

# הקדמה

## מאת נחשון שוחט

כותב ורץ למרחקים ארוכים

*"התשוקה לריצה היא בעצם התשוקה לפוטנציאל לעוד ועוד חיים"*

*ג' שיהן*

אי אפשר להסביר ריצה. אפשר להזמין, להלהיב, לסמן אפשרות לנתיב. אי אפשר ללמד את היכולת לרוץ מהר. אפשר להקנות את הידע והכלים לתהליך הנפלא של הגילוי העצמי וההגדרה המחודשת של "גבולות היכולת" המדומים. גם אי אפשר להצדיק ריצה. אפשר לספק את ההשראה, המותירה לכל אחד מאיתנו למצוא את הסיבות הנכונות עבורו. שלושת אלו – ההזמנה, הגילוי וההשראה – מהווים את תמצית ההישג של דניאל קרן בספר זה – מדריך ריצה מרתק, בהיר וממצה, שקהילת הריצה בארץ ייחלה לספר מסוגו מזה זמן.

בכל זאת יש טעם להציב את השאלה, מה יש בה בריצה? מה גורם לאנשים רבים כל כך ברחבי העולם, בקבוצות גיל שונות, מרקע ומציאות חיים שאינם אחידים, כמעט ללא תלות ביכולת, בנתוני הפתיחה ובכישרון המולד, למצוא תוכן ומשמעות כה רבים בעיסוק הספורטיבי הבסיסי והפשוט מכול? מדוע הם מוצאים אושר וסיפוק בקושי מתמשך שלעולם חוזר ומתגבר? מדוע הם מוצאים "חופש" במשטר אימונים ספרטני, בהשכמות מוקדמות ובשאר ויתורים נלווים? כיצד הם מוצאים ביטוי לקריאת תיגר, ל"מרד" פרטי אפילו, בדבקות הממושמת לתוכנית השבועית התובענית (שככל שמתקדמים רק נעשית תובענית עוד יותר)? מדוע הם מוצאים את עצמם מלאי אנרגיה, רעננים וממוקדים, רק בתנאי שעייפו את עצמם בשעה וחצי של ריצה כשגרה של התחלת יומם? מדוע הם מוצאים ערך רב כל כך בשיפור תוצאות, שרחוקות עד כדי חוסר רלוונטיות מכל סטנדרט תחרותי אמיתי? איך אפשר להבין ולהסביר את עוצמת הניצחון האישי, הכל כך אמיתית, אי שם במקום ה-72, ה-319 או ה-7,883?

אחרי הכול, זו עוצמה שאי אפשר להתכחש אליה. האם ישנה איזו אמת שמאחדת ומייחדת את הרצים, שהיא המתגמלת ושאלה הם מחויבים? היש בכלל טעם לנסות להסביר את "השדים"?

אפשר שהריצה למרחקים ארוכים היא בראש וראשונה תופעה של זיהוי ושל זהות. הזמן על שעון העצר, הדירוג על דף התוצאות, ה"פודיוםים" והגביעים, גליונות האקסל והגרפים של שעון הדופק, ה"תהילה" בזעיר אנפין, מורשות הקרב והתירוצים, אינספור הדיונים המקצועיים – כל אלה הם התפאורה, משתנה ומתפתחת, מרתקת ועמוסת פרטים, בווליום ובפרופורציה לא קבועים. כל אלה הם הרקע לתהליך אישי, פנימי ועמוק הרבה יותר של התפתחות והסתגלות, של לימוד והבשלה – תהליך המתחיל בזיהוי ומתפתח עד כדי זהות.

כשאנחנו רצים, אנחנו קודם כול מזהים ומגלים: אנחנו מזהים את היכולת שלנו להתחזק ולהתקדם, בתהליך הדרגתי וסבלני אך תמידי של שיפור: "לעולם חיים, לעולם קדימה", כדבר המשורר. אנחנו מזהים את היכולות המדהימות של הגוף שלנו, המבקש ומפציר שלא נזניח אותו, אלא נמשיך להשתמש בו, לפתח אותו ולהפיק ממנו את המיטב. אנחנו מזהים את היכולת שלנו ללמוד ולהתמקצע, להתאים וליישם תיאוריה הלכה למעשה, בתהליך של ניסוי עצמי והפקת לקחים. אנחנו מוצאים כל פעם מחדש מידות של אומץ בתוכנו, להתמודד עם אתגר וקושי, גם עם מכשולים, אכזבות ומשברים. אנחנו מזהים את תהליך ההסתגלות הפיזי ובמקביל אליו כיצד פחד והיסוס מתחלפים בביטחון עצמי ובתחושת שליטה. אנחנו מזהים את יופיה הנפלא של המחזוריות – של הטבע, של הגוף, וגם של הדמיון והריכוז שלנו, הנעים בין שיאים של אופוריה ומיצוי בחזרה אל הבסיס ואל ראש השביל שבתחתית... וחוזר חלילה. אנחנו מזהים את המנעד הרחב של הרגשות, נחשפים לעונות המשתנות, מרגישים כל ניונס בתוואי הקרקע, במזג האוויר ובטופוגרפיה, ובאופן לגמרי מקביל את התחושות והחוויות שבפנים: חם-קר, יבש-רטוב, אירובי-אנאירובי, קל-קשה, כואב-נעים, מהר-לאט, לרוץ-לעצור, וספרינט אחרון במעלה הגבעה כשהלב דופק בעוצמה. אנחנו מזהים מחדש את הכמיהה לטבע, לצבע ולמרחבים, ועד כמה בלעדיהם אנחנו כלואים. אנחנו מזהים את היצר הילדותי והבסיסי שבתוכנו, הבלתי-ניתן לריסון, לרוץ רחוק יותר ומהר יותר וגבוה יותר. אם רק נרצה, אם רק נעז.

אנחנו מזהים את אינספור הדמויות, המפגשים והחברויות שאנחנו צוברים סביב הריצה ובזכותה. אנחנו מזהים לא פעם את עצמנו בעיניהם החוששות או הבורקות של אחרים – של שותפים לאימונים וגם של מתחרים. אנחנו מזהים את השיתוף האינסופי, בחוויה שאמורה להיות אישית אך מתגלה במלוא משמעותה הקבוצתית – וגולת הכותרת היא המירוץ, מחזה אולטימטיבי של חתירה יחדיו למצוינות.

אנחנו מזהים את הפוטנציאל שטמון בנו, ואת היכולת – שתלויה רק בהתמדה ובנחישות – להגשימו. אנחנו מזהים את "החופש הפרדוקסלי", שנובע מחודשים ארוכים של משמעת והתמסרות, החופש הזה שכל כך קשה לתאר ולהסביר אותו, אבל כל כך פשוט לחוות ולהבין. אנחנו מרגישים משוחררים יותר, טבעיים יותר, חזקים ובטוחים יותר, שלמים יותר. אנחנו מגלים שכלל שאנחנו משתוקקים להגיע אל קו הסיום, אנחנו משתוקקים עוד יותר מכך אל קו הזינוק. ואל מאות זינוקים חדשים.

כעבור זמן, משאימצנו בעצמנו וחוונו – **הזיהוי הופך לזהות**. ואין כמו הדקות שמייך אחרי סיום הריצה היומית כדי לשקף את הזהות הזו: רגעים של שקט חטוף, של הסדרת הנשימה, שתית מים והתרעננות. אנחנו מנגבים בתנועה איטית את הזיעה, מחליפים לחולצה יבשה, כבר לא ממהרים. אנחנו מביטים סביבנו ושמחים בחלקנו. לבד או עם קומץ חברים שמבינים, הרחק מהמון מתלהם. יחכו המכוניות והפקקים, יחכו גם הטלפונים, ההודעות והיומנים, ימתינו הלקוחות, הפגישות והמשרדים. לפני ומחוץ לכל אלו – אנחנו יודעים. אנחנו בוחרים. אנחנו רוצים. אנחנו רצים... זה פשוט... מי שאנחנו.

גם הספר שבפניכם נולד, כפי שתיווכחו, מתוך חזון דומה. דניאל קרן – במעשיו, בניסיונו ובכתיבתו הקולחת והמהנה כל כך לקריאה – מבטא ומסמל את החיפוש אחר מסלול הגילוי והזהות של הרצים, כמו גם את הניסיון להבין ולשכלל את נקודות המפתח להצלחה ולשיפור. דניאל הוא בעצמו רץ מנוסה ועתיר הישגים, בתחרויות למרחק המרתון ומעבר; הוא מאמן שהדריך בהצלחה מאות רצים, מתחילים כמתקדמים, בהכוונה מאוזנת, זהירה וממוקדת נכון של ההתלהבות ושל חדוות הגילוי; הוא המייסד והמוביל של מרת"א – מועדון רצי תל אביב ומועדון ריצות ארוכות, המספק בית ומשענת מקצועית לרצים ולרצות בכל הרמות; בהרפתקאותיו כרץ ומטייל

הוא חצה ימים ויבשות, נדד להרפתקאות ונשם אוויר פסגות. חשוב לא פחות, הוא חזר כדי לשתף ולספר, לעורר דמיון להזמין וללמד. דניאל קרן, חברי, הוא בעיניי מגשים חלומות סדרתי.

ניכר כי דניאל ניגש אל כתיבת "ספר הריצה השלם" מתוך הבנה שהמפתח להצלחה בריצה אינו מתמצה בטכנוקרטיה, אלא מבוסס על שילוב של הגוף, הנפש והאינטלקט. ספר זה יכול לשמש בראש וראשונה מדריך אימון מעשי ומקור ידע מעולה, עשיר בעצות מעשיות-מקצועיות במגוון עצום של נושאים. אבל מעבר לכך, הוא מרתק את הקורא ומזמין אותו להתחבר אל העושר החווייתי, באמצעות תיאורי רגעי שיא והתפעמות אישיים, אך גם של רגעי התלבטות ומשבר, והצמיחה מתוכם. בעת אחת הוא מלמד, מציב אתגר ומספק מוטיבציה. כל שנדרש הקורא האמיץ לעשות הוא לשרוך את נעליו ולצאת אל השבילים, להתמסר בסבלנות ובדבקות לתהליך, שבסופו יוכל בוודאי לפרוש כנפיו. להיות לרץ, לממש את התשוקה והפוטנציאל לעוד ועוד חיים.