

איש הברזל של נס ציונה

לאחר שעבר התקף לב וריסק את הקרסול, ניר שירן היה יכול להמשיך לנוח, אך הוא התאושש, ובתחילת החודש סיים את תחרות איש הברזל באוסטריה: "התחלתי להתאמן כחלק מהשיקום, ואיכשהו הגיעה ההחלטה לעשות את זה" • על התמיכה של המשפחה, השינוי באורח החיים והכנת הגוף, הראש והמכונה

החדש שלו. בנוסף, הוא מדבר גם על השאיפות שלו, על השילוב של העבודה וחיי המשפחה וכמובן גם על העתיד שלו בתחום התחרותי.

ניר, איך הכל התחיל?

שנתיים בערך לאחר ההחלמה מאירוע הלב ומריסוק הקרסול, רציתי להתחיל לרכב על אופניים, וגיליתי קבוצת רכיבה שנקראת טים סרויה. בהתחלה רכבתי רק על אופניים, ולבסוף הסתבר שזוהי קבוצה שעושה טריאתלון, ולא סתם, אלא מכוונת לאיש ברזל. זה הטופ של הטריאתלון".

איך זה עובד?

"חשוב להבין שיש טריאתלון ספרינט, אולימפי, חצי איש ברזל ואיש ברזל. הצטרפתי לטרנד, התחלתי להתאמן ואיכשהו לבסוף הגיעה ההחלטה לעשות איש ברזל מלא ולהגיע למקסימום. צריך להבין שזו לא תחרות שאפשר פשוט להירשם אליה ולהצליח. זה הכנה של בין שנה לשנה וחצי, והיא יכולה גם להיות די מסוכנת לגוף. בדרך לאיש הברזל, עשיתי גם חצי איש ברזל בטבריה ובאילת לפני שיצאתי לאוסטריה".

תחרות איש הברזל נראית עבור רובנו כחלום רחוק ומשהו שאי אפשר להשיג. על פי כמה וכמה, נראה שאנשים שעברו שתי טראומות גופניות ב-5 השנים האחרונות, לא יוכלו בכלל להתקרב לאירוע הנוצץ והקשה הזה, שכולל תחרות שחייה של 3.8 ק"מ, תחרות אופניים של 180 ק"מ ומרתון של 42 ק"מ לקינוח. ובכן, מי שכן התחרה ועשה תוצאה טובה למרות קשיים בלתי נתפסים, הוא ניר שירן מנס ציונה.

שירן הוא תושב נס ציונה בן 50, בעל משרד רואה חשבון בראשון לציון ונשוי + 3. שירן לא חי חיים ספורטיביים עד לשנים האחרונות, ואף עבר שתי טראומות גדולות מאוד לאחרונה. בגיל 44 עבר התקף לב קשה, ובגיל 45 ריסק את הקרסול בתאונת אופנוע. אך דווקא שתי התקלות הללו דחפו אותו לשנות את אורח החיים מקצה לקצה, ולצאת למסע שבסימומו, התחרה בתחרות איש הברזל שהתקיימה באוסטריה בתחילת החודש.

שירן משתף אותנו כעת במסע הגדול שעבר, בקשיים שחווה ובמה שעוברת המשפחה שלו במסגרת אורח החיים



עמדת ביעדים שלך בתחרות?

"המטרה למי שעושה את זה בצורה חובבנית היא לסיים ולעמוד על הרגליים בפחות מ-17 שעות, אני סיימתי ב-13 ומשהו ומבחינתי עשיתי את שלי".

מה המסקנות שלך מהסיפור?

"בשביל לסיים את זה בחיך כמו שכתבתי לעצמי אחרי התחרות, לקחתי 3 מסקנות עיקריות.

1. להכין את הגוף
2. להכין את הראש
3. ולהכין את המכונה

"להכין את הגוף זה הכנה ארוכה של אימונים עם מציאות משתנה, עם סיבולת ושעות ארוכות של טמפרטורות חמות וקרות. צריך לכבד את הגוף על ידי טיפולים של פיזיותרפיה, יוגה, דיקור, חיזוקים, תזונה נכונה של פחמימות ומלחים. להרגיש את הגוף במהלך התחרות והדופק ועוד".

"להכין את הראש", ממשיך שירן, "זה בעצם לקבל את הזמן של התחרות. כי זה לא תחרות קצרה. זה תחרות של 14 שעות. צריך לתת לזה את המקום והזמן, את הקצב הנכון, כדי שתוכל להכיל את כל הפרמטרים - השחייה, האופניים והריצה. צריך לעשות דמיון מודרך לפני כן".

"להכין את המכונה זה להכין למעשה את הציוד שלך, ושיהיה הכי טוב

כדי שיתפקד בצורה הכי טובה במהלך התחרות. יש לנו 3 מכונות - משקפת טובה למים, אופניים טובות, תקינות ונוחות אחרי מדידה אצל מודד מוסמך, ונעלי ריצה טובות. לא חדשות לא ישנות. אלא כאלה שיהיו לך נוחות".

איך ניגשים לתחרות שכזו?

"צריך להגיע לתחרות עם מלווה צמוד שיעזור לך בכל מיני דברים שבדרך. אשתי ורד ליוותה אותי בכל התהליך לצד שני המאמנים שלי - שוקי סרויה ומשה לטי. המשפחה נתנה לי המון אנרגיות לקראת התחרות וזה היה חשוב".

איך המשפחה מתמודדת עם כזה שינוי בחיים?

"המשפחה תמכה ועזרה למרות שזה לא עניין פשוט. לא מכבידים עליך, אם זה לאפשר לך לישון מוקדם ולקום מוקדם. הבית כולו מתכנס לסיטואציה אחרת, כדי שלא

נעיר אחד את השני בשעות אחרות. צריך להתחיל אימון ב-4 או 5 בבוקר, ואז ב-8 או 9 מגיעים לעבודה כי צריך גם להתפרנס. זה משהו מאוד מורכב".

איך מגיעים לתחרות באוסטריה מוכנים?

"באוסטריה זה מתנהל בצורה שבה אתה טס עם אופניים והתזונה שלך - פחמימות, מלחים גלים, הציוד והאוכל המיוחד שלך. אתה מתמקם במלון או איפה שאתה בוחר לישון. אתה מגיע יומיים או שלושה לפני, מכיר את המסלול, "מריח" אותו, ומבין לאן אתה הולך. אתה חייב לדעת איך אתה משנע את עצמך תוך כדי תחרות. איך אתה יורד מהאופניים ומגיע למקום של הריצה. זה 3,500 משתתפים. בדקנו את המסלול עם הרכב, בריצה, בשחייה וברכיבה. ביום של המירוץ, קמים ב-3:30 בבוקר ועושים ארוחת בוקר עתירת פחמימות. אתה מגיע לקו הזינוק ומחכה לכרוז שיגיד לך לצאת לדרך".

ספר קצת על התחרות עצמה

"התחרות עם פציעה מאוד חמורה ברגל והלכתי לטיפולים שבועות הצלחתי לרוץ, אבל עדיין זה היה רגיש. בנוסף, אמא שלי נפטרה בדיוק לפני חודש וזה היה התלבטות אם אני ממשיך או לא. הטיסה הייתה בדיוק בסוף ה-30. זה היה מטורף מנטלית והראש היה במקומות אחרים. זו הייתה תקופה מאוד מאתגרת ותמיד הכל נופל ביחד. גם האובדן הזה וגם עם כאבי תופת ברגל שמשבשים אותך בריצה. כל עוד רצתי ולא הלכתי, אז אני מרוצה.

הייתה שם טמפרטורה של 37 מעלות, זה די מכביד. ראיתי אנשים שהלכו בעליות ואמבולנסים לאנשים שמחכים לאינפוזיות. כל מיני סיפורים מפה ועד הודעה חדשה. המטרה הייתה לשמור על סיבובי רגליים ולסיים את התחרות בכבוד ובלי התייבשות. פשוט לא להפסיק ולתת למנוע לעבוד כל הזמן וללא הפסקה. במיוחד שזה תחרות ראשונה, קשה להעריך איך הגוף יגיב. הגוף יכול פתאום יכול לעצור מחוסר מלחים או פחמימה, אבל בסופו של דבר, אני מרוצה מהתוצאה ומזה שהצלחתי לסיים".

מה השלב הבא?

"השלב הבא הוא להפוך את זה לאורח חיים. אני רשום לחצי איירון מן בטבריה ונראה בהמשך, ונראה איך הגוף יגיב. אחרי כזו תחרות הגוף צריך להיבנות מחדש, אבל השאיפה היא לצאת לעוד תחרויות בחו"ל בהמשך הדרך".

