

ריצת מרתון

ה(א)גדה ומציאות

אבי דוידוביץ

2008



ציור תחרות ריצה על כד מתקופת המשחקים האולימפיים
ביוון העתיקה

הקדמה

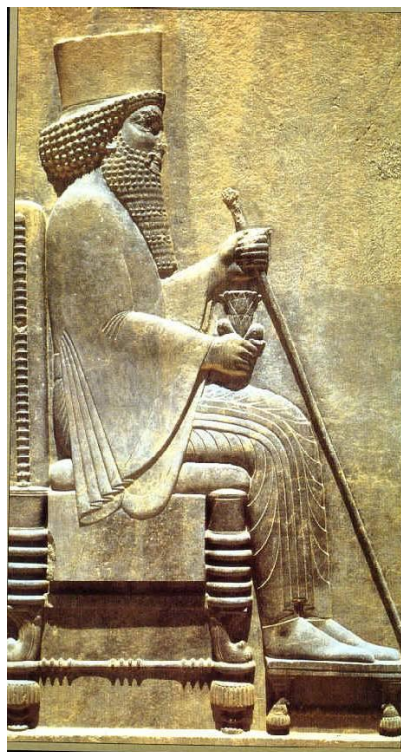
ריצת המרתון, הריצה המסיימת את התחרויות באולימפיאדות בעת החדשה, נתפסת כקשה מבין מקצועות האתלטיקה. המרתון אינו רק שם של עיירה ביוון, או תחרות ריצה. הוא מושג וסמל לעשייה מתישה, מפרכת וארוכה במיוחד, בכל תחומי החיים: ישיבות מרתוניות, סדרת קונצרטים מרתונית ועוד כהנה וכהנה דימויים מרתוניים. מהו באמת המקור לריצה הזו? כיצד נקבע המרחק של הריצה דווקא לארבעים ושתיים ק"מ ומאה ותשעים וחמישה מטרים? במאמר שלהלן יסופר הסיפור של המרתון. החל מהריצה האגדית, ביוון העתיקה, ממרתון לאתונה לבשר על הניצחון בקרב כנגד הפרסים; וכלה במיסוד התחרות באולימפיאדות של ימינו. הגם שכיום ריצת המרתון אינה רק לאלופים אלא גם לאלפים, סיפורם של אלופי המרתון מרתק ומעורר השתאות על קצה גבול היכולת האנושית. שמות כמו אמיל זטופק (הקטר הציכי) או אבבה בקילה – הרץ היחף – נכנסו זה מכבר לפנתיאון של האתלטיקה. אחד הפרקים בחיבור זה יוקדש להם ולאחרים, בקידה עמוקה של כבוד והוקרה.

נראה כי קצה הגבול היכולת אינו מתוח על קו הסיום של ריצת המרתון. סופר מרתונים ואולטרה מרתונים נעשו כמעט לעניין שבשגרה. גם על אלו יסופר וגם על הנקודה הישראלית. סביר כי רבים מהקוראים ישנסו מותניים, ינעלו נעליים ויחפצו גם הם לעשות את הלא יאמן כמעט. את המאמר יחתום פרק על האימונים וההכנות לריצה. אם תרצו – אין זו אגדה. לרוץ מרתון זה לא רק ספורט, זה גם אופי.

”האיוס האיראני” או ריצת המרתון הראשונה

קרב מרתון

האם אכן חייל יווני, מיטיב רוץ, בשם פדיפידס¹, נשא את בשורת הניצחון לאתונאים ולמותו; או אגדה ומציאות שימשו בערבוביה לבניית המיתוס על ריצת המרתון המקורית? כך או כך, הניצחון בקרב מרתון לא רק שהסיר את האיוס לנפילת אתונה בידי הפרסים, אלא מסמל במידה רבה את תחילת שקיעתה של האימפריה האדירה ששלטה מהודו ועד כוש². הימים ימי דריוש הראשון אשר קיים את הצהרת כורש ואפשר את השלמת בניין בית המקדש השני ועליית עזרא ונחמיה ליהודה. בשנת 490 לפנה”ס חצה צבא פרסי את הים האגאי בצי אימתני ונחת ליד העירה מרתון. האתונאים ריכזו כ- 10,000 איש אליהם נצטרפו כ- 1,000 נוספים מבני פלטיאה. מנגד עמד צבא פרסי בסדר גודל של כ- 25,000 איש. המפקד היווני מילטיאדס קירב את צבאו לעבר החזית. כיוון שלא רצה לחשוף את כוחותיו הנחותים לאיגוף, דילל את מרכזו לטובת אגפיו ועבר להתקפה. המרכז היווני החלש נהדף, כצפוי, על-ידי הפרסים, אך שני האגפים היווניים החזקים מחצו את האויב בתנועת מלקחיים שהסתיימה בכיתורו ובניצחון מוחץ. לפי המסורת נהרגו בקרב רק 162 יוונים לעומת כ- 6,400 פרסים. מילטיאדס שלח את הרץ הטוב ביותר שלו, פדיפידס, לבשר



המלך דריוש הראשון



מילטיאדס

לאתונאים כי הסכנה מעל ראשם הוסרה. רץ המרתון הראשון בהיסטוריה יצא לדרך.

לו עיתונאי ישראלי היה מסקר את הקרב במרתון, סביר להניח כי היה בעד הפרסים. להוציא את אחשוורוש שעלה לשלטון בפרס 86 שנים אחרי הקרב המפורסם, והטיל גזרות על היהודים, גילו הפרסים סובלנות ונדיבות רבה כלפי היהודים; לעומת היוונים אשר כבשו את יהודה מידי הפרסים, 25 שנים אחרי הסתלקותו של אחשוורוש; ועשו ככל שעלה בידם לפגוע ביהדות.

אין לדעת אם פדיפדס, האומלל המאושר, אשר גמע את הדרך משדה הקטל של הפרסים שליד מרתון לאתונה, לאחר קרב מתיש ומזהיר, הצליח להכניס לפיו דבר מה לפני שיצא לדרך, או שתה מים לאורכה; אם רץ יחף או נעל נעלים של אותם ימים. לבטח, לו היה מצויד בנעלי ריצה משוכללות, היה מצליח לומר דבר מה נוסף מעבר ל- *nenikekamen*, ניצחנו או אנו המנצחים, ביוונית, לפני שנפח את נשמתו. NIKE, ניקי הוא שמה של אלת הניצחון במיתולוגיה היוונית (ויקטוריה אצל הרומים). היום NIKE נעשה למותג מפורסם – ולא בכדי. ככלות הכול מיתוסים נמכרים היטב.



החייל ממרתון מבשר על הניצחון. פסלו של Jean-Pierre Cortot (Paris, 1787-1843) משנת 1834 המוצג במוזיאון הלובר בפריס.

הריצה לספרטה

מלומדים בני זמננו מפקפקים באמיתות הסיפור וסוברים כי אם הייתה ריצה דרמטית שכזו הייתה זו הריצה של אותו פדיפדס מאתונה לספרטה³. לדבריהם המקור הראשון הנמצא בידינו לסיפור הוא חיבורו של ההיסטוריון היווני הרודוטוס⁴ אשר תאר את המאורעות כ- 30 – 40 שנה אחרי התרחשותם. הרודוטוס כתב על הריצה לספרטה להזעיקם לעזרת האתונאים לקראת קרב

מרתון. המקור לדרמת ריצת המרתון הוא מאוחר בכמה מאות שנים לקרב וקרוב לוודאי אינו נכון. לעומת זאת יש הטוענים כי שני הסיפורים נכונים. פדיפידס אכן רץ לספרטה ואחרי הקרב במרתון רץ לאתונה. אין פלא שהבחור המוכשר והאומלל נפח את נשמתו.

הרודוטוס דיווח כי כאשר נחת הצבא הפרסי ביוון ופניו לאתונה נשלח פדיפידס מאתונה לספרטה להזעיקם לעזרת האתונאים. פדיפידס הגיע לספרטה כבר למחרת היום, אך האומלל חזר, כעבור מספר ימים, לאתונה בידיים ריקות. הספרטנים המהוללים העדיפו להמשיך בעיסוקיהם מאשר להתגייס לעזרת אחיהם השוכנים כ- 250 ק"מ לצפונם. פדיפידס גמע כ- 500 ק"מ בתוך מספר ימים. הישג מדהים בכל קנה מידה.

"מרתונים" בתנ"ך – גם לנו יש

רצים שתפקידם להעביר הודעות חשובות מוזכרים גם במקורותינו. מפורסמת ריצתו של איש בנימין, מאבן העזר לשילה כדי להודיע על המפלה הגדולה של בני ישראל במלחמה בפלשתים, ועל אבדן ארון הברית, נפילת עשרות אלפים מישראל ומות בני עלי, חפני ופנחס: "וַיֵּרָץ אִישׁ-בְּנִימִן מִהַמְעֵרָכָה וַיָּבֵא שְׁלֵה בַיּוֹם הַהוּא וּמְדִיּוֹ קָרְעִים וְאַדְמָה עַל-רָאשׁוֹ. וַיָּבֹא וַהֲנִה עָלָי יֹשֵׁב עַל-הַכֶּסֶּא יָךְ (יד) דָּרָךְ מִצִּפְּהָ כִּי-הָיָה לְבוֹ חֶרֶד עַל אֲרוֹן הָאֱלֹהִים וְהָאִישׁ בָּא לְהַגִּיד בְּעִיר וַתִּזְעַק כָּל-הָעִיר" (שמואל א', ד' 12-13). המרחק בין אבן העזר ממזרח לאפק ליד מקורות הירקון, לשילה הוא מרחק מרתוני. האירוע בתקופת התנ"ך התרחש בשנת 1050 לפני הספירה. כלומר, סיפור קרב מרתון ביוון התרחש 590 שנה מאוחר יותר.

בשנת 975 לפני הספירה בקירוב ארע מרד אבשלום בדוד. דוד מוצא מקלט במחניים, השוכנת בעבר הירדן (מחנא של היום). שני רצים יצאו לדרך לדווח לדוד על מות אבשלום לאחר המלחמה ביער אפרים. הראשון, הכושי, והשני אחימעץ בן-צדוק, שיצא אחריו, בחר בדרך העוברת בכיכר הירדן. אחימעץ הקדים את הכושי (שמואל ב' י"ח 19 – 28). הסיפור כולו הוא דרמטי וטראגי ותיאור הריצה מסייע להעצמתו.

במגילת אסתר יוצאים הרצים להפיץ את הוראת המן, בחתימת המלך אחשורוש, להשמיד את היהודים: "וַיִּשְׁלַח סָפְרִים בְּיַד הָרָצִים אֶל-כָּל-מְדִינֹת הַמֶּלֶךְ לְהַשְׁמִיד לְהַג וּלְאַבֵּד אֶת-כָּל-הַיְּהוּדִים מִנְּעַר וְעַד-זָקֵן טַף וְנָשִׁים בְּיוֹם אֶחָד בְּשָׁלוֹשָׁה עָשָׂר לַחֹדֶשׁ שְׁנַיִם-עָשָׂר הוּא-חֹדֶשׁ אֲדָר וְשָׁלְלָם לְבוֹז" (אסתר ג', י"ג). "הָרָצִים יֵצְאוּ דְחוּפִים, בְּדָבַר הַמֶּלֶךְ, וְהָדַת נִתְּנָה, בְּשׁוֹשׁן הַבִּירָה; וְהַמֶּלֶךְ וְהַמֶּן יֵשְׁבוּ לְשִׁתּוֹת, וְהָעִיר שׁוֹשׁן נְבוֹכָה" (אסתר ג' ט"ו).

להסיר ספק כי מדובר ברצים, פשוטו כמשמעו, יובהר כי כאשר מדובר בשליחים הרוכבים על סוסים מציין זאת הכתוב במפורש: "וַיִּכְתֹּב, בְּשֵׁם הַמֶּלֶךְ אֲחַשְׁוֶרֶשׁ, וַיְחַתֵּם, בְּטַבַּעַת הַמֶּלֶךְ; וַיִּשְׁלַח סָפְרִים בְּיַד הָרָצִים בְּסוּסִים רַכְבֵי הָרֶכֶשׁ, הָאֲחַשְׁתָּרְנַיִם--בְּנֵי, הָרַמְכִים" (אסתר ח' י'). "הָרָצִים רַכְבֵי הָרֶכֶשׁ, הָאֲחַשְׁתָּרְנַיִם, יֵצְאוּ מִבְּהֵלִים וְדְחוּפִים, בְּדָבַר הַמֶּלֶךְ; וְהָדַת נִתְּנָה, בְּשׁוֹשׁן הַבִּירָה" (אסתר ח' י"ד).

המרתונים בעת החדשה

כאשר חודשו המשחקים האולימפיים בעת החדשה ביוון, בשנת 1896, הוחלט לקיים תחרות ריצה תחת השראת המאורע הדרמטי אשר התקיים 2,386 שנים לפני כן, על אף שבאולימפיאדות בעת העתיקה לא נכללה, ככל הנראה, תחרות בריצה למרחק כל כך רב. המרוץ היה כל כך חשוב ליוונים עד כדי כך ששלושה ספורטאים מתו במהלך האימונים לקביעת סגל המשתתפים שייצגו את יוון בתחרות.

המרוץ החל בגשר מרתון והסתיים באצטדיון האולימפי באתונה, מרחק של 40 ק"מ. עשרים וחמישה רצים התכנסו על הגשר. המזניק מלמל מספר מילים לפני שירה את יריית הזינוק והמרוץ



ספירידון לאויס

יצא לדרך. הקהל שהמתין ליד האצטדיון יצא מגדרו כאשר היווני ספירידון לאויס, דוור במקצועו (או לפי מקורות אחרים רועה צאן היה) אשר התנסה בעבר במספר צעדות צבאיות ארוכות, חצה את קו הסיום שבע דקות לפני האחרים. זמנו עמד על 50:58:2. בסופו של דבר רק תשעה רצים, מהם שמונה יוונים, סיימו את המרוץ. יוון התמוגגה מאושר. המרתון המודרני נולד, אולם יחלפו עוד 28 שנים של ויכוחים מרים עד אשר יוחלט סופית על המרחק הרשמי והמוזר, 42.195 ק"מ, לריצה המסיימת את כל התחרויות באולימפיאדות ושמה נעשה לסמל למאמץ המביא את יכולתו של האדם לקצה גבול היכולת.

הרץ הזר היחיד שהשתתף בתחרות משנת 1896 היה מארצות הברית, ארתור בלייק שמו. בלייק, שזכה במדליית הכסף

בתחרות ריצה ל-1,500 מטרים שלושה ימים לפני כן, היה תשוש מדי מכדי לסיים את המרוץ והוא נשר אחרי כעשרים ושלושה קילומטרים; אולם כבר בהפלגה חזרה לארצות הברית החלו בארגון המרתון הראשון בצפון ארה"ב. בשנת 1897 יצא המרתון לדרך בבוסטון, במסלול הדומה להפליא לזה שביוון, לאורך ארבעים ק"מ, אך קצר ממנו במאתיים וחמישים מטרים. 15 רצים השתתפו. 8 סיימו. התוצאה של המנצח עמדה על 10:55:2. מרתון בוסטון נעשה לאחד המפורסמים ומושך אליו רבבות רבות של רצים מכל רחבי העולם והוא המרתון הוותיק ביותר המתקיים ברציפות מדי שנה מאז שנת 1919.

באולימפיאדה השנייה (פריס, 1900) והשלישית (סנט לואיס, 1904) רצו עדיין למרחק של כ-40 ק"מ. האולימפיאדה הרביעית, שהתקיימה בלונדון, ריתקה במיוחד את תשומת לב בית המלוכה אשר עמדה על כך כי המרוץ יוזנק מארמון וינזדור ויסתיים באצטדיון בלונדון. מרחק של 42 ק"מ.

לא זו אף זו, המלוכה התעקשה כי קו הסיום יימתח למרגלות כס הכבוד של המלך אדוארד השביעי במרכז האצטדיון; כך כאשר פנו הרצים ימינה בהיכנסם לאצטדיון, הצד החביב על האנגלים, נוספו להם 195 המטרים המיוחלים. באולימפיאדה החמישית (שטוקהולם, 1912) חזרו המארגנים למרחק שנקבע בפריס: 40.2 ק"מ. בשישית, שהתקיימה אך שמונה שנים אחר כך, בגלל מלחמת העולם הראשונה (אנטוורפן, 1920), חזרו לשיטה האנגלית בשינוי קל שנבע מכיוון הכניסה לאצטדיון (שמאלה ולא ימינה), שהעמיד את הריצה על מרחק של 42.75 ק"מ. רק באולימפיאדה השביעית (פריס, 1924) נשם העולם לרווחה. הוועד האולימפי קבע סופית כי הריצה תהיה לאורך של 42.195 ק"מ. פדיפידס, הזכור לטוב, ודאי, הפעם, מת מצחוק.

דמויות מהיכל התהילה

דוראנדו פייטרי – הרץ שהתפרסם למרות שלא זכה

המרתוניסט האיטלקי דוראנדו פייטרי נכנס ראשון לאצטדיון המריע בלונדון 1908 ופנה לכיוון



הלא נכון, כשהמתחרה השני כלל לא נראה. סדרנים כיוונו אותו, אך הוא התמוטט, הצליח לקום אך שוב ושוב נפל וקם. כשהרץ השני נכנס לאצטדיון, הרימו אותו ועזרו לו לחצות את קו הסיום. למרות שרשמית הוא נפסל

בתחרות, בגלל התמיכה שקיבל מהסדרנים, העניקה לו המלכה כאות הוקרה גביע מיוחד מזהב. פייטרי נעשה לאחד הרצים המפורסמים בשעתו⁵.

אמיל זטופק – הקטר הציכי

זטופק נולד בשנת 1922. בשנת 1948, באולימפיאדת לונדון, זכה בריצת 10,000 מ' במדלית זהב

בהפרש של 300 מ' מהשני. שלושה ימים אחר כך זכה בכסף בריצת 5,000 בהפרש של 1.5 מ' מהראשון. בשנת 1952 באולימפיאדת הלסינקי זכה לתהילת עולם בהיותו האתלט היחיד שזכה בשלוש מדליות זהב בזו אחר זו. בריצת 5,000 מ' (בהפרש של 5 מ' מהשני); בריצת 10,000 (בהפרש



של 100 מ' מהשני) ובמרתון, שמעולם לא התחרה בו, בהפרש של 2.5 דק' מהשני. הקטר הציכי נדם לנצח בשנת 2000.

הרץ היחף - אבבה בקילה – המרתוניסט של כל הזמנים



יותר מסמלי הוא כי בקילה נולד ביום תחרות המרתון של אולימפיאדת לוס אנג'לס בשנת 1932. האתלט האתיופי, שוטר במקצועו, רץ יחף באולימפיאדת רומא (1960) וניצח בהפרש של 200 מ' מהשני. בטוקיו (1964), 40 יום לאחר שעבר ניתוח להסרת התוספתן, ניצח באולימפיאדה השנייה ברציפות – הישג שטרם נשבר - כשהפעם רץ עם גרביים ונעלים וקבע שיא עולם 2:12:11,2 ש' – 4 דק' לפני השני. בשנת 1969 נפצע קשה בתאונת דרכים ונותר משותק. זמן קצר לאחר מכן מת בקילה בגיל 41.

גואן בנויט – חלוצת המרתונים האולימפיים

בשמונה עשר באפריל 1983, במרתון בוסטון המפורסם, הבטיחה גואן בנויט האמריקאית את מקומה בהיכל התהילה בתוצאה 2:22:43, שיא לנשים שהוחזק עד לתאריך 5.8.1984 באולימפיאדת לוס אנג'לס, שהייתה האולימפיאדה הראשונה שנשים הורשו להשתתף בתחרויות מרתון. בנויט נכנסה לרשימת המתחרות שייצגו את ארה"ב 17 יום בלבד אחרי שעברה ניתוח בברך כשהיא בת 27. בלוס אנג'לס היה עליה להתמודד עם יריבה מרה מנורווגיה, גרטה וויץ, שזכתה בכל שבעת המרתונים שסיימה. וויץ ניצחה את בנויט בכל 11 הפעמים שהן התחרו במרחקים שונים. הפעם בנויט תפסה את ההובלה מיד לאחר הדקה ה-14. כעבור כשלושים ק"מ החלה וויץ



לצמצם את המרחק לבנויט אבל זה היה כבר מאוחר מדי. בנויט זכתה במדליית הזהב כאשר ניצחה בהפרש של 400 מ' מוויץ השנייה.

גבריאלה אנדרסן שייס – הישרדות שוויצרית

לוס אנג'לס, 1984, האתלטית השוויצרית בת ה-39, מדריכת סקי במקצועה, נכנסת לאצטדיון



20 דק' אחרי המנצחת גואן בנויט, מבלי יכולת להניע יד ורגל מהתייבשות קשה. בהיותה יחסית ערנית מתירים לה הרופאים להשלים את ההקפה אותה היא מצליחה לעשות בלא פחות מ-5 דק' ו-44 ש' תוך שהיא עוצרת מדי פעם ומחזיקה את ראשה. גבריאלה חצתה את קו הסיום ונפלה הישר לידי

החובשים כשהיא מסיימת את התחרות כחוק במקום ה-37. באורח מופלא, כעבור שעתיים, התאוששה וחזרה לאיתנה.

קרלוס לופס, משבר לניצחון

הרץ הפורטוגלי שזכה במדליית כסף ב-10,000 מ' בשנת 1976 באולימפיאדת מונטריאול, החליט בשנת 1984, בגיל 37, לחזור לאולימפיאדה לריצת מרתון; למרות שהתחרה במריצת מרתון רק שלוש פעמים, מתוכם הצליח לסיים פעם אחת בלבד. 15 יום לפני התחרות נפצע בתאונת דרכים ושבר את מרפקו. בתחרות החל להאיץ אחרי הק"מ ה-34.5 וגמע 5 ק"מ ב-14.33. בסופה של הריצה ניצח בהפרש של 35 שניות, והיה לרץ הראשון שירד מ-2.08 ש'.



ונדרליי דה לימה – רוח ספורטיבית יוצאת דופן

המרתון לגברים באולימפיאדת אתונה 2004. הרץ הברזילאי ונדרליי דה לימה מוביל את טור הרצים, סיכוי למדליית זהב הולכים ומתקרבים. בשערי אתונה, בק"מ ה-35, מתפרץ למסלול



תמהוני אירי בשם קורנליוס הוראן, לבוש בבגדים מוזרים כשעל גבו מגן דוד, פוגע בכוונה בדה לימה ומפילו לארץ. הוראן נעצר מיד על-ידי השוטרים שנכחו במקום. דה לימה קם בעצמו, מתעשת וממשיך בריצה. למרות איבוד הריכוז ושניות יקרות מפז, מצליח דה לימה להגיע שלישי ולזכות במדליית הארד. כספורטאי אציל דה לימה מקבל את המצב, ללא בכי וללא נהי.

הוועד האולימפי, כמחווה כבוד, מעניק לו מדליית זהב מיוחדת על שם הרוזן פיר דה קוברטון, מחדש המשחקים האולימפיים בעת החדשה, על גילוי רוח ספורטיבית יוצאת דופן.

אלופי העולם

עם כל הקושי לקבוע שיאי עולם בריצות מרתון בשל השונות הטופוגרפית בין המסלולים ולעיתים גם במרחק, נוהגים לציין בכל זאת, בתחום האתלטיקה הקלה, את שיאני העולם במרתון לנשים ולגברים.

פול טראגט

פול טראגט הקנייתי נולד בשנת 1969 ומתנשא לגובה של 1.82 מ' המתחלקים על משקל של 62 ק"ג. את מרתון ברלין שהתקיים בתאריך 28.9.2003 סיים ראשון בתוצאה 2:04:55 שי שהעניקה לו את שיא העולם. למעשה רץ טראגט בקצב ממוצע של 2:58 דקות לק"מ.



היילה

גבריסלאסי

שיאו של פול טראגט נשבר ארבע שנים מאוחר יותר באותו מקום בדיוק, במרתון ברלין ב-30



בספטמבר 2007, על ידי היילה גבריסלאסי. 26:04:20. זהו שיפור של 29 שניות לשיא שנקבע בשנת 2003 באותו מרתון על ידי פול טראגט. גבריסלאסי נולד באתיופיה ב-28 באפריל 1973. כילד רץ עשרה קילומטרים לבית הספר בכל בוקר ואת הדרך חזרה בכל ערב. בשל כך צורת הריצה שלו נותרה אופיינית, כאשר זרועו השמאלית מכופפת, כאילו היא עדיין אוחזת בספרים שנהג לשאת.

פולה רדקליף

מחזיקת שיא העולם לנשים היא האתלטית האנגליה פולה רדקליף. פולה ילידת 1973, מתנשאת לגובה של 1.73 ס"מ ושוקלת 54 ק"ג. במרתון לונדון שהתקיים בתאריך 13.4.2003 השיגה תוצאה מדהימה בזמן של 2:15:25 ש'. באולימפיאדת אתונה בשנת 2004, הייתה פולה בין המועמדות לזכות במדליית הזהב הנכספת אולם עומס החום העצום ששרר במקום הביא את האתלטית המחוננת להפסיק את הריצה בק"מ ה-36. רדקליף תיזכר מן הסתם גם בזכות תקרית מביכה שארעה במרתון לונדון שהתקיים בתאריך 17.4.2005. בק"מ ה-16 עצרה רדקליף בצד הדרך להטיל את מימיה לעיני אלפי צופים נדהמים. למרות העצירה הצליחה רדקליף לסיים ראשונה בזמן נאה של 2:17:42 ש' ולגרוף את הפרס הכספי בסכום של \$255,000. כמו כל לידי



פולה רדקליף

מימין, אחרי שהפסיקה ריצתה באתונה. משמאל, במרתון לונדון, בדרך לאליפות העולם. למטה, בלונדון 2005.



אנגליה טרחה רדקליף בתום המרוץ להתנצל על המבוכה שגרמה לצופים והסבירה כי היא נאלצה להתרוקן אחרת לא הייתה יכולה לסיים את הריצה.

סופר ואולטרה מרתון – קוראי התגר על גבול היכולת האנושית

עבור אחדים, "המשוגעים לדבר", ריצת מרתון אינה קצה גבול היכולת האנושית אלא רק קו הזינוק שלו. במרוצת שלושת העשורים האחרונים הלכו והתמסדו תחרויות ריצה לא רק למרחקים גדולים פי כמה וכמה ממרתון אלא גם במקומות שונים ומשונים, מבלי להזכיר את תחרויות הטריאתלון למיניהן המשלבות ריצה, שחיה ורכיבה על אופניים. סופר ואולטרה מרתונים למרחקים של 50 עד 100 ק"מ מתקיימים כמעט בכל רחבי העולם (לרבות בירדן שכנתנו במרוץ ים המלח שלהם למרחק של 50 ק"מ). אולם ישנם אחדים, חריגים אף בקבוצת יוצאי הדופן כמו: הספרטטלון, מרתון סהרה ואולטרה מרתון בדווטר.

מרתון סהרה

מרתון סהרה, או בשמו הרשמי: Marathon Des Sables, מתקיים אחת לשנה במדבר סהרה במרוקו. המסלול לאורך 243 ק"מ מורכב רובו ככולו מדיונות חול ורק חלקו מסומן. ישנם קטעים שאינם מסומנים ועל הרצים למצוא את דרכם בעצמם. הטמפרטורה יכולה להגיע לכדי 55 מעלות צלזיוס בצל. סופות חול קשות אינן נדירות. התחרות מתפרסת על פני שישה ימים כאשר בכל יום אורך המסלול שונה והוא נע בין 22 ק"מ ל-82 ק"מ ליום. ואם לא די בכך, על הרצים לשאת על גבם כמעט את כל הציוד והמזון הנדרש להם למשך כל ימי התחרות, כולל פרטי חובה כגון אקדח זיקוקים ונסיוב נגד ארס נחשים ארסיים. להוציא מים הניתן בהקצבה יומית בת 9 ליטרים, והאוהל ללינת הלילה, על הרצים כאמור לשאת על גבם את כל המזון אותם יצרכו בתחרות. דמי ההשתתפות בתחרות גבוהים במיוחד גם בגלל דמי הביטוח היקרים הכוללים כיסוי להטסת הגופה.



תמונות ממרתון סהרה

אלו הנמנעים מלהירשם למרתון סהרה בגלל החום הרב, יכולים למצוא תחליף, אומנם פחות



ערך, אבל ביזארי לא פחות, במרתון הקוטב הצפוני Polar Circle Marathon המתקיים בגרינלנד בטמפרטורות היכולות להגיע עד כדי כמה עשרות מעלות צלזיוס מתחת לאפס.

אולטרה מרתון בדווטר

דומה כי מרוץ נוסף המביא את המושג "קצה גבול היכולת האנושית" לבחינה מחודשת הוא אולטרה מרתון בדווטר (Badwater Ultra Marathon) המתקיים מדי שנה בקליפורניה, ארה"ב. את המסלול בן ה- 217 ק"מ יש להשלים ברציפות, ללא מנוחה. הזינוק מתקיים בבדווטר שבעמק המוות (Death Valley) הנמצא בגובה של 85 מטר מתחת לפני הים. קו הסיום נמתח בהר וויטני המתנשא לגובה של 2,530 מטר מעל פני הים. למתעניינים יצוין כי התוצאה הטובה ביותר שהושגה במרוץ בדווטר לגברים היא 09: 05: 25 שעות ולנשים 27: 56: 47 שעות.

אולטרה מרתון בדווטר



שעות ולנשים 27: 56: 47 שעות.

ספרטאטלון

בשנת 1982 יצאה קבוצה של קצינים אנגלים, מחיל האוויר המלכותי, לבדוק את היתכנות הריצה מאתונה לספרטה בפרק זמן של יום וחצי. שלושה מהם אכן הוכיחו כי המשימה אפשרית. הם הצליחו לרוץ את המרחק, 246 ק"מ, בפרקי זמן שנעו בין 30:34 ש' ל- 37:37 ש'. שנה לאחר מכן, 1983, מוסד המרוץ המתקיים, ביום ו' האחרון בחודש ספטמבר.



SPARTATHLON 08

26-27
SEPTEMBER

הזינוק, לכל המעוניינים, מתבצע בשעה 07:00 למרגלות האקרופוליס באתונה. על הרצים לעבור דרך 75 נקודות ביקורת הפזרות לאורך המסלול. למארגנים, בעיקר בשליש האחרון של הדרך, שמורה הזכות להפסיק רצים שאינם עומדים במגבלות הזמן, או המגלים סימני תשישות חמורים. על מנת להקל על בדיקת תנאי ההרשמה למרוץ, הנה הם להלן. יש לעמוד לפחות בתנאי אחד מהם:

- השתתפות במרוץ של 100 ק"מ בזמן של 10:30 ש'.
 - השתתפות בספרטאטלון בעבר והגעה לנקודת הביקורת בק"מ ה- 172 בפחות מ- 24:30 ש'.
 - השתתפות וסיום "חוקי" בעבר של הספרטאטלון.
 - השתתפות במרוץ מעל 200 ק"מ וסיום "חוקי" בלי שים לב לתוצאה.
- השיאן של הספרטאטלון הוא היווני איאנוס קורוס שקבע בשנת 1984 שיא שטרם נשבר: 20:55 ש'. השיאנית היא הרוסיה אירנה ראוטוביץ שסיימה בשנת 2002 בזמן מדהים של 10:48:28 ש'.

בישראל

להוציא מרתונים ספורדיים שהתקיימו במקומות שונים בארץ (בתל אביב, ועוד) המרתון המסורתי המתקיים מדי שנה הוא בטבריה, ביום חמישי בשבוע הראשון של חודש ינואר, כאשר בשנת 2008 התקיים כבר המרתון ה- 31. המרתון יוצא מטבריה לכיוון עין גב, דרך צמח ובחזרה; בין הכינרת היפה והרי הגולן רבי ההשראה, לאורך מסלול כמעט מישורי לחלוטין ובדרך כלל במזג אוויר אופטימלי. התחרות מושכת כמה מאות רצים מהארץ ומחו"ל ויוצאת לדרך לא לפני ארוחת פסטה, ערב קודם, כנאה וכיאה למרתונים מקצועיים ברחבי העולם.

אלופת ישראל היא נילי אברמסקי המחזיקה בשיא ישראל בריצה למרחקים 2,000 מ', 5,000 מ', 10,000 מ', חצי מרתון ומרתון⁶. אברמסקי נולדה בישראל בתאריך 1.1970. שיאה האישי והלאומי במרתון הוא 2:36:36 אשר הושג במרתון פריס באפריל 2004. באולימפיאדת אתונה ייצגה אברמסקי את ישראל וסיימה במקום ה- 42, המכובד, מתוך 82 רצות בתוצאה: 2:48:08. היילה סטאין מחזיק בשיא ישראל במרתון אשר הושג בוונציה בתאריך 26.10.2003 ועומד על 2:14:21 ש'. סטאין נולד באתיופיה בשנת 1955 ולפי רישומים אחרים בשנת 1959. עלה לישראל

בשנת 1991. באולימפיאדת אתונה הגיע במקום ה-20, הנאה, מתוך 102 רצים שיצאו לדרך כאשר רק 81 הצליחו לסיים את הריצה. בכניסה לאיצטדיון טעה סטאין במסלול ומצא עצמו עושה הקפה נוספת. תחילה פסלוהו המארגנים אולם לאחר ערעור מצד המשלחת הישראלית נבדקו הצילומים ונמצא כי הוא השלים המרוץ כדין⁷.



נילי אברמסקי



היילה סטאין

אימונים והכנות למרתון

מקובל להניח כי נדרשים שלושה חודשים להתאמן לקראת מרתון לחובבנים הרצים בשגרה 10 ק"מ לפחות ומחזיקים באישור רפואי מתאים. התוכנית כוללת סולם המבוסס על ריצות נפח (צבירת קילומטראז') וריצות אינטרוולים, חמש עד שש פעמים בשבוע. הדעה הרווחת היא כי אין צורך לעבור יותר מ-32, או לכל היותר 34 ק"מ, בריצה אחת; וגם אותה יש לקיים עד עשרה ימים לפני התחרות, על מנת לאפשר לגוף להתאושש היטב לקראת היום הגדול. בנוסף, רצוי להכיל בתוכנית 3 – 4 ריצות נפח ל-30 ק"מ. בתקופה זו יש להקפיד הקפדה יתרה על חימום סדור לפני יציאה לאימון ועל שחרור בסיומו, שיהיה לפחות בסדר גודל של החימום, לרבות מתיחות. בין לבין, מומלץ כי אחד האימונים השבועיים יוקדש לתרגילי כוח לחיזוק השרירים (ידיים, בטן, רגליים).

למרתוניסטים מקצועניים (שריצתם היא אומנות) תוכנית האימונים מתפרסת על פני כל השנה, בהתאם לתחרויות שהם אמורים לקחת בהם חלק. המקצוענים מתאמנים פעמיים ביום - שש פעמים בשבוע, תוך קיום משטר תזונתי הולם, הקפדה על שעות מנוחה ושינה; ועיסויים לפי הצורך, לפחות פעמיים בשבוע.

באשר לתוספי מזון חלוקות הדעות. בהעדר המלצה ספציפית ממומחה, סומך כל מתאמן על חושיו והרגשתו אם לצרוך תוספים אם לאו. גם באשר לשתיית מים בזמן האימונים אין תמימות דעים. במחקר שהתפרסם זה לא מכבר⁸ נטען כי ריבוי שתייה בזמן פעילות מאומצת וממושכת עלול לסכן את הספורטאי בגלל דילול הדם מנתרן. לפיכך מומלץ להתחיל לשתות כדבעי, בתום הפעילות, רק אחרי הטלת השתן הראשונה. אין חולק כי שלא בזמן הפעילות יש להרבות בשתייה עד כדי מתן שתן בצבע בהיר לגמרי.

נעליים ובגדי ריצה

השוק משופע במוותגים ובדגמים ססגוניים. נעל טובה היא נעל שמיד עם נעילתה חשים בה ככפפה ליד. לאמירה בנוסח כי יש להתרגל לנעל אין אחיזה במציאות של היום. מומלץ לוודא כי הנעל קלה, והיא בעלת יכולת בלימת זעזועים סבירה. המידה צריכה להיות מעט גדולה, עד כדי ס"מ רווח בין הבהן לקצה הנעל במצב מנוחה. שריכה אמורה להיות קלה ולא הדוקה תוך וידוא קשר כפול למניעת פתיחת השרוך במהלך הריצה. בגלל אובדן כושר הספיגה, רצוי להחליף זוג נעליים בתום שימוש אינטנסיבי במשך שנה אחת, אפילו אם במראה חיצוני הנעליים נראות במצב טוב. גרביים המתאימות לריצות ארוכות אינן פחות חשובות מהנעליים ויש בהן כדי לסייע במניעת יבלות.

בכל הנוגע לבגדי הריצה רבים נוטים ללבוש, ללא תחתונים, מכנסי "טייץ" צמודים שיש בהם כדי למנוע "שפשפות" מיותרות; וגופיות מחומרים מסלקי זעה. בהתאם למזג האוויר יש להתאים את הביגוד לרבות הכובע. חנויות הספורט עשירות בבגדי ריצה. מוטב להיוועץ בידידים בעלי ניסיון ולא רק בזבנים, לבחירת הביגוד המתאים ביותר. טיפים: אפשר לוותר על שעון דופק לפני רכישתו. ככלות הכול, להוציא מתמידים בודדים, הרוב מוותרים עליו מקץ שנתיים - שלוש של פעילות. משחת וזלין טובה למניעת יבלות בכפות הרגליים ושפשוף בפטמות הגברים. לנשים מומלץ מאד ללבוש חזיית ספורט תומכת. בין רצי המרתון ניתן לראות גברים, נשים, צעירים (ריצות מעל 21 ק"מ אינן מומלצות לקטינים מתחת לגיל 18), מבוגרים בני שבעים ומעלה, אנשים בעלי מוגבלויות לכאורה (עיוורים, קטועי גפיים וכיו"ב) ועוד כהנה וכהנה בני אדם הממחישים כי אין דבר העומד בפני הרצון והרוח האנושית. ככלות הכול, מרתון זה לא רק ספורט.

אני והמרתון שלי

לקראת סוף שנת 1998, החלטתי "לקחת את עצמי לידיים" ולהתחיל בדיאטה. חשבתי כי יהיה זה רעיון טוב להתחיל קצת לרוץ, לחזור מעט לכושר ולסייע בהורדת המשקל העודף. הצבתי לעצמי יעד להגיע לריצה רצופה של 600 מ', כפי שרצנו בבית-הספר היסודי. משעמדתי ביעד, העליתי את הרף לריצה של 1,000 מ', בדומה למרחק שרצנו בכיתה ט'. מעודד מן ההצלחה, חשבתי כי יהיה נחמד לרוץ 2,000 מ', כפי שרצנו בכיתה י"א. ואחר-כך נזכרתי בריצות ל-3 - 4 ק"מ בצבא, והסתערתי למלא את המרחק הזה בריצה, ואף נרשמתי ליום ספורט משטרתי, לריצת מפקדים למרחק בסדר גודל דומה. ביום הספורט פגשתי חברים מקבוצת האתלטיקה של המשטרה, אשר עודדו אותי להתאמן ולהצטרף אליהם לתחרויות ריצה של 10 ק"מ. תחילה, ריצה למרחק ל-10 ק"מ נראתה לי דמיונית, אבל התחלתי לטפס בקילומטראז' והגעתי לנפח הזה. בשנת 1999 כבר עשיתי את חצי המרתון בבית-שאן. התיאבון גדל עם האוכל, וברביעי לינואר 2001 התייצבתי על קו הזינוק למרתון טבריה, אותו סיימתי בתוצאה נהדרת - 39: 31: 04. מאז אני מדי שנה רץ מרתון אחד, בארץ או בחו"ל. כאן בתצלומים, אני בגיל 48, על קו הסיום במרתון טבריה, בתאריך 8.1.2004, בגשם שוטף. סיימתי בתוצאה - 27: 26: 04, במקום הכללי 340 מתוך

409 רצים שסיימו "חוקי". מיקומי בקטגוריית הגיל והמגדר היה 55 מתוך 63 שסיימו "חוקי".
אני והמרתון שלי.



¹<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%93%D7%99%D7%A4%D7%99%D7%93%D7%A1>

²<http://www.marathonguide.com/index.cfm>

³<http://en.wikipedia.org/wiki/Pheidippides>

⁴<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A8%D7%95%D7%93%D7%95%D7%98%D7%95%D7%A1>

⁵http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp

⁶<http://www.4sport.co.il/cust/race/>

⁷<http://www.shvoong.co.il/>

⁸ Christopher S.D. Almond and others (2005). "Hyponatremia among Runners in the Boston Marathon". The New England Journal of Medicine. Volume 352: 1550 – 1556.