

**שלוש שנים, שלוש אותיות
מהכורסה להרי האלפים**

ארי ולטמן

Ari Veltman
Three Years, Three Letters

ארי ולטמן
שלוש שנים, שלוש אותיות – מהכורסה להרי האלפים

הספר מתאר את הדברים מנקודת מבטי ולמיטב זכרוני ופרשנותי האישית. ככאלה, אין לראות בכך תיעוד מדויק, וייתכן שנפלו טעויות בלכידת הדברים כפי שהתגלגלו. חלק מהדמויות נותרו בשמן האמיתי, בעוד שדמויות רבות בספר מוצגות בשם בדוי כדי לשמור על פרטיותן.

עורכת: רותם רז
מעצבת כריכה: תאיר דליה
תמונות הכריכה: ארי ולטמן/ מירה ראי
הפקה ודפוס: טקסט רץ הוצאה לאור

אזהרות
כל הזכויות שמורות © 2019 לארי ולטמן
אין לשכפל להעתיק או לעשות שימוש חוזר בספר כולו או חלקו ללא אישור בכתב.
בקשות לשימוש בחומרים מהספר יש להפנות לארי ולטמן בדואר אלקטרוני
Runwithme.mail@gmail.com : שכתובתו

לאמא, לאבא ולכל מי
שסבל ועוד סובל
מהחלומות שלי

כשאדם עולה במעלה ההר לא די שיראה מרחוק את הפסגה הגבוהה ויישא תמיד את עיניו לקראתה, עליו לראות את השבילים ולבדוק אם אין בדרכים פתחים ובורות או חיות טורפות. ואם ישנם, עליו להתגבר עליהם או לעקוף אותם אחרת לא יגיע לפסגה.

– דוד בן-גוריון

לפני שמתחילים

כחודש אחרי שחגגתי את יום הולדתי הארבעים עליתי על המשקל, ולראשונה בחיי ראיתי שהמספר שעליו גבוה מ-120.

משהו זו אצלי. והתזונה הזאת חברה לגורמים אחרים שיחד הניעו אותי לשינוי. לא לגמרי ברור לי מה זו ואיזו מהתזונות אחראית למה שקרה בהמשך, אבל אני יודע שקצת פחות משלוש שנים אחר כך עמדתי על קו הזינוק של אחד מהקשים שבמרוצי ריצות השטח הארוכות – "ריצות אולטרה טרייל" – מרוץ Tor des Geants: "מרוץ הענקים".

רק מעטים מהרצים המנוסים בתחום ריצות השטח מרשים לעצמם לחלום על סיום המרוץ הזה, ורק כמחצית מהרצים שכבר מגיעים למעמד ועומדים על קו הזינוק מצליחים להגיע אל קו הסיום. והנה אני עומד שם ביניהם, שלוש שנים בלבד אחרי היום שבו עליתי על המשקל – הישראלי הראשון שמשותף במרוץ הענקים.

בשלוש השנים האלה ולאחריהן נשאלתי שאלות רבות – איך עשית את זה? האם כל אחד יכול? מה היו הגורמים? האם השתנית? איך מתמודדים עם אתגרים כאלה? איך צריך לעשות דיאטה?

לאחר שהפכתי לא מעט בסוגיות האלה, לא מצאתי שנכון להתיימר לתת להן תשובה מוחלטת. בסופו של דבר החלטתי פשוט להעלות את הסיפור על הכתב והשתדלתי לחשוף מה שהתרחש באותן שלוש שנים, וגם לפניהן, בתקווה שבתוך הסיפור אולי מסתתרות להן תשובות – לפחות חלקיות – לשאלות האלה.

מקורו של שם הספר "שלוש שנים, שלוש אותיות" הוא בשלוש האותיות T.D.G שהן ראשי התיבות של המרוץ, וכך הוא מוכר בעולם הריצה. בעקבות המרוץ קיבלתי בסך הכל את ה"זכות" להדביק בגב הרכב מדבקה שעליה מתנוססות שלוש האותיות האלה.

אך עבורי שלוש האותיות האקראיות האלה מייצגות את פסגתו של מסע ענקי שנמשך שלוש שנים; שלוש שנים של חוויות בלתי נתפסות ואתגרים מטורפים שבחיי הקודמים מעולם לא דמיינתי שאעבור; שלוש שנים של מסעות חיצוניים, אבל בעיקר של מסע פנימי תודעתי; שלוש שנים של חיפוש עצמי ושל תובנות, של עליות ושל ירידות.
שלוש שנים ושלוש אותיות שמתנוססות כעת בגאווה בתודעה שלי.



צעד ראשון

ניצוץ

אי אפשר לחולל שינוי בלי שתתעורר אי נוחות, אפילו אם השינוי הוא
מרע לטוב.

– ריצ'ארד הוקר (המאה ה-16)

פעם, לפני שנים

לילה.

חושך.

זה כל מה שאני יודע כעת. על המודעות שלי משתלט החושך שעוטף אותי. אף על פי שאני לא לבד, הגוף שלי מכווץ מפחד. אנחנו משתרכים, טור ארוך של לובשי מדים, לאורכו של שביל מתפתל בחורשה חשוכה. מדי פעם מכווצת קריאה של אחד משוכני היער את ליבי, ורק אלוהים יודע מי עוד מסתתר שם בחושך ואורב לנו.

אנחנו מגיעים לקרחת יער קטנה, ואני מבין שמישהו החליט כנראה שבטוח יותר לעבור את הקטע הזה אחד-אחד.

אני עומד קפוא בגבול קרחת היער. מישהו טופח על כתפי מכוסת החאקי ולוחש לי "קדימה", אבל הרגליים ממאנות להתקדם. ריק שם ממול. השביל הצר ממשיך לו בקרחת היער, מתעקל ונעלם מאחורי חורש סבוך. איפשהו מחכה לי יתר הצוות. המרחק קצר, אני יודע. אני מנסה לספר לעצמי שזה עניין של כמה שניות, אבל החושך השורר בפאתי קרחת היער אינו מבשר טובות.

כעבור עוד כמה שניות שנראות כמו נצח אני מצליח להזיז את עצמי קדימה. אני רץ בזהירות, בוחן את גבול החורש מימין ומשמאל עד שאני מגיע לעיקול בשביל. אני שולח מבט אחרון אחורה, לעבר החברים שמחכים בנקודה שעזבתני; ואז הם נעלמים, ואני נשאר לבד. ממולי עוד כחמישים מטר של חלל פתוח עד שהשביל נעלם שוב לתוך החורשה, שם כנראה מחכים אלה שיצאו לפניי. אני מגביר את הקצב.

נשימתי נעתקת כשאני שומע לפתע רעש מהסבך שמימיני. בזווית העין אני קולט תזוזה ברורה של גוף גדול. אני מסיט את המבט לכיוון ומזהה שני גברים גדולים ומסוקסים – לראשיהם כאפיות, והם רצים לכיווני. אני מאיץ לכיוון החורשה בכל כוחי. או לפחות זה מה שאני אמור לעשות.

פניקה מוחלטת משתלטת עליי. אני נשכב על השביל ומתחיל לצווח בהיסטריה. אני צווח כמו שלא ידעתי שאני מסוגל; גדי קטן וחסר ישע שיודע שעומדים לשחוט אותו. השניים מגיעים אליי במהרה. הם צועקים משהו ומנדנדים אותי בעוצמה. החיים שלי לא עוברים לנגד עיניי, הם עדיין קצרים מדי. במקום זאת המוח שלי מציף מחרוזת קטעים נבחרים מתוך סרטי אימה שראיתי, וביניהם משתבצים הבזקים של צמרות עצים מתנוודדות אנה ואנה בחשכה ושל כאפיות.

איכשהו, בתוך כל הבליל הזה, אני מבחין שהגברים מורידים את הכאפיות. אני מזהה את אחד הפרצופים – אחד המדריכים מהשבט. המוח שלי נזקק לעוד כמה שניות לעשות אחד ועוד אחד. הוא מתחיל לאפשר לקולות שלהם לחדור לתודעתי, ואני מבין שהם מנסים להרגיע אותי – להסביר לי שזה לא "באמת" ושהם רק מחופשים.

זה היה הרעיון המוצלח של מישהו בצופים לשדרוג של א"ש לילה בפארק הירקון. הפעם זה עבד פחות.

לוקח לי קצת זמן להירגע מהפרשה, אבל אני יוצא ממנה עם תובנה ברורה שתלווה אותי שנים רבות:

אני ויערות בלילה – לא זיווג מוצלח.

אלוהים אדירים

סרה דה אשטרלה, פורטוגל, שלושה חודשים לפני מרוץ הענקים. אני נמצא על פסגת הטוֹרָה, "הצריח", בגובה 2,000 מטר, בנקודה הגבוהה ביותר בפורטוגל היבשתית. השמש בשלבים מתקדמים של שקיעה בין שכבות ענני הכבשה ובין פסגות ההרים הפרושים סביב. כן, זאת שעה נפלאה להיות בחוץ על הפסגה וליהנות מהנוף הזה. פסטורלי. רומנטי.

אבל אני רואה מסביבי גם משהו פסטורלי קצת פחות. בפסגה יש בקתה קטנה שמשמשת תחנת רענון של מרוץ בשם ההולם אוּ מַאוּ דְאֹש, "אלוהים אדירים", ואני עומד בתוכה.

המרוץ הזה הוא "מרוץ שטח" שאורכו מאה מייל – 160 קילומטר, והוא מתרחש ברחבי הפארק הלאומי הזה – ברכס ההרים הגדול והגבוה ביותר בפורטוגל – רחוק מליסבון, רחוק מפורטו. רחוק. מבודד. בהרים. אמנם השעה היא שעת שקיעה פסטורלית, אבל בשבילי היא נושאת עימה משמעות אחרת – הלילה עומד לרדת.

החושך.

וזה בדיוק מה שמנסים חמשת אנשי כוחות ההצלה הפורטוגליים שעומדים סביבי להחדיר לי לעומק התודעה.

לא במקרה הם קצת מודאגים לגביי. אני אחד מקומץ הזרים שמתתפים במרוץ הזה – לא מכיר את האזור ולא דובר את השפה. ויתרה מזאת, אני הרץ האחרון שהגיע לנקודה הזאת – הם מעדכנים אותי ששני הרצים האחרונים שהמשיכו מהנקודה הזאת קדימה – יחד – יצאו שעתיים קודם לכן. באור. אם אמשיך, אהיה המשתתף היחיד במרוץ שירוץ את

המקטע הבא בחושך. לבד. בלי אף אחד מאחוריי שיוכל למצוא אותי אם יקרה לי משהו.

המקטע הבא הוא שביל טכני, סלעי רטוב ומסוכן שיורד 1,500 מטרים בשיפוע חד. אני אתחיל את המקטע הזה אחרי כ-110 קילומטר ושלושים שעות שעברתי עד כה. מאז שהתעוררתי אתמול השכם בבוקר בליסבון לא ישנתי דקה, ואין ספק שאפשר לראות את זה עליי.

אנשי כוחות ההצלה מודאגים מכל זה; והם עוד לא יודעים דבר על הניסיון שלי. ליתר דיוק על חוסר הניסיון. זאת הפעם הראשונה שאני מתנסה במרוץ מאה מייל, ולמעשה אני די חסר ניסיון במרוצי "אולטרה". למען האמת, אין לי ממש מושג מה אני עושה.

לנקודת הביקורת האחרונה – לפני הטיפוס לכאן – הגעתי עם רץ שוודי מנוסה. הוא הצטרף אליי בתחנת ביקורת קודמת, כמה קילומטרים קודם לכן. זאת הייתה תחנת סיוע מרכזית עם בגדים להחלפה ואוכל מגוון וחם. בהתאם לתוכנית המרוץ שלי, ניסיתי לישון שם קצת, אבל הניסיון כשל, ובליית ברירה נאלצתי להמשיך כשהתחנה עמדה להיסגר – הייתי הרץ האחרון שעזב את התחנה. השוודי, רץ מנוסה ממני בהרבה שעדיין היה שם וכבר שקל לפרוש, הציע להצטרף אליי.

הוא נראה חזק ממני בהרבה, והיה ברור שהוא מאט כדי להתאים לקצב שאני מסוגל להתקדם בו על כפות הרגליים הבווערות מכאב שלי ועם הגוף המיוסר. זה עבד לאורך כמה קילומטרים עד שהגענו לתחנה שממנה מתחיל הטיפוס לצריח.

כשהגענו לתחנת הסיוע, ותוך כדי שתיית קפה לקראת תחילת הטיפוס לפסגה, ניסה הבחור בתחנת הסיוע לשכנע אותנו, באגרסיביות כמעט, שעדיף לנו לפרוש מהמרוץ. זה טיפוס קשה, טכני ומסוכן, הוא עדכן אותנו ועטה על פניו פרצוף מודאג במיוחד. אני לא השתכנעתי, אבל הרץ

השוודי החליט שכבר הספיק לו ; זה בסך הכול מרוץ אימון עבורו, וחברתו מחכה לו. אז המשכתי לטפס לבד לפסגה. ועכשיו אני צריך להחליט שוב. אני עייף. הגוף כואב לי. מבעד לצוהר קטן בבקתה אני רואה שהאור הולך ודועך.

בחוץ מחכה לי חושך. לבד. ביער.

אני מבקש מאנשי כוחות ההצלה כמה דקות לפני שאני מחליט, כי הרגע סיימתי לטפס 1,500 מטרים, והראש שלי עובד לאט. אני מתיישב על כיסא ושותה מרק חם, ואז עוצם את העיניים לכמה דקות ונותן לגוף להתרענן קצת.

אפילו שאני מודע עד לכדי כאב לקושי שכנראה עומד לפניי ולפחד שללא ספק משחק לי בתודעה, לא עוברות לי בראש סצנות מסרטי אימה. אני לא חושב לרגע על אותו לילה בצופים. אני חושב על קו הסיום ועל מה שאני עוד יכול ללמוד בקילומטרים הבאים על יכולות הגוף שלי לקראת המרוצים הבאים.

כעבור חמש דקות אני מתרומם מהכיסא ומחייך בתודה למתנדבת בתחנה ולאנשי כוחות ההצלה המודאגים.

"אני ממשיך", אני מעדכן אותם, חובש את פנס הראש ויוצא לתוך טיפות האור האחרונות המתמוססות לתוך הלילה.

רשימת מרוצים 2015-2016

מרוץ	מרחק	טיפוס אנכי	תוצאה	הערות
2015				
Amami Jungle	55 km		Finisher	
Yakushima	38 km		Finisher	
Tsurumi 55	55 km		Finisher	כביש
Osaka Challenge	36 km		Finisher	
Kyoto Round	32 km		Finisher	
Sicily Volcano	85 km		Finisher	מרוץ 5 שלבים
Sardinina Stage	100 km		Finisher	מרוץ 3 שלבים
Rockin Bear	36 km	1,350 m	Finisher	
Sugadaira Skyline	42 km	2,600 m	Finisher	
Utsukushigahara	80 km	4,700 m	Finisher	
Nozawa Onsen	65 km	4,100 m	DNF	
Echappee Belle	85 km	6,100 m	Finisher	ישראלי ראשון לסיים
Ultra Tour M. Rosa	110 km	7,100 m	Finisher	מרוץ 3 שלבים
LaTranstica C.Rica	200 km	8,500 m	10/ 20	מרוץ 5 שלבים
2016				
Trans Gran Canaria	125 km	8,000 m	Finisher	ישראלי ראשון לסיים
Penyagolosa CSP	115 km	5,700 m	Finisher	
Oh Meu Deus	160 km	8,000 m	Finisher	
Lavaredo Ultra Trail	120 km	6,100 m	Finisher	
Orobie Ultra 2016	140 km	9,500 m	50/ 200	ישראלי יחיד* לסיים
UTMB - CCC	101 km	6,100 m	Finisher	סאב-20 שעות
Tor Des Geants 2016	340 km	31,000 m	(129h)	ישראלי יחיד* לסיים

* נכון לשנת 2019