

23.5x19.49	1	עמוד 50	מגזין - גלובס	17/05/2019	68460270-3
מרתון ישראל - יזום ושיווק אירועי ספורטמירוץ החרמו - 54710					



עיצוב נורדי / הליכה נורדית בחרמון

אייתי נהנו מהאתגר ומהמאמץ, אבל גם מהנוף, האוויר הצלול והחוויה הייחודית". לוי גילה את התחום בהרי האלפים בשווייץ, כשהצטרף כמדריך ספורט לקייטנה של חולי סיסטיק פיברוזיס. רק כשהקים עסק בתחום האאוטדור נזכר בשווייצרים, חקר והחליט שזה הדבר עבורו. בתום הכשרה זכה לתואר מאסטר טריינר בתחום ומאז הוא מקיים סדנאות, חוגים, קורסים ומפגשים. לפני שמונה שנים הקים את בית הספר הישראלי להליכה נורדית, היחיד בארץ שמכשיר מדריכי

אחד המקצים שמושך סקרנות ותשומת לב במרוץ אתגר החרמון הוא מקצה ההליכה הנורדית, למרחק של 2.7 ק"מ. תחום ההליכה הנורדית מתפתח אף הוא בארץ, ואיציק לוי, הנחשב למומחה בתחום, מספר שלאחר הראשון הזמין אותו עופר פדן ממרתון ישראל יחד עם קבוצה של מדריכים וצועדים, ומאז חברו דרכיהם. "האזור הזה חתם עבורי את מלחמת יום הכיפורים, אז נלחמתי עם חטיבת גולני ברמה ובחרמון ועבורי זה היה לחזור ולהתמודד עם המאמץ בכיף ולא תחת איום וסכנה", הוא מספר. "האנשים שצעדו



איציק לוי. סגירת מעגל עם החרמון

הליכה בסטנדרט אירופי והבוגרים מקבלים תעודת הסמכה מבריטניה. "אני מקדם את התחום ומנסה לחשוף אותו לכלל הצועדים כספורט לאורח חיים בריא. היתרון של ההליכה הנורדית, בהשוואה לריצה, רכיבה או הליכה רגילה - שזהו הספורט היחידי משלושתם שעוסק ישירות בזמן ההליכה במרכיב הכוח בפלג הגוף העליון ופועל במצב של מיני-חדר כושר תוך כדי הליכה יומיומית. הגוף משמש כמו משקולת ובהתאם לדרך השימוש במקלות, הלחץ המופעל, עוצמת הדחיפה ועוד, ממקסמים את התוצאות מהמשקולת".

לצועדים יש לו כמה טיפים חשובים:

- כשמטפסים, חשוב למדוד את זווית השיפוע ולקצר את המקלות, כדי להשקיע את הכוח בדחיפת הידיים במעלה המדרון התלול ולמנוע בזבוז כוח. כשירדים במדרון תלול עם אבנים ודרדרות, יש להאריך את המקלות בהתאם לזווית הירידה, כדי לשמור על הגוף זקוף ככל האפשר וכדי שמרכז הכובד לא ינוע קדימה ויגרום לנפילה. ולא פחות חשוב: להיות הגיוניים ביחס לגוף ולא להתעלל בו, בלי ייסורים. צריך לזכור גם ליהנות.