



הטור דה-נורמנדי: מיקום, זמן ומהירות של שלוש הרצות הראשונות ושל ג'סיקה ושני בכני אחד מאחרי המירוץ:

4.5.2005 DOUDEVILLE - 15.600

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Massot	1:01:22	3:56	15.25
2	Hiroko	1:02:28	4:00	14.98
3	Hauger	1:03:42	4:05	14.69
4	Jessika	1:05:21	4:11	14.32
11	Bat-Chen	1:14:14	4:45	12.61

5.5.2005 SE VALERY EN CAUX - 21.095 KM

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Massot	1:30:06	4:17	14.05
2	Hiroko	1:32:12	4:23	13.73
3	Hauger	1:34:15	4:29	13.43
4	Jessika	1:37:17	4:38	13.02
17	Bat-Chen	1:57:44	5:36	10.75

5.5.2005 LE TRAIT - 10 KM

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Hiroko	38:25	3:50	15.62
2	Massot	39:40	3:58	15.13
3	Hauger	41:05	4:06	14.60
4	Jessika	41:49	4:11	14.35
17	Bat-Chen	49:31	4:57	12.12

6.5.2005 AUZEBOSC - 8.400 KM

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Hiroko	33:42	4:01	14.96
2	Massot	35:37	4:02	14.85
3	Jessika	36:10	4:18	13.94
6	Hauger	36:52	4:23	13.67
16	Bat-Chen	42:21	5:02	11.90

6.5.2005 CAUDEBEC EN CAUX 13.800 KM

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Massot	53:35	3:49	15.45
2	Hiroko	54:55	3:55	15.08
3	Hauger	57:54	4:08	14.30
4	Jessika	58:35	4:11	14.13
13	Bat-Chen	1:05:51	4:42	12.57

7.5.2005 YUETOT 21.095 KM

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Massot	1:31:46	4:22	13.53
2	Hiroko	1:32:43	4:25	13.40
3	Hauger	1:38:45	4:42	12.58
4	Jessika	1:39:42	4:44	12.49
11	Bat-Chen	1:50:48	5:15	12.24

TOOR DU PAYS DE CAUX - זירוג סופי

מיקום	שם	זמן כולל	קצב	קמ"ש
1	Massot	6:10:26	4:06	14.51
2	Hiroko	6:14:25	4:09	14.36
3	Hauger	6:32:33	4:21	13.70
4	Jessika	6:38:53	4:26	13.48
14	Bat-Chen	7:40:30	5:07	11.70

גם היא סבלה מכאבים שהלכו והתגברו.

חזרנו לחדר ומיד התחלנו להתארגן לריצה הבאה של שש בערב. בנסיבות שנוצרו ידעתי שאם אצליח לסיים ב-50 דקות זו תהיה תוצאה טובה בשבילי, אם כי באותו רגע היא כבר לא היתה חשובה. לקחתי גלולה נגד כאבים - כך עשיתי גם בכל הריצות הבאות - וספרתי את מספר הקילומטרים עד לסיום. אבל שלא יהיו ספקות - שתינו סיימנו את הריצה (אני ב-49 דקות וג'סיקה ב-41 דקות).

6.5.05 - היום השלישי

גם ביום השלישי חיכו לנו שתי ריצות, אמנם קלות יותר מאתמול אבל אנו יותר עייפות. המירוץ של הבוקר (8,400 מ') הוא נגד השעון - האחרון (בזמן מצטבר של שלוש התחרויות הקודמות) יוצא ראשון, והיחלוצה הצהובה אחרון. יצאתי בין הראשונים בקור מקפיא של 4-5 מעלות. גם הפעם קצב הריצה שלי הוא 5 דקות לקילומטר. רק כשסיימתי יצאה ג'סיקה לדרך, ובסופו של דבר סיימה שלישיית את החלק הזה וזכתה לזר פרחים יפה.

את ריצת הערב (13,800 מ') ביצענו בלי חשק ובלי כוח. החלטתי לרוץ ללא שעון, ולמרות זאת סיימתי בזמן טוב בהרבה מהזמנים של הבוקר או של יום אתמול. סוף סוף הצלחתי לחייך.

ומילה על אנטוניו, שהרי רק בזכותו קיבלתי את הזכות להשתתף בתחרות מעניינת זו. הוא דאג לנו כל הזמן: לשמירת החפצים במהלך הריצה, לבגדים חמים בסיומה, לדברים קטנים ונחוצים, למילות עידוד, לבדיחות ולסיפורים מרתקים.

7.5.05 - היום האחרון

דווקא הלילה האחרון עבר ללא שינה מספקת. בשעת צהריים יצאנו לכיוון מקום הזינוק - שוב 21 ק"מ במסלול שנראה איום ונורא (על המפה). זינקתי 20 דקות מוקדם יותר, יחד עם קבוצת אנשים שהשיגו זמנים איטיים בחצי המרתון הראשון. הייתי מתוחה ועצבנית. חששתי שלא אסיים את הריצה. מזג האוויר השתנה ונעשה נעים יותר. התחלתי לרוץ ומהר מאוד עברתי להיות ראשונה בין האיטיים. גם הפעם החלטתי לרוץ בלי שעון. סיימתי בשעה וחמישים דקות, תוצאה לא טובה אך בהתחשב במסלול ובעייפות זה היה בסדר מבחינתי. ג'סיקה סיימה בשעה ו-39 דקות למרות שהרגישה רע בדרך, וזכתה במקום הרביעי המכובד. את המקומות הראשונים תפסו שתי צרפתיות ויפנית. בין הגברים, לאחר מאבק צמוד, זכה רץ מאלג'יר ולאחריו רץ ממרוקו. לאחר טקס הסיום התכבדנו בסעודת ערב עשירה ובמסיבת ריקודים. כל המשלחות התבקשו ליטול חלק בשירה ובריקוד, והתברר שאנטוניו הוא לא רק מאמן מעולה אלא גם זמר! חברי המשלחת היפנית רקדה ריקוד יפני מסורתי ואנשים רבים הצטרפו אליהם.

8.5.05 - חוזרים לישראל

נחתנו בעשר בלילה. חוזרים לשגרה. על-אף הכאבים, הקור וההרגשה הרעה שליוו אותי בטור דה-נורמנדי הבטחתי לעצמי בסיומו: ארוץ גם בשנה הבאה כדי לשפר את התוצאות ואת ההרגשה. וג'סיקה בוודאי חושבת כמוני.

הפארקים. מאוחר יותר יצאנו לכיוון האתר הראשון - העיירה דודביל, ובשמונה וחצי בערב הגענו לאכסנייה, בניין עתיק ויפה עשוי לבנים. לאחר קבלת הפנים וארוחת הערב התארגנו בחדרים, התקלחנו ונרדמנו.

עוד לפני סוף הסיבוב הראשון חשתי שהריצה הזו תהיה מאבק הישרדות עבורי. סיימתי את הריצה בהליכה, קופאת מקור. הנשים שצפו במירוץ שמו עלי מעילים כדי שאתחמם והכינו לי שוקו חם.

2-3.5.05 - אימונים וסיורים

למחרת היום ולאחר ארוחת בוקר מעולה יצאנו לריצה קלה לכיוון מרכז העיירה יחד עם שני רומנים שהספקנו להכיר יום קודם. הגענו לגדת הנהר ועצרנו למתיחות. בצהריים ערכנו סיור מודרך, מרשים ביותר, במפעל המכוניות 'רנו'. מזג האוויר הפכפך - גשם ושמש לסירוגין וקור של 5 עד 10 מעלות. איננו מורגלות במזג אוויר כזה.

גם את הבוקר הבא הקדשנו לאימון קל, הפעם לכיוון שונה. הנוף המקסים משרה שלווה ורוגע שהיו חסרים לי כבר הרבה זמן. ושוב סיור, הפעם לחוף האוקיאנוס האטלנטי. טיפסנו במעלה הרכס שליד החוף בנוף עוצר נשימה. טקס הפתיחה היפה נערך בבניין העירייה בנוכחות המשלחות שהגיעו מיפן, מרומניה, אלג'יר, הולנד, מאל, בולגריה, אנגליה, ארה"ב וישראל וכמובן - המון צרפתים. התחלנו להתרגש לקראת יום המחרת.

4.5.05 - היום הראשון של המירוץ

סוף סוף הגיע יום התחרות. גיסיקה ואני מוצאות עצמנו בשורה הראשונה לקראת הזינוק. 3 סיבובים בעיירה דודביל, בסך-הכול 15.6 ק"מ. כולם הזהירו אותנו לשמור כוחות לסוף, אך אנו התחלנו בהתלהבות ובמרץ. אף-על-פי כן הצלחנו להחזיק מעמד יפה וסיימנו בתוצאה טובה ובהרגשה טובה.

5.5.05 - היום השני

חולשה, עייפות ורגליים כבדות ומכווצות - כך התחלתי את היום השני של המירוץ, אולי גם בהשפעת הקור של אתמול. בחוף קפוא, ואפילו השמש אינה מצליחה לחמם. עוד לפני סוף הסיבוב הראשון חשתי שהריצה הזו תהיה מאבק הישרדות עבורי. ואכן נאבקתי עם עצמי וסיימתי את הריצה בהליכה, קופאת מקור ובהרגשה רעה. הנשים שצפו במירוץ שמו עלי מעילים כדי שאתחמם והכינו לי שוקו חם. אנטוניו ניסה לעודד אותי אבל שום עידוד לא עזר. התחלתי לבכות... רציתי שהאדמה תבלע אותי. גיסיקה סיימה בתוצאה טובה, רביעיית בקרב הנשים ואף קיבלה פרס כספי צנוע.

ש ת' ישראליות צעירות, חובבות ריצה, יצאו בתחילת חודש מאי לצרפת להשתתף בטור דה-נורמנדי, מירוץ מרתוני בן 4 ימים לאורך 90 ק"מ! מאות רצים ממדינות שונות, ולראשונה גם מישראל, נטלו חלק במירוץ המפרך שמסלוליו עוברים בין עיירותיה הציוריות של חבל-ארץ יפהפה זה.

בתחילת חודש מאי השתתפתי יחד עם גיסיקה מיסונישניק ביטור דה-נורמנדי - מירוץ בן 4 ימים שאורכו כ-90 ק"מ. הטור, ששמו המדויק Tour du pays de caux, הוא מירוץ מסורתי המתקיים כבר 21 שנה ומיועד לחובבנים כמוני וכמוכם בני כל הגילים וכל הרמות. 400 רצים ורצות אוהבי ריצה - מכורים לה ליתר דיוק, השתתפו בו הפעם. ומי שהיה אמון על הארגון, הקשרים, העידוד והתמיכה היה אנטוניו סנטורי, מאמננו היקר. במהלך האירוע הספורטיבי הנפלא הזה, שנמשך שבוע ימים, פגשנו אנשים מארצות רבות ונהנינו מהאווירה החמה ומהעידוד. המארגנים דאגו ללינה, לאוכל ולהסעות לכל המשלחות ואף ארגנו מסיבה ענקית בסיום המירוץ.

יומן מסע

1.5.05 - נוחתים בפריז

גיסיקה ואני נפגשות בשדה התעופה בלוד, מתרגשות לקראת תחרות הריצה הראשונה שלנו בחו"ל. אנו סומכות בעיקר על יכולת הארגון של אנטוניו ועל היכרותו עם המארגנים ומקוות לטוב. המירוץ בן ארבעת הימים מתקיים בחבל נורמנדי, בכל יום בעיירה אחרת ובמסלול שונה: ביום הראשון - מסלול אחד בן 15,600 מ'; ביום השני שתי ריצות - בבוקר חצי מרתון ובערב - 10 ק"מ; גם למחרת היום שתיים - 8,400 מ' בבוקר ו-13,800 מ' בערב, וביום האחרון - ריצה אחת של חצי מרתון. בסך-הכול 90 ק"מ! (על אתרי הריצה, הזמנים והמיקומים - ראה טבלה).

אנטוניו חיכה לנו בשדה התעופה בפריז. התארגנו במהירות ויצאנו לטייל ברחובותיה ובאתריה היפים של העיר. רצים רבים מילאו את הרחובות



בת-חן (מלפנים) וגיסיקה במצעד המשלחות