל העולם ובכל ענף שאפשר להעלות על הרעת אלפי נשים וגברים, לפעמים גם בגילים 70 ו-80. ורד אלקיים, שעלתה בכותרות כשזכתה לפני שבועיים באליפות העולם ברכיבת אופני כביש, היא אחת מהן, ובגיל 56 היא ממשיכה להגיע לשיאים חדשים ולהגשים חלומות ספורטיביים. "בשל העובדה שהתחריתי במקצה נגר



בבדיקות, שאל אותי מה אני רוצה ואמרת לי שאני רוצה לזכות באליפות העולם. הוא אמר שהוא יכול לנחם אותי וגרם לי להאמין שאני יכולה להמשיך בלי שזה יפגע בי לטווח ארוך וכלי שהולילה אצטרך לשבת בעוד כמה שנים בכיסא גלגלים. בתוך הקלחת הזו הייתי גם צריכה לשאול את עצמי מה הגבול, כי כשיש מטרה מולי אני לא רואה בעיניים, ולפעמים אני צריכה שמישהו מהצד פשוט יגיד לי לעזור. אלקיים כנסה לניתוח לא פשוט בגב לפני כשנה. יצאתה מהניתוח והמלאכה שלי, הפיזיותרפיסטית מירב קדם, לימדה אותי איך לשכב, לקום וללכת מחדש. בהתחלה הלכתי קצת כבית, משט עברתי לרשא, עשיתי לעצמי טיפולי הידרו בכריכה בבית ואימוני כושר. עסקתי בתהליך השיקום מסביב לשעון, כשאף אחד לא יודע לאן פשוט צפויים להתפתח, היא משחזרת. אחרי חודש וחצי כבר חזרתי לרכוב על אופניים. ההתחלה הייתה נוראית, מלווה בכאבים אדירים ובהמון רמעות. הרגשתי כל זרזיף חול על הכביש, ועל כביש מקורצף חשבתי שנכנסים בי עם פטיש אוויר. המטרה העיקרית אז הייתה להשתקם, כשאלופות העולם נמצאת שם בקצה כדי שתהיה לי מטרה לשאוף אליה, לא כמשהו ריאלי ובטח לא זכיה. היו ימים שהתקומתי קצת וכאלה שהלכתי אחורה, כשברקע כל הזמן קיימנו דיונים לאן ממשיכים".

כאילו כל זה לא מספיק, שכלה אלקיים את אביה בנובמבר החולף, וחודש לאחר שחזרה להתאמן באופן שוטף נדבקה בנגיף הקורונה. "לא סבלתי יותר מדי מהמחלה עצמה אבל כן מתופעות הלוואי שלה. חזרה ממנה לאימונים הייתה מאוד קשה, וכללה התמודדות לא פשוטה עם דופק גבוה וסחרחורות במהלך האימונים". אפקט נוסף של משבר הקורונה היה ביטולן של ארבע תחרויות רכיבה, שבהן צריכה הייתה אלקיים להצטיין כדי לקבוע את הקריטריון שיעניק לה את כרטיס ההשתתפות באליפות העולם. "למליה האיגוד הישראלי קיבל כמה כרטיסים חופשיים לחלק וקיבלתי אחד מהם, זו הייתה הדרך היחידה להגיע לאליפות השנה", היא מסבירה, "לאחר שאחת התחרויות בוטלה החלטנו לצאת למחנה אימונים בטוסקנה שבאיטליה. התאמנתי עם ניב, וכשהוא היה צריך לנסוע למקום אחר התחלתי להתאמן עם מלגורוטה ג'וסיסקה, ורכבת מקצוענית בת 37 מפולין שהוא הכיר לי, שזכתה בעבר בכמה אליפויות בפולין. היא רכבה איתי במשך כמה ימים ועזרה לי ליישם את התוכנית שניב שאר לנו, וגם הייתה איתו בקשר יומיומי. יש לה אשיות מדהימה עם הרבה ניסיון בתחום ורק לרכוב אחריה ולראות איך היא מתמודדת ואיך היא מגיבה היה מאוד מלמד עבורי. קיבלתי ממנה רוח

מאוד חיובית והמשכנו להיות בקשר. התקופה באיטליה עזרה לי מאוד לחבר את הרברים מבחינה פיזית ומנטלית". משם חזרה אלקיים לסדרת אימונים בהרי ירושלים. "חום יולי אוגוסט הקשה עליי מאוד מבחינה פיזית ונפשית", היא מודה, "גם לא היה מול מי להתחרות, כי אף אחד לא בארץ, וגם כל כך חם כבר מוקדם בבוקר, שהרופק שלך קופץ לעננים תוך רגע. התחלתי את היום בזריחה ב-26 מעלות וסיימתי אחרי ארבע שעות ב-35, זה היה פשוט מתיש, בטח כשאת רוב האימונים עשיתי לבד, ורק מדי פעם גיבוך זה או אחר היה מצטרף אליי לעזור".

כשיצאת לאליפות האמנת שיש לך סיכוי לזכות בה?
"לא. המטרה הייתה שאצליח להתמודד בצורה הכי טובה, גם עם הגוף שלי וגם עם המסלול. ידענו מראש שיהיו באליפות הרבה עליות

מוקפת באנשים טובים. המאמן ניב ליבנר



צילום: אביבית המלך

אני בנאדם עצור וממש לא רגשן חטבני אבל ברגע שעמדתי בראש הפודיום והתחילו להשמיע את ההמנון, פשוט פרצתי בבכי

אני בנאדם עצור וממש לא רגשן חטבני אבל ברגע שעמדתי בראש הפודיום והתחילו להשמיע את ההמנון, פשוט פרצתי בבכי

מצב בריאות הגב שלי הידרדר מאוד, רופאים שהתייעצתי איתם אמרו שמדובר בסוף הדרך בשבילי, שמקסימום אצליח ברמה תחרותית



איך האנשים סביבך הניבו לחישג שלך?
"אנשים התרגשו מאוד לראות מישהו שהולך עם החלום שלו עד הסוף, ומרגש אותי שזה משפיע עליהם בצורה כזאת. אני חושבת שזה גם מה ששכנע אותי להתראיין, כי אני בעיקרון אדם מאוד פרטי, בלי חשבונות ברשתות החברתיות ובלי רצון לחשיפה. מבחינה אישית לא גיליתי משהו חדש על עצמי בתהליך, אולי שאני קצת יותר משוגעת ממה שחשבתי".

לעשות מהכול מסיבה
ורד אלקיים, 56, נולדה בטנזניה, שם הוצב אביה בשליחות מטעם הצבא, וחזרה עם משפחתה לארץ בגיל שנה ולשכונת נוףיים בהרצליה, שם היא חיה עד היום. "כשהייתי ילדה לא השתמשו במושגים של הפרעת קשב או היפראקטיביות, אבל מהר מאוד ידעו שהתרופה שלי היא מורה לספורט, ואם רוצים שקט בכיתה צריך לשלוח אותי אליו", נזכרת ורד. "כישעורי הספורט זיהו שאני מהירה מאוד, הפנו אותי לאימוני אתלטיקה במכון וינגייט, ועד גיל 16 התחריתי באתלטיקה, ובמקביל שיהקתי כדוריד. לפני הגיוס החלטתי לעשות מהפך בחיי ונטשתי את עולם הספורט, ויתרתי על אפשרות להיות מד"סית בצבא ורציתי

ההתחלה הייתה נוראית, מלווה בכאבים אדירים ובהמון רמעות. הרגשתי כל זרזיף חול על הכביש, ועל כביש מקורצף חשבתי שנכנסים בי עם פטיש אוויר

רציתי להתחיל ללמוד מהתחלה, כמו ילד שעומד ללכת. אומנם כבר הייתי חלק מענף הרכיבה אבל הייתי רחוקה מלהתמקצע בו. למדתי הרבה אפקטים טכניים שלא הכרתי לפני כן, איך לרכוב ברבוקה, איך להתנהל נכון מבחינה טקטית, איך לחסוך אנרגיה. גיליתי עולם שונה לחלוטין מבחינה פסיכולוגית ופיזיולוגית. לפני שלוש שנים התחלתי להשתתף בתחרויות בחו"ל. עשיתי תוצאות טובות בקפריסין ואנגליה, שהעלו אותי לאליפות העולם בפולין, שם סיימתי במקום ה-12 בתחרות הרגילה ונגד השעון".

בכך שיש משהו מאוד ממכר במה שאת עושה?
"אני רוצה להגיד שלא, אבל אין ספק שיש בזה מן האמת. אחד הטריאתלונים הראשונים שלי התקיימו אחרי הגשם הראשון, שהופך את הכביש למאוד שומני ובאחד הסיבובים החלקתי כמו שצריך, והייתי מלאה כולי בדם ובתבורות. אבל אחרי רגע קמתי, בדקתי אם הברקס עובד, עליתי על האופניים ופשוט המשכתי בתחרות. היום אני מתאמנת חמש פעמים בשבוע ברכיבה, לצד שני אימוני כושר בשבוע, בנוסף לשחייה ושלושה אימוני פיזיותרפיה".

מה המטרות הבאות שלך?
"אחרי שבועיים מנוחה כבר התחלתי את המסע לאליפות העולם בשנה הבאה. חשוב לי להמשיך ולהשפר בכל יום ולעשות דברים שעדיין לא עשיתי. פחות מעניין אותי המיקום הסופי בתחרות, אלא הגישה עצמה לדברים – אם זה לרכוב בשלג ולחייך למצלמה, למרות שאני בנאדם של חום ושמש. אני רוצה להסתכל על מה שיש ולעשות מזה מסיבה".

בטרם האישר מאת לחמש, איפה את?
"אוסר זה דבר המקמק. אני עם רגליים על הקרקע, שמחה עם מה שיש לי ברמה המשפחתית, שמחה על החברים שזכיתי להם, ועל כל ילד במים שאני מצליחה להביא ממצב של פחד, הגבלות וחסימות למצב שבו הוא מחייך ונהנה מהמים, כל זה, זה האושר הגדול שלי. הספורט הוא דרך חיים עבורי ואני מרגישה שבורכתי בכל הרמות".