

PUMP UP THE VOLUME

זה נשמע כמו שם של פצצה מתוחכמת, אבל המושג פאמפטרק (Pumptrack) הוא מתקן אימונים המשופע גבעות עפר ואידיאלי לרוכבים בעיר. למעשה, מטרתם הראשונית של מתכנני הפאמפטרקים החלוציים היתה - מתקן אימונים לרכיבת שטח ליד הבית

מאת: נמרוד כהן

הפאמפטרק (Pumptrack) הוא עולה חדש יחסית לארץ ישראל. מדובר במסלול רכיבה מלאכותי וטבעתי, הכולל תלוליות עפר גליות וסיבוכים מוגבהים. המסלול נבנה באופן המאפשר לרוכבים בו לרכוב ולייצר מהירות, לא בעזרת דיווש, אלא בעזרת "פמפום" - תנועות גוף המתוזמנות בהתאמה לתלוליות העפר במסלול. מבנה נכון ומוצלח של הפאמפטרק הוא רק ההתחלה. כפי שהסתבר לי, המפתח הוא מיקום אסטרטגי ונגיש של הפאמפטרק בלב מרכז אורבני, באופן המאפשר לספורטאים החובבים להכניס רכיבה בו במהלך הרכיבה "הרגילה" שלהם. הדוגמה הטובה ביותר בה נתקלתי עד כה בארץ נמצאת בפארק הרצליה. הפארק רחב הידיים משתרע על שטח נרחב, מכיל מסלולי ריצה ורכיבה היקפיים וסלולים, מדשאות, עצים, פינות חמד לפיקניק ועוד. בטבור הפארק ממוקמים שני מתקני פאמפטרק, ובצמוד להם - בית קפה גדול. סביב הפאמפטרק השקיעו רבות בגינון, בספסלים, בתאורה לרכיבה בלילה ועוד. כל אלו, ביחד עם הנגישות הגדולה של הפאמפטרק לתושבי הרצליה, תל אביב והמרכז, הפכו אותו למרכז סוציאליזציה רציני ושוקק חיים, במיוחד בסופי השבוע.

פמפום ללא דיווש

אל הפאמפטרק בהרצליה התוודעתי לראשונה, כשהצטרפתי לקבוצת רוכבים מתל אביב, שרוכבים בכל שישי בבוקר אל הפאמפטרק ובחזרה. באופן אופטימאלי, הרכיבה עוברת דרך שבילי אופניים



תרגול בפאמפטרק. ▲ נכנסים עם אינרציה ראשונית ומנסים לשמר אותה. צילום: אמית הרמן



פאמפטרק הרצליה. הקפה שלמה ללא דיווש דורשת מיומנות והפעלת כל שריר בגוף. צילום: שי גיטרמן

מרוכזים, לצאת ולסיים בו רכיבות מאורגנות, לבצע עליו מפגשי ראוה, תחרויות סדורות ועוד. לנוער של היום, הפאמפטרק מספק דרך נפלאה לפורקן בריא וספורטיבי, ועזרה בטיפול בבעיות כמו משקל עודף, חוסר פעילות גופנית, שימוש באלכוהול ועוד.

יפתח סהר, שבנה את הפאמפטרק הראשון בארץ בכפר אחים, לפני כארבע שנים, לקח את נושא מעורבות הקהילה שלב אחד קדימה. במסלול בכפר אחים הוא מאמן את ילדי האתגר בתיכון המקומי, שם הבינו שנוער זה לא משתתף בשיעורי החינוך הגופני הרגילים. בפאמפטרק שבנה עבור פנימיית הנוער בסיכון "מצפה ים" בהרצליה, בני הנוער שולבו בכל שלבי בניית המסלול, והם גם האחראים לתחזוקתו השוטפת.

סביב שני מתקני הפאמפטרק בהרצליה (הראשון בסיסי, והשני - גדול ומתקדם), פזורים להם מספר מתקני רכיבה בטיחותיים, לשיפור מיומנות הרכיבה. גינת סלעים קטנה, המדמה מקטע רכיבת שטח משובש, גשרי עץ ברוחב משתנה, המלמדים את הרוכב שליטה באופניו, עליית מדרגה, ירידת מדרגה ועוד. לאחר מספר רכיבות בפאמפטרק, הרגשתי שיפור והתקדמות גם ברכיבה בשטח. בכל שביל רכיבה ביער, יש תלוליות ושינויי גובה טבעיים, ואתה מוצא עצמך מפמפם גם בשבילים טבעיים, ומייצר מהירות וכיף ללא דיווש. למעשה, זו הייתה המטרה הראשונית של מתכנני הפאמפטרקים הראשונים, שרצו מתקן אימונים לרכיבת שטח ליד הבית.

וסביבה סטרילית סביבו, ולכן מתאים לכל הרוכבים, בכל הגילאים ובכל הרמות. לרוב הפאמפטרק לא יהיה מבודד מהסביבה שעוטפת אותו. הוא יהיה חלק מריאה ירוקה, או מפארק עירוני, וסביבו ייבנו שיפולים מוגבהים ומודשאים, המאפשרים לקהל או לבני המשפחה שאינם רוכבים לשבת מסביב ולצפות ברוכבים", מתאר גורן.

פורקן בריא

פאמפטרקים נוספים כבר צצו ברחבי הארץ: בנס ציונה, משגב, מעיין חרוד, שוהם, מבשרת ציון, כפר אחים, ואפילו בכמה בסיסי חיל אוויר, לרווחת החיילים המדוושים, אך להרגשתי, זו רק ההתחלה. כמו שבכל מרכז אוכלוסייה יש מגרש כדורגל וכדורסל, אין כל סיבה שלא יהיו גם פאמפטרק אחד או שניים. עובדה שכרגע, תושבי הערים הגדולות והמרכזיות, קרי תל אביב, חיפה, ירושלים ובאר שבע, עדיין צריכים לרכוב לערים אחרות כדי ליהנות מיתרונות הרכיבה בפאמפטרק.

"לצד ילדים קטנים ורוכבים מתחילים, שירכבו בו בבטחה ובהנאה, הרוכבים המקצועיים יוכלו לסחוט מעצמם את המיץ עד לטיפה האחרונה, ולנסות לבצע כמה שיותר הקפות ללא דיווש, או לסיים הקפה במהירות הגבוהה ביותר", מוסיף עירא שמש, מחברת "ג'אמפ אפ", העוסקת בתכנון ובניית מתקני רכיבה. "הפאמפטרק נותן מענה מצוין לדרישות קהילת רוכבים מקומית. הוא מהווה קרקע מצוינת לחוגים ולקבוצות רכיבה מקומיות. ניתן לבצע עליו הכשרות וימי רכיבה

לפאמפטרק כניסה ויציאה מוגדרת וברורה. אתה נכנס עם אינרציה ראשונית, ומנסה לשמר אותה בעזרת פמפום ובליעה של תלוליות, העפר שבמסלול, לא על ידי דיווש. ה"פמפום" הוא תנועות דחיסה ומשיכה, בהתאמה לתלוליות העפר הגליות

ייעודיים בלבד, ולמעשה, לא מערכת כבישים. מסלול הרכיבה מתחיל בטיילת החוף של תל אביב, עובר בתחנת רידינג ובטיילת תל ברוך, ממשיך דרך חוף הצוק ומסתיים בפארק הרצליה. כשמגיעים לפאמפטרק, מנמיכים את כיסא האופניים ויוצאים לסשן פמפומים קצר.

לפאמפטרק כניסה ויציאה מוגדרת וברורה. אתה נכנס עם אינרציה ראשונית, ומנסה לשמר אותה בעזרת פמפום ובליעה של תלוליות העפר שבמסלול, לא על ידי דיווש. ה"פמפום" הוא תנועות דחיסה ומשיכה של האופניים, בהתאמה לתלוליות העפר הגליות, על ידי כיפוף ויישור הברכיים והמרפקים (הנמכת מושב האופניים מומלצת, כדי לאפשר טווח כיפוף מוגבר לברכיים). אם זה נשמע לכם פשוט וקל, רואים שעדיין לא ביקרתם בפאמפטרק. די מהר אתה מגלה, שהקפה שלמה ללא דיווש דורשת מיומנות והפעלת כל שריר בגוף, כולל כמה שרירים שכלל לא ידעת שיש לך... פרט לעובדה שמדובר בפעילות אנאירובית אינטנסיבית למדי, שמשלימה את הרכיבה האירובית לפאמפטרק ובחזרה, מדובר בכיף גדול ומשכר, המעניק לרוכב חיוך גדול וחווית הצלחה מיידית ופשוטה. אתה רודף אחרי חבריך לרכיבה, עובד כמה פעמים על הסיבוב הקשה שזורק אותך החוצה ומרגיש שיפור והתקדמות מהקפה להקפה.

בועז גורן, מנכ"ל "עז הרים תשתיות", חברה המתמחה בבניית שבילי ומתקני רכיבה, וביניהם גם מספר פאמפטרקים בארץ, כולל הפאמפטרק בהרצליה, מסביר כי הפאמפטרק משלב יתרונות רבים, גם למשתמשים בו, וגם לעירייה או לרשות שמקימה אותו בתחומה. "מבחינת הרוכב, יש כאן הקפה קצרה יחסית, המאפשרת חוויית לימוד קלה, בה ניתן להרגיש שיפור באופן מידי ומוחשי. יש תחושת הישג ושיפור מיידית. המסלול מהווה מתקן כושר מעולה, שמתרגל קואורדינציה, זריזות, שרירי פלג גוף עליון וכוח מתפרץ ומפעיל את כל המערכת האנאירובית. היופי הוא, שאתה לא מתרכז באימון דידקטי ומשמעם של חזרות (אינטרוול), אלא פשוט רוכב וזורם במסלול מוצל ומעניין. העובדה שכל רוכב חייב לצאת ולנוח לאחר מספר הקפות, מייצרת אינטראקציה בין הרוכבים השונים. הפאמפטרק הוא מתקן בטוח ביותר, עם מכשולים שאינם גבוהים מ-30 ס"מ

55