

האידע קענדלעך

אמציה הרבני מתכוון בימים אלה עם בנו יניב לתחרות הכוללת שחייה של 3.8 ק"מ, רכיבת אופניים של 180 ק"מ, ולקינוח - ריצת מרתון. אז מה אם הוא בן 73? "הכול בראש", הוא אומר

שירית סרוינר // צילום אריז סולסו

הלך לקחת מקום ראשון".
מה עם האחים שלך, יניב, הם לא בקטע?
אמציה: "בקטע, למה לא, בקטע. הבן הגדול רכב באופני שטח בסוף הייתה לו תאונה, נכנס בסלע. אבל בכל יומיים הוא עושה ספרינג. התמדה חבל על הזמן, אני נעצמין הילך איתו מדי פעם. בהתמלה הוא לא רצה, או הקרבתו את הזמן שלי כשכיל זה, ידעתי שהוא יגיע רק אם אני אודה שם. עכשיו הוא קיבל את השליטה, או הוא מתמלך".

נאמנות כפולה

חוז מהאתגר הפיזי הנלתי נתפס בתחרות "איש הכרול", גם הקשי המנטלי הוא אתגר משמעותי. אבל לאמציה הרבני אין תירוצים: "אתר עובר על עצמי. אם אתר האופניים והשחייה אני רוצה לרוץ, את חושבת שהרגליים שלי רצות? לא, הראש שלי עובר. הכול בא מהראש".
יניב: "יש משהו בתחרות שאחד מפתח נמנע?"
אמציה: "אולי מהרצה. אבל אני בטוח שאני מעבור את זה. שטירות, הכול בראש".

יניב: "זה כמעט פי שניים מהתחרויות שאתה בדרך כלל עושה".

אמציה: "כן, זה שמונה שעות חצי".
יניב: "הוא הילך לעשות את זה בשמונה שעות? זה הזמן וזמן הזמן וזמן לאנבים שמתנגבים אלך ולחצים, הזמן וזמן למחשבות שישכות על הכתף כמו חרצ. אבל צריך למצוא כל הזמן את המקום החדש כדי להמשיך הלאה. לא להגיד לעצמי: 'רק עוד 21 קילומטר'. זה לא יעבור. צריך למצוא את הדבר הקטן ולהאזן בו".

אמציה: "מה? זה כאב? נאב זה כלום. הכול הילך הצדף".
מה אתה אומר? למי שמלכלכל בקישר להשתרפות בתחרות?
אמציה: "צריך לקחת את זה לאט לאט ונעדינות, אני אומר שיש לנו כוחות אדירים, אנחנו פשוט לא מנצלים אותם. אין רכב כזה שלא יכולים. בדרך שאימונים והתמדה בניגים אותך לתפוח".

אבל בינינו, אמציה, לעשות ספורט זה משעמם לא לללל.
יניב: "אני רבין לגמרי מה שאת אומרת".
אמציה: "מטלפנים אליי כמעט בכל יום אנשים כמוד ואני לקוח אותם לקבוצה, אנחנו חונכים אותם".
יניב: "אחרי כמה זמן פשוט מתמכרים לזה, הגוף צריך את האנדרפינים שמתחרוירים בסוף התפילות הגופניות".
אמציה: "יש כחור אחד בקבוצה שלי שאני זוכר שכתלחתי אותו לאמון שחיי, הוא יצא מהמים אחרי כל כך הרבה זמן עד שאיבא שלו חשבה שהוא טבע. והנה, בשבוע שעבר הגיע למקום שני בתחרות. איש הכרול, בארדופר".
יניב: "יש לו שתי מושפחות: המשפחה האמזונית שלו והמשפחה בקבוצה, שאני שומע עליה כבר 15 שנים".
הקבוצה ככה?
אמציה: "זעור איר. אין מה לעשות, זה עושה משהו כשבאים ואמורים לך. אתה רוגמה ומופת בשבילנו". ☹

ביום שיש עם הבנות שלי, ומדי יוצא לרוץ. הוא לוקח את הבנות לים, אני בינתיים רץ חוזר. ככה הקשר עם הנכדות מתחזק. חוז מזה, אהנו. ישנים באותה מיטת בכל התחרויות ומחנות ואימונים שהוא מושיך אותי באוזן אליו, זה להיות עם אבא קצת אחד בצורה אחת".
באילו תחרויות נטפנות אתה משתתפים?
"עשיתי מונזה אמונים בנגולן, טיפסנו את ההרמון".
אמציה: "שטיפסנו פחות או יותר על כל ההרים בארץ".
יניב: "ורצנו על כל מישור אחר. או יותר נכון, רצנו במרתון טבריה למשל בשנה שעברה הוא הגיע ללחות אחרי מותל אביב כשמונה הקילומטרים והאחרונים".

יניב, אשתך וזרמת עם התוכנית?
"ראמת שראת הוריעה לי לפני שבועיים שאחרי שהתחרות תיגמר, היא לא רוצה לשמוע על זה לפחות שנהיים".

אמציה: "הרשה לי לעשות רכב בזה?
אמציה: "אין מה לעשות, הילדים קודמים לכול. אבל הזמן יעשה את שלו. בסוף דיא תביין. הוא אומר לי: 'אבא, חורתי להשקל של כנצב'. ואשתו הירי רוצה לראות אותו חסוב ויפה. אז אני לא רואה".

יש לך עוד תחביבים, אמציה?
"פעם שחקתי כדורגל".
ותחביבים שלא קשורים לספורט?

יניב: "לא, אין זמן. יש לי את הנכדים. אני לוקח אותם לאמונים שחורים. היינו בתחרות של שום, הקטן לקח מקום ראשון בשני משחים".

יניב: "את רואה? הוא לא מוותר. אין רכב כזה שאין כוח. אין עיגול פיגור או רכבים כאלה. גם עם תשעת הנכדים שלו הוא הולך לכל תחרויות ומוותר שהם מגיעים למקום הראשון. וראים את זה גם באופן שבו הוא מתאמן. הפידוס חשוב לו, ועל זה הוא לא יוותר. הוא מתקשר אליי לפני תחרויות ואומר לי: 'אני

על התחרות

תעיץ אפילו להוצא

תחרות איש הכרול, ה"שרדאמן סמסונג" - גרסה ארוכה ומתישה במיוחד של השרדאמן לזון - תצא לדרך ביוקו יום שישי בחוף הצפוני של אילת. זו השנה ה-13 בה מתקיימת התחרות, שנתחבת לאחת מעשר התחרויות האתגוריות הקשות בעולם. הפעם מתתפו בה למעלה מ-1000 משתתפים, רבים מהם מחו"ל. הם יחלו בשחייה של 3.8 ק"מ, משיכו ברכיבה של 180 ק"מ, ויקפחו בריצת מרתון של 42.2 ק"מ. למי שלא יצליח לעמוד בזה, תינתן אפשרות להשתתף במקצה מקוצר - בריק חצי מהמרחקים המקוריים. הזמן הממוצע בו יעבור המתחרים את המרחקים נע בין תשע ל-16 שעות. ☹

השנה, כשתישמע שריקת הפתיחה של תחרות "איש הכרול", בין המוחקים יהיה אמציה הרבני, בן 73. אל הרבני יצטרף - או יותר נכון "יגיד", תלוי את מי שזאליים - בנו יניב, בן 35, מנהל פרויקטים בחברת תוכנה. "אני פחות יעקוף אותי", אומר הבן בחיוך. האמנה זה לא מופרך. הרבני האב לא מוותר על תחרויות השרדאמן לזון זה שנים. בנוסף לכך הוא מנהל את קבוצת האימונים של כפר המכביה.

אמציה, אז תנצח?
"אני אהנה מהממורד הכי מוכר, אבל לא הכי כחוש. אני באמצע".

הקשר הצופות

לפני שברבן בחיריק הספורט, הרבני, חושב תל אביב. עסק בשיווק פטר. את תוכניתו הגדול, שיתפך בהמשך לעיסוק במשרה מלאה, הספורט, רכש בנטיבות מצערות. ב-1989 אשתו נפטרה מסרטן, הוא משוחזר. "כשהיא נפטרה יניב היה בן 12 והייתי צריך להתמודד. הייתי צריך לדאוג גם למשפחה, גם לעבודה וגם לילדים. גדלנו ביחד, אני ויניב".

יניב: "אם את שואלת אותי, הוא כרת. הספורט זה המקום שבו הוא מצא את עצמו".

אמציה: "שם מצאתי את הפורקן, בטריאתלון. הייתי קם, לפעמים מוקדם בבוקר, הילך לפארק ורוץ ורוץ. זה היה מפלט בשבילי ומאז אני נמצא שם".

לפני שנתיים אמציה ויניב טסו להשתתף במרוץ האופניים המפורסם, הטור דה פראנס. טוב, לא בריק בתחרות עצמה - הם נסעו כחלק מקבוצה שעושה את המסלול במקביל לתחרות.

"אני מודה שבשבילי זה היה חלום ילדות", מספר יניב. "תמיד הייתי רואה את זה בטלוויזיה, שלישה שבעות של שירדון חודשים, ואז אבא בא לפני שנתיים עם השטח שובעתי: 'בוא ניסע לטור'. אמרתי לו שאני לא יודע אם יהיה לי זמן להתאמן, והוא התקשר כבר למוחרת: 'תגיע לאמון ביום שבת'. בהמשך הוא היה מתקשר אליי גם באמצע השבוע: 'נו, כבר יצאת לאמון? אני כבר עשיתי שני אימונים דוים'. הבנתי את הרמז. לא יכול להיות שאבא שלי יעשה שני אימוני ספרינג ואני לא אעשה כלום".

עכשיו, לקראת תחרות "איש הכרול", השיגעון עולה מדרגה. "אנחנו מתאמנים פעמיים ביום", מתאר אמציה את שגרת האימונים, "כל פעם בין שעותיים לשלוש, בנוסף לכך ישנה רכיבה בשבת, חמש שעות, ואחרי זה רצים 40 דקות. צריך להתחיל".

אך אתה עומד בשגרת אימונים כזאת בגילך?
"תשמע, בגיל שלי אני חושב שאין לי מתחרים. ב-16 בוצעמר היינו בערב ספורטאים מצטיינים ברימת גן, ובמוכן שקיבלתי מגן דוקר. טוב, אני מקבל את זה מדי שנה, מאז 2003".

ברר ובמישור

יניב, איר הקשר שלכם נראה כשאביך הוא גם המאמן שלך?
יניב: "הוא יודע בריק מה אני עושה בכל יום. אני מניע אליי

אמציה: "אני מתחמן פעמיים ביום - כל פעם בין שעתיים לשלוש. בוסף, ישנה וכינה בשבת, חמש שעות, ואחר זה רצים 40 דקות. צריך להתחשל"

יניב: "בכל המתויות ומתנות האימונים שהיא מוער אותי אלירם באנו אנוני ישנים באותה מיעור. זה להיות עם אבא קצת אחר, בצורה אחרת"

