

# ההתחלה

*רוצו בחוץ, באופן קבוע ולא מהר מדי*

הכול התחיל בבוקר יום ראשון בניו-יורק, לפני 87 אלף ק"מ והרבה זוגות נעלי ריצה. בבוקר שמש וקר נקלעתי במקרה לקילומטר הארבעים של מרתון ניו-יורק, בסנטרל פארק של מנהטן. אלפי אנשים עמדו בצידי השביל החוצה את הפארק מצפון לדרום, וחיכו להגעת ראשוני המתחרים. האווירה הייתה מחשמלת ושמחה. ילד בן ארבע עמד ובידו שלט "אנחנו אוהבים אותך" לכבוד אביו, אישה כבת שישים אחזה בבקבוק משקה אנרגיה שהכינה לבעלה – שעמד להשלים את המרתון הראשון שלו בגיל שישים ושתיים, וקבוצת כבאים במדיהם חיכו לחברי היחידה שלהם בעצבנות ובהתרגשות רבה.

מרחוק כבר שמעתי את מחיאות הכפיים וקריאות העידוד למתחרה הראשון. ואז ראיתי אותו גם אני. בחור כבן שלושים דחף את כיסא הגלגלים שלו במרץ כשאחריו דולקים עוד שני צעירים חסונים, גם הם על כיסאות גלגלים. בהדרגה, בקצב התקדמותם של המתחרים, התקרבו קריאות העידוד לאזור שבו עמדתי, וגל התרגשות עצום סחף אותי למראה הנחישות וכוח הרצון הטמונים במתחרים הקוראים תיגר על מגבלות גופם. צמרמורת עברה בכל גופי ובשאר הצופים והמעודדים שהיו עדים למאמץ ההרואי. במחיאות הכפיים וקריאות העידוד ניסינו להפיח גם אנחנו מעט אנרגיה ומרץ באלה שהיו כל כך זקוקים לה. על אף הקושי העצום שהיה ניכר על פני המתחרים, ועל אף הטרגיות שבהיותם בכיסאות גלגלים, האווירה הייתה אווירה של שמחה, של התגברות על קושי, של תקווה ושל ניצחון. אחריהם הגיעו הרצים המובילים, שריחפו במהירות מעל המסלול, לכאורה ללא מאמץ, ואחריהם עוד עשרות אלפים. אנשים רגילים שקיבלו החלטה ועמדו מאחוריה, והיום עמדו לזכות בתמורה מלאה למאמצייהם.

מאז עברתי בריצה, ברכיבה על אופניים ובשחייה קילומטרים רבים של אושר, שמחה, עייפות, כאב, התרגשות וסיפוק. זה קרה בנופי הבראשית של אנטרקטיקה, בתופת הרותחת של הסהרה, בהרים הירוקים של סקוטלנד, באלפים המושלגים של ניו-זילנד, בצינה הנעימה של הרי ירושלים, לאורך נחל הירקון בתל-אביב, בלונדון ובמקסיקו, בהונגריה ובאיסלנד וכמובן בשבילים המוכרים של סנטרל פארק, בצילם של גורדי השחקים של ניו-יורק.

הספר שלפניכם אינו מיועד לאנשי אקדמיה ולמומחים לפיזיולוגיה דווקא, אלא לכל אדם השוקל להתחיל לעסוק בספורט הנפלא הזה ששמו ריצה, או למי שכבר רץ או עוסק בפעילות גופנית אחרת ורוצה להיעזר בריצה כדי לשפר את יכולותיו.

מטרות הספר הן לשתף אתכם בידע ובניסיון הרב שצברתי לאורך שנים רבות של ריצות תחרותיות, ריצות להנאתי וכמאמן ריצה, להעניק את העצות הנכונות כדי שהריצה תשרת את היעדים שהצבתם לעצמכם באופן הנכון, הבריא והמהנה ביותר, ובעיקר לתאר כיצד הפכה הריצה לחלק אינטגרלי מחיי, בו אני משלב פעילות בריאה ומהנה עם ההנאה הצרופה הגלומה בשהייה בחיק הטבע, עם חברים או לבד.

שלכם,

דניאל קרן

מייסד ומאמן ראשי של מרת"א – מועדון ריצות ארוכות ומועדון רצי תל-אביב

האתר של דניאל קרן: [www.danielkeren.com](http://www.danielkeren.com)

האתר של מרת"א: [www.marta.org.il](http://www.marta.org.il)