

26.5x20.57	1/3	עמוד 1	ידיעות קרית שמונה	12/04/2019	68049436-0
מרתון ישראל - יום ושיווק אירועי ספורטמירון החרמו - 54710					

”

אני כבר לא 'בטטת' כורסה'

הוא הגיע למשקל של 105 ק"ג ואז החליט לעשות מהפך • בשיא ההכנות למירוץ 'אתגר החרמון' שיתקיים בקרוב ואחרי שהשתתף ב-14 מרתונים, אלי מוסקוביץ' ממושב יהונתן שברמת הגולן, מספר איך שינה את חייו. הוא פשוט כל כך אוהב לרוץ | רוני שחר

14



17.93x32.98	2/3	עמוד 14	ידיעות קרית שמונה	12/04/2019	68049350-5
מרתון ישראל - יזום ושיווק אירועי ספורטמירון החרמו - 54710					

ריצת היין



הוא הגיע למשקל של 105 ק"ג והגדיר את עצמו כ"בטטת כורסה", עד שהחליט לעשות מהפך • אלי מוסקוביץ' בן ה־50 ממושב יהונתן שברמת הגולן השיל 35 ק"ג ממשקלו; על הדרך השתתף ב־14 מירוצי מרתון והיום הוא יכול לרוץ למרחק של 100 ק"מ • עם זאת הוא מבהיר: "אכלת? נהנית? כל הכבוד, עכשיו ממשיכים הלאה" • ויש לו גם עצה לאנשים שרוצים לשנות את חייהם: "תתחילו לאט"

אלי מוסקוביץ' זוכר עדיין את הרגע שבו החליט שהחיים שלו צריכים להשתנות. "לפני 17 שנה, כשקיבלנו את התמונות מהברית של הבן שלי וראיתי איך אני נראה, הבנתי שאני חייב לעשות משהו", הוא מספר השבוע. "שקלתי אז 105 קילו, שזה לא עודף משקל קיצוני, אבל בשבילי זה היה הטריגר להתחיל להזיז את עצמי". מוסקוביץ' (50) ממושב יהונתן שברמת הגולן, נשוי ואב לארבעה ילדים, הוא מנכ"ל עמותת אולפנת "אי"ל ברמה' במושב נוב. בעקבות הרגע המכונן הוא החל לעסוק בספורט, והשתתף באימונים ובתחרויות בארץ ובהול"ל עם קבוצת 'רצי רמת הגולן'.

ההתחלה היתה צנועה, וכללה בעיקר יציאה להליכות; ואז נקרא מוסקוביץ' למילואים. "הייתי מג"ד במילואים והמפי"קד שלנו לקח את כל המג"דים לטיול אופיניים", הוא מספר. "נהניתי מאוד, והחלטתי להתחיל לרכוב על אופניים. עשיתי את זה שש שנים. תוך כך ראיתי שאני יורד במשקל וזוהו משפיע לטובה על החיים שלי. הייתי רוכב למרחקים: רכבתי ממשולה עד אילת בשלושה ימים; רכבתי עם חבר ביומיים מרמת הגולן עד ירושלים; ורכבתי בהרים באיטליה. נרבעתי בחיידק".

אחרי חמש שנים של דיווח נמרץ החי ליט מוסקוביץ' לעשות הסבה לריצה. "חבר שלי התחיל לרוץ ואמרתי לעצמי מי טוב, רכבתי כבר ממשולה עד אילת, רכבתי לירושלים - עכשיו ננסה לרוץ", הוא מספר. "יצאתי לריצה מסביב למושב שלי, שזה שני קילומטר, ואחרי מאתיים מטר כבר נשפכתי לגמרי. זה הפיל לי את האסימון שריצה ואופניים אלה שני עולמות שונים לגמרי, זו פעילות ספורטיבית אחרת לחלוטין".

לאט לאט התאהב מוסקוביץ' בריצה ונטש את הרכיבה על אופניים. "התחלתי להיכנס לזה, להגדיל את המרחקים ואת הזמן שבהם אני רץ. באותו זמן הייתי כאמור מג"ד, והסמג"ד שלי התקשר אליי והציע לי להשתתף במירון 'העגור' בעמק החולה, שהתקיים לראשונה באותה שנה. זה היה מירון של עשרה ק"מ, וקצת חששתי כי זה היה האירוע הספורטיבי הראשון שלי. רצתי עשרה ק"מ, ואז שמתי על עצמי חותמת שאני יכול. האווירה במירון היתה מדהימה, אהבתי את האדרנלין ואת כל המסביב, וזה נתן לי חשק להמשיך. רצתי עוד מכל זה. המטרה הבאה היתה כבר חצי מרתון. לאט לאט התחלתי להעלות את המרחקים. השיא מבחינתי היה אירוע ריצה שנקרא 'תנ"ך-תש"ח', שם רצתי מאה קילומטר. זה היה ההיילייט בשבילי".

מאז שבר כבר מוסקוביץ' הרבה שיאים אישיים: הוא השתתף בתחרות נוספת של 100 קילומטר, ומאחוריו כבר 14 מירוצי מרתון. לפני כשנתיים השתתף ב'אתגר החרמון' במסגרת אירועי 50 שנה לגולן, והשנה הוא מתכנן ריצת טיפוס שתתקיים ב־24 במאי במסלול בן שבעה ק"מ, יחד עם חבריו לקבוצת 'רצי רמת הגולן'.

"אני לא קיצוני"

אחרי הרבה ריצות ובעזרת נחישות והתמדה השיל מוסקוביץ' 35 ק"ג ממשקלו

רוני שחר × צילום: אפי שריר

ועצר בדרך להתרעננות, הוא היה לוקח את הטילון הכי גדול עם 800 קלוריות, שלוקח שלושת רבעי שעה לגמור אותו, אבל הוא לא באמת ארוחה אלא סתם נשנוש על הדרך. היום אני לא שם, לא אוכל את הדברים האלה, לא מרגיש שאני צריך את הממתקים ואת נשנושי הביניים האלה. וזה הקטע, כשאדם אוכל ארוחות מסודרות, הוא שומר על המשקל. הנפילה זה הבין לבין, אלה קלוריות שאנחנו לא סופרים".

ומבחינה פיזית ונפשית, מה עשה לך השינוי?

מ־105 ל־70 ק"ג בתקופה הרזה ביותר שלו; כיום הוא שוקל 80 ק"ג. בניגוד לעבר, כאשר ניסה לעשות דיאטות שלא צלחו, היום אורח החיים שלו מאוזן ובריא, והוא מצליח לשמור על המשקל - וגם מסביר איך: "כל החיים הייתי ילד שמנמן. ניסיתי לעשות דיאטות, הייתי מוריד בהתחלה אבל אחר כך זה היה חוזר אליי כמו בומרנג; הייתי מחזיר את מה שהורדתי ואפילו יותר".

"היום אני שומר על תזונת 'פליאו', שבה לא אוכלים לחם ודגנים בכלל. זו תזונה שמתבססת בעיקר על בשר ועל שומן ממקורות כמו שקדים, ביצים ודגים. כשמתחילים להיכנס לזה זו קצת התעסקות, אבל עכשיו אני בקושי עוסק בזה ביומיום, זו שגרת חיים לכל דבר. נוסף על כך אני מקפיד על שלושה-ארבעה אימונים בשבוע - שני אימונים עם הקבוצה שלי, 'רצי רמת הגולן', ועוד שני אימונים קטנים שאני עושה לבד".

מוסקוביץ' מבהיר שהוא לא ארוך בתזונה שלו ושהיו לו נפילות קטנות בדרך. "אכלת? נהנית? כל הכבוד", הוא אומר. "עכשיו ממשיכים הלאה כאילו לא קרה שום דבר, הכל טוב. אל תלקח את עצמך ביום רביעי בבוקר אני טס לפריז, מן הסתם יהיו שם פיתויים, ואני לא אמנע מעצמי לאכול פה ושם כמה דברים קטנים. לא בהגזמה, אבל גם לא צריך להיות נזיר. אני מקפיד שלא להקפיד. אם בא לי פתאום לחטוא באיזו גלידה או בחומס עם פיתה, אני חוטא. אני לא קיצוני".

ספר על ההבדלים בין אלי של לפני עשר שנים לאלי של עכשיו?
"כשאלי של פעם היה בנהיגה ארוכה

"אני מקפיד שלא להקפיד; אם בא לי פתאום לחטוא באיזו גלידה או בחומס עם פיתה - אני חוטא, אני לא נזיר"

"הקבוצה עוזרת מאוד כי יש אחריות כלפיה; אם עכשיו חמש וחצי בבוקר, קר בחוץ ואין חשק לצאת מהשמיכה, אבל בחוץ מחכים שלושה חברים - אתה לא רוצה לאכזב אותם"

27.27x33.61	3/3	עמוד 15	ידיעות קרית שמונה	12/04/2019	68049349-3
מרתון ישראל - יום ושיווק אירועי ספורטמירון החרמו - 54710					

"לרדת במשקל ולהיות פעיל גופנית עושה טוב. אני כבר לא 'בטטת כורסה'. אני מרגיש אנרגטי וקליל יותר לאו דווקא במשקל אלא ביומיום, בזרימה, במחשבה. לא לוקח את הדברים יותר מדי כבד".

יש גם תובנות חדשות על החיים?
 "אין דבר שאתה מחליט ואתה לא יכול לבצע. בכל מה שקשור לריצה אני יכול להגיד שעדיף להתחבר לקבוצה. כוח הקבוצה עוזר מאוד כי יש אחריות כל-פיה. אם עכשיו חמש וחצי בבוקר, קר בחוץ ואתה לא רוצה לצאת מהשמיכה אבל מחכים לך שלושה חברים בחוץ - אתה לא רוצה לאכזב אותם, אתה הרבה יותר מחויב ורוצה לתת מעצמך למענם. אני התחלתי לבר, אבל היום הקבוצה בהחלט נותנת לי כוח".

עצה לאנשים שרוצים לעשות שינוי בחייהם?

"ההמלצה הכי טובה שאני יכול לתת זה להתחיל בהדרגה, לאט לאט. מי שמתחיל במכה אחת, מפסיק לאכול לגמרי או מנסה לרוץ למרחקים גדולים תוך יומיים, זה לא יצליח לו. צריך להתחיל לאט ולעשות את זה בצורה הדרגתית, ואז הסיכוי להתמיד הוא הרבה יותר גדול".

לזכר החללים בגולן

בשבוע הבא יטוס כאמור מוסקוביץ' לפריז כדי להשתתף במרתון פריז, יחד עם 11 חבריו לקבוצת 'רצי רמת הגולן'. כהרגלו, הוא לא יעצור שם ובי-24 במאי יקח חלק במירוץ 'אתגר החרמון' (ראו מסגרת). "זו חוויה ייחודית של מירוץ לפסגת החרמון", הוא מספר, "שמשלבת אתגר, נוף מרהיב וטכניקת ריצה".

אירוע נוסף מחכה לו ביום הזיכרון לחללי צה"ל: 'ל'רצי רמת הגולן' יש ביום הזיכרון ריצה מסורתית קצרה שנקראת 'ריצת האנדרטאות', בין כל האנדרטאות ברמת הגולן. זו כבר השנה השביעית שהיא מתקיימת, וזו ריצה מרגשת מאוד. אנחנו חיים ברמת הגולן ואנחנו יודעים שחיילים שילמו על האדמה הזו בדמם".

אתה עדיין מתרגש לפני ריצות?
 "לפני כל תחרות יש אדרנלין מטורף, גם אם זו תחרות קטנה וקצרה, אין ספק בכלל. ביום שלא יהיה אדרנלין, אצטרך להפסיק".



"לפני כל תחרות האדרנלין מטורף". מוסקוביץ'

אל ראש ההר

מירוץ 'אתגר החרמון' יצא לדרך ב-24 במאי בחמישה מקצים שונים: מקצה עממי של הליכה המיועד לחובבי הליכה נורדית מהרכבל התחתון לעליון, לאורך 2.7 קילומטר, עד גובה 400 מטר; מקצה תחרותי של ריצה במסלול זהה; תחרות ריצה לאורך שבעה ק"מ עד גובה 400 מטר; ריצה אתגרית של עשרה ק"מ וטיפוס לגובה של 1,000 מטר; ומקצה חווייתי למשפחות לאורך 2.7 ק"מ, המיועד לילדים מגיל תשע עד 14. לאורך המסלול המשפחתי יפתחו תחנות הפעלה לילדים.

המירוץ שיוזמת ומפיקה חברת 'מרתון ישראל' יזנק מהרכב התחתון, ליד בובת השלג, בשיפוע חזק לאורך כמה מאות מטרים עד לתחנת מים לאחר הקילומטר הראשון. בהמשך יהיה הטיפוס מתון יותר עד למאה המטרים האחרונים, שיהיו בשיפוע חד. בטקס הסיום שיתקיים בפסגת החרמון יופיע הזמר מוצי אביב בשירו הידוע "מלכות החרמון".

רוני שחר