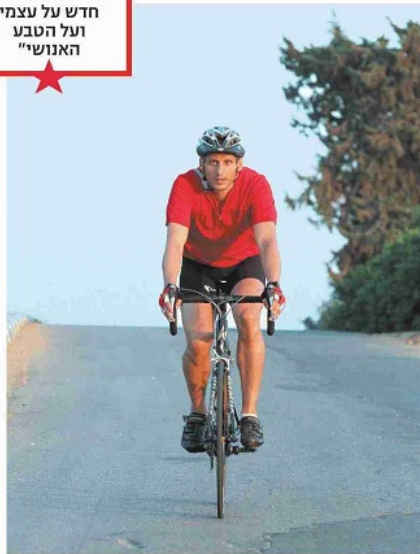


אלעד בנימין.
"בכל מסע זה
אני לומד משהו
חדש על עצמי
ועל הטבע
האנושי"



**"מי שלא מתחיל
אולטרה מרתון עם
חיוך, סיכוייו לסיים
קלושים. מי שמתחיל
דרוך מדי, עצבני
מדי, אגרסיבי מדי או
עייף מדי, סופו ברוב
המקרים להיכשל. סוג
כזה של ספורט דורש
מנות גדושות של
אורך רוח, עקשנות
ואופטימיות"**

"בגיל 23 ראיתי בטלוויזיה תוכנית על מירוצים למקומות נידחים בעולם והחז' לטתי שגם אני אקח בזה חלק. בשנת '99 הקמתי את קבוצת הספורט ההרפתקנית הראשונה בישראל שהשתתפה במירוץ שטח בארגנטינה. מאז, מדי שנה-שנתיים, אני מחפש מירוץ מעניין אחד בעולם. בשנים האחרונות הייתי ברצף של אולטרה מרתונים בניו זילנד, בדרום אפריקה, במדבר סהרה ובאלפים. אני הישראלי היחיד שהשתתף במירוץ "עמק המוות" בקליפורניה - 217 קילורטרים של ריצה בחום של 55 מעלות. עשיתי את מירוץ הקפת פסגת המונט בלאן - 170 קילומטרים ריצה ועשרת אלפים קילומטרים של טיפוס!"
איי הקנקת ליאריץ' מו אריק?
"האתגר הזה תמיד היה ברשימה שלי, אבל לא העזתי להירשם אליו. לפני שנה

המירוץ נכשלו בחלק של השחייה, אבל אלעד לא היה אחד מהם. יש לו כוח נפשי עצום, הוא מוכן מבחינה פיזית ויש לו הרבה מאוד ניסיון".

אל תנסו את זה בבית

אם לרגע חשבתם שבנימין הוא פריק של ספורט, שלא עושה שום דבר חוץ מלהתאמן ולרוץ בכל מיני מקומות בלתי אפשריים בעולם - תחשבו שוב. הוא נשוי, אב לשלושה ילדים, הוא שותף בחברת סטארט-אפ בתחום התוכנה הרפואית והוא משקיע שעות רבות הן בעבודתו והן עם משפחתו וחבריו "האהבה שלי לתחרויות ולאתגרים החלה לפני הרבה שנים", הוא מספר.

מגיעה סערה, אתה חייב להמשיך. טמי פרטורת המים היא 18 מעלות וגם עם חליפה זה מאוד קר. אני מקווה ליפול על יום יפה יום רגוע, אבל אף פעם אי אפשר לדעת מה צפוי במהלך 12 שעות בים הפתוח. כדי להתנתק מהכאב, אני מעסיק את עצמי במחשבות וספור תנועת.

"הרבה אנשים יכולים לשחות 35 ק"מ בים, אבל אלעד יעשה את זה אחרי 21 שעות של ריצה, וזה כבר סיפור אחר לגמרי", מסביר אורי סלע, הבעלים והמנהל המקצועי של מרכז השחייה "עולם המים" ומאמן קטע השחייה של בנימין. "הגוף לא מצליח להתאושש מהריצה ולכן כבר אחרי השעות הראשונות, אתה מרגיש ירידה משמעותית ביכולת הגוף פנית. השרירים נתפסים, טווח התנועה מתקצר, הפה מתייבש מהמלח והגוף הולך ונחלש בלי שום אפשרות לנחה. אתה המאפיינים של תעלת הלמאנש הוא זרמים מאוד חזקים. לכן, השחייה חייבת להיות מאוד מדויקת, לא מהירה מדי ולא איטית מדי, אחרת אתה נסחף מהנתכ ושוחה יותר ממה שצריך. כשהחושך יורד, מגיעים הפחדים. הראות אפסית, הגלים מסתירים את הסירה, אתה מרגיש בדרך וחלש. רוב האנשים שלא סיימו את

אנשי הברזל

תחרויות "איש הברזל" (אירון מן) נחשבות לחלק מסדרה של מירוצי טריאתלון למרחקים ארוכים, המורכבת מרעיון בסיס לפיו המירוץ מחולק לשלושה ענפים - ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים. לרוב המירוץ נערך ללא הפסקה ויש לו הגבלת זמן לסיום המירוץ, בדרך כלל 17 שעות. מדובר בתאגר פיזי ומנטלי קשה ביותר ולכן משתתפיו נוטים להיערך מבעוד מועד לתחרויות אלה ולהתאמן במשך חודשים ארוכים לפני כל תחרות. לשם השוואה, מירוץ "אירון מן" מורכב מ-3.8 קילומטרים של שחייה, 180 קילומטרים של רכיבה על אופניים ו-42 קילומטרים ריצה. למרות שבכל תחרויות "האירון מן" בעולם, המרחק הזה, רמת הקושי משתנה ממירוץ למירוץ ונקבעת על פי תוואי השטח. מירוץ גורטמן, למשל, הני ערך בנורבגיה נחשב לאחד ממירוצי "האירון מן" הקשים בעולם וכולל רכיבה וריצה בשטח הררי בגובה של 1,880 מטרים מעל פני הים. הגרסה הישראלית לאיש הברזל, "מרוץ ישראלן", נערך באילת החל משנת 1999. לאחר המירוץ של 2009 הוא זכה לפרסום בינלאומי כשהמו גזין "טריאתלט" בחר אותו כאחד מעשרת המירוצים הקשים בעולם. מבין המרתונים למרחקים ארוכים (מירוצי אולטרה), אחד הקשים הוא מירוץ "הבר ווסר" הנערך ב"עמק המוות" בקליפורניה וכולל 217 קילומטרים של ריצה במדבר בטמפרטורה של 55 מעלות. בתואר מירוצי השטח ביותר מחויקים מירוצי "הפור דורסט" (FOUR DESERTS), איש מתקיימים במקומות נידחים בעולם, כגון: מדבר סהרה, מדגסקר, האזור המדברי של סין ואנטרקטיקה. המירוץ נמשך שבוע ימים ואורך מסלולו הוא 250 קילומטרים. הקושי העיקרי במירוץ "Arch to Arc" הוא, כאמור, צליחת תעלת לה מאנש המפרידה בין צרפת לבריטניה. עד היום רק אלף איש הצליחו לחצות את התעלה בשחייה (שישה מתו בזמן התצויה). אורכה של התעלה הוא כ-560 קילומטרים ורוחבה נע בין 34 קילומטרים לכ-240 קילומטרים.

וחצי החלטה שאני מוכן. הכנה למירוץ כזה דורשת לפחות שנה וחצי של אימונים: שעתים כל יום 5-6 שעות בסופי שבוע. ככל שמועד המירוץ מתקרב, כך עולה גם כמות האימונים וגם גובר המאמץ שאני נאלץ לשלם. בחודשים האחרונים רוב שעות הפנאי שלי הוקדשו לפעילות אנוכית לחלוטין. אני גמור בערבים ועייף מאוד במהלך היום. חסל סדר טיולים בסופי שבוע ואין משחקים בפארק. אני לא מתלונן, הרי אורח החיים הזה הוא הבחירה שלי, אבל בתא המשפחתי כולם צריכים להבין ולקבל את המשמעות ולחיות איתו בשלום. בלי התמיכה שיש לי בבית, לא הייתי מצליח. אני רוצה לחשוב שאני נתן לילדים שלי דוגמה אישית, הצבת יעדים ועבודה קשה, אבל אלה דברים לא מוחשיים, שרק הזמן יגיד האם חלחלו והשפיעו לטובה".

כישלון זה לא אופציה

לאחר התאוששות קצרה בעיר קאלה שבצרפת יעלה בנימין על אופניו וייצא לחלקו השלישי של המסע. 18 שעות של רכיבה, במהלכו יעבור 290 קילור

**"רק פעם אחת
הפסקתי באמצע.
זה היה ביוון, מירוץ
'ספרטאטלון', 245
קילומטרים של ריצה
מאתונה לספרטה.
חשתי ברע ואחרי
70 הקילומטרים
הראשונים בחרתי
להפסיק. הרגשתי
נורא. שנה שלמה של
אימונים, ובסוף כלום"**