

אלעד בנימין. "אתה לא יכול להביא את עצמך לקצה גבול היכולת הגופנית והנפשית שלך, ומצד שני להיות קליל עם עצמך בכישלונות"



מרינה גולן ✖ צילום: אסף פרידמן

עצמך לכו הסיום. הגוף מאותת: אתה רעב, אתה צמא, אתה עייף, אתה צריך לעצור. ואז מגיעות כל השאלות 'הלמה?'. 'למה אני רץ עור פעם? לא מספיק עם השטויות? למה לא לרוץ חצי מרתון? למה לא לפרוש בתחנה הבאה, הרי אני לא צריך להוכיח שום דבר לאף אחר? למה לעזאזל אני לא משתין כבר שש שעות? למה כל כך חם? למה כל כך קר? למה הרגל שלי קודעת אותי מכאבים ומה אני עושה עם זה עכ" שיוז הרבה אנשים מוותרים בשלב 'הלמה'. אם התשובה שלהם לעצמם לא מספקת, אם המגעים הם חיצוניים ולא פנימיים, הם לא מצליחים לייצר מספיק מוטיבציה כדי להמשיך. אצלי, השאלות האלה מאוד נדירות."

חוכמת הבייגלה

ה"אנדרוומן ארץ" טו ארק" הוא מירוצן אישי. כל משתתף מוזנח בתורו ושעון העצר מופעל מרגע הוינוק ועד שהאתלט חוצה את קו הסיום. את 140 הקילומטרים הראשונים ירוץ בנימין מלונדון לרובור שעל שפת תעלת הלמנש. "זה אמור לקחת בערך 21 שעות, משהו בין 8-9 קילומטר לשעה בממוצע", מסביר בנימין. "אסור לעצור, למעט מנוחות קצרצרות. את האוכל והשתייה מגישים לי העוזרים שלי, שבאים איתי מהארץ ומלווים אותי ברכב ובסירה לאורך כל המסלול."

מה עובר לך בראש ב-21 שעות של ריצה רציפה?

"ברוך כלל השעות הראשונות עוברות לי די מהר. האדרגלין של הוינוק וחודר שי האימונים יוצרים תחושה של אופוריה קלה. אבל אסור לפתוח מהר. רצים מגרסי יודעים למתן את עצמם. אני מתמקד בקצב רגוע, אכילה ושתייה, נהנה מהחוויה והסביבה. מדרגת הקושי הראשונה מגיעה אחרי שש שעות. הגוף מתעייף ואני מתחיל להרגיש את הרגליים. בתחנות המנוחה אני גונב עור רקה. אני מנסה להכניס כמה שיותר קלוריות, כי כן לא יהיה חשק לאכול כלום. הראש נמצא על טייס אוטומטי. בורק קצב, תו"נה, תחושה כללית וחוזר חלילה. בדיקת מערכות שרצה בלופ אינסופי. המדרגה הבאה מגיעה אחר 12 שעות. בשלב הזה, אני כבר אחרי 100 קילומטרים. החוסן הפיזי מושאר אותי על קצב סביר, אני עובר להליכה בכל שיפוע, ומרביק פערים שחייבה. בתחנת האכילה, אני לוקח חופן בייגלה, כדי לנשנש בדרך - הרבה היתר שגוף שלי יכול לעכל."

השלב הראשון של המירוצן מסתיים, כאמור, בעיירה רובור שעל שפת תעלת למאנש בצידה הבריטי. לאחר מנוחה בת מספר שעות, יקפוץ בנימין למים הקרים של התעלה ויתחיל לשחות לכיוון צרפת. "שחיה היא החלק שהכי מפחיד אותי", מודה בנימין. "גם ברמה הפיזית וגם מבחינה נפשית. בריצה או ברכיבה על האופניים, אם קשה לך, אתה יכול לעצור לרגע כדי לנוח. במים אין לאן לברוח, אין געגוע שרות לשבת ואסור לגעת בסירה. ברגע שאתה נכנס למים, אתה מחויב עד הסוף. אם פתאום יורד גשם, הרוח מתגברת או

ביום שישי הקרוב, כאשר רוב הישראלים יהיו בדרך אל הסופר וממנו, יתפננו בבתי הקפה ויעשו הכנות אחרונות לשבת, יתייצבו אלעד בנימין (40) מרעננה תחת קשת "מארבל ארץ" שבלונדון, וייצא ממנה אל המירוצן הנחשב לקשה ביותר בעולם, "אנדרוומן ארץ" טו ארק" (Arch to Arc).

האתגר הספורטיבי הלא פחות ממטרף הוא גולד בשנת 2003 וכולל, שימו לב למספרים, 140 קילומטרים ריצה, 35 ק"מ לומטרים שחיה בים הפתוח ולקינח 290 קילומטרים של רכיבה על אופניים, מספרים שגורמים לתחרות הבריטית, או אפילו לאיש הברזל להיראות כמו משחק ילדים. צריך להבין, המירוצן הזה הוא כה מפרך, הן פיזית והן מנטאלית, שלראיה, רק 17 ספורטאים מכל העולם הצליחו עד כה לסיים אותו בהצלחה, ולמרות זאת בנימין נחוש להיות רק הישראלי הראשון שזן בהיסטוריה שנוטל בו חלק, אלא גם לסיימו בהצלחה, ואם אפשר, כמה שיותר גבוה בצמרת המשתתפים.

דילמת הלמה

השבוע, כמה ימים לפני שיצא ללונדון, בנימין שמאחוריו כבר 60 מרתונים ות"ר ראיסונים בארץ ובחו"ל ושכבר עבר כמה אתגרים מפרכים בחייו, נראה רגוע ונינוח כאילו הוא עומד לצאת לתופשת בטלה בחו"ל. זה לא ממש מפתיע. את השיגעון הזה הוא עושה כבר כמעט 10 שנים, החל מ-2005, אז רץ לראשונה 50 קילומטר. המירוצן הארוך ביותר שסיים עד כה היה של 217 קילומטרים בבל.

"חציתי את הסהרה, את עמק המוות בקליפורניה, עברתי את הרי הסיירה בארה"ב, התחריתי בדרום אפריקה ותמיד התחלתי את המסלול עם חיוך", מספר בנימין. "זאת לא מלישאה או אמירה פופוליסטית. לדי עתי, מי שלא מתחיל אולטרה מרתון עם חיוך, סיימיו לסיים קלושים. מי שמתחיל ברוך מדי, עצבני מדי, אגרסיבי מדי או עייף מדי, סופר רוב המקרים להיכשל. סוג כזה של ספורט דורש מנות גדושות של אורך רוח, עקשנות ואופטימיות."

לקראת התחרות האימתנית בלונדון השקיע בנימין שנה וחצי באימונים אינטיביים. הוא רכב אלפי קילומטרים על אופניים, רץ מאות קילומטרים ושחה בלי סוף. השחיה, מתברר, היא העקב אכילס של רוב הטיראתלונטיסטים, סוג הספורט הקשה עליהם ביותר.

"קשה לדמות את המירוצן האמיתי הזה באימונים, בעיקר בשל המרחקים העצומים שבו", אומר בנימין. "במהלך האימונים למירוצן הזה שחיתי פעמיים 22 קילומטרים, אבל לא הגעתי ל-35. זה אמר שחמש שעות מהמשחה בים הפתוח הם עבירי נגד חוסר ודאות. אבל זאת לא הסיבה שבגללה אנשים לא מצליחים לסיים את המירוצן, כי האתגר האמיתי הוא האתגר הנפשי. במהלך כל מירוצן, במיוחד באזורים שבהם, אין ספורטאי שלא מגיע לנקודת שכיבה. זה קורה כאשר המירוצן כבר עבר את השלב הפיזי וההתקרמות שלך תלוי בכמה אתה מוכן לדחוף את