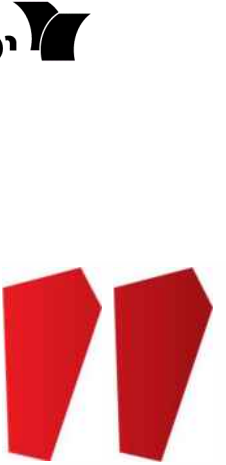


|   |     |        |                       |            |            |
|---|-----|--------|-----------------------|------------|------------|
| 19.18x20.57                               | 1/3 | עמוד 1 | ידיעות השרון - הרצליה | 11/08/2017 | 59748945-1 |
| אורי סלע - מאמן שחיה והידרותרפיסט - 51121 |     |        |                       |            |            |



« אבישג טורק (42) משפיים היא האישה הישראלית הראשונה שצלחה את תעלת למאנש שבין בריטניה לצרפת • "יש טעם טוב בהגשמת חלום", אמרה בתום 13.5 שעות של שחייה | בני קימרון, עמ' 38



|  |     |         |                       |            |            |
|--|-----|---------|-----------------------|------------|------------|
| 23.46x32.59                                | 2/3 | עמוד 38 | ידיעות השרון - הרצליה | 11/08/2017 | 59748943-9 |
| אורי סלע - מאמן שחייה והידרותרפיסט - 51121 |     |         |                       |            |            |

## האישה הישראלית הראשונה שצלחה את הלמאנש

# לא הייה לי ספק שאגיע לסוף

אבישג טורק משפיים הייתה בצעירותה אלופת ישראל בשחייה לנערות, אבל כבר בגיל 17 פרשה מהענף • לפני חמש שנים, כשהייתה עם בתה בברכה, הניצוץ חזר אליה כשהבחינה באנשים מבוגרים שוחים • היא חזרה לשחות, אבל בגדול - בשבוע שעבר היא עשתה היסטוריה כשצלחה את תעלת למאנש במשך 13 שעות וחצי, 91 שנים אחרי האישה הראשונה בעולם שעשתה זאת

בני קימרון × צילום: אסף פרידמן



אבישג טורק בסיום הצליחה. "זה היה כל כך שביר" | צילום: חנן אולנר

הישראלית הראשונה שחצתה את תעלת למאנש בשחייה היא אבישג טורק (42) מקיבוץ שפיים, 91 שנה אחרי האישה הראשונה בעולם, 142 שנה אחרי הגבר הראשון בעולם, ו-24 שנים אחרי הגבר הישראלי הראשון (והיחיד). 45 ק"מ-13 שעות וחצי במים קרים הפרידו בין נקודת הזינוק בחוף הבריטי לבין נקודת הנחיתה בחוף הצרפתי. "לא היה לי ספק שאצליח להגיע לנקודת הסיום", אמרה השבוע ל"ידיעות השרון", "לא הייתי יוצאת לדרך אלמלא האמנתי בעצמי".

ההישג הבלתי נתפס הזה הוא תוצאה של שיגרת אימונים מפרכת. זה שנים, כמעט כל בוקר, בכל עונות השנה, משכימה אבישג טורק ובאור ראשון יוצאת לחוף הצוק בהרצליה, לשחייה של כמה קילומטרים בים הפתוח. לעתים היא עושה זאת לבדה, לעתים עם בן זוג, לעתים בשלישייה, ולימים פתוחים. היא ילידת שפיים, בוגרת בית הספר התיכון חוף השרון, שחיינית לשעבר, אלופת הארץ לגילאי 16-17 בסגנון גב. היא פרשה משחייה תחרותית בגיל 17, לאחר שלא הצליחה לממש את הפוטנציאל שלה ולהגיע לנבחרת ישראל. למעשה, היא פרשה משחייה בכלל, שירדה כמדריכת ספורט בצבא וחזרה לשחייה רק לפני כחמש שנים. "כשהבת הבכורה שלי הייתה בת שש, לקחתי אותה לשיעורי שחייה בברכה. ישבתי על שפת הבריכה וראיתי אנשים מבוגרים שוחים. היה שם גם חתיך אחד שמשך את תשומת לבי, וראיתי איך הוא שוחה, ואמרתי לעצמי: 'אני עושה את זה טוב יותר'. כמה דקות

לשם". מי שהוציא אותה מ"חושך לאור", כדבריה, והכיר לה את עולם המים הפתוחים היה מאמן השחייה אורי סלע, בעל רשת בריכות שחייה. מאז הם שוחים מדי פעם יחד, וכיום היא מדריכה בבריכות שלו. "אני אוהבת להדריך אנשים מבוגרים או כאלה שפחדים מהים. לפני שאני מטפלת בפחד עצמו, חשוב לי לגרום להם לאהוב אותו, לחשוך בו. בילדותי פחדתי מהים, ובמשך הזמן התגברתי על הפחד. כיום אני אוהבת את הים, הים זה חופש, בלי גבולות. אני טיפוס שאוהב להיות בש"יטה, אבל הים לימד אותי לשחרר".

בדרך כלל היא שוחה עם שני חברים טובים - אריק זינגר מצור משה וגיא כהן משפיים, ומדי פעם הם מצטרפים לחבורה המונה למעלה מ-20 שחיינים, במסלול שיגרת בן שלושה חצי או חמישה וחצי ק"מ (לחוף תל ברוך או לנמל תל אביב). בשנים האחרונות עמדה אבישג בכמה אתגרים - חמש פעמים חצתה את הכינרת לאורכה (21 ק"מ) ולפני שנה חצתה את ים המלח, במשחה בינלאומי מהחוף הירדני לחוף עין גדי (17 ק"מ). לפני כשנתיים, ביום הולדתה ה-40, שחתה 44 ק"מ, מגיעת אולגה לתל אביב וחזרה.

לפני כשנה בחרה באתגר הבא - חציית הלמאנש, ובמהלך החורף התאמנה שעות רבות במי הים הישראלי הקרירים, כדי להסתגל לשחייה ממושכת במי התעלה הקרים גם בקיץ. "זה אתגר קשה, רבים לא מצליחים לסיים. אפילו הגבר הראשון בעולם שצלח את התעלה עשה זאת רק בצליחה השנייה שלו. כך גם הגבר הישראלי הראשון", היא אומרת.

טורק ידעה שאם תצליח לסיים את

**מאמנה, אורי סלע: "לא כל אחד יכול לקום בארבע בבוקר, להיכנס לים ב-17 מעלות, בבגד ים רגיל, בלי חליפת שחייה, לפעמים לחטוף מדוזה בפנים. אני חושב שהמילה 'משוגעת' היא לא המילה הנכונה. זוהי האהבה לאתגר, לעשות משהו שאף אחד לא עשה, להבין שאתה פורץ דרך"**

לאחר מכן חזרתי לשחות". למעשה, בכל שנות ההתנזרות משחייה היא שמרה על קירבה למים - שיחקה כדור רמים במסגרת כמה קבוצות נשים, עבדה כמצילה בפארק המים בשפיים, בבריכות נוספות ובמחנות קיץ. כיום היא עובדת במשרה חלקית כפקידת קבלה במרכז הכנסים של שפיים ולאחר שסיימה קורס למדריכים, היא מדריכת שחייה בברכה ובמים פתוחים, כולל ספורטאים שמתאמנים לטריאתלון.

### גברה על הפחד

האהבה לים דבקה בה רק בשנים האחרונות. "למרות שגדלתי בשפיים, כל כך קרוב לים, הוריי כמעט לא לקחו אותי



|   |     |         |                       |            |            |
|---|-----|---------|-----------------------|------------|------------|
| 23.46x33.82                               | 3/3 | עמוד 39 | ידיעות השרון - הרצליה | 11/08/2017 | 59748944-0 |
| אורי טלע - מאמן שחיה והידרותרפיסט - 51121 |     |         |                       |            |            |

אבישג טורק  
השבוע. "כמה  
טעם טוב יש  
בהגשמת חלום"



במקרה מחאה לה כפיים והריעה. "ההישג הזה עדיין בלתי נתפס, כיוון שהוא היה כל כך שביח", אומרת אבישג. "כפסע היה בינו לבין כישלון, כי הסוף היה כל כך קשה להשגה. אבל לא היה לי ספק שאגיע לסוף. מבחינתי, לא הייתה שום אפשרות אחרת. כל הזמן חשבתי על היל-דים של עמותת Make a Wish שבשביח לם שחיתי, בשבילם הגשתי את חלומי, כדי שאוכל להגשים גם את חלומותיהם. כמה טעם טוב יש בהגשמת חלום."

כשעלתה על החוף, חברי הצוות המאושרים שלה פתחו שמפניה. "הם היו הדבר הכי משמעותי בצליחה, והשילוב שלהם עם הסקיפר היה מושלם", היא אומרת. "הם הצליחו לשמור על הקצב שלי, כדי לשמור על הכוחות שלי לקראת הסיום". רק בדרך חזרה לחוף הבריטי - הפעם בתוך הסירה, כמוכח, היא הרשתה לעצמה לצרוח משמחה במין שאגת ניצחון.

השבוע, לאחר נפילת מתח ועייפות, היא כבר חזרה להדריך בבריכה. באחת מתוכניות הרדיו, פרגן לה פרופ' איתן פרידמן, הישראלי הראשון שצלח את התעלה לברו ב-30 ביולי 1993. הוא הגיע ליעדו בניסיון שני, תוך 13 שעות ו-13 דקות. רק 20 דקות פחות ממנה.

"אבישג היא בן אדם מיוחד, שחיינית מעולה ובעלת סיבולת גבוהה", אומר אחד ממלוויה, איתי אורנשטיין, "היה ממש כסף להיות איתה ולעזור לה".

"לצליחה אין משמעות מגדרית בעיניי", אומרת אבישג. "מה שקובע זה מצב הים ואין הבדל בין גברים לנשים. מה שבטוח הוא, שעכשיו הוא כבר לא הישראלי היחיד שצלח את הלמאנש". ■

סוער, לעתים היו זרמים. טמפרטורת המים לא היוותה כל מכשול, הייתי כבר רגילה. בשלב מסוים חשתי בחילה והתחלתי להקיא. הקפדתי לעשות זאת בתוך המים, כדי שאף אחד לא יבחין וכדי שלא יוציאו אותי מהמים ויפסיקו לי את הצליחה. אמרתי למלווים שלי שיש לי בחילה וביקשתי שייצרו קשר טלפוני עם התזונאית שלי. היא המליצה לדלג על מנת ג'ל אחת. הייתי עושה זאת בכל מקרה, כיוון שממילא חשתי קצת עומס, שהרי ככל שאתה שוחה יותר, מערכת העיכול מתקשה לתפקד כיוון שרוב הדם מוזרם למערכת השרירים. חוץ מחיי לופי דברים בעניינים טכניים, לא היה זמן לשיחות חולין ולהתברריות. באתי לעבודה. את מצב הרוח הטוב הייתי צריכה להביא איתי למים ולהיות חדה וממוקדת."

## קו הסיום

שעה לפני ההגעה לחוף הצרפתי, נדרשה אבישג להגביר את מהירות השחייה, כיוון שקרבה שעת השפל. "השפל עלול היה להרחיק אותי מהחוף ולהאריך את משך הצליחה בחמש-שש שעות. בעזרת החברי הגברתי את הקצב. הבנתי שעלי לתת 200 אחוז מהיכולת שלי, אחרת אפספס את הצליחה. התובנה הזו דירבנה אותי".

ממש עם תחילת השפל, בשעה שש וחמישה, 13 שעות ו-32 דקות לאחר היינוק למים בצד הבריטי של התעלה, הגיעה אבישג לחוף הצרפתי. להבדיל מהחוף הבריטי, שרוע אבנים, החוף הצרפתי חולי. כשעלתה על החוף, הניפה את ידיה בשמחה ובהתרגשות ("כמו שחלמתי לעשות"). משפחה צרפתית שהייתה שם

## הזינוק בחוף הבריטי

הים בחר את ה-1 באוגוסט כיום היחיד של אבישג טורק. למעשה, היה זה ה"סקיפר" ששכרה, ספן בריטי ותיק המי תמחה בהובלת צולחים, שהמליץ לה לצאת דווקא ביום הזה, מתוך "חלון זמן" בן שבוע שהוקצה לה מראש. על פי התחזית, הים אמור היה להיות אופטימלי - רגוע יחסית, ללא רוחות וזרמים חזקים מדי, וטמפרטורת מים של 17 מעלות, טמפרטורה נוחה יחסית בתעלה דמויית השרוול (ומכאן שמה, למאנש), שניונה ממי הים הצפוני, שברוך כלל קרים יותר - גם בקיץ. כדי להסתגל לטמפרטורת המים, הקרימה אבישג את בואה למקום והתאמנה במי התעלה במשך תשעת הימים שקדמו לצליחה.

בארבע וחצי בבוקר, עם אור ראשון, יצאה אבישג מדוכר שברדום-מזרח אני גליה לעבר קיפ ג'יינג' שבחוף הצרפתי - הנמצא במרחק אווירי של 33 ק"מ. בשל כיוון הזרמים, היא לא יכלה לשחות מחוף לחוף בקו ישר, אלא במסלול פראבולי, שהתארך עד כדי 45 ק"מ. תפקידו של הסקיפר היה להוביל אותה ליעדה במסלול הקצר ביותר. עוד שהה בסירה בוחן מוסמך מטעם הארגון שאחראי על צליחת התעלה הוא פיקח על מצבה הפיזי של אבישג ועל עמידתה בכללי הצליחה. מלוויה האישיים של אבישג היו שלושה מחבריה לחברת השחינים - אלון קורק, איתי אורנשטיין וחנן אולנר - שתפקידם להאכיל אותה במועד (מנת ג'ל אנרגיה המכילה 270 קלוריות בכל רבע שעה), לברוק שאינה סובלת מהיפותרמיה ולשחות לצידה. "הים היה חיי, לעתים קופצני, לעתים

הצליחה, היא תהיה הישראלית הראשונה שתעשה זאת בשחיית "סולו". בעבר, צלחו את התעלה שלוש ישראליות שנמנו עם קבוצת שליחים מעורבת - גברים ונשים, כשכל שחיין שחה קטע אחר במשך שעה.

"אבישג, בניגוד לאחרים, לקחה את האתגר בצורה הכי מקצועית שיש", אומר מאמנה אורי סלע. "למרות שהיא עצמה מאמנת מנוסה, היא נהנתה ללמוד מאחד רים, הקשיבה למאמן שלה, למרות של פעמים היה לה קשה, עמדה בתוכנית האימונים כולל מחנה אימון קור. לפני הכול, חייבים לאהוב את הים, לרצות להיכנס אליו גם בשעות הקשות, ואולי לרדת 'לסבול'. לא כל אחד יכול לקום בארבע בבוקר, להיכנס לים ב-17 מעלות, בכגד ים רגיל, בלי חליפת שחייה, לפעמים לחטוף מדווה בפנים. אני חושב שהימילה 'משוגעת' היא לא המילה הנכונה. זוהי האהבה לאתגר, לעשות משהו שאף אחד לא עשה, להבין שאתה פורץ דרך, שאתה חייב ללמוד הכל על בשרך, שאולי תיכשל. כשחייך 'אולטרה מרתון' במים פתוחים, אתה חייב להביא את הגוף למצבי קיצון ולהבין שלא משנה כמה תתאמן - יש משהו חזק מאיתנו - הים, וכל שנותר לך זה ליהנות מהדרך".

במסגרת ההכנות לצליחה גייסה אבישג טורק כסף בהרסטארט, כדי לממן את דמי הרישום, הסקיפר, המלווים, הציוד. היא קיוותה שבכסף שיישאר היא תוכל לא רק להגשים את חלומה, אלא להגשים גם משאלות של ילדים חולים במסגרת ארגון Make a Wish (משאלת לב ישראל), שהיא פועלת בו בהתנדבות.