

מתפרצת

חדשות בקצרה

עף: מכבי לאיטליה

מכבי ת"א יצאה לפנות בוקר למפגש כמעט בלתי אפשרי מול מאצ'רטה האיטלקית מחר, במסגרת שמינית גמר גביע האת"גר. הגומלין ייערך בשבוע הבא בהדר יוסף.

בנחרת הנערים תצא היום לחארקוב, לקראת הופעתה במסגרת קרמות אליפות אירופה במסגרת בית א', שבו תשחק מול או"ק ראינה המארחת, סרביה, ליטא והונגריה. שתי הראשונות יעפילו לאליפות שתיערך בטורקיה.

מרתון טבריה. משטרת ישראלי נעתרה לבקשת עיריית טבריה לקיים את המירוץ ל-10 ק"מ כמתוכנן.

פאר עברה שלב

שחר פאר פתחה את 2011 בגל ימין כאשר גברה על סופי פרגוסון 4:6, 2:6 בסיובו הראשון של טורניר בריסביין. דודי סלע הודח אחרי הפסד 1:6, 7:6, 6:2 למיכאל ברד הגרמני.

אמיר ויינטרוב עלה לסיבוב השני של טורניר ניו קלרונה לאחר שגבר על אוליבר פאסינס 3:6, 3:6, 3:6.

עוד רובינשטיין וכתב "ישראל היום"

רץ ממדינה למדינה

להארטמן שטמפפר (50) היתה שאיפה קצת מטורפת: להשלים מרתון בכל מדינה באירופה • אחרי שגמא 170 ריצות ברחבי היבשת הוא יגיע השבוע לרוץ גם בטבריה

עמית לוינטל

את המרתון הראשון שלו עשה הארטמן שטמפפר בשנת 1957 ו-42 ימים. "רק בדיעבד התברר לי התאריך הסמלי הזה. מדהים, לא?", הוא מספר בהתרגשות בשיחה מביתו בעיירה הציונית בולצאנו שבצפון איטליה, אשר בדרום תבל טירול. ואם עדיין זה לא מתחבר לכם, אז נמכיר שזה קרה במרתון בולצאנו, שגם הוא, כמו כל מרתון אחר, מורכב ממסלול של 42.195 ק"מ.

בשבוע שעבר חגג שטמפפר יום הולדת 50. אבל הגיל לא מפריע לו לרוץ בחמש השנים האחרונות ממוצע של יותר מ-30 מרתונים לשנה, או אם תרצו 1,500 ק"מ של ריצה בשנה ממוצעת. את 2011 יפתח במרתון טבריה, שיערך ביום חמישי. זה יהיה צעד נוסף בכיבוש המטרה שהציב לעצמו – לרוץ מרתון בכל מדינה באירופה. עד היום השלים 170 מרתונים ב-39 מדינות ביבשת. יאללה! תהיה המדינה ה-40 (והשנייה שלא באמת באירופה, אחרי שהשתתף אש"תק במרתון ביירות). שטמפפר רץ כל מרתון רק פעם אחת. בגרמניה הוא גמא 49 מרתונים, באיטליה 45. "זה הביקור הראשון שלי בישראל",



שטמפפר רץ במרתון היערות בגרמניה

מספר שטמפפר, "בניגוד להרגלי, אני לא בא רק לרוץ בטבריה אלא גם אשתי יוהאנה באה איתי כדי לתגוג 25 שנות נישואים. נטייל בישראל שבועיים. אף פעם לא עשיתי טיול כזה ארוך במדינה זרה, אבל אני קתולי וארץ הקודש חשובה לי יותר מדי בשביל שאבוא רק לשלושה ימים".

הארטמן, טכנאי רכבות במקצועו, ירוץ בטבריה עם המספר 171, כדי להזכיר לכולם כי מדובר במרתון ה-171 שלו. שלא תטעו, לא מדובר במתחרה חדש להיילה גברסילאסי – שיאו האישי (3.13 שעות, לפני חמש שנים בטריבו) איטי כמעט בשעה ורבע. העולם של האגדה האתיופית. למזולו, שיאים לא נמצאים ברשימת השאיפות שלו. "אני אוהב להסתובב בארצות חדשות, להכיר מקומות ותרבויות, לפגוש אנשים חדשים ולהכיר עוד חברים. אני לומד מהקריירה הזו על היסטוריה, גיאוגרפיה, תרבויות, ארצות ועמים. זה מרתק אותי. המוטו שלי בחיים הוא לחיות את הרגע ולא לתכנן שום דבר לעתיד".

"מודע למגבלות שלי"

עד לפני עשור שטמפפר התמקד באופניים (וקצת טיפוס הרים), אך פציעה בכתף גרמה לו לעבור לריצה.

בי-2001 רץ חצי מרתון, כעבור שנה השלים את מרתון בולצאנו, וב-2004 החל את פרויקט הריצה ברחבי אירופה. "המרתון האהוב עלי הוא ברומא – זאת עיר כל כך יפה", מספר האיטלקי-אוסטרי. המרתון האחרון של שטמפפר היה בנובמבר בלה רושל, צרפת. דצמבר היה החרדש המלא הראשון שבו לא התחרה מאז פברואר 2006. "הקושי הוא אתגר גדול", הוא מרגיש, "כל דבר קשה שאתה עושה בהצלחה נותן לך סיפוק אדיר".

מה שלא ברור הוא איך אפשר לרוץ כל כך הרבה בלי להיפצע. "אני יודע שאני חייב לחלק כוחות, לשמור על ריכוז גבוה ושליטה בקצב הריצה", הוא חושף את הסוד, "אם אני יודע שאני רץ שבוע אחרי שבוע, לא אקדע את עצמי. אני מודע באופן מושלם למגבלות שלי ומקשיב לגוף. לרוץ זה אושר בלתי רגיל לאנשים שאוהבים את זה. אני חולה על ספורט מאז שהייתי ילד, בעיקר אופניים וריצה".

את החודש האחרון העביר שטמפפר באימונים בהרי הדולומיטים שלייד ביתו. "עשיתי הכנה מיוחדת. נהדר לפתוח אצלם את השנה", הוא אומר בחיוך ומסכם: "מרתון הוא כמו החיים. במהלך הריצה יש רגעי שיא ושפל וחייבים לצלוח משברים".