

לה איסלה בוניטה ...

חופשת רכיבה בלה-פלמה,
"האי היפה"

כתבה וצילמה: איילת ניר



בגובה הזה, תצפית כוכבים היא חוויה

על-ידי גרמנים, מצאנו מדריך שמוצאו בקירגיזסטן, מדריכה מרומניה ומדריכה חובבת דאון-היל שהגיע מבולגריה. עכשיו נסו להבין מהם מהן האפשרויות המוצעות לרכיבה. לאחר דין ודברים שבו פרשנו את משנתנו הרכיבתית (סינגלים זה אחלה, עליות זה כייף, העיקר שהקצב יהיה טוב ולא, אנחנו לא בתחרות, תודה) ואחרי התייעצות פנימית של צוות החנות, מודיעים לנו שמכיוון שמדובר ביום הראשון שלנו, כדאי שנצא לסיבוב קל עם לילי. ביחד עם רודי, מדריך נוסף והלמוט, רוכב גרמני, אנחנו עולים על האופניים ויוצאים לדרך. בעצירה הראשונה שלנו ברמזור, כדקתיים לאחר היציאה, אני פונה לילי בשאלה לאן אנחנו רוכבות היום. היא מפנה את מבטה מזרחה ועונה באדיבות "רואה את הפסגה הזו? אז לשם." כי כן, ככה זה במפגשי תרבויות. ישנם מקומות שבהם "סיבוב קצר" הוא רכיבה של חמש שעות (שלוש שעות נטו), לאורך 33 ק"מ, עם טיפוס מצטבר של 1,100 מטרים.

אה, ועוד מילה חשובה על חילופי תרבויות: כשמוצאו של אחד המדריכים הוא מקירגיזסטן, ממש, אבל ממש לא מומלץ להשתמש בביטויים אותם

”הצצתי מחלון המונית להרים הגבוהים ואמרתי לאורית "רואה את הפסגות האלו? שם אני רוצה לרכוב, במקום שבו רואים את העננים מלמעלה!"

כל החנויות, המסעדות וכמעט שכל בתי הקפה, מגיפים את שעריהם והולכים הביתה לישון. אז זה גם מה שאנחנו עשינו. לא הייתה ברירה.

אחרי השכמה מוקדמת, שנבעה בעיקר מהבדלי השעות בין האי לארץ ואחרי ארוחת בוקר צנועה אך משיעיה שהציע לנו המלון, שמנו פעמינו לעבר חנות האופניים, שם חיכו לנו שני זוגות אופני ברגמונט - בסיסיים אך מספקים והמדריכים שלנו לשבוע הקרוב. מיזוג הגלויות האופייני לאי בא לידי ביטוי גם בקרב צוות המדריכים המקומיים שלנו: בעסק המנוהל

מהם התנאים הדרושים להפיכת חופשת רכיבה למוצלחת? הנה כמה מהם: זמן פנוי מכל דאגה, מקום מעניין המציע שילוב של נופים מרהיבים ומסלולים מאתגרים, חברה טובה ותנאי שהות (לינה ואוכל) טובים. אחרי שבוע בלה-פלמה, אני שמחה לסמן "וי" על כל אלו ועוד.

אז למה לנסוע כל כך רחוק, כשמשמר-העמק כל כך קרוב? כי הצטברו לי ימי חופש בעבודה שצריך היה לנצל לפני סוף השנה, כי כשנסעים לחו"ל קל יותר להתנתק מהטלפונים ובעיקר, כי אורית ברנע הציעה לי להצטרף, כדי שהיא לא תיסע לבד. וכך, יום אחרי רכיבת שבת משובחת בסינגלים משגב, התנפלתי על המזוודות, ארזתי נעלי רכיבה, ביגוד, קסדה ופדלים ויצאנו לדרך.

אחרי חניית ביניים במדריד, הגענו ללה-פלמה, שקיבלה את פנינו בפיהוק מנומנם, שהרי הגענו גם ביום ראשון וגם בדיוק בשעת הסיאסטה. ואם יש דבר אחד שעליו מקפידים באי בקפדנות, הרי זו מנוחת הסיאסטה.



אי קטן, בקצה העולם

לה-פלמה הוא אחד מ-13 האיים בקבוצת האיים הקנאריים, הממוקמים באוקיאנוס האטלנטי, מערבית לחופי אפריקה. בימי קדם, היה זה קצה העולם המוכר, או במלים אחרות: היעד הכי רחוק אליו הגיעו הימאים הפניקים שיצאו מחופי לבנון ושטו אל קצה האופק, במאה השישית לפני הספירה. כשהגיעו למקום הרומאים וביצעו סקירה מדוקדקת שלו, הם גילו איים לא מיושבים, אך כן נמצאו עדויות למקדש קטן יחידי במקום - ככל הנראה שרידים פניקיים. הרומאים הם אלו שנתנו את השם לקבוצת האיים, על שם הכלבים שקיבלו את פניהם (הציפורים הקנריות, כבר נקראו על שם האיים).

של מי האי הזה?

בפעם הבאה שהגיעו הימאים האירופאים לאיים, ימאים מגנואה שהגיעו למקום בסוף המאה ה-13 לספירה, כבר התגוררה במקום אוכלוסייה מקומית, שוכני מערות שמקורם, ככל הנראה, מצפון אפריקה והם נקראו גונש. תושבים אלו הצליחו להתייש עד מאוד את הכובשים הספרדיים, שהגיעו לאיים בתחילת המאה ה-15 לספירה, אך לא יכלו לעמוד בפניהם וכך, לקראת סוף המאה, נכבשו האיים כולם, דבר שמאפשר למוכרי המזכרות כיום להציע את דמותו של אלונסו פרננדו דה לוגו, כובש האי, שהפר את הסכמי הכניעה עם טאנסו, המנהיג המקומי עד אז, על מגוון מוצרים. לאחר מיגור ההתנגדות המקומית, היוו האיים מקור משיכה למהגרים אירופאים מאיטליה, ספרד ופורטוגל, שהשתלבו במהירות בקרב מה שנשאר מאוכלוסיית הגונש ועסקו בייצור צבעים, גידול חיטה, קני סוכר והפקת דבש ושעווה. אבל אם תצפו לפגוש במקום תרבות ספרדית, סביר להניח שתתבדו. למעט הסיאסטה, תושבי האי כיום מונים אחוז ניכר של מהגרים אירופאים, בעיקר גרמנים. מעט אחרי התכת ליבת הכור בצ'רנוביל, החליטו מספר לא מבוטל של משפחות גרמניות שהן מעדיפות לגדל את ילדיהם באזורים מעט יותר רגועים והם היגרו לאי. כיום, רבות מהמסעדות וחלק נאה של העסקים האחרים באי מנוהלים על ידי גרמנים. לצדם, אפשר למצוא גם הולנדים, אנגלים ואירופאים אחרים. כשיחפשו מסעדה לארוחת הערב, האפשרות הספרדית הייתה הקשה ביותר לאיתור.

נהג סבא שלכם לפלוט, כאשר בסוף יום עבודה, עם ראש מכוסה בקצף, היה לפתע פוסק זרם המים במקלחת.

אל פי הר הגעש

קבוצת האיים הקנאריים, מבוססת על הרי געש. גם לה-פלמה הוא אי שכזה: מבסיס האוקיאנוס האטלנטי, מתנשא גוש סלע מסיבי שגובהו כשישה קילומטרים: 4 מהם מתחת לפני הים ו-2,400 מטרים מהם מעל פניו, מתנשאים לגובה מרשים והופכים את הטיול באי לחוויה של מעבר בין בתי גידול שונים ומיוחדים, ביחידה גיאוגרפית שכל אורכה הוא כ-45 קילומטרים ורוחבה כ-26 ק"מ (בערך כמו המרחק מחיפה לחדרה, לצורך השוואה, רק עם הר בגובה של יותר מפי 4 מגובהה של הכרמל שלנו). היום הראשון, יום ההסתגלות, מוליך אותנו בטיפוס נינוח אך ארוך, דרך דרכי עפר שבהן המסלע הוא אפר וולקני בדרגות שונות של בלייה. אחרי הכול, ההתפרצות האחרונה של הר הגעש הייתה בשנת 1971, דהיינו, במונחים גיאולוגיים, ממש עכשיו. החצץ הגעשי הזה, יהווה את הקושי הטכני העיקרי במסלולים שלנו, בצורת דש-דש טובעני המקשה על ההיגוי. לא משהו שאי אפשר להסתדר איתו, רק דורש הסתגלות. אחרי שעתים של טיפוס, אנחנו נכנסות אל תוך ערפל הפסגות. בגובה של 1,242 מטרים מעל פני הים, הגענו אל שיא הטיפוס היומי ומשם אנחנו פוצחות בדריסה משוכחת בתוך רצף סינגלים זורמים ומהירים (שלמעשה מהווים את מסלול הסינגלים הרצוף הארוך ביותר באי, כפי שמתברר לנו מאוחר יותר), בתוואי שטח שמתחיל בחלקת אפר וולקני, ממשיך בסבך שרכים וחורש ומסתיים סמוך לאל-פסו, שם אנחנו מקנחות את הרכיבה בקפה ועוגה, מנהג שיהפוך להרגל בימים הבאים (את, אילו עוגות שיש להם...). בחיך ובסיפוק רב, אנחנו משאירות את האופניים בחנות וחוזרות למלון. כן, התחושה היא של תחילתה של חופשה מופלאה.

מעלה, מעלה, מעלה

החשיבות הגדולה של האיים הקנאריים לכובשים האירופאים, הגיעה לאחר גילוי "העולם החדש", כאשר נתיבי ההפלגה לצורך חציית האוקיאנוס האטלנטי עברו דרך האיים (אפילו קולומבוס עצר במקום לצורך הצטיידות) ומשם לאיים הקריביים. מזג האוויר הסוב-טרופי תרם לגידול ענבי יין (שהיה מקור הכנסה עיקרי, עד להגעתם של ינות המדיירה הפורטוגזים)



מנואלה רוכבת בסינגל הטרנס

הפורט האנגלי) ומאוחר יותר טבק ובננות, אותן ניתן לראות בכל אזור באי. החל מאמצע המאה שעברה, גילו את המקום התיירים ומאז - הם לא מפסיקים להגיע.

יש כאלו שמעדיפים ירידות. למען האמת, גם אנחנו מעלות חיך אדיר מאוזן עד אוזן בזמן הדריסה בסינגלים בירידה. אלא שכדי להשיג את הסיפוק הזה, אנחנו מאמינות בהתאמצות המקדימה של העלייה, מבחינת "יגעת וסינגלת" - תאמין. לא יגעת וסינגלת? מנרה. "רכיבה בלה-פלמה משתייכת לקטגוריה של "טיולי כוכב": נקודת מוצא קבועה, ממנה יוצאים בכל יום למסלול וחוזרים לאותו המקום. אחרי שביום הראשון סובבנו במפנה המערבי של האי, ביום השני אנחנו שמות פעמינו צפונה, תוך העזרות בהסעה לתחילת המסלול. כנראה שביום הקודם התשנו את לילי ורודי (שלא לדבר על הלמוט המסכן), כך שהיום אנחנו מקבלות הדרכה פרטית ממנואלה, חובבת הדאון-היל הבולגרית. מנואלה מציגה יכולות ירידה מרשימות וניסיון באליפויות עולם, ביחד עם גזרה דקיקה ורקע תעסוקתי בחברה המארגנת את מסעות הטרנס-אלפ, שמאפשרים לה לדווש בקלילות בעליות. היום השני, לוקח אותנו אל האזורים הצפוניים של האי, אזורי הבננות והכרמים. תחילת היום היא בטיפוס של 10 קילומטרים, בהם אנחנו חוצות כמה סינגלים, אותם מבטיחה לנו מנואלה לעבור בירידה, הבטחה שאכן ממומשת, לשמחתנו הרבה. המסלול מתפתל בחורש המחטני ותוך שמירה עקרונית על קו גובה (כלומר, תוך ג'יג'וע בלתי פוסק של עליות וירידות) לוקח אותנו לתצפית מדהימה לקניון התלול החודר מהים למכתש של פי הר הגעש, Barranco de las Angustias, "קניון ההתרגשות". הקירות התלולים של הקניון מרשימים, ולא פחות מהם מראה הירידה שלפנינו והטיפוס שמחכה לנו בסוף, כדי לשוב בחזרה ללוס-לאנוס. מה שאי אפשר לראות מהתצפית, הוא את נתיב הסוויצ'בקים התובעני שמחכה לנו, אחרי שנדהר בסינגל משוכח, נעצור לקפה ועוגה ונצא שוב לדרך, שתסתכם בסופו של דבר בעוד יום עתיד טיפוסים (אפילו יותר מקודמו) ומרחק.

”כאשר סיימנו את היום השלישי לרכיבה, ביקשנו שיומנו האחרון יהיה מיוחד. לא אכפת לנו לטפס, לא אכפת לנו לשלם תוספת, אבל אנחנו רוצות מסלול עתיר נופים ותצפיות ורצוי להגיע קרוב לרוק דה לוס מוצ'אצ'וס ("הסלע של החברה").”

אתנחתא קלה

לה-פלמה ממוקם באוקיינוס האטלנטי, אך בהיותו מסיב סלעי עצום, מתאפשרים בו הבדלים אקלימיים: כאשר בצדו האחד גשום, הצד השני מוגן מרוח ומציע שמש נעימה וחמימה. לחלופין, כאשר הרוח מסעירה את הים, האי מהווה שובר גלים וצידו השני שקט ורגוע. תנאים אלו, מהווים מתנה לא רק לרכיבי האופניים אלא גם לצוללים, שיכולים ליהנות מתנאי ים נוחים כמעט בכל יום בשנה. ביום השלישי לחופשתנו אנחנו מנצלות עובדות אלו, עוטות על עצמנו חליפות ניאופרן עבות, מעמיסות על גבינו מכלי צלילה ויורדות אל הים, בחיפוש אחר סוסון הים. כי כן, גם אם החלטתם לצאת לחופשת רכיבה, תמיד כדאי לגוון ולטעום משאר המעדנים שיש למקום להציע, במקום להתקבע על האפשרות הדו-



סינגלים זה לא פשוט, צריך ריכוז. צילום: אורית ברנע

גלגלית בלבד. בלה-פלמה קיימים חופים שטופי שמש וכן אפשר לבחור בטיולים רגליים (למקומות שלא ממש קל להגיע ברכיבה) או באפשרות לצאת בלילה לתצפית כוכבים. מעבר לכך, ישנם כמה מוזיאונים באי, אך לחובבי התרבות אין הצע עשיר מדי.

מוצא המינים

בשנת 2009, פורסם בכתב העת BMC Evolutionary Biology מחקר שבחן את ההיסטוריה הדמוגרפית של תושבי האיים הקנאריים לפי עושרו של המאגר הגנטי המקומי. בדיקת הסמנים על כרומוזום Y ובדיקת הדנ"א המיטוכונדריאלי (או, במלים אחרות, החומר הגנטי שעובר דרך האבות והחומר הגנטי העובר דרך האמהות) הראתה שתושבי המקום נושאים שרידים מעורבים לאבותיהם הברברים (שמוצאם מצפון אפריקה, בדומה לתושבי מרוקו, אלג'יר, מאוריטניה ועוד), אך אלו הולכים ונדחקים מפני הגנטיקה האירופאית, שמגיעה בעיקר מהאי האיברי. לו היו עורכי המחקר נוטלים דוגמאות ביום הרביעי לשהותנו באי, היו אולי מגלים תגלית מרתקת אף יותר: שילוב של טרול יער נורווגי, עם אייל צפוני. אחרי שני ימי רכיבה אינטימיים משהו, מצטרפים אלינו עוד רוכבים חדשים, שהגיעו לאי: קבוצה מכובדת של רוכבים גרמניים ורוכבת אחת נורווגית, אבל לא סתם רוכבת. גרטרוד בו, שגילה מתקרב ליובל, הייתה עד לפני שנה מאמנת הנבחרת הנורווגית האולימפית. היא זו שגילתה את גן-ריטה דל-פלשו והיא עצמה זכתה כמה פעמים בתואר אלופת העולם למסטרס (הפעם האחרונה הייתה בשנת 2010, בברזיל). גרטרוד הביאה איתה מהבית את אופני הטרק שלה, פיסת קרבון קלילה שבתצורת השיכון המלא, שוקלת רק טיפה יותר מאופני הכביש שלי. יחד איתם, היא הביאה גם תאוות טיפוס בלתי ניתנת לשליטה, סגנון תחרותי מובהק ובלתי מתפשר (במקומות שבהם היא לא



מנהלות ושאר ירקוח

הגורם המייקר במיוחד את החופשה בלה-פלמה הוא הטיסה. ישנן טיסות סדירות ממדריד וממספר ערים בגרמניה, כך שאפשר להגיע בטיסות של איבריה או דרך אחת מחברות הצ'רטר הגרמניות (כדוגמת "איר ברלין", למשל) מעבר לטיסה, אפשר למצוא דיוור לא יקר מדי באחד מבתי המלון או פשוט לשכור דירה לשבוע. חלק ממועדוני הרכיבה / צלילה מציעים גם דיוור כחלק מחבילת האירוח.

מזג האוויר סתווי עד אביבי - חמים בהשוואה לחורף האירופאי ובקיץ מציע אפשרות קרירה יותר מגלי החום המקובלים (אם כי, בקיץ אנחנו מעדיפים להתקרר באירופה).

יש באי מספר חברות המשכירות אופניים ומספקות הדרכה, אנחנו הגענו דרך חברת "ג'ירף המטייל העצמאי", כך שרכבנו עם חברת "Bike'n'Fun", אבל אין שום סיבה שלא להיות עצמאיים לגמרי ואף לחסוך מעט מהעלויות. חיפוש מהיר באינטרנט יגלה עוד אפשרויות, שווה לבדוק. למרות הפיתוי להזמין ימי רכיבה מראש, אין בכך צורך ואם אתם לא בתכנית אימונים, שווה להזמין פחות ימי רכיבה ממספר ימי השהייה, כך שתוכלו לגנון גם בצלילה, טיולים רגליים או סתם יום על החוף (ומקסימום, תמיד תוכלו להוסיף עוד רכיבות). אחרי הכל, לפי הסיפור של גרטרווד בו, מי שבסופו של דבר ניצחה את אליפות העולם, היא לא הרוכבת שבילתה את מרבית זמנה על מסלול האימונים...

למי שרוצה עוד טעימה: סרטון קצר מהחופשה שלנו נמצא בכתובת: <http://youtu.be/foifPOQGNuo>

הקריר ששואב אותנו דרכו ומביא אותנו, במהלך מסכם של סגירה, אל תחילתו של הסינגל אותו ירדנו ביום הראשון שלנו. אנחנו מסתערות עליו בחווה ודוהרות מטה מטה, חולפות על פני אל-פסו (הפעם בלי עצירה בקפה) ומסיימות את הדהירה רק בחזרה בלוס-לאנוס, כדי לאכול גלידה תוצרת בית ושייק סלק-גזר-תפוח, (הפעם במסעדה פולנית דווקא). לפני שאנחנו מחזירות את האופניים לחנות, דואגות לפרק את הפדלים שלנו ולהודות לצוות המדריכים על חופשה כייפית במיוחד.



גרטרווד בו, מפגינה יכולות ושליטה מדהימה

המזרחי של האי, רק כדי לגמוא בסופו של יום 55 קילומטרים מהנים, שלוקחים אותנו דרך דרומו של האי במסע מזורז בחזרה לצד המערבי.

גבוה, מעל העננים

ביום שבו נחתנו בלה-פלמה, הצצתי מחלון המונית להרים הגבוהים ואמרתי לאורית "רואה את הפסגות האלו? שם אני רוצה לרכוב, במקום שבו רואים את העננים מלמעלה!" כאשר סיימנו את היום השלישי לרכיבה, ביקשנו שיומנו האחרון יהיה מיוחד. לא אכפת לנו לטפס, לא אכפת לנו לשלם תוספת, אבל אנחנו רוצות מסלול עתיר נופים ותצפיות ורצי להגיע קרוב לרוק דה לוס מוצ'אצ'וס ("הסלע של החברה") - הפסגה הגבוהה של הר הגעש, עליה ממוקם מצפה הכוכבים. וכך, בהשכמה מוקדמת מהרגיל, אנחנו מצטופפות במונית עם עוד 4 רוכבים ושני מדריכים, כדי להגיע לצדו הצפון מזרחי של הר הגעש, בפניה המזרחית של שמורת הטבע הלאומית "קלדרה דה טאבוריינטה". מגובה התחלתי של 1,700 מטרים, אנחנו מטפסים לגובה של מעל 2,040 מטרים, אל גובה עוצר נשימה (לגמרי, החמצן הדליל בהחלט מקשה על הנשימה), הרחק מעל שמיכת הנוצות הרכה של העננים. מהפסגה, אפשר לראות את פסגת הטיידה, ההר הגבוה ביותר בספרד, שנמצא בכלל באי טנריף הסמוך וגובהו 3,715 מטרים. הדרך למעלה לא פשוטה וחלקים נכבדים ממנה אנחנו מעבירים בהליכה (למעט גרטרווד, שמתמודדת בגבורה עם כל שיפוע, למעט הקיצוניים ביותר) אבל, כפי שהיא מסכמת, "כל טיול שטח טוב כולל גם חלקים שבהם הולכים עם האופניים". מהפסגה המרשימה, אנחנו ממשיכים בסינגל ארוך ומאתגר, שמוביל אותנו דרומה על שפת לוע הר הגעש הרדום, לאורך נופים שאי אפשר לשבוע מהם: מצוקים תלולים, חופי ים רחוקים ושכבת עננים המרחפת בינינו לבינם. לקראת הצהריים, אנחנו מגיעים לשפת העננים ונכנסים פנימה, אל מצע הערפל

רוכבת, היא מייד עוברת למצב ריצה) ויכולת איזון מדהימה, המאפשרת לה לעלות על האופניים ולהמתין עד שהמסלול יתפנה, מבלי שהאופניים יזוזו אפילו מילימטר, כאילו היו נעוצים בבטון. אחר כך היא מתנפלת על העליות המדורדרות בנחישות וגם במקומות שכל השאר הולכים, היא רוכבת. בנוסף לכל אלו, היא מלאה בסיפורים עסיסיים ומשעשעים על מאחורי הקלעים של צמרת הרוכבים, כדוגמת סיפור על מחנה האימונים בשוויץ, לפני אליפות העולם בסקוטלנד. ומעשה שהיה כך היה: הנבחרת הנורווגית הגיעה להתאמן בסן-מוריץ. באותה עת, שהו במקום עוד שתי רוכבות עלית אחרות, ששאפו להשיג את המקום הראשון. כחלק מתכנית האימונים שלה, עבדה גרטרווד על המסלול במתכונת סירוגין, יום אחד רכיבה ארוכה ולמחרת שתי רכיבות קצרות. את אחת הרכבות, פגשה מדי יום על המסלול. אך הרוכבת השנייה, לא נראתה כלל על המסלול. במקום לדווש בחוף, יכלה גרטרווד לשער מה מעסיק אותה, מאחר וחדרה מוקם בדיק מעליה, כך שבכל לילה שמעה בפירוט איזו פעילות אירובית ואילו אינטרוולים היא מבצעת. "מה ששאלתי את חברי הנבחרת שלנו", מספרת גרטרווד בחיוך, "הוא למי מהן, לדעתם, יש סיכוי טוב יותר לנצח באליפות העולם". (רוצים לדעת גם? חכו, התשובה בסוף הכתבה...).

כיאה לרוכבת XC תחרותית, גרטרווד מקפידה שלא לשנות את גובה הכסא, גם לא בסינגלים התלולים של הירידה. עם זאת, בקטעים בהם ממליצים המדריכים להתמגן, היא אכן מתמגנת ומחליפה את הכפפות הקצרות שלה בכפפות ארוכות, על כל צרה שלא תבוא. אני מביטה בה מדווחת בנחישות ולא ממש מאמינה למוטו שלה, לפיו רוכב עלית צריך להיות כזה שלוקח את האימונים ברצינות, אבל לא ממש ברצינות. לא נראה לי שיש בה אפילו שמץ של חוסר רצינות. פשוט להסתכל ולהעריך. שאפו! עם הקבוצה הנמרצת הזו, אנחנו מתחילות את יום הרכיבה בצדו