

3 שנים, 3 אותיות

מהכורסה להרי האלפים

ארי ולטמן

לפני שמתחילים

לקראת סוף שנת 2013 עליתי על המשקל, ולראשונה בחיי ראיתי שם מספר מעל 120 קילוגרם. זה היה אחד מכמה דברים שכנראה הזיזו משהו. לא ברור לי לחלוטין מה הם הזיזו, ומה מהם היווה את הטריגר המשמעותי יותר למה שקרה בהמשך.

מה שאני יודע כעובדה, זה שקצת פחות משלוש שנים מאוחר יותר, עמדתי על קו הזינוק של מרוץ שנחשב אחד הקשים בעולם ריצות השטח הארוכות - "ריצות אולטרה טרייל" - מרוץ Tor des Geants, או "מרוץ הענקים" כפי שאני מתרגם אותו.

מעטים מהרצים המנוסים בעולם בתחום ריצות השטח מרשים לעצמם לחלום על סיום המרוץ הזה, ורק כמחצית מהרצים שכבר מגיעים למעמד ועומדים על קו הזינוק מגיעים אל קו הסיום. והנה אני עומד שם ביניהם, 3 שנים בלבד אחרי אותו יום בו עליתי על המשקל. למעשה, הייתי הישראלי הראשון אי פעם שהשתתף בו.

במהלך שלוש השנים האלו ואחריהן, סבבו אותי שאלות רבות - איך זה קורה? מה גרם לזה? האם השתנית? איך זה בכלל אפשרי? האם כל אחד יכול לעשות את זה? איך מתמודדים עם אתגרים כאלה? ואיך נכון לעשות דיאטה?

אין לי תשובות ברורות על השאלות האלה, ובסופו של דבר, החלטתי פשוט להעלות את הסיפור על הכתב, והשתדלתי לחשוף רבדים שונים ממה שקרה במהלך אותן שלוש שנים, וגם לפניהן. זאת מתוך תקווה שבתוך כל זה מסתתרות להן אולי תשובות - לפחות חלקיות - לשאלות האלה.

שם הספר: "שלוש שנים שלוש אותיות" הוא סוג של הומור ציני פנימי,
ועל כך הסליחה. שמו של המרוץ: Tor des Geants ידוע בעולם
הריצה בראשי התיבות שלו: T.D.G.

אלו הן שלוש האותיות שבשם. שלוש האותיות הרנדומליות האלה,
מייצגות עבורי את הפסגה של מסע ענק עבורי שערך שלוש שנים.
שלוש שנים של חוויה בלתי נתפסת ואתגר מטורף שלפני שהתחילו
לעולם לא הייתי מדמיין שאעבור. ומה שקיבלתי בתמורה, זאת הזכות
אולי להדביק שלוש אותיות בגב הרכב.

כותר ראשון ניצוץ

שינוי אינו מתחולל ללא גרימת אי נוחיות, אפילו אם השינוי הוא מרע לטוב.

- ריצ'ארד הוקר

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

פעם, לפני שנים

לילה.

חושך.

זה בערך הדבר היחיד שאני מודע אליו כרגע. על המודעות שלי משתלט לגמרי החושך שעוטף אותי. למרות שאני לא לבד פה, הגוף שלי מרגיש מכווץ למדי בפחד. אנחנו משתרכים, טור ארוך של לבושי מדים, לאורכו של שביל מתפתל בחורשה חשוכה. מדי פעם הלב שלי מתכווץ בעקבות קריאה כזו או אחרת של אחד משוכני היער, ורק אלוהים יודע מי עוד מסתתר שם בחושך ואורב לנו.

אנחנו מגיעים לקרחת יער קטנה, ואני מבין שמישהו בדרגים הגבוהים כנראה החליט שבטוח יותר לעבור את הקטע הזה אחד אחד. אני עומד קפוא בגבול קרחת היער. מישהו טופח לי על הכתף מכוסת החקי ושוב לוחש לי "קדימה", אבל הרגליים ממאנות לזוז קדימה. ריק שם ממול. השביל הצר ממשיך לו בקרחת היער, מתעקל ונעלם מאחורי חורש סבוך כמה מטרים קדימה. איפשהו בהמשך מחכה לי יתר הצוות. זה מרחק קצר, אני יודע. אני מנסה לספר לעצמי שזה עניין של כמה שניות, אבל כשאני מסתכל ימינה ושמאלה לפאתי קרחת היער, החושך שם לא מבשר לי טובות.

אחרי עוד כמה שניות שמרגישות כמו נצח, אני מצליח להזיז את עצמי קדימה. אני רץ בזהירות, בוחן את גבול החורש מימין ומשמאל עד שאני מגיע לעיקול בשביל. מבט אחרון אחורה, לעבר החברים שמחכים בנקודה שעזבתי הרגע. ואז הם נעלמים, ואני לבד. ממולי עוד משהו

כמו 50 מטר של חלל פתוח עד שהשביל נעלם שוב לתוך החורשה, שם כנראה מחכים אלה שיצאו לפניי. אני מגביר את הקצב.

נשמתי נעתקת כשאני שומע לפתע רעש מהסבך שבצד ימין. בזוית 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 קדימה לכיוון החורשה בכל כוחי.

זה לפחות מה שאני אמור לעשות, אבל זה לא מה שבאמת קורה. פאניקה אבסולוטית 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 לפניי, הם קצרים מדי בשביל זה. במקומם, המוח שלי מציף מחרוזת קטעים נבחרים מתוך סרטי אימה וסצינות חטיפה, ובינן משתלבים הבזקים של צמרות עצים חשוכות שמתנודדות לכל כיוון, והבזקים של כאפיות.

איכשהו, בתוך כל הבליל הזה, אני מבחין שהם מורידים את הכאפיות. בשלב מסוים אני מזהה את אחד הפרצופים - זהו אחד המדריכים שבשבט. לוקח למוח שלי עוד כמה שניות לנסות ולעשות אחד ועוד אחד. הוא מתחיל לאפשר לקולות שלהם לחדור לתודעה, ואני מבין שהם מנסים להרגיע אותי - להסביר לי שזה לא "באמת" והם רק מחופשים.

זה היה הרעיון המוצלח של מישהו בצופים לשרוג של א"ש לילה בפארק הירקון. הפעם זה עבד פחות. לוקח לי עוד קצת זמן להירגע מהפרשה, אבל אני יוצא מזה עם תובנה ברורה שתלווה אותי שנים ארוכות:

אני ויערות בלילה זה כנראה לא זיווג מוצלח.

אלוהים אדירים

סרה דה אשטרלה, פורטוגל, שלושה חודשים לפני מרוץ הענקים.

אני נמצא על פסגת הטורה (Torre). "הצריח". בגובה של 2,000 מטר, זוהי הנקודה הגבוהה ביותר בפורטוגל היבשתית. השמש בשלבים מתקדמים של שקיעה בין שכבות ענני הכבשה ובין פסגות ההרים הפרושים סביב ככל שהעין רואה. כן, זאת שעה נפלאה להיות בחוץ על הפסגה ולהנות מהנוף הזה. פסטורלי. רומנטי.

אבל כרגע, מה שאני רואה מסביבי קצת פחות פסטורלי. בפסגה יש בקתה קטנה, שכרגע משמשת כתחנת רענון של מרוץ בשם ההולם או-מאו-דיאוס, או בעברית: "אלוהים אדירים". ואני עומד בתוכה.

המרוץ הזה הוא 'מרוץ שטח' באורך 100 מייל - 160 ק"מ, והוא מתרחש ברחבי הפארק הלאומי הזה - ברנס ההרים הגדול והגבוה ביותר של פורטוגל - רחוק מליסבון, רחוק מפורטו. רחוק. מבודד. בהרים.

השעה אומנם שעת שקיעה פסטורלית, אבל היא נושאת עמה משמעות אחרת עבורי - אנחנו נכנסים ללילה.

לחושך.

זה בדיוק מה שמנסים חמשת אנשי כוחות ההצלה הפורטוגזים שעומדים סביבי להחדיר לי עמוק לתודעה כרגע.

זה לא במקרה שהם קצת מודאגים לגביי. אני אחד מקומץ הזרים שמשתתף במרוץ הזה - לא מכיר את האזור, ולא דובר את השפה. אבל יותר מכך - אני הרץ האחרון שהגיע לנקודה הזאת - הם מעדכנים אותי שצמד הרצים האחרון שהמשיך מהנקודה הזאת קדימה, ביחד, יצא שעתיים קודם, באור. אם אני אמשיך, אני אהיה המשתתף היחיד במרוץ שירוץ את המקטע הבא בחושך. לבד. בלי אף אחד מאחוריי, שימצא אותי במקרה שמשהו קורה לי.

המקטע הבא הוא שביל טכני, סלעי רטוב ומסוכן שיוּרד 1,500 מטרים בשיפוע חד. אני אתחיל את המקטע הזה אחרי כ-110 ק"מ ו-30 שעות שכבר עברתי במרוץ. מאז שהתעוררתי בליסבון מוקדם בבוקר היום הקודם לא ישנתי דקה, ואין ספק שאפשר לראות את זה עליי. אנשי הגארדה מודאגים מכל זה, אבל הם לא יודעים דבר לגבי הניסיון שלי. יותר במדויק - חוסר הניסיון. זוהי הפעם הראשונה שאני מתנסה במרוץ 100 מייל, ובאופן כללי, אני די חסר ניסיון במרוצי "אולטרה". במילים אחרות, אין לי ממש מושג מה אני עושה.

לנקודת הביקורת האחרונה - לפני הטיפוס לכאן - הגעתי יחד עם רץ שוודי מנסה. הוא הצטרף אליי בתחנת ביקורת קודמת, כמה ק"מ לפני כן. התחנה היא הייתה תחנת סיוע מרכזית - עם בגדים להחלפה, אוכל מגוון וחם. בהתאם לתוכנית המרוץ שלי, ניסיתי לישון שם קצת, אבל הניסיון כשל, ובליט ברירה, נאלצתי להמשיך כשהתחנה עמדה להיסגר - הרץ האחרון שעזב את התחנה. הבחור השוודי - רץ מנסה ממני בהרבה שעוד היה שם ובכלל שקל לפרוש, הציע להצטרף אלי.

הבחור נראה חזק ממני בהרבה, והיה ברור שהוא מאט את עצמו כדי להתאים לקצב שבו אני מסוגל להתקדם על כפות הרגליים הבוערות

מכאב שלי, והגוף המיוסר. זה עבד לאורך כמה קילומטרים עד שהגענו לתחנה ממנה מתחיל הטיפוס לצריח.

כשהגענו לתחנת הסיוע ותוך שתיית קפה לקראת תחילת הטיפוס לפסגה, הבחור בתחנת הסיוע ניסה לשכנע אותנו באופן די אגרסיבי שעדיף לנו לפרוש מהמרוץ. זה טיפוס קשה, טכני ומסוכן - הוא עדכן אותנו, והפגין פרצוף מודאג במיוחד. אני לא השתכנעתי, אבל הרץ השוודי החליט שכבר הספיק לו. זה בסך הכל מרוץ אימון עבורו, והוא גם נזכר שחברתו מחכה לו בסיום המרוץ והוא לא רוצה שתחכה כל כך הרבה זמן. אז המשכתי וטיפסתי לבד לפסגה. ועכשיו אני צריך להחליט שוב.

אני עייף. הגוף כואב. מבעד לצוהר קטן בבקתה אני רואה את האור שבחוץ נחלש במהירות.

בחוץ מחכה לי חושך. לבד. ביער.

אני מבקש מאנשי הגארדה כמה דקות לפני שאני מחליט. בכל זאת, הרגע סיימתי לטפס 1,500 מטרים, והראש שלי כרגע עובד לאט. אני מתיישב על כסא ושותה מרק חם. אני עוצם את העיניים לכמה דקות, נותן לגוף להתרענן קצת.

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

אחרי 5 דקות אני מתרומם מהכסא, מחייך למתנדבת בתחנה ולחברי הגארדה המודאגים בתודה.

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