

21.78x27.71	31	עמוד 16	הארץ - INTERVAL	29/05/2012	32219669-8
61166					

ריצה
גלישה

ככה זה כשייש שניים

250 זוגות יוזנקו
בספטמבר למרוץ הקשה
בעולם - ה"טרנסאלפ":
320 ק"מ של עליות
ומורדות בהרי האלפים
בשמונה ימים, כמעט
מרתון בכל יום. מי
שמחכים לתחרות הזו
בפינה הם נעמי ויינשטוק
ורוני פילבסקי, שברגעים
אלו כובשים כל גיא ועמק
על מנת להתכונן לסאגה
הצפויה להם. ולכם
צפוי סיפור על נחישות,
חלומות ויכולות

מאת: שרלי שטרית ◀ צילום: רן ברגמן

20.76x26.96	32	16 עמוד	הארץ - INTERVAL	29/05/2012	32219680-1
61166					

הם בני כמעט 48 ו-52 (הסבר ל"כמעט" יבוא בהמשך), וב-7 השנים האחרונות השתתפו בלמעלה מ-40 מרוצים. אבל 14 מרתונים וחצי-מרתון, 18 תחרויות טריאתלון ו-3 תחרויות איש ברזל היו עבורם רק הכנה לקראת הגדולה מכולן - תחרות TRANSALPINE-RUN היוקרתית, או בשמה המקוצר - "טרנסאלפ". ועוד משהו: הם מצהירים שהניצחון לא חשוב אלא הדרך. גם אם על המדף בבית יש כבר כמה גביעים.

"מכאן יצאנו לריצה"

נעמי ויינשטוק, נשואה ואם לשלושה, מנהלת "קמפוס שיאים" בתל אביב, המכשיר מדריכים ומאמנים בספורט, ומאחוריה עשרים שנות הוראה, אימון והובלת קבוצות בספורט, היא גם מתנדבת במועצת הנשים בעיריית כפר סבא. ב-2005 חיפשה ייעוץ מקצועי לגבי פרסום בנושא ספורט נשים, וכך הכירה את רוני. רוני פילבסקי, אב טרי לתינוקת ולשניים מנישואים קודמים, הוא בעלי חברת "פילבסקי אסטרטגיה", לפרסום ומיתוג, ובין השאר מייעץ לעיריית כפר סבא. יום אחד ויינשטוק דפקה בדלת, "ומכאן יצאנו לריצה", כדבריה. הריצה הזו, שתגיע לשיאה במרוץ הטראנסאלפ ב-2 בספטמבר בגרמניה, החלה דווקא בהרצליה.

פילבסקי: "כמה חודשים לפני הפגישה ההיסטורית שלנו עמד להתקיים טריאתלון הנשים של הרצליה, ונעמי שמעולם לא השתתפה בתחרות כזו, סיפרה לי שהיא רוצה להשתתף". ויינשטוק: "שנתיים קודם לכן, שאלתי ממישהו אופניים יום לפני טריאתלון הנשים ונרשמתי בלי לדעת במה מדובר, וזה מצא חן בעיניי". פילבסקי, שעד אז רץ פעם בשבוע רק כדי לשמור על כושר, ושיחק כדורגל בשכונה, נדלק. לא שידע שמדובר ב-1.5 ק"מ שחייה, 40 ק"מ רכיבה על אופניים ו-10 ק"מ ריצה, אבל, כפי שהוא נזכר, "אמרתי: טוב, אם היא מתאמנת לזה, אז גם אני אתחיל, ונראה מה ייצא".

כך הם התחילו לרוץ יחד פעמיים בשבוע. ויינשטוק צלחה את הטריאתלון המדובר והתלהבה, וב-2006 השתתפו לראשונה יחדיו בטריאתלון. יריית הזינוק היתה אומנם רק לחצי-מרחק, אך כך הם צברו קילומטראז' ובסוף אותה שנה נרשמו לטריאתלון המלא באילת. "זה נראה לנו שיא



19.65x24.41	33	16	עמוד	הארץ - INTERVAL	29/05/2012	32219690-2
61166						



ויינשטוק: "שנינו יודעים כמה טוב עשתה הדרך לכל אחד מאיתנו בצניעות, בביטחון, ביכולות, וננסה להעביר את זה הלאה - בעבודת צוות, בניהול, בתקשורת בין אנשים או בהובלה של תהליכים"

השיאים", כך פילבסקי. "צריך להבין, שכל עלייה ברף נראתה לנו כמו קריעת ים סוף, אבל טיפסנו לאט לאט ואז התכוננו לריצת מרתון".

מרתון היווה חלום ילדות עבורו. "זה נראה לי הדבר הכי רומנטי בעולם", הוא אומר. "לי זה נראה ממש רחוק ולא הגיוני", היא מגיבה. למרות האמירות ההפוכות אך הנחרצות של שניהם, בסופו של דבר הם נרשמו לפני 5 שנים למרתון טבריה, ולאחריו - לעוד טריאתלון ולעוד מרתון, וכיום הם עומדים על ממוצע של 10 מרוצים ותחרויות בשנה. "כשאתה מתאמן, בכל פעם אתה מציב לעצמך יעדים", מסבירה ויינשטוק. לאחר המרתון, היעד החדש שלהם היה תחרות איש הברזל "ישראל" (3.8 ק"מ שחייה, 180 ק"מ אופניים וריצת מרתון) והכל - למי שלא הבין - ביום אחד. על פי המסורת החלו השניים בחצי איש ברזל, לאחר חצי שנה של אימונים התגלגלו לאילת ובפברואר בשנה שעברה השתתפו כבר בתחרות איש הברזל המלאה. "בתנאים של אילת זה נחשב לאחת מתחרויות מאיש הברזל הכי קשות בעולם. בגלל העלייה של עין נטפים והרוחות החזקות הרכיבה היא סיוטית", מפרטת ונוזרת ויינשטוק.

320 ק"מ בשמונה ימים

אבל כנראה שכל זה היה רק ההקדמה לדבר האמיתי. הטרנסאלפ, אותו מסע בן 320 ק"מ של ריצה בהרי האלפים, מתפרש על פני 8 ימים, תוך טיפוס לגובה כולל של 15,000 מטר. בנוסף, מתהדר המתווה בעליות קשות וירידות עוד יותר קשות, כשעל גב המתחרים צמוד תרמיל כבד המכיל מזון וציוד חירום. בניגוד גמור לקשיים הרצינואליים, התוואי הינו פסטורלי ומרגש, ובו נופים עוצרי נשימה, החוצים את גרמניה, אוסטריה ואיטליה, דרך הרים המתנשאים לגובה של 3,000 מטר. כמסגרת התחרות בכל יום עוצרים בכפר ציורי אחר, ומכאן שטוח הריצות נע בין 33 ל-49 ק"מ ביום, כשאת 49 הק"מ רצים ביום הראשון. בסוף כל יום מחולקים פרסים לראשונים שהגיעו, מהיום השני מחלקים גם על שיפור תוצאה, וביום האחרון - פרס גדול למנצח.

מארגני המרוץ, שנוסד ב-2005, קבעו תכנית אימונים ל-12 השבועות

שלפני התחרות, עם ריצות בקשיים שונים, חלקן עם משקל 3 ק"ג על הגב. הקושי גובר עד לשבוע התשיעי, בו רצים מדי יום 35-32 ק"מ, ומכאן פוחת הקושי. במרוץ השנה משתתפים 250 זוגות, תשעה מהם ישראלים, וביניהם אצנים ידועים כברנז'ה, כמו גוין קנינג, מנצח חצי איש-הברזל באילת 2006, דותן קוניוק ואירית שושן. ויינשטוק ופילבסקי יהיו צוות מספר 97, ומאחר שהריצה נעשית בזוגות וההישג יימדד לשניהם גם יחד, זו תהיה הפעם הראשונה שיתמודדו כזוג המשפיע אחד על התוצאה של השני. "כמו איש הברזל, הטרנסאלפ הוא עבורנו נקודת סיכום של תקופה", מדגיש פילבסקי, "וההישג פחות משמעותי מבחינתנו, כי האימונים הם הדבר החשוב והאמיתי". ובכל זאת, האימונים עתה שונים לגמרי. את ריצות-הנפח, 30 ק"מ, שמכשירות את הגוף לעמוד בזמן ארוך של פעילות בקצב מסוים, העבירו

ממישורים להרים. "זה בעצם טיול בריצה", כך פילבסקי, "רצנו כבר את המוחרקה ונס הרים, למשל. את שביל-הנחש במצדה רצנו הלוך ושוב אפילו פעמיים. זה רק 2.5 ק"מ, אבל הקושי הוא העלייה והירידה בריצה. לאחר מכן רצנו עוד 21 ק"מ עד למלון בו לנו". את מרתון ירושלים האחרון, למשל, הם רצו כחלק מתכנית האימונים, ופילבסקי הוסיף לעצמו גם את מרתון תל אביב שבועיים אחר כך - "זה היה בשבילי ניסוי כלים..."

בחדש יוני יחלו בתכנית אימונים קשיחה, עם תרמיל ו-3.5 ק"ג על הגב, שיכלול 7 ריצות של 400 מטר בעליות הלוך-חזור אחת לשבוע, ולהן תתלווה ריצה בת שעה. שבועיים לפני התחרות ירצו בכל יום 34 ק"מ במשך שבוע, ואחריו יפחיתו במינון. "התהליך הזה של בניית היכולת הפיזית והמנטלית הופך את הכל לחוויה הוליסטית", מדווח פילבסקי.

20.56x24.89	34	עמוד 16	הארץ - INTERVAL	29/05/2012	32219698-0
61166					



"מפגש חד-פעמי של אישיותות"

פילבסקי: "האימונים מפרכים וקשים, אבל הם מהנים בצורה בלתי רגילה, גם בגלל שאנחנו לא קובעים מסמרות - וזה הייחוד בדרך שלנו. לרמות שהגענו - מעט מאוד אנשים, אם בכלל, הגיעו לבד. לאיש הברזל - השיא שלנו עד היום - אני לא מכיר אנשים שמתאמנים לבד"

"מפגש חד-פעמי של אישיותות", כך מגדיר פילבסקי את הקשר ביניהם. "כל אחד מאיתנו עם המשפחה, העבודה והעניינים שלו, ולא רצינו שזה יפגע בסכיבה שלנו, אז למדנו הכל בצורה עצמאית וכנינו לנו תכנית. אבל חשוב לנו ליהנות. לא נעשה אימון שאין לנו כיף בו", מווחת ויינשטוק. "כשמתאמנים לטריאתלון או למרתון, עושים את זה בדרך כלל בקבוצות עם מאמן", מרחיב פילבסקי, "ופה נכנסו הדרך והאימונים שלנו. זה אומר כמה שעות אימון כל יום מ-5:30 בבוקר, כמה פעמים בשבוע שחיה בערב, ובכל סוף שבוע בחודשיים שלפני התחרות אימונים של שבע עד עשר שעות. האימונים מפרכים וקשים, אבל הם מהנים בצורה בלתי רגילה, גם בגלל שאנחנו לא קובעים מסמרות וזה הייחוד בדרך שלנו. לרמות שהגענו - מעט מאוד אנשים, אם בכלל, הגיעו לבד. לאיש הברזל - השיא שלנו עד היום - אני לא מכיר אנשים שמתאמנים לבד".

ביכולות", מוסיפה ויינשטוק, "וננסה להעביר את זה הלאה - בעבודת צוות, בניהול, בתקשורת בין אנשים או בהובלה של תהליכים". הזונם הוא להקים בתוך שנתיים מרכז ספורט "שיאמן, אבל בעיקר ינחיל את החיזוק והאימון המנטלי, שמזינים אחד את השני, ומתוך זה - לחיים", מציין פילבסקי. "יש בחברות שלנו כוח אדיר שמאציל גם על אחרים, והמרוץ ייתן לנו המון נקודות אחיזה, שדרך נוכל להנחיל הלאה את הדרך שלנו". לפני פרידה, בקשר ל"כמעט" שבו פתחנו. סעיף בתחרות קובע שאם סכום הגילאים של בני זוג במרוץ גדול מ-100, הם משתייכים לקטגוריה נפרדת - "מאסטר". המשמעות: סיכוי גבוה יותר לזכות, כי אז נוסף לשקלול פרמטר הגיל. הבעיה, שויינשטוק תחגוג 48 ופילבסקי יהיה בן 52 רק אחרי התחרות. לה יהיה חסר חודש ולו חודשיים...

לאחד משלושת המקומות הראשונים בקטגוריה שלה. לדידה, "אני שם כי זה עושה לי טוב, ולא משנה לי אם ארוץ טיפה יותר מהר או לאט". "מבחינתנו", מדגיש פילבסקי, "הדבר העיקרי הוא הדרך והאימונים, ולא התחרויות. לקום כל בוקר בשמחה לאימון, לשלב את האימונים בחיי היומיום, לחוות את התהליכים שהגוף עובר". כמה מילים על הדרך. בחודש אפריל האחרון סיימו השניים קורס מדריכי טריאתלון, וכבר הספיקו לאמן קבוצה של 20 איש למרוץ כפר סבא ("חבר'ה") שלא רצו מ'מימהם, רצו את המרוץ עד הסוף", ולהעביר "סדנת הצלחה" לרכזי ספורט. "לימדנו איך להפוך את הערכים הספורטיביים לכלים שיווקיים", אומר פילבסקי, "יש להשתמש בערכים ככלים לבניית אישיות חזקה יותר ולחיזוק של יכולות מנטליות". "שינוי יודעים כמה טוב עשתה הדרך לכל אחד מאיתנו בצניעות, בביטחון,