

אלופת ישראל

מאת אירנה-אור קונבלוב

הדבר האחרון שחשבתי עליו לאחרונה הוא שיזדמן לי להיות אלופת ישראל ב-5,000 מ'. בטח לא דמיינתי לי תרחיש שכזה לאור האיכות בריצה למרחקים ארוכים שהתפתחה כאן בשנתיים האחרונות. בטח לא העליתי בדעתי סיכום כזה לריצה שלי ב-5,000 מ' – המרחק שבו אני כל פעם מפספסת להוציא אל החוץ את מה שיש ברגליים באמת. אז אני, שמפספסת כל פעם, אהיה אלופת ישראל?! לא תכננתי, לא רציתי ולא בניתי על זה. יתרה מכך – בעיניי, בניגוד גמור לכתוב אצל ביאליק המשורר, כאן פשוט זכיתי באור מין ההפקר. הייתי מעדיפה לא להיות במעמד זה בכלל. הייתי מעדיפה להיות במקום רביעי, חמישי, מצדי גם עשירי, אבל עם שיא אישי שיכבד את העבודה המושקעת באימונים בשבועות האחרונים. אבל לאף אחד אין ערובה להצלחה ודאית, ולא לחינם אימון ואמנות הם מאותו השורש. אדם מפסל לו פסל, מודד זוויות, מגמיש קימורים, בודק שיטות עבודה, מקשיב לנימי הנפש... אבל מספיק שאש התנור תלחך פרי עבודתו בעקשנות יתר, וכבר הלך העמל, והפירות – לא ערב טעמים לחכו. אולם, בבדק-בית ביני לבין עצמי, ייתכן שפיתחתי תאבון גדול מדי בזמן קצר מדי. הרי העונה של 2017-2018 הייתה יותר אין-עונה שכמעט וסוכמה באין-אונים ובמפח נפש. במרוץ אייל בחודש נובמבר אכן הפתעתי אפילו את עצמי. בחצי מרתון בעמק המעיינות אמנם קצרתי פירות של שיא אישי אך גם אז טעמם היה חמצמץ, כי תכננתי יותר, כי יכולתי יותר, כי קיוויתי ליותר. אבל אז הראש ויתר והגוף יישר קו עם הראש, כמובן, וסירב להמשיך לעבוד, כמו ילד עקשן, שמצביע על חברו העצל וטוען, 'אם הוא לא, אז למה אני חייב?!'. את חצי המרתון בטבריה רצתי כבר על ניצני חולי מוזר שהתפתח לשפעת שלא עזבה אותי כמה חודשים טובים. באליפות ישראל ב-15 ק"מ רצתי על אדי שפעת, שהחזירו לי את המחלה בריבוע ולהרבה זמן... גם שם מצאתי את עצמי על הפודיום באליפות ישראל, במקום השלישי, עם תוצאה שהייתה רחוקה מלשקף את כל מה ש'היה יכול להיות אילו', גם אז רציתי פשוט ללכת ולדפוק את הראש בקיר, וכשבנוסף לאכזבה מעצמי קיבלתי גם את השפעת בחזרה, אז בכלל שאלתי את עצמי, למה זה היה חכם בכלל, לרוץ ככה?!... בכל אופן, לאחר מספר חודשים של ירידה למחתרת, התעסקויות אחרות, התמודדויות אחרות וגם מפחי נפש אחרים, כך או אחרת חזרתי לרוץ. רק לסבר את האוזן, הנה סיפור על הצד ה'פחות סקסי' של שיפורים, שעונים, זמנים, וחיוכים של זכיות - בשבועות הראשונים שבהם ניסיתי לחזור לקצבים שהכרתי, נהגתי לעשות מדי שבוע טמפו קצרצר של 3 ק"מ בשדות, לא רחוק מביתי. הקצב שלי היה איטי ב-40-30 שניות ממה שהייתי רגילה לראות על השעון בתקופות הטובות. ולא, לא ניסיתי מיד להחזיר עטרה ליושנה ולקצץ 35 שניות לכל אחד מהקילומטרים לסיבוב. אמרתי לעצמי, כל פעם אנסה לקצץ כ-5 שניות, כדי לראות

בשעון זמן מסוים. לא את הזמן המוכר, חלילה, רק זמן מסוים שהגדרתי אותו כיעד ראשוני! לאורך כשלושה שבועות, פעם אחר פעם, באותו אימון קבוע של בוקר יום שישי לא הצלחתי לייצר את הקצב שהצבתי כיעד ולהוריד חמש שניות. לא שאפתי לחזור למה שהכרתי אלא רק להוריד חמש שניות! לא הצלחתי. באחד הבקרים החלטתי פשוט 'להתאבד' על הקילומטר האחרון של הסיבוב הזה, אמרתי, לא משנה מה, חמש שניות אני מורידה לקילומטר האחרון! נתתי את נשמת בקילומטר הזה. התנשפתי, נאבקתי, נאנקתי, נחנקתי, והשעון, כמו שד מרושע, הראה לי שוב זמן איטי בחמש שניות ממה שיעדתי לעצמי. באותה השניה, עם צפוף השעון בהכריזו על סיום הקילומטר השלישי, פרצתי בבכי מר. שמש אביבית עלתה ועלצה בקרניה מעל השדות והפרדסים. ואני הלטתי את פניי, טומנת עיניים דומעות בעלטת כפות ידיי. ישבתי לבד בשדה ובכיתי... לא חשוב. בסופו של דבר, חזרתי לרוץ ושבתי למה שכה פיללתי לשוב אליו. לכן, גם הצבתי לעצמי יעדים שונים לבדיקת יכולות בחודשים אפריל-מאי, וכך גם הרשיתי לעצמי להציב מטרה אחת אחרונה ל"אין-עונת' 2018 – לרוץ את ה-5,000 ביוני ולשפר את שיאי האישי, לא סתם לשפר, לשפר טוב, כך שבפיניש 'חומצת החלב תזלוג מהעיניים'; כך שהקושי ישאיר חיוך של סיפוק. אבל אירועי ה-5,000 האלו הסתיימו עבורי, בסופו של דבר, בעלטה מלאה בדמעות זולגות אתמול בבית, בעיצומו של ערב, אחרי שברחתי עם זנב מקופל בין הרגליים מאימון 'פירמידה' בהדר יוסף ומפניה של זהבה המאמנת, כשסיימתי בקושי מחצית מהאימון. בלי ריצת שחרור אפילו, טסתי לאוטו, נסעתי הביתה, זרקתי את התיק אל לוע הבית החשוך והריק, זרקתי את עצמי אל החשיכה בעקבותיו ובכיתי, זועקת החוצה את האכזבה הכואבת, המייסרת, ולא רק על הטעם החמוץ של השיא ושל המעמד המכובד אך לא צפוי ולא רצוי, אלא את האכזבה מכל העשייה שלי בשנה האחרונה, מכל מחשבה, מכל רצון, מכל תקווה, מכל כוונה. לא אכזבת הריצה היא שכואבת לי. גם היא, כמובן, אבל אחרי הכל גם שיא אישי ששופר בכמעט 10 שניות הוא שיא, התקדמות, ומדליית זהב באליפות ישראל מחממת את הלב בכל זאת, בהיותה תלויה על צווארי. אבל ריצה היא ביטוי לחיים שלמים. אצלי על כל פנים, ואני יכולה לומר בוודאות, שעונות 2017-2018, הן זו שבחיים והן זו שבריצה, מתמזגות זו אל זו יחד בחמיצותן ובהחמצותיהן ויוצרות, באופן פרדוקסלי, ריסוק הרמוני מושלם – האחת הינה בבואתה של האחרת.

באשר לריצת ה-5,000 מ', הטעות שלי הייתה, אולי, התאבון שגדל לאור העמידה המוצלחת במטרות וביעדים שהוצבו. הריצות היו טובות, הזמנים היו בהתאם ליעד, האימונים היו מבטיחים, והתפתיתי לחלום על יותר ממה שקבלתי בפועל. אבל אולי, גם אם האימונים היו מבטיחים זה לא מבטל את היותם לא מספיקים ולא מקיפים דיים מפאת חוסר זמן פשוט, שעליו אין אחריות ואין ביטוח. רק שהייתי כמו חייל טירון שמקבל משכורת ראשונה ומסתנוור מניצוץ אורות חלונות הראווה – פוקד את זה, חומד שם, פוזל לעבר סחורתו של ההוא, מעמיס בטוב ובשפע מלוא כפות הידיים ולבסוף מגלה שאין ברשותו די הון כדי לשלם.

האימונים שניתן היה לקיים במהלך החודשים שבהם הייתי במיטת חוליי הם הון שאפשר היה להרוויח; יחד עם זה, הם גם החלב שנשפך – שלא בוכים עליו. למרות שכבר בכיתי. לאחר שהוצאתי הכל מפרופורציה, עכשיו צריך להחזיר את המציאות למימדיה הראויים – שיא אישי ב-5,000 מ' של 17:38.92 דק' (שיפור של 9 שני'), מקום ראשון באליפות ישראל, ועוד מעט, ממש עוד מעט יש חופש. לא, לא 'החופש הגדול' אלא שוב חופש להיות אני עצמי ולעשות רק מה שעושה לי טוב. ואז אפשר יהיה ליצור הרמוניה חדשה – הפעם, של צמיחה ומעוף.

