

אלוף ישראל בשחיה למרחקים

אדונים יוצא בחסות „העולם הזה“



לפני שבוע ימים, כאשר סערת סופות ורעמים השתוללה בארץ, שחיתי שיא ארצי חדש בשחיה למרחק ארוך בים התיכון. שחיתי את 33 הקילומטרים המפרידים בין חיפה לראש-הנקרה בזמן של 7 שעות, 30 דקות ו-25 שניות. שברתי בכך את השיא הקודם בצליחה זו, שהיה 7 שעות ו-37 דקות. גם השיא הקודם היה שיך לי. השגתי אותו בשעת צליחה לפני כחצי שנה.

אולם שבירת השיא לא היתה מטרה בפני עצמה. שחיתי את המרחק במסגרת אימוני לקראת מטרה הרבה יותר חשובה, אותה אני מתכוון להשיג בעיד שבועיים — לצלוח את תעלת לה-מאנש מצרפת אל צוקי דובר שבבריטניה. מסלול צליחת לה-מאנש הוא קצר בקילומטר אחד מהמרחק בין חיפה לראש-הנקרה. אבל השיא העולמי של צליחת דרך מים זו הוא עשר שעות ו-23 דקות. הוא הושג בשנת 1927. בצליחת לה-מאנש שנערכו בשנים האחרונות עברו המתחרים את הדרך בזמן של 12 שעות בערך.

כי הים הצפוני, שמימיו זורמים בתעלת לה-מאנש, אינו הים התיכון. קור המים שם גדול יותר, הסערות והגלים חזקים יותר, הורמים הם אדירים ואחוז המלח במי הים שם קטן מאחוז המלח שבמימי הים התיכון.

למרות ההבדלים הגיכורים הללו אני מתכוון להשתתף בתחרות לצליחת לה-מאנש. אין זו התחרות המסורתית הנערכת מדי שנה בשנה בקיץ. והו מפעל צליחה מתחרה, ש-אורגן על-ידי מיליונר אנגלי בשם הארי אוברין, בעל רשת בתי-חרשת לשימורי דגים. אחרי שארגוני התחרות המסורתי תית סירבו לשותף בה את בנו של המיליונר, הוא הקים מפעל מתחרה.

בצליחת לה-מאנש ישתתפו הפעם 11 שחיינים. ידוע לי ששלושה מהם יהיו מצרירים, אחד קוטי ושניים מדרום אמריקה. אני אהיה השחיין הישראלי היחיד בצליחה זו.

★ ★ ★

החברה הזמינו אותי לכריכה

ק יבדתי את ההזמנה להשתתף בצליחה בדרך מי-אמריקאי הנוצח בוב קיפוט, ביקשו ממנו להתנדב, איזה שחיינים בעולם כדאי לשותף בתחרות. בוב קיפוט הוא מאמן השחיה של אוניברסיטת ייל, אשר לשחייה שייכים שיאי העולם בשחיה לטחמים קצרים. קיפוט אימן שחיינים ברחבי העולם, ולפני כשנתיים היה גם בישראל בספור הדרכה.

לא הצטיינתי או במיוחד בשחיה. עד לפני שלוש שנים הייתי שוחה קטן ששוחה כל נער תל-אביבי באופן פרטי, התעסקתי עד אז בענפי ספורט אחרים, בעיקר כדורסל ופיגורטנג. פעם באו החברה ששיחקו איתי כדורסל והזמינו אותי לשחות בגניניל. אז החלטתי שאם כבר הולכים לכריכה, כדאי לדעת לשחות כמו בן-אדם.

המאמן של בריית-מכביים-ענתוד, אייסק, הסביר לי כמה דברים איך לשחות. ומאז התחלתי שוחה. העיסוק החדש גרם לכך שברחתי שלוש שלם מבית-הספר כדי לשחות. כל הזמן התאמנתי רק בשחיית חתירה. זוהי צורת השחיה היחידה שאני יכול לשחות בה. בשאר סוגי השחיה אין אצלי תיאום בין האברים.

במשך הזמן ראיתי שאני יכול לשחות מרחקים ארוכים מבלי להתעייף. זה נראה לי די מוזר. הייתי רזה וחלש, ולמרות זאת לא התעייפתי. החברה אמרו לי שכדאי לנסות לצלוח את הכינרת. שחיתי את 9 הקילומטרים בין עין-גב לסבירה בשעתים ו-53 דקות. זה היה הישג די נכבד. באותה צליחה השתתף אחד, שצלח את תעלת לה-מאנש, והוא עשה את אותה הדרך ב-3 שעות ו-10 דקות. אחרי זה התחיל החורף, הפסקתי לשחות וחזרתי לשחק כדורסל.

★ ★ ★

שובר שיאים בסיטונות

לפני שנתיים החלטנו, שלושה אנשים ואני, לצלוח את הכינרת לארוכה, מכפר נחום לצמח, מרחק של 22 קילומטר. מכיוון שהיתה לנו רק סירה אחת, הסכמנו בינינו שכל מי שיפנה יעלה על הסירה, כדי שלא להפריע לשאר. היה לי קצב מהיר. אחרי שעתים עלו כל שלושת המשחתים פים האחרים על הסירה. המשכת עד הסוף ואחרי שבע שעות ו-58 דקות יצאתי מהמים. זמני נפל ב-32 דקות בלבד מהשיא הארצי בצליחה זאת, שהיה שיך לעודד סני. היתה זו השחיה הארוכה ביותר בחיי עד אז.

בפעם השניה כשצלחתי את הכינרת לארוכה, היינו חמישה חברה. היתה זו צליחה מאורגנת מטעם חיל-הים. הים לא היה נוח ביותר כי אותן שעת נשבה „השרקיה“, „השרקיה“

היא רוח מזרחית הגורמת לסערה עזה בכינרת. מימי הכינרת השקטים מתחילים לגעוש. שלושה שחיינים הפסיקו את שחייתם באמצע. נותרתי רק אני ומשה אביגדור, שחיין מצטיין מחיל הים. אביגדור הקדים אותי בערך ב-150 מטר כשהיינו אחרי חצי הדרך. המלחים אמרו לי שאם לא אצליח להשיג אותו יעלו אותי לסירה. האיום השסיע, היברתי את קצב השחיה בהרבה והגעתי בשעתים לפניו למעגן. אולם לא תמיד האירה לי ההצלחה פניה. שבוע לפני מבצע סיני, נערכה הצליחה הראשונה בה השתתפתי אני בנוכחות עתונאים. הינו צריכים לשחות מעין-גב לסבירה. אחרי שהובלתי משך כל המשחה בראש, הנעתי עד 50 מטר לפני החוף, על החוף עמד קהל רב שצחק לעברי צעקות עידוד. הרמתי את הראש העיניים בפעם הראשונה בשחיה כדי לראות מה מקור הצעקות ובלעתי גל שבא מזוית לא נכונה. התעלפתי בתוך המים ומלחי משוני.

כשסיימתי את לימודי בתי-הספר התיכון העירוני בתל-אביב, יצאתי לקיבוץ הראל, שם עבדתי במטעים. התאמנתי בבריכה של חולדה, שחיתי קילומטרים וראיתי שאני מקבל מהירות. החלטתי לנסות לשחות כחיפה לראש הנקרה. את הצליחה אירגן עבורי יוסף קורן מהפועל חיפה. ליה איתי סירה, רופא ושני שוטרים. זו היתה השחיה הקשה ביותר בחיי. בין נהריה לשבי ציון החלה סערה. לא מצאתי דרך להתגבר על הגלים; במשך שעה שלימה שחיתי רק קילומטר אחד והיצאתי כיוות. אולם כשנחלצתי מהסערה, נשבה לי רוח חזקה אנגלי, ובשחיה איטית הנעתי לראש הנקרה. זמני היה 10 שעות ו-42 דקות. השיא היה או שיך לעודד סני, ביתרון של 22 דקות.

באחד הימים שמעתי כי בוב קיפוט נותן הרצאות בכפר הירוק. לא השתתפתי בקורס השחיינים, אולם באתי בתור שומע חופשי. באחת ההרצאות הרצה קיפוט על חשיבות הסינון המדוייק. קמתי והראיתי לו את הצורה בה אני שוחה. השיטה שלי מאפשרת שחיה בלי מאמץ של שרירי הידיים ומבלי לגנוב את הגוף. אחרי שהסירתי את שיטתי, אמר קיפוט ששיטה זו היא למעשה שלו ולא שלי. מאז נקשרה בינינו ידידות. היא ראה איתי ששחייתי, נתן לי הוראות ועד היום אני ממשיך להתכתב עמו ולהתייעץ עמו בקשר להתקדמותי בשחיה.

במשך השנתיים האחרונות צלחתי מספר פעמים את הכינרת לארוכה ולרחבה, ואת הדרך חיפה-ראש-הניקרה. זכיתי בגביעים ושברתי שיאים. צלחתי את הכינרת לארוכה בזמן של 5 שעות ו-17 דקות, בשעתים פחות מצליחתי הראשונה למרחק זה. לפני חודש שברתי שוב את השיא של עצמי בצליחת הכינרת לאורך, כששחיתי את המרחק ברבע שעה פחות.

★ ★ ★

ריפא צה"ל מגדה לי סוד

א חרי שקיבלתי את ההזמנה להשתתף בצליחת לה-מאנש, כתב לי קיפוט תכנית אימונים. ארבע פעמים בשבוע היה עלי לשחות בין 8 ל-10 קילומטרים כל פעם בים. שחיתי עם הגלים ונגד הגלים. כדי להתרגל לקור הים בלה-מאנש הייתי מבצע את אימוני בשעות שהמים קרים ביותר, בין ארבע לשבע בבוקר. התאמנתי גם בגשי-מים ובסופות הגדולות האחרונות.

אינני מושח שמן על גופי ואינני אוכל בשעת השחיה. כשחיינים אחרים. אני סבור שמוטב לקיבתי העדינה לנוח בשעת השחיה. מה גורם לי לא להתעייף בשעת השחיה, גיליתי רק כשהתניסתי לצה"ל. הרופא שבדק אותי גילה כי הדופק שלי אינו עולה מעולם על 80, אפילו במאמץ הגדול ביותר.

בוב קיפוט קבע לי גם דיאטה מיוחדת כדי להכין את הגוף לקראת מאמץ גדול ולאפשר לו לעמוד באימונים קשים. לוח המזון שלי מורכב עשוי מהרבה לחם, פילפלים ירוקים לארוחת-הבוקר שאינני יודע לשם מה הם דרישים, מרקים והרבה בשר לארוחת הצהרים. כמו כן דורשת דיאטה זו להמעיט עד כמה שאפשר בשחיה ובאכילת ממתקים, וכוללת איסור מוחלט על שחית משקאות משכרים ועישון סיגריות. סיגריות מילא, מעולם לא עישנתי מלבד פעם אחת בה רציתי לעצבן את החברה. אבל לא לשחות משקה חריף! בדרך כלל אחרי כל שחיה ארוכה אני שותה כרבע בקבוק קוניאק. זה מה שנותן לי את האפשרות להחזיק מעמד אחרי השחיה. לפני שאני יוצא לשחיה אני אוכל סטיק הגון. השבוע סיימתי את תכנית אימוני בשלימותה. בעוד שברר עיים אראה אם הם הועילו לי. בוב קיפוט קבע לי מהירות מסוימת של תנועות, ובקצב זה עלי לשחות כל הזמן. קיפוט כתב שאם אתמיד בקצב עלול לקרות אחת מהשחיינים: או שאצליח לשבור את שיא הצליחה או שלא אעבור את ה-תעלה. אני מקצה שהאפשרות הראשונה תתגשם.

אצלח את תעלת לה-מאנש

מאת

עמואל פינס



ראל (איצטדיון רמת-גן; יום ד', 3.00) — אלה שלא השיגו כרטיסים למשחק הכדורסל המרתק, במסגרת המשחקים על הגביע ה-7 עולמי, יכולים להסתפק בהזדמנות לשידור חי עשוי להיות מרתק לא פחות.

● **הפועל תל-אביב** — בית-ד' (3.00) — **תל-אביב** (19, מרגש באסה; שבט; 3.00)

— הדרכי התל-אביבי יעמוד במרכז משחקי הליגה הלאומית שיחודשו, כשסיכויי הזכייה בשתי נקודות הן להפועל.

● **הפועל ירושלים** — הפיניץ **רמת-גן** (ירושלים, מרגש ימקיא; שבת; 3.00) — יהיה מפגש הכדורסל הסוער ביותר השבוע, ללא אפשרות ברורה לניחוש ה-תוצאות.

אולם במהרה התברר כי היתה זו רק מתיחה. מישהו ראה את אמר עוסק באיסוף תמונות וקטעי עיתונות. התגל אמר במבטאו המיוחד: „יש לי אה שאף פעם לא התעניין בכדורסל. מאז שאני נבחרת הוא בא לכל משחק שלי. אשלה תמונות ועיתונים למשפחתי בקבולגה, אולי גם להם יהיה קצת נחת ממני.“

תדרין

מאורעות אלה, מתוך מאורעות הספורט של השבוע הבא, עשויים לעניין את חובבי הספורט: ● **נבחרת וולם** — נבחרת ישר

של מכבי חיפה. הוא היה צעיר, לא ידע עברית, מבטאו המאורקא היה בולט. לא פעם היה נעלב מקיטורים עד שפעם נפגע במיוחד, עזב את הקבוצה. כעבור זמן מה חזר, הסתגל מחדש לקבוצה כשם שהקבוצה הסתגלה אליו. מצוקתו הקשה גרמה לכך שקיבל מענק קבוע עבור כל משחק בקבוצה, שנע בין 15 ל-20 ל"י. גם את שכר-ההדירה עבורו חדרו שילמה הקבוצה. אך כל אלה לא שינו את הבחור, שנשאר ביישן וצנוע, ואינו מעז להעניק לעצמו אף מחמאה אחת. את המחמאות מספקים אחרים.

כאשר ביקר עם קבוצתו בקפריסין, שם שיגע את הקהל בלהטווי הסטניים עם