



הריצה אל מחוזות נדירים

לאן אנחנו בעצם רצים, את מי אנחנו מבקרים במהלך הריצה ובמי הכי שמחנו לפגוש

מי ששולח רגליו בריצות ארוכות ודאי כבר מבין את הקשר הבל-ינותק בין ריצה למרחקים ארוכים לבין סיפוק והנאה. סביר להניח שגם רבים מאלה שקצרה רגלם מריצה, כבר מבינים שמיליוני רצים בעולם לא טועים. אז לאלה שאינם רצים ואינם מבינים את הקשר: מלבד החומרים הכימיים שמפריש המוח, הגורמים להרגשה טובה, נמרצות והתעלות, ריצה ארוכה יכולה להיות פלטפורמה יוצאת דופן לאדם לבקר במחוזות נפש, שברגיל אינו מצליח, או אינו מעז, לבקרם. ושם, במחוזות הפריפריה הללו, בעצם טמונות התשובות המשמעותיות ביותר לשאלות המשמעותיות ביותר בחיינו.

וכשהביקורים האלה מתנהלים תחת האווירה מסבירת הפנים, שרק אנדורפינים (חומר כימי שהמוח מפריש בזמן מאמץ ומסייע לשיכוך כאבים ושיפור מצב הרוח) יודעים להשרות, התוצאה היא סיפוק והנאה ברמות גבוהות מאלה שהורגלתם בהם. הוסיפו לזה הישגים פיזיים-ספורטיביים-מנטליים, וגג העולם ייראה לכם קרוב מתמיד.

עכשיו תחשבו על שנה של הכנה לתחרות הלא כל כך הגיונית הזאת ועל פוטנציאל הסיפוק וההנאה שהיא הציבה לנו. בשבוע שעבר צלחנו את שבעת ימי האימונים הקשים ביותר במהלך השנה. רצנו בין 30 ל-35 ק"מ ביום, כולם בתנאי שטח ו/או עליות תלולות (הר חרמון, המוחרקה, הר חורשן, הר הקדושים, הר גלבוע, צוקי שמורת השרון). בסך הכל גמענו קרוב ל-250 ק"מ בשבוע הזה והפקנו ממנו תובנה משמעותית: אנחנו מוכנים. ומה בקשר לסיפוק והנאה? עם כמויות האנדורפינים והאדרנלין שהופרשו בגופנו אפשר לתחזק מסיבת טראנס במשך שבוע; ומה עם החגיגה היומית בסיום כל ריצה, שהנה עוד כמה עשרות ק"מ מאחורינו ונותרו רק כמה עשרות לפנינו; שלא לדבר על עומק-רוחב-גובה-היקף-ורדיוס השיחות בינינו וכל אחד/ת שלו/ה עם עצמו/ה; ועוד לא דיברנו על הקופות בחרמון, שמעולם לא היו כה מזמינות; ודבריו של הכומר, שהטיף לצאן מרעיתו במנזר הכרמליטי שבפסגת המוחרקה; והאפרסקים מן המטע שבגב הר-חורשן; הצבי שחצה את דרכינו בנחל כיסלון; ושפן הסלעים שעשה דבר דומה בגלבוע; והים, הו הים שלמרגלות שמורת השרון, שלרגע מימיו ליחכו את נעלינו וברגע הבא נשקף ממרומי הצוק, שאליו טיפסנו.

אז הנה סיפוק והנאה בכמויות מסחריות.



נעמי ויינשטוק | 050-7867363
רוני פילבסקי | 052-2598175