

כתבנו נמרוד כהן
השתתף בתחרות המרתון
Cape Epic וחזר
בחיים כדי לספר על זה

החיים כמרתון



כתב: נמרוד כהן

צילומים: Chris Blecher ;Anthony Allen
;Live-Sportphotos.com ;Gary Perkin
;Luke Walker; נמרוד כהן

שבועיים לפני התחרות, עדיין בארץ, סיימתי את שבוע האימונים הקשה בחיי. 25 שעות על האופניים. הכי הרבה וצפוף שרכבתי בחיים. בקייפ אפיק נרכב את אותה כמות שעות תוך שלושה ימים וקצת, וזה עדיין יהיה פחות ממחצית המרחק הכללי של המרתון בן שמונת הימים. איך אני, חובב מושבע של סינגלים, טכניקה, קפיצות ודרופים, שרכיבה טובה שלו נמשכת שעה וחצי-שעתיים ומסתיימת בבקבוק בירה צונן, הפכתי לחיית דרכי כורכר ורכיבות של 6 שעות ולחובב עליות?

למה ומאיפה?

כשנה וחצי לפני התחרות, שהתקיימה באפריל בדרום אפריקה, ריסקתי היטב את הברך הימנית שלי באימון דאונהיל במנרה. שלושה שבועות לאחר הניתוח המסובך, התגלה לי זיהום חמור בברך וחזרתי לאורטופדיית ב' באיילוב לתשעה שבועות של העמסת אנטיביוטיקה חזקה לוורידים. בסוף תהליך "ההבראה", היו לי זרועות מחוררות של נרקומן ואיבדתי 9 ק"ג. באחד מביקוריו של וורן בבית החולים, הוא הסביר לי שאני הולך לחזור לאופניים ולרכיבה במלוא הקיטור, ושלצורך השיקום המוצלח אנחנו הולכים להשתתף ביחד באחת מתחרויות אופני ההרים הארוכות והמפרכות בעולם, המשך בעמוד הבא



שעברה את הטראנס רוקיס (איש מאוד-מאוד חזק...). אנחנו רוצים לעשות משהו שונה, אחר, משלנו, וגם להיות הישראלים הראשונים שעושים את אותו. גברים, אגו, אתם יודעים. הוסיפו לכך את העובדה שוורן, הדרום אפריקאי במקור, פשוט מאוהב לגמרי ב־Motherland שלו, שבו פגוש חברים ומשפחה שלו וכמובן את הנופים המטרופים של אפריקה מסביב, והנה אנחנו בדרך לדרום אפריקה.

הגיבורים

הגיבורים האמיתיים של הקייפ אפיק הם לא מנצחי השנה, כריסטוף סאוסר וטילבו בונדי השווייצרים מטים ספסלייזד (כריסטוף מנצח הסבב העולמי כבר שנתיים ובונדי סיים שביעי באליפות העולם האחרונה), ולא ברט ברנטגס (2 מדליות אולימפיות ועשרות נצחונות בגביע העולמי) ורואל פוליסן מטים גיאנט, מנצחי השנה שעברה. למקצוענים זוהי דרך חיים ומרוץ מצוין לתחילת העונה הכהנה לעונת ה־World Cups הבאה עליהם לטובה.

הגיבורים האמיתיים של התחרות הם רוכבי סוף השבוע, הרוכבים הפשוטים מהשביל, החובבים.

מי שהולך על אתגר שכזה באמצע החיים שלו הוא גיבור. גיבור לא רק אם יסיים בהצלחה את המרתון ויזכה לתואר "Cape Epic Finisher", אלא גיבור מעצם הבחירה לקחת על עצמך רמה כזאת של מחויבות והשקעה, במהלך חיים רגילים של חובבן. צריך להמשיך ולתפקד כ־גיל, לעבוד ולהביא כסף הביתה, לתפקד בתוך המשפחה ובסוף לעמוד מול אתגר פיזי ומנטלי על אותו קו זינוק, מול אלופי עולם ואלופים אולימפיים.

גיבור ישראל

קחו את וורן פרייר (Warren G. Pryer), בן 43, שהגיע כמתנדב ידוע לשמצה לקיבוץ עין כרמל, חטף מכת ברק מרחל, בת גרעין נח"ל בקיבוץ, התאהב, התביית (לכאורה), נשאר והקים משפחה. אב גאה לגב, טל וקים, העובד כמנהל הסדנה הטכנית בסלאלום חיפה. איפה בחיים נורמליים של איש משפחה ועבודה במשרה מלאה, יש מקום לדחוף 13 עד 26 שעות אימונים שבועיות? איך אפשר לגמור אימון בוקר של 4 שעות ואז לעבוד יום שלם על הרגליים, ולהספיק להתאושש לאימון של מחר? כמו שאמרת, גיבור.

הצעיר בחבורה, אנוכי עבדכם הנאמן, נמרוד כהן, בן 36, רוק, חי בצריף בכרם מהר"ל עם המון זוגות אופניים במחסן (תוכניות החיסכון שלי אינן יושבות בבנק...). ומנסה לנהל ולקדם, ביחד עם שותפי היקר בועז גורן, את תאגיד הענק "עז הרים", בית ספר לרכיבת אופניים טכנית וחברה להפקות ספורט (האחים עופר,

הרים. המשתתפים רוכבים בצוותים של זוגות ונדרשים להשלים 921 ק"מ, ובתוכם כ־17,000 מטר של טיפוס, במשך שמונת ימי רכיבה רצופים. בין שלושת המרתונים הגדולים לאופני הרים (הטראנס אלפ, הטראנס רוקיס והאפיק), הוא לא נחשב להכי טכני ולא לזה עם הכי הרבה טיפוס. הוא הכי ארוך, הכי דומה למרוץ כביש (מבוסס על דרכי עפר, כורכר וג'יפים) והכי דרום אפריקאי.

המסלול עובר מצדו המזרחי לצדו המערבי של הקייפ המערבי (הלשון הכי דרומית של יבשת אפריקה), אל עבר קייפטאון, הוא עובר ב־Wine land של דרום אפריקה הידועה ביופיה המהמם, יורד אל האוקיינוס מספר פעמים ועובר בשתי שמורות טבע ענקיות של חמשת ה־Big Game (ג'ראף, פיל, ליאופרד,



ווילדרביסט - סוג של ביזון - וקרנף או היפופוטם כמדומני).

השנה זינקו לתחרות 523 זוגות. השדה מורכב מקשת רחבה מאוד של רוכבים - מאלופי עולם ומדלסטים אולימפיים, דרך מרתוניסטים מקצועיים שמתחרים בקביעות בתחרויות מרתון בכל העולם ועד לקהל חובבני לחלוטין שהתאחדו במיוחד לקראת התחרות והמטרה היחידה שלו היא לסיים את המרוץ.

למה דרום אפריקה?

וורן חולם על השתתפות במרתון כבר כמה שנים. חברינו היקרים - ניב פלס, בועז גורן, גיל אברמיצקי, רמי נויגבורן ועוד - כבר השתתפו בטראנס אלפ של 2002 וניב גם סיים בשנה

המשך מעמוד 20
ה־Cape Epic בדרום אפריקה. מלמתי "סבבה", בלי לייחס תשומת לב מיוחדת להצעה/הוראה שלו. הייתי שקוע מדי במרה שחורה וברחמים עצמיים.

במהלך החודשים הבאים, אני השתקמתי בתהליך פיזיותרפיסטי ארוך ומייגע ווורן דאג לטפטף לי עדכונים מאתר התחרות: "חשפו את הסטייג'ים השבוע, זה הקייפ הכי ארוך שהיה עד עכשיו", "הסטייג' השביעי הולך להיות מפלצת. הוא הכי קשה שהיה אי פעם בתחרות הזו. 129 ק"מ ו־3,400 מטר של טיפוס", "הוא מסתיים ב־קב של בושנדייל, זה המקום הכי יפה שראית בחיים שלך", "עוד שלושה שבועות פותחים את ההרשמה", "עוד שבועיים פותחים את ההרשמה", וכך עד שהגענו לתאריך פתיחת הרישום.

בקייפ אפיק יש מספר ימים להרשמה - כך שאין לחץ - ואז עושים הגרלה בין כל הנרשמים וממלאים את מכסת המשתתפים. 350 מקומות שמורים לרוכבים מחוץ לדרום אפריקה, ולנו הייתה הרגשה, בשל היותנו הישראלים הראשונים והיחידים שמשתתפים בתחרות, שלא ישאירו אותנו בחוץ. לא התבדנו. עכשיו רק צריך לשלם תוך חודש את דמי הרישום (כ־2,000 דולר לזוג לחבילה בסיסית של שינה באוהלים אישיים. חבילת הפרימיום עולה כמעט פי 3, והיא כוללת שינה בחדרים, נהג ומעסה צמוד, בקבוקי משקה אישיים בכל נקודת מים ועוד ציפורים).

האתגר

הקייפ אפיק הוא מרוץ מרתון זוגות לאופני



בייקלאב 2

חשמונאים 115
תל-אביב

החנות שרוכבת איתך!

יותר מחנות אופניים...

KHS **INTENSE** **K2**

בייקלאב בע"מ. חשמונאים 115 ת"א.
טל 03-5610240 פקס 03-6240144
bikeclub@zahav.net.il

זהירות, אנחנו עוקפים משמאל). ברור שעם הלו"ז הגמיש שלי, קל לי הרבה יותר מוורן לעמוד בתוכי- נית האימונים, אך מה ששינוי למדנו, ובדרך הקשה, שמסגרת עבודה עם שעות ימים קבועים, עוזרת מאוד לקיים שגרת אימונים ושגרת חיים טובה של ספורטאי, קרי, ארוחות בשעות קבועות, שינה הגונה בשעות קבועות וכו'.

המאמן

וורן ואני רוכבים כבר שנים רבות ולשינוי ניסיון תחרותי רב. עם זאת, היה לנו ברור שלקראת הקייפ אפיק אנחנו הולכים, בפעם הראשונה בחיינו, לה- תאמן על פי תוכנית. בפעם הראשונה בחיינו כרוכ- בים היתה לנו מטרה מוגדרת על ציר הזמן, והחל- טנו להתכונן אליה במיוחד ובאופן מקצועי.

בעידן האינטרנט ניתן להוריד תוכניות אימון מא- תרים שונים, ואפילו באתר הרשמי של הקייפ אפיק יש יומני אימון של רוכבים. לנו היה ברור שנבקש ממאמן מקצועי תוכנית אימונים לתחרות. ראשית בגלל המחויבות שזה ייצר אצלנו, ושנית בשביל שיתפרו לנו תוכנית שתתאים לסגנון החיים ולאופי של כל אחד מאיתנו.

הבחירה בעידו סירקין היתה הברקה של שינוי. עידו, רוכב עם הישגים מפוארים בתחום הכביש וההרים, הצליח לאמן ולפתח את תחום הדאונהיל בקבוצה שלו, טריפל ג', ביסודיות, חקירה והשקעה מעוררי הערצה. אמרנו לעצמנו שיהיה נחמד אם באורח דומה, נהיה שפני הנסיונות שלו באימון למ- רתון רבי-יומי באופני הרים, מה גם שמרתון כזה מזכיר באופיו ובהכנה אליו טורים של אופני כביש ובכך יש לו ניסיון אישי.

על האישיות המיוחדת של עידו אפשר לעשות כתבה או שתיים: אחד האנשים השקטים, הכריזמ- טיים והמנוסים בענף האופניים, אדם שראה עולם וחי בעבר בדרום אפריקה ובאוסטרליה (שם למד ייננות), איש משפחה ואב גאה לאליה, אלוף ישראל בכביש ובהרים מספר פעמים, בוגר קורס מאמנים באנגליה, חבר נבחרת ישראל בכביש, מאנשי הס- גל המקצועי באיגוד האופניים, יינן שיפתח יקב בק- רוב ב"צבעון" ועוד. ההתחלה לא היתה קלה. מאמן קשוח יותר עם פחות סבלנות היה מנפנף את וורן ואותי תוך חודש. עידו השקיע בתוכנית שבועית וא- נחנו אפילו לא פתחנו את המסמך במחשב. הוא נו- תן לנו תרגילי משקולות וחדר כושר ואנחנו רק רו- כבים על האופניים. לאט לאט מצאנו את עמק השווה ואת שיטת העבודה המתאימה לשלושתנו.

עידו הפך לנו את הראש - מרוכבים שנותנים בראש הכי חזק שהם יכולים במשך גג שעתיים של סינגלים טכניים ועליות תלולות, עברנו בהתחלה לרכיבות ארוכות ורגועות בקצב דיבור וללא עליות רציניות. למדנו מה זה טמפו, מה זה "פלאט אאוט", עשינו מבחנים על קטע קבוע באורך 5 ק"מ, אינט- רבלים על העלייה המנדטורית שעולה מכרם מהר"ל לעוספייה ואימוני שבת בכביש עם מועדון הרכיבה סטיי סייקלינג קלאב. לראשונה הבנו מב- המשך בעמוד הבא



של דרום אפריקה, בתקופה שבה השירות הצבאי היה חובה (שנתיים), והחיים שלהם ביחד היו משהו כמו בסרטים M.A.S.H, חייל אמריקאי או גארהד. על בסיס האנטי ממסדיות של שניהם נוצר קשר חברות עמוק ומיוחד. ג'ורג', נמוך, תזזיתי, מרעיץ וכל הזמן שמח וצוחק, מסתובב תמיד עם כובע מאפיונרים על הראש. הוא התנדב במשך שנה בבנות בעין כרמל וטייל עם וורן בחצי עולם. האגדה מספרת שמתוך 18 מדינות שונות שהם ראו יחד, הם היו עצורים בשש-עשרה. כבר בנסיעה ממנל התעופה לבית הוריו של וורן, ג'ורג' אומר לי להעביר לו את הצינורית מאחור ולשלוף משם את Cold one הראשונה בטיול הזה. בסילבסטר של 2006, וורן ואני החלטנו, בקטע מקצועני לחלוטין (א-ה...), לרדת בכמות הברירות שלנו עד לתחרות ובמקומן לקנות את הערבים בכוס יין אדום (מנפח ומשמין מעט פחות, כי בירת שותים הרבה יותר, וכמו כן מכיל אנטי אוקסידנטים טוב ללב. לא?). מאז וורן שתה, ורק במקרים יוצאים מן הכלל, אולי 20 בירות. המצב הזה אוזן כבר בערב הראשון שלנו בדרום אפריקה. בדרך לבית הוריו של וורן, ועל מנת לרכך ולעזור לוורן לעבור בקלות ובנחמדות את המפגש הסמי-טראומתי הזה, ג'ורג' העביר אותנו דרך שני פאבים מקומיים, ודגמנו בירות מייצור מקומי (Castle Lager, Hansa Draught, ו-LabelBlack). המפגש המשפחתי אכן היה רך ונעים יחסית, כשג'ורג' מספר להורים הפנסיונרים של וורן כמה דברים מעברם המשותף שהם לא ממש היו חייבים לדעת. כבש צלוי, המעדן שוורן אוהב, חיכה על השולחן ביחד עם כמה בקבוקי יין. במשך בעמוד 26

למרתונים. מצמן ו-CTC תרמו לנו מזלגות קדימיות חדישים ואדומים (וורן על המרתון של מרזוקי ואני על ה-72 החדש של מאניטו). מוטואופן תרמו לנו צמיגי מקסיס תחרותיים ללא הגבלה, ג'ו תרם לנו ערכות טיובלס וחומר אטימה לצמיגים, אגנסק וטלי וייסמן תרמו לנו משקאות איזוטון, האמר ג'ל בכמויות מסחריות ו-Hi Zone, סער תרמו לנו שני תיקי קאמלבק Mule חדשים, פולאר דאגו למדי הדופק, אוקלי למשקפיים ולייפספורט, יבאני אדידס, הגדילו לעשות ותרמו לנו שמונה חליפות רכיבה זהות, נעליים, ביגוד קזואל והכי חשוב - רשמו אותנו לאוהל התמיכה של אדידס בתחרות "נבחרת הישראלית". בשלב הזה לא ידענו כמה זה חשוב, אך התמיכה של הצוות המקצועי של אדידס בתחרות הצילה אותנו ועשתה לנו את התחרות. בזינוק של התחרות וורן ואני עמדנו עם אותה חולצת רכיבה, אותו טייטס, אותם גרביים, נעליים וכפפות, אותם אופניים ומשקפיים, אותם צמיגים ואותו מד דופק. רק הקסדות שלנו היו שונות. נראינו כמו טים.

הנחיתה - 15 באפריל, יוהנסבורג

כבר מהמטוס רואים משהו מיוחד בדרום אפריקה. כמות מגרשי הראגבי, קריקט, כדורגל, טניס וגולף שרואים מהחלון לקראת הנחיתה היא יוצאת דופן. דרום אפריקה היא אומה שאוהבת ספורט. ספציפית, תושבי יוהנסבורג אוהבים בריכות שחייה. פרטיות. מעולם לא ראיתי כמות כזו גדולה של בריכות מהמטוס. קיבל את פינו ג'ורג', חברו השרוט למדי של וורן מתקופת הצבא. שניהם שירתו במארינס

המשך מהעמוד הקודם פנים את סגנון חייו האדוק והסגפני של הרייסר המקצוען. מלבד יום רביעי אחד של סערה מטורפת בכרמל, אף פעם לא החסרנו אימון "רציני" משותף, רוב האימונים התקיימו בחורף. בפעם הראשונה בחיי, קמתי בבוקר לאימון גם אחרי לילה של הוללות וגם במזג אוויר נוראי. הגישה הקבועה שלי, של "אף אחד לא רודף אחרי, לא בא לי לצאת מהפוך, אז אני שולח הודעת ביטול על הרכיבה הזו" נעלמה. שלא תבינו לא נכון, עד חודש לפני התחרות אם עמדנו ב-80 אחוז מהתוכניות זה היה שבוע מצוין, ובשבוע סטנדרטי עמדנו ב-60 אחוז בערך, אבל עדיין עשינו משהו שלא עשינו מעולם והראש והגוף הגיבו בהתאם. פתאום, אחרי רכיבה של 4 שעות בקצב בינוני ושעה בקצב חזק, ירדנו מהאופניים ולא היינו גמורים. היה לנו כוח לעוד. השיא היה כשבאימון טכני עם ענבר רונן היא אמרה לי שאני נראה פתאום כמו רוכב. "מה זה תומר? אז איך נראית עד היום? אני רוכב כבר 13 שנים...". היא התכוונה לרזון, לסימני השיזוף החדים שמהים את מי שמבלה שעות רבות על האוכף - בזרועות, ברגליים, בכפפות ובגרביים.



ציוד וספונסרים

עלות הפרויקט הסתכמה בסוף בקצת יותר מ-5,000 דולר לכל אחד. זה כולל כרטיסי טיסה, ביטוח, חטיפים ותוספים למיניהם באימונים ובתחרות, טיפולים וחלפים לאופניים, רכב ובתי מלון לפני ואחרי התחרות, אוכל טוב וכל הבדל בוזים בחו"ל. בהתחלה ניסיון להשיג ליווי טלוויזיוני של אחד הערוצים, ועל ידי החשיפה להשיג ספונסר רציני שיממן לנו את כל הסיפור, ואפילו לו פנטזנו על מלווה שיהיה גם המנהל והמעסה שלנו. בסופו של דבר לא הצלחנו בכך, אך קיבלנו סיוע וציוד רב מגורמים יבואנים שונים. הסיוע אמנם לא היה כספי, אך חסך לנו הוצאות רבות ושדרג לנו את כל החוויה והלוק. סלאלום, יבואני קונה תרמו לנו את האופניים - Kona The King, אופני שיכון מלא מסקנדיום וקרובן עם מהלך ומשקל מינימליים, המכונה המושלמת

שותף לו, את כמות הרוכבים, כמות המנהלה, הארגון, וכמובן, מתחילה לחלחל לתוכך ההבנה שאתה בתחרות ולא בטויל מאורגן. במלון אחסנו את כל הציוד שלא ניקח איתנו לתחרות בתיקי האופניים הגדולים ומסרנו אותם במרכז הרישום. הם יעברו ויחכו לנו ב-Spier, המקום שבו הסטייג' השמיני והקייפ אפיק מס-תיימים. בתיק הרשמי של התחרות (לא ממש ענק) ריכזנו את כל הציוד שנזדקק לו בתחרות - בגדים, כלי רחצה, תרופות ותוספי מזון, שק"ש, פנס, חלפים וכלי תיקון וכל מה שנכנס שם. כיאה ל-"Epic virgins" (רוכבים שזוהו להם האפיק הראשון), התיקים של וורן ושלי היו הכ-בדים ביותר בכל האירוע. ניק ופול הוותיקים העמיסו רק חצי מנפח התיקים שלהם. איך? איך לי מושג ירוק...

המארגנים

הקייפ אפיק נולד במוחו של קווין ורמאק, יליד קייפטאון שהשתתף במספר מסעות ורכיבות ארוכות ברחבי העולם, כולל במרוץ ה-Ruta de los conquistadores המפורך שבקוסטה ריקה. לאחר שהכיר את הצמד הגרמני מייק וסוניה האמל, הוא הקים ב-2003 את Planet Talk, SAPPlanet, חברת בת של Planet Talk, חברת ההפקות ויחסי הציבור המצליחה של הזוג. הזוג הזה, אגב, היה שותף בניהול הטראנס אלפ, אליפות העולם בקפרון, אירוע הפרי-רייד Slopestyle בזאלבאך ועוד המון אירועים מהמעלה הראשונה. תוך שלוש שנים מהתחרות הראשונה (ב-2004), הפך הקייפ אפיק להפקת אופני ההרים המתמשכת (לא אירוע חד-יומי) הגדולה בעולם, ובעיני רוכבים רבים היא גם המאורגנת והטובה בעולם. מספיק לציין שהספונסרית הראשית והגדולה של תחרויות הספונסר אלפ והטראנס רוקיס, אדידס, החליטה השנה לרכז את כל התקציב וההשקעה שלה בקייפ אפיק ולנטוש את שני האירועים האחרים. הסיבה, לפי מנהל השיווק העולמי של אדידס, אקסל בורקהרדט, היא שהקייפ אפיק הוא האירוע עם הסטנדרט ההפקתי והשיווקי הכי גבוה בעולם ומייצר הכי הרבה חשיפה, רעש ושיבועות רצון. הספונסרים הראשיים של האירוע הם ABSA, אחד הבנקים הגדולים בדרום אפריקה, Imperial Logistics, Adidas, חברת הלוגיסטיקה הגדולה בדרום אפריקה, Powerade, משקה האנרגיה של חברת קוקה קולה, Giant, Petzl, Cape Union Mart ועוד רבים. ההפקה מתוקתקת כמו המבצע הכי מאורגן ומודיק שראיתם בימי חיכם.

בכל יום מקימים מחנה תחרות בסטייג' הסיום ובו יותר מ-1,200 אוהלים אישיים ואוהל אוכל עם מקום ל-1,500 איש (בתחרות משתתפים 350 אנשי צוות!), 27 סמי-טריילרים מעבירים המשך בעמוד 28

גי אופניים, וכולם, אבל כולם, מסתכלים אחד לשני על הרגליים ומודדים ומשווים למי יש יותר גדול. החוויה היתה מצחיקה כי כמעט אף אחד ברחוב לא מסתכל לך בעיניים אלא רק על הרגליים. חוויה גברית קצת מוזרה, יש לציין. וורן ואני החלטנו שאנחנו שונים מדי ולא חזקים מספיק לתחרות הזו. עשה רושם שכל מי שראינו היה רזה כמו נמרוד דובינסקי, עם רגליים שהן רק שרירים, גידים וורידים. בשיחה עם עידו אמרנו לו שאנחנו קצת בלחץ מהצורה של המתחרים. מאסטר הזן הרגיע אותנו: "תירגעו. אתם מוכנים היטב. זה לא איך הרגליים נראות, זה מה שיש בתוכן". שיהיה.

יום לפני התחרות - 21 באפריל

המלון שלנו כבר הכיל כמעט רק רוכבי אופניים. הכרנו רוכבים שנהיה איתם בקשר כל התחרות. ביניהם זוג שווייצרים (חבר וחברה) שרוכבים כבר עשרה חודשים בדרום אפריקה עם עגלות משא B.O.B עם כל הציוד שלהם. הם רציניים, מקצוענים בעברם ורוצים פודיום בקטגוריה המעורבת. כשפגשנו אותם הבחורה ישבה עם סמרטוט ומברג וניקתה את הקסטה של הגלגל האחורי במשך כשעה. מפיחיד. הכרנו את רוק ולוקה, שני סלובקים חמודים שלא ממש ידעו למה הם הגיעו, ועזרנו להם להכין את שני זוגות הגארי פישר שלהם (זנב קשיח ב-3,000 שקל). בקומה התחתונה גרו ניקולאס ופול, שני רוכבים שחורים מדרום אפריקה שמשתתפים זו השנה השלישית באפיק וממומנים על ידי אדידס דרום אפריקה. לשניהם אין הרבה אמצעים, והם חיים צנוע ופשוט וסוימו בשנה שעברה במקום ה-30 כללי. הזוג האחרון שהכרנו במלון היו קארל וכריסטיאן, שני בורים מדרום אפריקה על מרידות קרבן חדשים עם המכלולים הכי קלים בעולם.

ביום חמישי, יום לפני התחרות, בחמש אחר הצהריים, נפתח אוהל הרישום. הגענו לשם קצת לפני השעה היעודה וחספנו הלם. את תחנת הרכבת הישנה בכניסה לנמל של נייסנה הפכו למרכז רישום ענק וממותג של הקייפ אפיק. באנרים ענקיים של הספונסרים הראשיים ABSA ו-Adidas בכל פינה ועל כל קיר. מוזיקה, כריזה ותור ארוך של מאות רוכבים. ב-17:00 בדיוק נפתח השער של האוהל הענק ותוך 30 דקות היינו בחוץ עם שני תיקי תחרות רשמיים, שני צמידים זיהוי אלקטרוניים, שני מספרים אופניים, שתי חולצות טריקו רשמיות של הקייפ אפיק ולו"ז עד לתחרות. זה היה הרישום הכי יעיל והכי מתוקתק שראיתי בחיים שלי. אחרי שהסתובבנו קצת, רכשנו מוצרי קייפ אפיק (גרביים, חולצות רכיבה, כובעים) - הכל פה בשבילכם, רק תוציאו מזומן מהכיס) ושוחחנו עם רוכבים, חזרנו למלון והתחלנו להילחץ. אתה פתאום מבין את גודל האירוע שאתה

המשך מעמוד 24 הערב התעלפתי עם בגדים על הספה בסלון בלי להגיד תודה ולילה טוב לאף אחד. אורח חיים ספורטיבי, אתם יודעים. טיפ למטיילים עתידיים ביוהנסבורג: תנות או-פניים רצינית בעיר: Linden Cycle 782-7313 Ave Lindenrd 63-3.

נייסנה (Knysna)

אחרי כמה ימים ביוהנסבורג (גובה 1,600 מטר מעל פני הים) שבהם רכבנו את רכיבות האימון שלנו בדרכי כורכר, בכבישים ובפארקים, ואכלנו ושתינו כמו חזירים, טסנו לג'ורג', שדה התעופה הקרוב ביותר לנייסנה, העיר שממנה התחרות מתחילה. בירידה מכבש המ-טוס הקל שהביא אותנו לשם, קיבלנו את ההרים של הקייפ לפנינו בפעם הראשונה. בעוד כל הנוסעים ממחרים לאוטובוס שייקח אותם לטרמינל, וורן ואני נטועים במקום ובוהים בהר. "זה לא מיר"ב פה, אחי", וורן אומר. אני מהנהן ועולה לאוטובוס.

נייסנה נחשבת בעיני דרום אפריקאים רבים לעיר הכי יפה בדרום אפריקה. העיר יושבת על מפרץ מדהים לחופי האוקיינוס, עם לגונה ענקית רגועה, צוקים והרים שיורדים עד לים, מסעדות ובתי מלון בכל רמה, מסלולי טיול רבים ומזג אוויר נוח. בכיף הייתי עובר לגור שם מחר. הגענו שם לאכסניה של Backpackers שהחזירה אותי לימי התרמילאות שלי וטויליי בניכר. באכסניה שלנו, כמו בכל נייסנה, גילו הרבה הערכה והתחשבות ברוכבי האופניים. כולם יודעים למה שני תיירים זרים מגיעים באמצע אפריל לנייסנה, כולם יודעים על האפיק וגאים שהוא מתחיל אצלם כל שנה וכולם גאים בכך שבאת להשתתף. יש שתי חנויות אופניים בנייסנה: Action Cycling, טלפון 3823238 ו-Knysna Cycle Works, 3825153. זו האחת רונה היתה ממוקמת מול האכסניה שלנו והפכה למקום מפגש יומי ואתר הצטיידות בפרטים אחרונים ובמידע חשוב לתחרות. זק, הבעלים, רוכב ומתחרה רציני עם עבר מפואר, הוא גם מכונאי-על. בחנות שפע של מוצרים, אביזרים, ציוד ואופניים. קיבלנו שם מסלולי רכיבה מדהימים שתיבלו והוסיפו עניין, טבע וסינגלים לאימונים האחרונים שלנו.

ככל שהתקרבו ליום התחרות, הפכה נייסנה דומה יותר ויותר לכפר אולימפי של רוכבי אופניים. רוכבים ורוכבות רבים החלו לזרום לעיר, להסתובב על מכוניות המלחמה שלהם, לצאת לאימונים קלים משותפים על הכבישים וללכת לבתי קפה ומסעדות בסגנון הלבוש הייחודי להם. חבורות-חבורות של גברים, כולם עם מכונסי ברמודה ומכנסיים קצרים, פולארים על היד, משקפי רכיבה על המצח, בגדים של מות-





שמחים שהקייפ אפיק בחר לעבור ולהתארך דווקא אצלם. וורן ואני מקשיבים ונדהמים. מתי ראש עיר או מועצה יודה למארגנים שהולבו צ'אלנג' או אליפות הארץ נערכים דווקא אצלו? חזון אחרית הימים.

יום התחרות - Stage 1 Knyna to Saasveld 22 באפריל

אחרי השכמה מאוד מוקדמת וארוחת בוקר קלה שהכרחנו עצמנו לבלוע, וורן ואני מתגלגלים לים לנקודת הזינוק בנמל הישן עם תיקי התחרות הכבדים על הגב והקאמבלקים על החזה. תאמינו או לא, סוף אפריל בדרום אפריקה ומטפס עליו גשם. בדרום אפריקה מתחיל עכשיו החורף ובקייפטאון היה סוף השבוע הגשום ביותר בעשרים השנים האחרונות. לא מעודד. ללבוש וסט או מעיל? לזנוק עם או בלי משקפיים? עם מחממי רגליים או לא? חלק מהמתחרים לבושים כמו בחורף וחלק עם קצר. עשר דקות לפני הזינוק אני חייב, אבל חייב, לפרוק מטען מהבטן ואני טס לשירותים. וורן מחכה לי בעצבנות קלה. אין לנו כבר מקום בטור המזנקים הענק ואנחנו ממתנינים בצד - ינדחף פנימה כשהזינוק ייצא לדרך. המוזיקה

רימים ומחלק זוגות אופניים לילדים מקומיים. כיוון שלדרום אפריקאים קשה מאוד להיכנס לקייפ אפיק דרך ההג'רלה (עודף ביקוש מטורף על ההיצע), יש להם אפשרות להתנדב ולהיות אנשי צוות בקייפ אפיק. זה בדיוק כמו פלוגת עבודה בתנועת נוער במחנות קיץ, רק שאין המתנדבים צריכים לשלם סכום כסף מסוים. תמורת העבודה שלהם הם זכאים להתחרות בחינם בשנה שלאחר מכן. גאוני ועובד. אתה מקבל צוות שרובו רוכבים שרופים עם פולארים ורגליים מגולחות. הם יודעים בדיוק מה עובר עליך, כמה אתה סובל ומה אתה צריך. כל פנייה אליהם ובקשה - בתחנות המים או במחנה הרוכבים נענית בחיוך ובאדיבות. "A pleasure sir... No problem sir". פשוט מחמם את הלב. הקייפ מביא עמו תנופה כלכלית לכל מקום שהוא מגיע אליו. משפחות הרוכבים שמלוות את התחרות ממלאות את כל חדרי השינה בכל העיירות שליד כל סטייג. המכבסות עובדות בפול פאוור. כל הרוכלים והזבנים מוכרים כל מזון ומשקה שיש להם. באזור הסיום יש בכל יום הפעות, ריקודים, מופע קפיצות ופעלולים של שני רוכבים גרמנים על רמפות ועוד אטרקציות של Adidas ו-ABS. בכל ערב, לפני הארוחה, עולה על הבמה ראש העיר המקומי ונותן נאום תודה לרוכבים. הנאום תמיד מתחיל בכמה הם

המשך מעמוד 26

את הכבודה ממקום למקום בכל יום (780 טונות של ציוד) - לא פלא שצריך חברת לוגיסטיקה כספונסר ראשי. כמות ההשקעה והמחשבה והירידה לרמה של כל פרט קטן באירוע הזה תלך ותתברר לנו בימים הקרובים. הפרסטיז'ה של האירוע הזה היא כזו גדולה וחזקה, שה-UCI, איגוד האופניים העולמי, אישר אותו בתור מרוץ הצוותים לאופני הרים הראשון בעולם שמקבל ניקוד UCI. כל בן זוג מה-15 הראשונים בכל סטייג מקבל ניקוד UCI מרתון ופרס כספי בהתאמה למיקומו, וכך גם המנצחים הכלליים. העובדה שאפשר לאסוף בתחרות זו ניקוד וכסף, והעובדה שבשנה הבאה הקייפ אפיק מוקדם בחודש למרץ (כשכל אירופה קפואה) הופכת את האפיק למוקד משיכה ליותר ויותר מקצוענים מחו"ל.

הקייפ אפיק הוא תעשייה מצליחה שמשווקת ומפורסמת היטב. בכל עיירה שהקייפ מגיע אליה יש סדנאות רכיבה וטיפול אופניים המודרכות על ידי מקצוענים. חלק מהמתחרים נכנסים לתחרות על ידי התרמת תורמים ורכישת זוגות אופניים לאוכלוסייה המקומית. השנה נתנו רמו דרך מתרימים יותר מ-300 זוגות אופניים. בכל ערב עולה על הבמה אחד מהזוגות המת-



רכיבת אופניים טכנית

- קורס לרוכבים מתחילים • קורס רכיבת שבילים • קורס רכיבת שכיבים מתקדמת
- קורס פרייריד • קורס ילדים

להרשמה: contact@ezharim.co.il

בשער הזינוק מתחילה, מייק דה מייק (מייק הא-מל מ-Planet Talk) מתחיל לדבר ולהלהיב את הקהל (הוא לא יפסיק במשך שמונה ימים-מדהים!) ואנחנו מזנקים בשבע ורבע בדיוק, בק-צב אטי, בתוך שדירת זינוק עמוסה קהל, צפופה ורטובה. בשל הביקור שלי בשירותים אנחנו מזנקים בשלהי הטור הארוך, כמעט אחרונים מתוך 1,046 רוכבים מ-37 מדינות שונות.

ההלם

התחלנו לעקוף בקצב בינוני, כי ידענו שהזינוק הוא מישורי לאורך 5 ק"מ עד לעלייה הראשונה ורצינו לשפר מיקום עד אז. די מהר הבנו שהולך להיות גשום היום. העלייה הראשונה והתלולה הגיעה, הדרך הפכה מסלולה לדרך ג'פים מעפר והתחילו להיווצר קבוצות רוכבים. במישורים עובדים ביחד בפלוטונים קטנים (מ-4 ועד מאה רוכבים), בירידות נפתחים פערים ובעליות כל אחד לעצמו ועל פי כוחותיו. הנוף הפתיע אותי. שכחו את כל האימג'ים שיש לכם על אפריקה



בראש - מדבריות, צהוב, צחית, חם - דרום אפ-ריקה אינה משוונת באקלים שלה ויש פה המון ירוק, מעברי מים, הרים וצומח מסביב. היום הרא-שון הכניס אותנו להלם מהרבה סיבות. ראשית - מזג האוויר. במשך 6 וחצי שעות רצוף ירד עלינו גשם. היה כל כך רטוב - גם תנאי הרכיבה, הש-בילים והדרכים וגם המהות הסחוטה והקרה שלך כרוכב - רטוב, קר, בוץ בעיניים בכמויות, רעידות קור בכל ירידה, שפשפת בתוך הטייסט, כפות רגליים קפואות ומחשבות נוגות על ציוד החורף ששלחנו בתיק הגדול לסוף התחרות. אם מרכי-בים משקפיים הן מתמלאות אדים ובוץ וטיפות תוך רגע, אם לא מרכיבים לא רואים כלום.

ההלם השני היה מהמסלול ומהקצב. רוכבים פה חזק. לידינו אלי טיפוס ורוכבות שמפרקות אותנו בקלות. בלי קשר אליהם, כבר היום הראשון הוא המשך בעמוד הבא



המחשב כרוכב מספר 1-203) יכול להוציאם מחר בבוקר, כי בתוך מספר האופניים שלך שמורכב מלפנים, שתול כבר ציפ מגנטי שמ- זהה את האופניים כ-1-203. גאון! אתה הולך מהבייק פארק לאוהל התיקים. מעביר את הצ- מיד ליד גלאי ומופיע הקוד שלך. "תביאו לי את 1-203" צועקת האחראית והתיק שלך מגיע. כמובן שאם אתה גמור (ואתה גמור) ואין לך כוח לסחוב את התיק לאוהל שלך, סבל מאושר מי- לדי העיירה יעשה את זה בשבילך תמורת עז- רה נוספת לכלכלה המקומית. בכניסה למחנה האוהלים מקבלות את פניך צעירות ששולחות אותך לאגף פנוי! את כל האוהלים מקימים ילדי בתי הספר האזוריים. בתשלום כמובן. אתה נכ- נס לאוהל האישי שלך ויש שם כבר מזרון בפ- ני. אפילו חבל לייבוש כביסה תלוי ומתוח בין אוהל לאוהל. בפנים שי קטן מהספונסר ABSA - קרם נגד שפשפות. מישהו חושב עליי או מה? אתה מתקלח במקלחות הניידות ולא נאלץ לע- מוד בתור יותר מעשר דקות. שותה משקה חל- בון להתאוששות בפעם הראשונה בחיים שלך (מגעיל ועושה גזים, אבל אין מה להגיד, מאו- ש) והולך למתחם של אדידס. המתחם של אדידס הוא חמישה אוהלים לת- מיכה ברוכבים ובנבחרות שלהם. אוהל של מכונאי מדופלם לקבוצת רוטווילד אדידס הגר- מנית ולנבחרות אדידס הדרום אפריקאיות, אוהל של מסאז'ים לחברי נבחרות רשמיות בל- בד, אוהל ציל-אאוט עם שתייה ומזון, אוהל של מיטות אלקטרומגנטיות לרענון ושיקום, אוהל המשך בעמוד 32

בעיניים וכאבים לא מהעולם הזה. הבנו כבר על ההתחלה את חשיבות הזוגיות וכן הזוג בתחרות הזו. הסטייג הלך והתברר כשואה. המארגנים לא ציפו להרס מסלול ומערכות אופניים שכזה על ידי מזג האוויר. זמן הגג שתוכנן ליום הרא- שון (10 שעות) בוטל וכל מי שסיים את הסטייג המשיך לשלב הבא ללא סינון. הרוכבים האח- רונים חצו את קו הסיום אחרי 12 שעות. מאות רוכבים סיימו את הסטייג ללא ברקסים וארבע חמויות האופניים הניידות, שתומכות ומלוות את התחרות, נותרו ללא רפידות ברקסים ונאלצו לשלוח שליחים להביא עוד. כמות טיפולי האו- פניים היתה ללא תקדים.

סדר יום

אתה מסיים את הסטייג ועובר בשרדת הסיום: מוזיקה, די.ג'י, כרוז, דוכני ענק של קוקה קולה ופאוורייד, מלא דוכנים מקומיים של מוכרי אוכל ושתייה. אתה מעמיס משקאות ודוחף המבורגר או/ו נקניקיה או/ו שייק מאחד המוכרים. אחרי שאתה מתאושש אתה הולך ל-Bike Wash לשטוף אופניים. אין לך כוח לעמוד ובטח לא לשטוף את האופניים. עשרות ילדים מקומיים עם תגית "Cape Epic" על הבגד עומדים בתור כדי לשטוף את אופניך תמורת 15 ראנד (כ-13.5 שקל). אתה מודה לאל ולמארגנים על המחשבה ועוזר לכלכלה המקומית. אתה מכניס את האופניים לפארק האופניים הממוחשב עד מחר בבוקר. כל אחד יכול להכניס אותם לשם, אבל רק אתה עם הצמיד שלך (שמזוהה על ידי

המשך מהעמוד הקודם הרכיבה הכי קשה בחיינו - 129 ק"מ ו-2,940 מטר של טיפוס אנכי בשטח. הרבה יותר מכל רכיבה שעשינו באימונים בארץ. אתה רוכב ורו- כב, בכל מעבר מים עמוק כולם יורדים מהאו- פניים ושוטפים אותם - פשוטו כמשמעו - בתוך הנחל. הברקסים חורקים וצווחים כי הם מלאים בגרגרי בוץ וחול שטוחנים הכל. ההילוכים מזמן לא עובדים כשורה, ואתה מעלה שני הילוכים ומוריד אחד כדי למצוא את ההילוך הנכון. בא- מצע היום משתחרר לי הקליט בנעל הימנית - איך זה קורה פתאום ודווקא עכשיו? אין לי מו- שג... שיא השיאים קורה באמצע ירידת כורכר ארוכה ומהירה, בערך אחרי 80 ק"מ. "אין לי בר- קסים, אין לי ברקסים!" צועק וורן כשהוא מנסה לגרור רגל על הקרקע ולהאט. אני צועק לו לפ- מפת את הידיות ורואה שהוא עם שתי ידיות לחוצות עד הכידון ולא קורה כלום. אחרי שתי דקות של דרמה הוא מצליח לעצור. רפידות הברקס שלו גמורות מלפנים ומאחור לגמרי. אין לו מעצורים. אצלי הקדמי כמעט ולא מתפקד ולאחורי שלום בינתיים. מסתבר שהבוץ המיוחד טחן את רפידות הברקס העשויות משרף בק- לות. בתנאים כאלו - למדנו לאחר מכן - משת- משים רק ברפידות מתכתיות. במשך 50 הק"מ שנותרו וורן ואני יורדים את כל הירידות ביחד, על הברקס האחורי שלי, במהירות 5 קמ"ש, כשהוא תופס את הקאמבלק שלי ביד אחת ונ- שען עליי. גמרנו את הרכיבה הסיטית הזו אח- רי 7 שעות וארבעים ושבע דקות. שנינו עם גב תפוס מהירידות המשותפות, עם ערימות בוץ

ניפוח ידני

DAA
www.daa.co.il

ניפוח CO₂

משאבות CO₂ של **GENUINE INNOVATIONS**

ת-0 ל-120 (PSI) בשנייה וחצי!

מרכז: החשמונאים 107 ת"א 03-5629004 צפון: אזור תעשייה צפוני רמת ישי 04-9535422 ירושלים: קיבוץ צובה הפתיחה בקרוב

ישראל **cannondale**



פתוח משש וחצי ועד שבע. בשבע ורבע מזנקים לעוד יום תחרות.

היום השני - - Saasveld to Mossel Bay 23 באפריל

בבוקר חיכתה לנו הפתעה. יש חמישה אזורי זינוק מדורג על פי תוצאות מ־A, המקצוענים עם ניקוד UCI ועד ל-E. אחרי E יש עוד 600 רוכבים חסרי דירוג שמזנקים באופן חופשי על בסיס כל הקודם זוכה. לאחר היום הראשון דירגו אותנו ב־ס והזינוק קל יותר וצפוף פחות מאתמול. המארגנים הבטיחו שלא יהיה עוד גשם וקיימו. למעט זרזיף בוקר קל, מכאן ואילך היה לנו אפיק "לפי הספר", עם שמש, חום וקרם נגד שי-זוף. בתכנון זהו יום קל יחסית עם 116 ק"מ וקצת יותר מ-2,000 מטר של טיפוס. בפועל זה היה יום המשבר שלי. זהו יום שטוח יחסית עם הרבה גבעות קטנות והגובה בו נצבר אט-אט ולא בשתיים-שלוש עליות רציניות וארוכות. עקב כך, ליום זה אופי "כבישוני" מאוד, רוכבים בו בפי-לוטונים בקצב גבוה, עובדים ביחד נגד הרוח, קופצים ומשפרים לקבוצה יותר חזקה מלפנים, מגשרים, מתחמנים אחד את השני כדי שאחרים יעבדו מלפנים ולא אתה, נתקעים מקדימה בלי החלפה, וכל שאר השטיקים שמאפיינים רכיבת כביש עם עוד רוכבים בדבוקה. בגלל האופי המשך בעמוד 34

לא באו לפה בשביל הפודיום והמיקום אלא בשביל החוויה, הסיום, הביחד, האתגר. אלו האנשים שהכי התחברנו אליהם. הכרנו בפאבים טיפוסים מצחיקים וקלילים שהפכו את כל האי-רוע לחברתי ולא רק לתחרות.

ארוחת הערב היא מפעל רציני. אתה עומד באחד מארבעה תורים לאוכל, ועל אף כמות עניקת של פיות להאכיל, העסק מתקתק. בתחילת הבופה יש איש צוות עם סורק אלקטרוני. הוא או היא סורקים את הצמיד שלך ותמונה שלך מופיעה על המסך. בודקים שזה אכן אתה ונותנים לך צלחת. האוכל עשיר ויש כמויות ענק. סלטים, פירות, אטריות, תפוז, בשרים, עוף, קינוחים - הכל והרבה וללא סוף, ועדיין בכל לי-לה הייתי תוקע עוד חטיף או שניים לפני השינה. אתה כל הזמן רעב וכל הזמן אוכל.

אחרי ארוחת הערב, שומעים תדריך לקראת יום המחר, רואים צילומי וידאו מהיום שהיה מאזינים לעוד גאון משעמם של ראש העיר המקומי ורואים הופעה אומנותית של להקה או זמר מקומי, עוברים באוהל הצ'יל-אאוט הענקי שנפתח כל יום ובו בר יינות ובירות, מוזיקה, טלוויזיה, קפה, שייקים ועוד, שותים כוס יין (נוגדני חמצון - זוכרים?) או שוקו חם וחוזרים לאוהל. מסדרים את כל ציוד הרכיבה למחר - בייגוד, משקפיים, ממלאים את הקאמבלק והבקבוק, מכינים אוכל, חטיפים וגלים והולכים לישון בין תשע לעשר. ההשכמה בחמש בבוקר. חדר האוכל פתוח מחמש ורבע והזינוק המדורג

המשך מעמוד 30

של כירופרקטור, מדקר והומאופת. בצד יש גם דוכן של מוצרי אדידס/קייפ אפיק, אבל המתחם עבור רוכבים ולא עבור מכירה. איכשהו ותודות למשה סיני, האחראי בארץ על אדידס סייקלינג, קיבלו אותנו כמו קבוצה מקצוענית. בכל יום קיבלנו עיסוי מקצועי של 40 דקות שמשקם את הגוף ועושה אוברול, בכל יום לחלק אחר שמפטיק לתפקד במהלך הרכיבה. דני המכונאי מטפל לנו באופניים, משמן, מכון הי-לוכים, בולמים ולחצי אוויר ואם צריך מחליף כבלים. ארגו נותן טיפולים כירופרקטיים למי שצריך, שם לך אלקטרומגנטים על הברך, טיפול דיקור לשיקום השדה האנרגטי ולהחשת מנגנון ההחלמה וגם זריקות הומאופתיות כשצריך (עדיף על הוולטרנים שדוחפים לרוכבים לגב בסיטונאות באוהל הרפואי "הרגיל"). אם הסתכלנו על עיסויים לפני התחרות כעל סוג של פינוק, כבר במהלך התחרות הבנו שזה הכרח ושקשה מאוד לחזור ולרכוב ללא העיסויים והשחרורים המשקמים.

בין העיסוי לארוחת הערב (בשש בערב), וורן ואני הלכנו לסוג אחר של שיקום והתאוששות - הפאב המקומי. בכל עיירה יש פאבים מקומיים ובהם תפריט מצוין ועשיר ומבחר בירות ויינות. בכל יום הלכנו סחוסים ועייפים לבירה שאחרי ותמיד פגשנו שם בערך את אותו הרכב רוכבים. רוכבים כמונו, שרוכבים חזק ונותנים הכל, אבל



היו פשוט ממלאים אותנו וטוענים אותנו בכוחות יוֹ-תר מכל גל או חטיף. לא פספסנו ילד אחד במ־שך כל התחרות. הפיניש בריברסדייל היה מדהים - אחרי ספרינט אחרון ברחובות העיר, אתה נכנס לשדרת הסיום בתוך בית ספר ענק (כמעט כרגיל, ישנים במגרש רגבי - הדשא רך, מטופל ומצוין) עם מלא ילדים והורים שמעודדים אותך. הסיום על מדשאה רוחצת בשמש, עם מלא רוכבות ורוֹ-כבים מסביב, שיפוד סאטה ביד אחת, שייק אננס ביד השנייה, יחף ועושה מתיחות, היה מדהים וה־פיניש העגום והכואב של היום הראשון נראה רחוק מאיתנו שנות אור.

הבדלי רמות

ביום הראשון רכבנו כמעט 8 שעות. סאוסר השווייצרי ובן זוגו עשו זאת ב־4 שעות וארבעים דקות. לרוכב האחרון זה לקח 12 שעות. המק־צוען נותן בראש פחות שעות על האוכף, הוא מגיע ומקבל ישר משקה התאוששות מהצוות, משהו שוטף לו ומטפל לו באופניים, הוא מתר־חץ ואוכל משהו, עושים לו עיסוי, הוא הולך לת־נומת צהריים קלה ואז הולך לארוחת ערב עם כולם - בערך כשהאחרונים מגיעים לפיניש. האחרונים, לא רק שקשה להם יותר מלכולם, בכל יום יש להם הרבה פחות שעות התאוששות מכולם עד לזינוק הבא. הם גמורים לגמרי וצרי־כים לעשות כביסה, לשטוף אופניים ולטפל בהם - הכל בחושך וללא עזרה.

איזון

ורן ואני היינו זוג מאוזן מאוד. רמות הכושר וה־חוזק הפיזי והמנטלי שלנו היו קרובות זו לזו. תוך יומיים-שלושה הבנו את המערך שלנו. אני מתח־

חזק מדי והתייחסנו אל הסטייג' כאל תחרות חד-יומית. הבנו ששרפנו את עצמנו והבאנו עצמנו למקום מסוים כי רכבנו מהלב ומהנשמה (תכונה וורנית ידועה) ולא מהראש. הבנו שאנח־נו חייבים לתקשר יותר תוך כדי רכיבה ולשמור אחד על השני. הבנו שמחר אנחנו הולכים לרכוב חכם ושקול, לא לרדוף אחרי זוגות כי זה חסר משמעות בלונג־ראן, והבנו שלמחרת, ביום הש־לישי, אנחנו חייבים לנוח. הפיניש של הסטייג הזה היה אחד המדהימים בסינגל שעובר בדשא והסתיים על חוף הים.

היום השלישי - Mossel Bay to Rivesdale 24 באפריל

הטיול. כך המארגנים קראו ליום זה שבו כיסינו 122 ק"מ עם 1,800 מטר של טיפוס. ביום הזה ני־סחנו את המנטרה "תחשוב שמונה ימים אח שלו. שמונה ימים", שנועדה להרגיע בן זוג מתלהב. נת־נו לראש לקבוע את הקצב ורכבנו ברוגע יחסי. כשראינו שאנחנו בתוך קבוצה חזקה ששומרת על קצב גבוה ומאומץ נשרנו אחורה עד שחברנו לק־בוצה רגועה יותר ובתכלס, אפילו נהנינו מהנוף. ביום הזה, אני הייתי החזק יותר והבנו שגם בין שנינו, יש לכל אחד ימים "עם רגליים" שבהם הוא יכול לתת בראש ללא הפסקה, וימים בלי. ביום הזה נתקלנו בפעם הראשונה בתחנות האנרגיה או הטעינה של האפיק. אתה עובר בבתי ספר מרוח־קים של כפרים מבודדים של שחורים באמצע הארץ העצומה הזו וכל ילדי בית הספר מחכים בחוץ בשורה, עם דגלונים נייר שהכינו וצבעו מבעוד מועד, כולם מושיטים לך כף ורוצים שתיגע בהם. החיכים והצעקות שלהם, הפרצופים הצוהלים,

המשך מעמוד 32
השטוח יחסית של הסטייג', הקצב היה גבוה מאוד וורן ואני מצאנו עצמנו רוכבים בדבוקות חזקות מאיתנו בהרבה. עד הקילומטר ה־80 בערך, הגוף שלי תפקד היטב ומצאתי עצמי מ־ביל פלוטונים ארוכים, מתחלף, עובר קדימה שוב, מחלף רוכבים שאף אחד לא מחליף אותם - ממש גיבור מטעם עצמי. אחרי כחמש שעות נגמרה לי האנרגיה והתחלתי לסבול. למזלנו הגענו לירידה ארוכה, והחבריה בנקודת המים האחרונה צעקו לנו "זו ירידה עד לקו הסיום". בתחילת הירידה עברתי קדימה והרבצתי. וורן ואני טסים ועוקפים רוכבים אחרים. הירידה הא־רוכה נגמרת ומתחיל טיפוס מתון בכביש עם רוח פנים לעבר קו הסיום. וורן, לעומתי, מרגיש מעולה. הוא מרביץ קצב חזק וקשה לי לשמור עליו. "תאט" אני מבקש והוא מאט לדקה ומיד חוזר לקצב הקודם. אחרי הפעם השנייה הפס־קתי לבקש, התבצרתי בתוך עצמי והתחלתי לכעוס עליו. הוא מצדו ראה שני גרמנים מלפ־נים וניסה לתפוס אותם. הרבצנו קצב מטורף עד אליהם וכשהגענו אליהם - כשני קילומטרים לפני הסיום - נשפכתי ולא הצלחתי לדווש יותר. עזבנו אותם והמשכנו באיזי לקו הסיום. שנינו היינו מפורקים, אבל אני יותר וגם שבוז. בנקודת שטיפת האופניים וורן ביקש ממני לפתוח לו את הנעליים כי נתפס לו הגב והוא לא יכול להתכו־פף להסיר אותם. עד שהגענו לעיסוי באוהל של אדיס, שנינו הפכנו לנכים לגמרי, בקושי הול־כים, צולעים, לא מסוגלים להרים תיק מהרצפה ורחוקים מלחשוב על דיווש למחרת. זה היה רגע קריטי לעמידה שלנו במטרה (לסיים את התח־רות) וליחסינו כזוג חברים (שרוצים להישאר כאלה אחרי התחרות). הבנו שלמרות כל מה שאמרו לנו וכל מה שאמרנו לעצמנו, דחפנו

לאדידס, כל יום הבריקו להם את האופניים וגם הם לבשו מדי אדידס. "חזיר היבלות" מביניהם From now on he shall be named "the" wart" וורן פרייר, שנקרא כך על שום מחלת עור שסבל ממנה, היה חזק בטירוף ורכב על זנב קשיח יטי סקנדיום במשקל 9.5 ק"ג, בתנוחת גוף מתוחה לפנים שהזכירה את תנוחת הסופרמן של כריס בורדמן, הוא היה טס כל הזמן קדימה, רו-כב לבד כ-20 מטר לפני הפלוטון בכל עלייה ומ-סתובב אחורה לבדוק איפה בן זוגו. בן זוגו היה מחרחרר למוות לצדנו מחוץ לפלוטון, במאמץ לתפוס את ה-Wart. מתישהו, לבי היה נכמר עליו והייתי פותח לו פתח בטור הרוכבים. "כנס, תנוח קצת, תרגיע את הפרטנר שלך". כשהוא כבר היה תופס את בן הזוג שלו, חזיר היבלות היה מיד פו-תח מבער ונעלם לו שוב.

"הקייפ אפיק יכול להרוס קשרי נישואים או לח-זק אותם עד ליום המוות" קראנו באיזשהו מגזין. אכן כך.

**היום הרביעי -
Riversdale - Swellendam
25 באפריל**

המשך בעמוד הבא

טוב ותקשורתי עובד על חולשותיו ומנצל את ית-רונותיו. לפעמים הפתרונות שלנו היו יצירתיים. ו-רן העדיף להוביל בתחילת הסטייג'ים, כדי שלא אקבע קצב חזק מדי והוא לא יצטרך לבקש הא-טה כל הזמן. באמצע הסטייג' היינו מתחלפים וא-ני הייתי קובע קצב נוח לי. תוך ימים ספורים היינו סגורים לגמרי על אתיקת הכביש הנהוגה בפלו-טון, תיחמנו את הזרים כשאנו מתקשרים בעברית ונותנים לרוכבים הזרים שמות קוד ולמדנו מתי לעבור קדימה ולשאת בעול, ומתי לשמור על עצמנו כהחלטה טקטית. מצד אחד נעבור קדי-מה לחלץ גיבור שלא מחליפים אותו, ומאידך, אם תוקעים אותנו מלפנים, אנחנו מפסיקים לדווש או מסמנים החלפה למי שמאחור באדנות ישראלית. לאורך כל המסלול רכבנו ביחד. בירידות או בע-ליות היה נפתח פער קטן לעתים - אך נשמר קשר עין ומיד בסופן היינו מתאחדים. הדבר בלט לעומת זוגות רבים, שאין לי מנוס מלקרוא להם מטומטמים. זה מתחיל מחוסר איזון בכוחות הרוכבים. זוג טוב היה פותר זאת ברוכב תומך ורוכב נתמך לאורך כל התחרות (והיו גם הרבה כאלו). זוג חכם פחות הורג אחד את השני. לאורך כל התחרות רכבנו עם זוג שמומן על ידי Imperial Logistics. הם טופלו באוהל הסמך



מם ונפתח מהר יותר ונכבה מוקדם יותר. וורן מתעורר ונכנס לקצב מאוחר ומחזיק מעמד יותר. לי יש יתרון קל בעליות, לוורן יתרון במישורים. זוג

**JOE'S
Tubeless System**

- השידרוג המשמעותי ביותר לאופני הרים
- לשכוח מפנצ'רים
- להרגיש את ההבדל במהירות ואחיזה



**ערכה משודרגת
רק 199 ₪
להשיג בחנויות
האופניים**

www.no-flats.com | סרטון ופרטים נוספים ניתן לצפות באתר



בלבד) גם הסטייג' הזה דמה לתחרות כביש עם זינוק חזק ואגרסיבי מאוד, קבוצות שעובדות יחד ורכיבה ארוכה וקשה עם רוח פנים. בתחילת הסטייג' הובלתי בקצב חזק יחסית, כדי לתפוס קבוצה חזקה שתקדם אותנו וכדי לא להיתקע מאחור. וורן, שנפתח לאט בבקרים, סבל מאחורה בשקט, אך שילם על כך אחר כך, כי הוא לא נכנס לקצב שלו כמו שצריך. שוב חוויתי מתיחות קלה בזוגיות. זה מדהים איך אפשר בתנאי הקצה האלו לייצר מתיחויות ומשקעים, גם בין בני זוג שמכירים שנים והתאמנו ורכבו ביחד הרבה. שוב, לאחר שיחה על איך לתקשר באמצע הרכיבה ולא אחריה ואיך לא לפרק אחד את השני, אנחנו יוצאים מזה מחוזקים ולא מכוסחים. הסטייג' הקצר והשטוח נגמר מהר יחסית וביחד עם פיליפ טאבל, מקצוען שווייצרי שניצח כאן את תחרות סדום הבינלאומית ב-2003, התיישבנו במסעדה מדהימה של זוג גרמנים שעקרו לפה. הלמוט ישב ושתה איתנו בירה מהחבית שלו ועשה לנו נקניקיות ענק על הגריל ואשתו הגישה לנו את הניסואז הכי טוב שאכלתי בחיים. זוג דרום אפריקאים ענקים מצטרף אלינו וחושף לנו את תוכנית הקרב שלו על גבי הגרף של היום השביעי.

We're gonna hurt them here, here and here. And on that uphill we're going to attack...

to attack... לוקח לנו כמה שניות להבין שהמשוגע המגודל כבר חצי שיכור וצוחק איתנו. מאותו רגע זה הפך להיות מטבע הלשון הכי שגור בפיו. הכאבנו להם כל יום. פה, פה ופה.

היום השישי -

המשך בעמוד 38

שהתפרק ואז עבדנו ביחד עד הסוף בקצב גבוה מאוד, שוורן ואני לא היינו מחזיקים בו לבד. לקראת הפיניש החל מחול ויתורים שבו כל זוג נותן לזוג השני לעקוף ולחצות את הפיניש ראשון. הם חצו לפנינו, כי לוורן ולי היה ברור שמגיע להם יתר. בסוף היום הם באו לאוהל שלנו והחליפו איתנו חולצות רכיבה. זה נשמע קיטשי אבל ממש התרגשנו. לכבוד הוא לי לצאת לרכיבות פה בארץ עם החולצה הבלגית שלי.

ביום הרביעי הגופות שלנו החלו לגלות סימני מצוקה. הברך החלשה והמשוקמת שלי - ברך ימין - החלה לחרוק ולכאוב, כנראה בשל הרצועה הצולבת הקדמית שעדיין קרועה, והתחלתי לצלוע בהליכה ולהתקשות בעמידה על הדווש. שות. מסתבר שהתפתחה לי דלקת ובצקת רצינית מאחורי הברך. קיבלתי דיקור, זריקה הומאופתית ואלקטרומוגנטיים, מארנו הענק השקט. הפאב המקומי בסוולנדאם היה אחד הטובים שראינו בדרום אפריקה.

**היום החמישי -
Swellendam to Greyton
26 באפריל**

מסתבר שבכל יום אנחנו משפרים את מיקומו בקטגוריה, ושוב עלינו מדרגה וכעת אנחנו מזנקים מאזור c. זהו הסטייג' היחיד ששעמם מבחינת נופים ודרכים. במשך 114 ק"מ לא ירדנו מדרכי כורכר המקשרות בין חוות, ללא שום אטרקציה רצינית בדרך. התחושה הייתה שמארגני התחרות פשוט היו צריכים להעביר אותנו מנקודה לנקודה בקטע מנהלתי לחלוטין. בשל המסלול השטוח יחסית (1,550 מטר של טיפוס

המשך מהעמוד הקודם

לאחר זינוק מקפוא בחמש מעלות עם ערפל, החלו כמה עליות רציניות ותלולות. היום הכי ארוך בקייפ תוכנן להיות בן 132 ק"מ, עם 2,175 מטר של טיפוס. ביום הזה חווינו לראשונה קטעים טכניים ארוכים - אמנם בתוך דאבל טרקים, אך עם מלא בורות, סלעים חריצים וגיונות סלעים. בקטעים האלו היה לנו יתרון ברור על שאר הרוכבים. זה לא שדרום אפריקאי על אינטנס ספיידר לא עקף אותי כאילו הייתי אוויר באמצע קטע דאונהיל ארוך, בסיבוב, על סלעים, ביום (81 קמ"ש על הפולאר שלי, בירידה עם אופני הרים בדרך ג'יפים), אבל רוב הזמן עקפנו רוכבים והרבה. יום זה היה אחד משניים שבהם עברנו בשמורת טבע, אך איתרע מזלנו ולמעט רכבי פכים שמסתובבים עם רובים, לא ראינו שום דבר שדומה לחיות. כנראה שהמקצוענים בראש טור הרוכבים, הבריונו לנו את כל החיות. לאורך כל תא שטח שעברנו, טרחתי להגיד לוורן "הא, בדיק כמו ביער להב", או, "זה שתי טיפות מים כמו דרך נוף כרמל...", וגם "אחי, זה ממש כמו הדרך מאחורי עופר...", כדי שלא יתחיל להתנשא על הנופים והרכיבות בארץ. בהתחלה הוא היה מגיב ומחרחר בזלזול. מתישהו הוא הפך אדיש לציאיאות שלי.

30 הקילומטר האחרונים של היום היו מבחן סיבולת על דרכי כורכר חשופות לשמש בטמפרטורות של יותר מ-30 מעלות, עם המון קטעי קורדרוי רעים שעשו את החיים קשים מאוד לכל מי שרכב על אופני זב קשייה. את כל הקטע האחרון רכבנו עם זוג בלגים חזקים (Team Bike Shop Diest), שהיו ממוקמים ב-19 במסטרס. משכנו את הפרטנר החלש שלהם



Greyton to Hermanus 27 באפריל

יום לא קשה במיוחד עם 2,000 מטר טיפוס ו-116 ק"מ. זהו היום האחרון לפני הסטייג' השביעי המדובר וההרגשה בעת הזינוק ובקרב הרוכבים היא חגיגית, כי מתחילים להרגיש את הסוף ולהאמין שנגיע אליו ונסיים את האירוע הזה. היום הזה פיצה על יום האתמול מבחינת נופים והשיא הוא בעלייה ארוכה, טכנית ומתישה שמגיעה לרכס ההרים שמעל האוקיינוס. משם אתה גולש בדאונהיל מהיר וקל אל עבר הרמנוס היפהפייה לפניש מדהים על הטיילת שעל החוף. קו הסיום היה גדוש בקהל ובמשפחות הרוכבים הדרום אפריקאים שהגיעו לאזור של קייפטאון ללוות את יקיריהם. ההידרדרות הגופנית שלי ממשיכה - גיד אכילס השמאלי שלי מתנפח ונמתח וקשה לי מאוד לכופף את כף הרגל. הבעיה מחמירה עד כדי כך שאני לא יכול לטפס עלייה בהליכה (תנועה שמתחת את הגיד) ולא לדווש עם העקב למטה. ארנו מגיב בדרך היחידה שהוא מכיר, עם זריקה לגיד (כואב רצח). לוורן כאבים עזים בשתי הברכיים. בערב ניכר מתח קל בקרב הרוכבים - מחר האבא של כל הסטייג'ים, ועל אף שהסוף קרוב, כולם קצת בלחץ מהמפלצת.

משטר אוכל

לכל אחד מבני הזוג יש תפקידים מוגדרים. וזו היתה מכה בבובר כי הוא קם ומתארגן מחר יותר ממני. אני אחראי על הכביסה כי אני הצעיר וכולי. לאחר שגל צחור תדרך אותי בנושא האהוב עלי (תזונת ספורט, למי שלא יודע), לקחתי על עצמי את תפקיד שר המשקאות והמזון. שעה עד שעה ורבע מתחילת הרכיבה, תלוי במסלול ובקצב, לקחנו את הגל הראשון. השתמשנו בבקבוקי האמר גל לחיצים קטנים הניתנים למילוי חוזר. כל בקבוקון מכיל כ-4 מנות גל וזה חסכוני ונוח במיוחד. לא משנה איפה השעון היה מסמן שהגיע הזמן לתוספת אנרגיה, הייתי מוציא לוורן מהקאמבלק את בקבוקון הגל, נותן לו לאכול או-תו, מוציא את שלי, בולע, מחזיר לתיק, מחזיר את של וורן וממשיך ברכיבה. כאילו לא הפרענו לפוטו עכשיו (הכבישונים אוכלים, מקלפים בננות, משתינים, מדברים בנייד - הכל תוך כדי רכיבה והאופניים שלהם לא זזים במילימטר. אנחנו היי-



נו קצת פחות מעודנים...). אחרי 45 דקות עוד גל. עוד 45 דקות ודוחפים חטיף אנרגיה, עוד 45 גל עם BCAA, עוד 45 חטיף חלבון וכך עד לסיום. לא מפסיקים לאכול ולהכניס אנרגיה לגוף. בבקבוקים היה לנו איזוטון ובקאמבלק מים. בנקודות השתייה (היינו עוצרים בממוצע בשתי נקודות מים מתוך 4 בכל סטייג') היינו ממלאים מים ופאודר Powerade בבקבוקים, שותים קולה, פאוורייד ומים ואוכלים בננות ותפוזים (אפילו שגל אמר שלבננה ערך גליקמי גבוה מדי. החלטנו שמה שטוב לסאוסר טוב גם לנו). בסוף כל סטייג' ירדנו על ערימות אוכל מהדוכנים המקומיים והשיתוף גדלנו לשותות את משקה החלבון המזעזע תוך שעתים מסוף הפעילות. כאמור, ארוחות הערב והבוקר היו עצומות ומסביבנו אנשים שתו משקה חלבון נוסף גם לפני השינה. הרעיון הוא לאכול הרבה וכל הזמן והגוף מסתגל לכך בקלות. בעצתו של עידו אכלנו כל האימונים במשך הרכיבה וזה עבד בתחרות - לא היתה לנו כל בעיה לבצע ולעכל תוך כדי רכיבה ובדופק לא נמוך. חשוב מאוד לדחוף גם אוכל - בננות, כריכים, חטיפים - ולא רק גלים, אבל אין על גל טוב להזרמת כוח למערכת. עם כל האכילה האקסטריםית הזו, הורדנו כשני ק"ג במהלך התחרות.

היום השביעי - Hermanus to Boschendal 28 באפריל

146 ק"מ על 3,400 מטר של טיפוס. וכדי שבנין שלא חשוב ה"מה", אלא חשוב ה"איך", רוב הטיפוס מתרחש בשתי עליות גדולות ואכזריות, שהראשונה מהן בשטח טכני והשנייה בכביש. וורן ואני משודרגים לאזור זינוק ב-8 כי אתמול עלינו למקום 49 בקטגוריה (מתוך יותר מ-300 זוגות בקטגוריית הגברים) ו-82 כללי. הגענו רק כדי לגמור את המרחק בלי לפרוש ופתאום אנחנו מוצאים עצמנו בתחרות, מתעניינים במיקומים ובזמנים ומנסים לסמן זוגות שאנחנו יכולים "לפרק"...

הזינוק משטח ב-8 קל ומהיר יותר, אך גם יותר בלחץ. רוב החבר'ה מסביבנו בכלל לא מתח-

רים עם קאמבלק, אלא עם שני בקבוקים ואוכל בכיס של החולצה. רובם רוכבים על זנבות קשיחים מקרבון (סקוט שולטים וגם גיאנט קר-בון ומרידה). אחרי זינוק חזק ואגרסיבי, שבו אני חנו ממוקמים היטב, אנחנו מגיעים לעלייה הראשונה די מהר. לאחר כמה עליות חדות וארוכות - כולל אחת טכנית עם קטעי דרדרת וחול - ואחרי דאונהיל ארוך ומדהים עם עשרות עקיפות שרק בשבילן שווה לחיות, מתחילה העלייה האימתנית ל-Grabouw Pass. 18 ק"מ קשים, ה-7 האחרונים על פלטה קטנה בסניגל טכני ומלא אבנים. המון רוכבים עוברים להליכה ברגל וגם אם אתה עקשן, בסוף גם אתה הולך, כי הם חוסמים את הדרך וכל כך שקועים בעצמם ובסבל שלהם, עד שהם לא זזים כשאתה מבקש מהם. החום עולה, הדרך חשופה לגמרי לשמש ואנחנו מתחילים להתמודד עם מסכת כאבים וייסורים שלא הכרנו עד היום - לא בצבא, לא במסעות כומתה ולא בתחרויות קרוס קאנטרי. אזור המפשעה לוחט, רותח ומאבד כל תחושה חוץ מלחץ אדיר ומכאב. עקב חשש למערכת ההפריה, אתה מנסה לעבור לדיווש בעמידה וכפות הרגליים הנפוחות והדואבות שלך פשוט נשרפות מחום ומכאב. אתה מתיישב בחזרה והאזור הרגיש שעליו מונח משקלך שוב זועק. וכך המוח שלך משחק איתך משחקי פינג פונג ואתה מדבר עם אלוהים ועם השמש ועם הלמפה במשך דקות ארוכות שבראות כמו ימים שלמים. באיזשהו שלב אני חייב לעצור ולרדת מהאופניים. אני יורד, מוריד את הכפפות (כפות הידיים לוחטות) ואת מחממי הברכיים ושם אותם בתיק, מנסה להשתין במשך יותר מדקה והתעניינים לא עובדים לי ובסוף חוזר לאופניים, לעצמי ולסבל. זו הפעם הראשונה והיחידה בתחרות שירדתי מהאופניים באמצע סטייג' והחלטתה היתה במקום כי השבתי לעצמי מי כוחות. המשכנו לראות קפלי קרקע שנראו כמו הסוף, אך כשהתקרבו אליהם ראינו שזה רק עוד שלב בדרך לפסגה. אתה מסתכל אחורה ורואה טור רוכבים ארוך ואינסופי, מסתכל קדימה ורואה נמלים קטנות ושחרות באופק, קרוב לפסגה. אתה רק באמצע. רחוק מההתחלה ורחוק מהסוף - כמה זמן זה יימשך? המוח עובר למצב של ריכוז ומיקוד מאוד מצומצמים, "רק עוד דיווש, רק עוד פידול". אתה מסתכל על חמשת המטרים שלפני הגלגל הקדמי שלך ולזה מצטמצם כל עולמך. בסוף גם הסוף מגיע, עוברים איזו אנטנה גדולה ומתחילים בדאונהיל ארוך ומטורף, על דרכי כורכר מהירות עם עי-המשך בעמוד 40

Tacx I magic
עולם חדש של רכיבה וירטואלית

מרכז: הירושלמיים 100 ת"א 04-5629043 | צפון: אזור העמק, בוצ'רסט 19 | 04-9535422 | דוא"ר: info@tacx.co.il

ישראל
cannondale

קים בתיקים. יצאנו לדרך עם בקבוק שתייה אחד וציוד מינימלי בכיסים. וורן שכח לשים את רצועת החזה של הפולאר שלו, כך שהוא רכב ללא חיווי על הדופק שלו. זה התברר כצעד טקטי, כי פתחנו בקצב מטורף (וורן הוביל), נצמדנו לחזקים ושיפרנו כל הזמן. די מהר וללא מלים בינינו סוכם שהיום מתאבדים ורוכבים חזק כי זה הסטייג' האחרון, והמנטרה שלנו, "תחשוב שמונה ימים" כבר לא רלבנטית. בעלייה הראשונה ראינו שאנחנו רוכבים רק עם טימניקים (רוכבים עם חולצות של קבוצות מקצועניות) שלא ראינו במשך כל התחרות. השארנו מאחור את כל הרוכבים שראינו והכרנו ושאינם רכבו בימים האחרונים. למרות שבשלב הזה לוורן לא היו כבר ברכיים ולי לא היה גיד אכילס, לשנינו היו רגליים ביום הזה. לאחר עלייה, מהקשות והתלולות בכל האפיק (שעוררה טענות אצל המקצוענים שאמרו שלא מקובלות עליות כל כך קשות בסטייג' הסיום. זה נשמע לנו כמו אוי-אוי-אוי), התחיל סינגל טכני ארוך, מהיר וקשה שהפך באמצע למסלול דאונהיל מקצועי עם רמפות בנויות, מקפצות, ברמזים וגינות סלעים. העברנו את הבולם האחורי בקונה למצב אקטיבי לגמרי וטסנו כאילו אין מחור.

שוב בלטה לטובה יכולתנו הטכנית ביחס למרתוניסטים הממוצע שהתחרה מולנו, וחוף משני אוסטרלים מטורפים (העורך של המגזין האוסטרלי המצוין "Australian mountain bike") שטסו ועצרו על סנייק ביט, עקפנו ערימות של רוכבים בירידות הטכניות. את 15 הק"מ האחרונים והשטוחים עשינו עם חבורה חזקה ואמיצה בהנהגת דרום אפריקאי חזק מאוד (אצן וטריאטלט), שבכל קטע טכני רץ עם האופניים על הגב והשיג את כולם. לאחר מעבר המים האחרון בתחרות הגענו לקו הסיום האחרון בקייפ אפיק באחוזת Spier, לא רחוק מסטלנבוש שליד קייפטאון.

ההתרגשות שאחזה בנו כשראינו את שער הסיום המתנפח של אדידס בלתי ניתנת לתיאור. כל כך הרבה יורד לך מהלב. כל כך הרבה מתנדף ויוצא החוצה וכל כך הרבה נכנס מיד פנימה. לחץ נפשי גדול משתחרר ונגמר ואושר גדול, הקלה ושמחה נכנסים פנימה. צעקתי וצרחתי כמו ילד. חיבקתי את וורן וכמעט כל זר שפגשתי. את הסטייג' השמיני סיימנו כמו גדולים במקום 24 בקטגוריה ו-33 כללי. זו תוצאה מדהימה, כי כולם רוכבים חזק ומתאבדים ביום הזה. זו היתה לנו הפעם הראשונה שראינו את המקצוענים - סאוסר, קארל פלאט, מני היימן וקווין אבנס - על בגדי רכיבה. מסתבר שביום הזה ובקטעי הדאונהיל האחרונים היו הרבה פצועים שלא סיימו את התחרות וביניהם הזוג המלכותי שהוביל בבטחה את הקטגוריה המעורבת ושקבע שיא של נצחונות רצופים בכל שבעת הסטייג'ים הראשונים. עקב התנגשות, אנה בייליס שנדרבאואר ויורג שנדרבאואר בעלה, התרסקו חזק. היא שברה עצם בריח ונחבלה בפנים והוא סדק מפרק כף יד. הם פונו המשך בעמוד 42

אתם מפספסים פה משהו... בשלב מסוים הצטרפו אלינו שתי הבנות האוסטרליות שמדורגות שלישי כללי בקרב הבנות. הן הובילו בסטייג הזה אך נשפכו בעלייה האחרונה והחלו לאבד קצב. כל הגבררים מיד נחלצו לעזרתן ומשכנו אותם עד קו הסיום, לניצחון הראשון והכל כך מתוק שלהן בקייפ אפיק. 2 דקות מהפניש ואני עומד יחף בתור במסעדת היקב עם טייטס, גופיית רכיבה ושיער קסדה מעורר ודביק. אני קובלנאט בקבוק יין ייחודי ליקב של בושנדל, Blanc Blanc De, וחוזר לדשא עם הבקבוק הקפוא



וארבע כוסות. חיש קל אנחנו פותחים שולחן על הדשא ומכרים חדשים וישנים מצטרפים אלינו עם עוד בקבוק ועוד כוסות. לא מעניינים אותנו מתיחות, מקלחות, משקה חלבון ועיסויים. גמרנו את הסטייג' השביעי, אנחנו גמורים ומגיע לנו פינוק. מתישהו אספנו את עצמנו והלכנו לשטוף את האופניים ולהתקלח. היום היה גיהנום. עכשיו גן עדן.

היום השמיני - Boschendal to Spier 29 באפריל

בגלל שזה סטייג' קצר, 67 ק"מ ו-1,210 מטר טיפוס, ובגלל שאתמול כולם היו בפרטייה אחת גדולה, מזנקים מאחור, בשמונה ורבע. סוף-סוף זינוק בשמש ולא בערפל ובקור. המפרקים ברגליים של וורן ושלי גמורים, אבל מי סופר את זה. בקו הזינוק יש התרגשות וריקודים. מייק דה מייק חופר את הקהל עם ה"Put your handz up in ze air" במוטו הגרמני שלו, ה-Black Eyed Peas נותנים בראש עם ה-Let's get it started ואנחנו מפנטזים על הבטן של פרגי. היום החלטנו (וורן אמר ואני ביצעתי) להתחרות כמו רייסרים והשארנו את הקאמלב-

קולים רבים. נקודת המים בסוף הדאונהיל הייתה מפוצצת קהל ומעודדים והיא היתה כל כך במקום. פה עשינו משגה טקטי ולא מיהרנו לצאת ממנה ביחד עם קבוצת רוכבים חזקה, אלא שתינו, אכלנו ונחנו קצת יותר מהרגיל. אחרי שפספסנו אותם רכבנו לבד את כל 20 הקילומטרים הבאים - בדרכי כורכר ודרדרת, מול הרוח ובגבעות מתגלגלות. הקטע הזה די גמר אותנו - בעיקר כי התרגלנו כבר לעבוד

בקבוצה ולנוח בתוכה. 35 ק"מ מהסוף מתחילה עליית אספלט תלולה של 8 ק"מ. אני כבר עברתי זמן את שלב הכאב וההצקות בגיד אכילס. אני לא מרגיש כאב כי אני פשוט לא מרגיש יותר כלום. הידיעה שזו העלייה האחרונה טוענת אותי בכוח ומוטיבציה ווורן צריך להרגיע אותי, אפילו שבקטע המישורי שסיימנו זה עתה כמעט נשפכתי לגמרי, מנטלית ופיזית. בתחנת המים הממוקמת 2.5 ק"מ מסוף העלייה, וורן מבקש מאחת המתנדבות את נקנק המים הכי קר שלה. היא מגישה לו את הנקנק ומתבוננת בו שופך חצי ממנו על הנעל השמאלית שלו וחצי על הימנית. כפות הרגליים שלו שורפות למוות. על העמוד המרכזי של אוהל חלוקת המשקאות מולבש מתקן מזיגה של בארים ובו בקבוק רום קפטן מורגן. "מישהו שותה מזה?" אני שואל והיא מהנהנת. בערב פגשנו אותה באוהל הצ'יל-אאוט. לא נשארה טיפת משקה בבקבוק עד שהם קיפלו. גיבורים הדרום אפריקאים האלו. בירידה המטורפת תפסנו זוג רוכבים חזקים ועבדנו איתם את 20 הק"מ האחרונים לסיים בבושנדל. הם רוכבים חזקים מאוד של טים ראלי (Raleigh) בדרום אפריקה. יש להם מרכז תכנון מקומי והרוכבים מעצבים בעצמם את האופניים. יש אופני אלומיניום וקרבוני, ליינ אופני דאונהיל יקרים - מי היה מאמין? מצמן, אולי



ה־Comrade Marathon, המרתון הארוך בעולם, מרוצי קיאקים בני שבוע שבהם סוחבים לבד את כל הציוד, גם במקומות שבהם הנהר יבש, ועוד). הכרתי צד חדש וכל כך שונה של הספורט שאני נהנה בו - המרתונים ארוכי הטווח ומרובי הימים. למדתי דברים חדשים עליי, על היכולות שלי ועל היכולות של הברך המשופצת שלי. למדתי שאני שונא מישורים - יש לי בהם בעיה מנטלית ואני שורף את עצמי בהם כי אני רוצה "שהסיוט יגמר כבר". למדתי שאני יותר טוב בעליות ובטיפוס ממה שחשבתי על עצמי.

למדתי להכיר את הרקע והשורשים של אחד האנשים שאני הכי אוהב ומעריך, אחד המשפיעים עליי והחשובים בחיי - שותפי והמנטור שלי וורן פרייר. עברתי איתו משהו שאי אפשר לתאר ולהסביר ושרק שנינו באמת נבין ונזכור. עידו הכין אותנו טוב משיכולנו לדמיין. בחצי הראשון של התחרות הלכנו והתחזקנו. לא הגענו לשיא שבוע לפני או אחרי התחרות, אלא בתחרות עצמה. היו לנו רגליים והיתה לנו הסיבולת. לא היו לנו את המפרקים בשביל לעמוד בעומס, אך החוסן המנטלי שלנו, שהתבסס על גיל, ניסיון, שירות צבאי וזוגיות מאוד טובה ומאוזנת, חילץ אותנו מהמשברים. זה הכל בראש, הם אומרים תמיד, וצודקים, אך אם לגוף אין את המשאבים והיכולת לגבות את הראש, אז גם הראש הכי חזק בעולם יחוסל.

ברמה המאוד אישית, המרתון ותהליך ההכנה אליו הוסיפו לי פרספקטיבה חדשה על החיים. כמו שציניתי בתחילת הכתבה, אני חובב סינג'ים, לים, טכניקה, קפיצות ודרופים, ומבחינתי אחרי שעה וחצי רכיבה אפשר כבר לפתוח את הביג'ו. רות. באופיי אני טיפוס של תחרויות פור-קרוס או דאונהיל, ולא של תחרויות מרתון. תנו לי אקס'ן, אדרנלין וסיפוק כאן ועכשיו, ולא בעוד 7 שעות או שמונה ימים, או שישה חודשים מעכשיו. קוראים לזה סיפוקים קצרי מועד, פיקים גבוהים וקצרים, והאמת, שהם אף פעם לא מספקים לך. תמיד תרצה עוד סיפוק, חזק יותר, גדול יותר, מהיר יותר.

החיים שלנו, מה לעשות, דומים למרתון ולא לתחרות דאונהיל. הם דורשים מאמץ סיזיפי ארוך, תמידי ומתמשך: צריך לשלם מיסים, לעבוד כמו חמור, למלא את המקרר, לבשל, לכבס, לנהל ספרים, להוציא חשבוניות, להשיב למיילים, ללכת למוסך ולרופא שיניים. זה אף פעם לא נגמר. הם דורשים תעצומות נפש והסתכלות לטווח הארוך, שעות, ימים וחודשים קדימה, ולא רק לכאן ועכשיו. הם דורשים הצבת מטרות ארוכות טווח ועמידה בהן דרך מאמץ ודבקות והשקעה. ואז, בדרך, מקבלים סיפוק עמוק ואמיתי שנשאר לאורך זמן. ההשפעה של האימונים הקבועים וההכנה למרתון היא על כל החיים ועל כל הפיזיולוגיה והפיזיולוגיה של הרוכב. זה לא משהו שעובר או נשכח כח תוך שבוע. האימונים וההשתתפות בקייפ אפיק נתנו לי כוח, ניסיון וכלים חדשים להתמודדות עם מרתון לא פחות חשוב וגדול - החיים.

המשך מעמוד 40

ולא סיימו את האפיק, כ־25 ק"מ מקו הסיום. בכך הם בעצם נכשלו במטרתם המוצהרת ל־2006 - לנצח בשלושת המרתונים הגדולים. את התחרות סיימו 412 זוגות מ־523 שהתחילו. 222 רוכבים לא סיימו את התחרות. כריסטוף סאוסר וסילביו בונדי מטים ספשלייזד העולמי ניצחו בתחרות, בזמן כולל של 34 שעות ו־41 דקות. למסטרים הראשונים זה לקח 4 שעות יותר, לזוג המעורב הראשון 40 שעות ולצמד הנשים הראשון 46 שעות ו־25 דקות. אנחנו עצרנו את השעון על 47 שעות ועשר דקות. הגענו במקום 74 כללי ו־46 בקטגוריית הגברים. אם היינו מבוגרים בשנה אחת (גילנו המשותף היה 79, הזוג הכי זקן בקטגוריית הגברים), הזמן שלנו היה מספיק לנו למקום 23 במסטרס, אבל וורן לא היה זקן מספיק.

אנו מגיעים למתחם של אדידס, שהפכו כבר למשפחה המאמצת שלנו, וכולם גאים בנו. אנחנו הולכים לקנות לצוות בירות וכשאנו חוזרים הבנות, בארבו, עושות לנו פיקניק על הדשא ומ־deserve this לנו כריכים. "זה לא מגיע לנו, We don't אנחנו אומרים להם בפולניות.

מסיבת סיום

בלילה חוזרים לספייר אחרי שהחזרנו את הצמידים והתגים האלקטרוניים, לקחנו מדליה וחולצת Finisher ועברנו למלון עם התיקים הגדולים שלנו. ה־Moya הוא מקום ענק ומדהים בעיצוב אפריקאי אותנטי, עם אוהל שיכול לארח יותר מ־3,000 איש. המון רוכבים מגיעים לערב הסיום עם בנות ובני הזוג שלהם. האירוח מדהים ועשיר עם עשרות סוגי בשר, עופות, דגים, תוספות וקינוחים. הבירה והיין זורמים כמים באפריקה והזוג הישראלי (שהוכתר כזוג הכי תקשורתי וידידותי בתחרות על ידי הצוות של אדידס) עובר משולחן לשולחן ושותה לחיים עם כל רוכב ורוכבת שהוא מכיר. בעצם גם עם אלו שהוא לא מכיר. הערב נכנס ללילה, הופעות מדהימות של מוזיקה שחורה מקומית, להקה רודפת להקה והמון פרידות מרגשות.

דברי סיכום

רוכבי אופניים נוטים לשפוט ולהעריך חוויות על פי מספרים ומיקומים. זו תהיה טעות בנוגע לקייפ אפיק. את החוויה שלנו אי אפשר לסכם במספרים ובתוצאות, ומי שהולך לכזו תחרות ולכזה מרתון, לא ממש מעניין אותו איפה הוא סיים, אלא איך הוא הגיע ומה הוא עבר בדרך לקו הסיום. מבחינתי הכרתי מקום מדהים וחזק, עם טבע בשיא עוצמתו ויפיו, עם שפע וגודל שלא מוכרים לי מהמקומות הרגילים שבהם אני רוכב. הכרתי את האומה הדרום אפריקאית - אנשים עם אהבה לחיים הטובים, מכורים לספורט, ל־שר, לבירה, לאתגרים חסרי תקדים (כמו