



שעות נוספות

אשת הברזל: בגיל 69 היא רצה מדי יום 18 ק"מ ומשתתפת במרתונים ובתחרויות בכל העולם

8

רצה בזהב / שירלי גולן

צילום: יובל חן

המרתוניסטית



בגיל 69 שוש בלייכמן רצה מדי יום 18 ק"מ ופעם בשבוע מגבירה ל-22 ק"מ. ולא, אין לה שום תוכניות לעצור. בשלושים השנה האחרונות השתתפה ביותר מ-260 תחרויות ריצה וב-39 מרתונים, את החופשות בחו"ל היא קובעת לפי מיקומי המרוצים וגם הילדים שלה יודעים. שהאימונים לפני הנכדים. בסוף השבוע הקרוב תשתתף בלייכמן במרתון התנ"ך

היא רצה כבר 34 שנים, 15-18 קילומטרים מדי יום. היא השתתפה ביותר מ-260 תחרויות ריצה וב-39 מרתונים, ואין לה שום תוכניות לעצור. ולמה שתעצור, בעצם? חוץ מההנאה העצומה שהיא שואבת מהעיסוק הממכר הזה, שוש בלייכמן בת ה-69 מתגאה בצדק בכך שאינה מכירה את רופא המשפחה שלה. סיבה מספיק טובה לכל הרעות להתכונן בימים אלה לחמש תחרויות ריצה בהן תשתתף בזו אחר זו.

"כשסיימתי ללדת בגיל 35", מספרת בלייכמן, "התחלתי להשתתף בצעירותי, אבל מהר מאוד הבנתי שזה קצר ובעיקר איטי לי מדי. התחלתי לעשות כל צעירה פעמיים, הלוך וחזור, אבל העירו לי על אופן ההליכה שלי, או התחלתי לרוץ. ביקשתי משכן שגר בסמוך להצטרף לריצות הבוקר שלו, ולפי עצתו הייתי רצה לעבודה, כלומר מהרצליה, בה אני גרה, לתל-אביב. בגיל 40 החלטתי ללכת ללמוד בווינגייט כדי להבטיח לעצמי שאתאמן גם בסופי השבוע, במקביל לעבודתי במחלקת הכספים במשרד ממשלתי. מתחביב זה הפך להתמכרות, אני ממש צריכה את הריצה, אני נהנית ממנה. גם הילדים יודעים שאם אחד הנכדים חולה, אני אבוא לעזור, אבל רק אחרי שאסיים את הריצה היומית".

בימים אלה היא מתכוננת למרתון התנ"ך, שני חשב קשה במיוחד וכרוך בטיפוס מצטבר של יותר מקילומטר. היא תשתתף בו במקצה חצי מרתון, ומיד אחריה בשלושה חצאי מרתון נוספים, בדרכה למרתון טבריה שיתקיים בינואר הקרוב.

איך מתכוננים לכל זה?
"אה, זה פשוט. אני רצה עד 18 קילומטר ביום ופעם בשבוע כ-22 ק"מ, כדי להבטיח שארוץ בזו מן טוב את ה-21 ק"מ בתחרויות. הלב שלי נשבר מהיריעה שאעשה רק חצי מרתון התנ"ך בסוף השבוע הקרוב, אבל זה הכרחי משום שלמרתון צריך להתכונן במשך ארבעה חודשים ובחום ששרר בקיץ האחרון זה היה בלתי אפשרי מבחינתי".
את אומרת שאת נהנית מהריצה עצמה, אז

"הריצה נותנת לי הרבה יותר ממה שאני משקיעה בה", היא אומרת. "היא עושה לי טוב, מפרקת את האנגריות השליליות, מאפשרת לי להיות עם עצמי, בלי מוויקה, ולחזור תמיד עם תשובות. לכל התענוג הזה מצטרפת, בסיום כל תחרות, גם תחושת ניצחון, בלי קשר למקום אליו הגעתי".

● מרתון התנ"ך, המשחזר את הריצה ההיסטורית של "איש בנימין" מראש העין לשילה הקדומה, המתוארת בספר שמואל, יתקיים ביום שישי הקרוב, בארבעה מקצים - 5, 10, 21.1 ו-42.2 ק"מ. פרטים באתר האינטרנט: <http://www.biblemarathon.co.il>

שיכולתי לעשות את זה ב-50 דקות. טאץ' ווו, אין לי בעיות גב ואין לי בעיות ברכיים, לא הייתי שנים בקופת חולים ואני באותו משקל מגיל 15".

או איך היא עושה את זה? בלייכמן כמה מדי בוקר בשש ורבע, שותה קפה ויוצאת לרוץ, בהמשך מתפנה לעיסוקיה כגמלאית ובחמש אחר הצהריים מתייצבת לשעתיים במכון הכושר, אליו היא מגיעה - איך לא - ברגל או על אופניים.

בלייכמן לא הצליחה אמנם לגרום למי מבני מש-פחה לאמץ את התחביב האקסטרמי שלה, אבל האיש שאיתה מגיע לכל התחרויות, מתעד ותומך לכל אורך הדרך.

בשביל מה התחרויות?
"אני בוחרת יערי נופש בהתאם לאפשרות לרוץ בהם, מוותרת על אירועים חברתיים שמתקיימים לפני מרוצים. הריצה שינתה לי את החיים, אבל לטובה. והתחרויות - הן נותנות לי מוטיבציה, מטרה להתאמן לקראתה, מה עוד שאת ריצות ההכנה אני עושה לרוב עם קבוצה, וזה מבטיח שארוץ מהר יותר ולא אשבר".

אבל ריצה יכולה להיות מוסוכנת, ובכל זאת, את לא צעירה.
"לכן ויתרתי על המהירות המקסימלית שלי, וכדי לא להיפצע אני רצה 10 קילומטרים בשעה, למרות

אני ממש צריכה את הריצה, אני נהנית ממנה. שוש בלייכמן