

אוס

נמרוד צ'פני

> לחיזוק האחיזה.

נעלי רכיבה "אקסוס סטאר" בנויות עם חיזוק מירבי לאחיזה על האופניים, מיועדות לרכיבת שטח מחיר: 520 שקל, ניתן להשיג ב"מוטו אופן", נתניה



> עיניים גמישות.

משקפי שמש ספורטיביות Clic Sport 2 עשויות מפלסטיק גמיש ובלתי שבור, בעלות עדשות פולאריזד בצורה מלבנית או כנף מחיר: 600 שקל, ניתן להשיג בחנויות הספורט המובחרות



גלגל ר

עכבר העיר וע
כמו עם כל כלי רכב,
בין אם ברכיבה עירונית
בעיר השתדלו להימ
בעייתיים והארים בתוך
גם מבלימה או פנייה על
שהם חלקים ומסוכנים. ל
ברוך חלקה. לבסוף, הקפ
עוקפים כלי רכב, בעיקר
ללא מבט על המראה.
כשטה, הימנעו מרכי
החריץ שיצרו האופניים
שיהרוס את השביל. בחור
בוץ ייעוריים. אבל חשוב
המים באדיבות מגזון

טיול ע

הנופים של נח
מיעוט ימי הגשם בעונ
ציפורי. זהו מסלול רכיבו
מהרי נצרת דרך אגן רנ
המערי. המסלול עובר ב
קמח וכפרים בדרומים.
מתחנת "מרכז אופני שט
מצא ליד צומת המוביל ע
מנקודת ההתחלה רח
רכב הצופה ליישוב אל
לווארי רימונים. ממשי
שמתחברים לכביש. פונ
ליישוב, פונים ימינה וכ
כים בהמשך בוחרים או
עוברים ליד פיתול הנח
וממשיכים להצות את ה
הערוץ ומגיעים ל"כרי
סביבו בריכה רומית.
לאחר מכן ממשיכים
כפר כעביה. כאשר מגיע
כ־30 מטר פונים ימינה ל
טי עם דרך כורכר רחבה
נחל ציפורי והשני יפתו
הממשיך לאורך הנחל עו
לארטיים נוספים, ניה
04-9869888

החיים

כל הארץ שבי
ביום שבת תקיים המ
עה, בו תחנך 70 ק"מ ש
של IMBA. המסלולים ברו
חלק מתוכנית פיתוח ש
כת השבילים תתקיים בנ
הירח והמכונה "בין חמ
גם במאבק העמקים שב
העמקים יגור", שביל או
להצעות, הערות ורעיו



תלית אופן

משפחת רונן הפכה את האופניים לעסק משפחתי • הבעל גלי הוא אלוף ברכיבה נגד השעון, האשה ענבר היא חברת הסגל האולימפי ולין בת ה-8 כבר מדברת בשפה הנכונה

● משפחת רונן בפעולה. ענבר: "הראש של לין נושם וחובב אופניים, כמו שלנו" צילום: יואל לוי

"אין לי כל בעיה להתמודד עם רוכבות צעירות ממני, והתוצאות שלי מעידות על כך. רוב הרוכבות בעולם הן בגיל שלי, והן נהנות מחוסן מנטלי שעודר למשמעת שרירי שה לרכיבה במשך שעות רבות. ישנה חשיי בות רבה לגיל ולניסיון בענף הזה. למרות זאת, אני נחשבת לצעירה מבחינת הניסיון, ויש לי עוד הרבה מה ללמוד."

איך מובאים יותר נשים לרכיבה תחרותית?

"אני עוסקת, בשיתוף עם איגוד האופניים, בפעילות עם בנות מהתאחדות בתי הספר, שהן העתיד האולימפי של הענף. אנחנו משקיעים בפדיוניקט ליגת בתי הספר, ובאופן אישי, אני מנסה להיות מודל לחיקוי לאותן בנות. הענף שלנו עשה צעד גדול קדימה, יש יותר תחרויות בינלאומיות בארץ, הוקמה נבחרת והרמה עלתה."

מה בנוגע לדור ההמשך, הבת לין? "גם אני וגם גלי רוכבים מובילים, וניתן לצפות שגם לין תרצה לקחת חלק בענף. היא אוהבת מאוד לרכוב, ונחשבת למוכי שרת מאוד. קשה להאמין שהיא רק בת 8. היא רוכבת איתנו בשבתות וכבר מדברת בשפה של רוכבי אופניים ומכירה מושגים רבים. כשאנחנו נוטעים ברכב, היא אומרת דברים כמו 'תראו איזה מסלול סינגל מצויין אפשר לעשות פה'. הראש שלה נרשם ורוכב אופניים, כמו שלנו." ⊗

הרים. באותה שנה גם זכיתי בפעם הראשונה באליפות ישראל באופני הרים. לפני שנתיים התחלתי להתחרות בתו"ל והבנתי שאני מסוגלת להתמודד עם טובות הרוכבות האירופיות. אז הפכתי את הרכיבה לתחרותית."

"רכיבה היא זמן האיכות שלנו"

בני זוג שרוכבים ביחד זה יתרון או חיסרון?

"בעיניי זה יתרון גדול. אנחנו מכירים אחד את השני, ויכולים לתת עצות זה לזה. לגלי גם יש השפעה על תוכנית האימונים שלי, כי הוא מכיר אותי הכי טוב. מעבר לכך, זה זמן האיכות שלנו."

למרות העבודה הקשה, לא הצליחה ענבר להתברג לסגל האולימפי כסופו של דבר, אבל רואגת להודות לגורמים שעזרו לה בדרך, כולל מועדון CCC, המאמן גל צחור ולרבים נוספים. את השנה הנוכחית היא תפתח בשלושת תחרויות ה-UCI בארץ, כולל מתנה אימונים עם איבון קרפט הגרמניה, וכן היא תצא לאליפות אירופה ואליפות העולם. היעד הבא כבר סומן: אולימפיאדת לונדון ב-2012. לשם כך הוקמה נבחרת של רוכבות, אשר עשויה להקל את המשימה ביחס להשגת קריטריון אישי, כפי שנאלצה ענבר לנסות הפעם. את נחשבת לרוכבת לא צעירה בענף בישראל.

בקהילת רוכבי האופניים בישראל בולטים הוגו המצליח ביותר בענף בשנים האחרונות, גלי וענבר רונן, שניהם בני 34, וביתם לין בת ה-8. ענבר היא חברת הסגל האולימפי הבכירה ואלופת הארץ באופני הרים בין השנים 2004-2007. גלי הוא אלוף הארץ ברכיבה נגד השעון בשנים 2005-2007.

את קריירת הרכיבה שלו החל גלי בארץ ב-1998, כאשר חבר לקח אותו ואת ענבר לרכיבת שבת. באותו סוף שבוע הוגו קנה את האופניים הראשונות שלהם, TREK Y3. בהמשך הם טיילו ברחבי ארצה על אופניים במשך ארבעה חודשים ומשם הדרך לתחרויות היתה קצרה. "בתחילת דרכי בעילית רכבתי בהרים בלבד אך בהמשך שילבתי גם כביש. לאחר שנתיים התמקדתי בכביש בגלל בעיות בנב", אומר גלי, "כיום אני וענבר הכריזים כמורדען CCC TEAM."

את 2007 הגדיר גלי כ'שנת ענבר'. המיטרה היתה למקד את האנרגיה המשפחתית בניסיונה של ענבר להתברג בסגל האולימפי ולהשיג את הקריטריון לבייג'ין. "התאהבתי באופניים כבר בילדות", נזכרת ענבר, "הייתי נוסעת עליהן לעבודה ובסופי שבוע. למרתי לתואר בחינוך גופני במכון וינגייט ובשנת 2004 הציעו לי להשתתף באליפות האוניברסיטאות והמכללות באילת. ניצחתי בשלוש התחרויות והוכרתי כאלופת אס"א באופני