

11 V

my n8



אלון ריבקינר, האילתי שקבע שיא ישראלי במאה מטרים בצלילה חופשית, מספר על מסעותיו על מני הגלובוס • הלימודים אצל אלון העולם בסרדיניה והשליטה שהוא משיג במעמקי המים באמצעות היונה | טוני ליס | 42

www.mynet.co.uk/mofaim

48. משה מנדל לייבווויץ, "העולם, ג'ון וינר, ביקס הלייבסון באילת והקימו הוסטל בו הם מארחים בליטים, תיירים ומקומיים", 48.

הכי עמוקה שיש

לפני שנה קבע אלון ריבקינד (35) מאילת שיא
ישראלי בצלילה חופשית למאה מטרים ללא בלוני
חמצן | בימים אלה הוא נערך לשלב הבא ושואף
להגיע לעומק 120 מטרים • בין צלילה לצלילה
הוא מספר על החיבור לים • על מסעותיו בתבל
• על השליטה שהוא משיג באמצעות היוגה
והחלום להפוך את אילת למרכז לצלילה חופשית



ריבקינד במעמקי
הים ■ צילמים:
אסף גברא, בתוך
סמוראי





צלילה חופשית היא צלילה לעומק ההווה, מסביר את אהבתו הגדולה שאין ישראל בצלילה חופשית. "זהו החופש לחוות את הים, את עצמך ול-מצוא מקום של שקט".

כמעט שנה חלפה מאז אלון ריבקינד (35) שבר את השיא הישראלי לצלילה חופשית, והיה הישראלי הראשון שהגיע למספר בן שלוש ספרות בצלילת עומק ללא מיכלי נשימה. היום, עם בית ספר לצלילה חופשית וחוג תלמידים שרק הולך וגדל, ריבקינד מתאמן על שיפור השיא שלו ומקווה בקרב רוב לשבור את השיא שקבע ולהגיע לעומק מאה ועשרים מטרים.

הוא לא רואה בצלילה מתחת למים סוג של 'ספורט' אלא יותר דרך חיים, יכולת המעניקה לו תחושת ריחוף שאינה נגמרת, מקום בו הוא מוצא שלושה פנימית ובורק את גבולות יכולתו.

הוא עדיין מלמד ווגה את תלמידיו הצוללים, מספר שיכולת מתחת הגבולות הפנימיים של הגוף מקרבת אותו שוב ושוב לגוף ולנפש, ומספר שבעומק הים, נטול כלוני חמצן, מסכה ועזרים תומכי חיים, הוא מרגיש הכי חי שרק אפשר.

יש שייכנו את סוג הספורט הזה אקסטרים, אולם ריבקינד סבור שזהו סוג ספורט אקולוגי המאפשר גמישות מירבית של הצולל, ומאמין שבקרוב מאוד יצליח

עם שותפיו לאמונה הזו להביא לאילת תחרויות בינלאומיות.

כמו דולפינים

"למה כל כך עמוק? למה לא בעצם? אם רק אפשר, אז כן, למה לא לברוק את גבולות היכולות שלנו במי? שור הפיז, הנפשי והמנטלי?", תוהה ריבקינד בקול. "וכמובן, אין להשוות בין צלילה חופשית לצלילה בעזרת מיכלים. צלילה חופשית היא למעשה הצליה לה הנפוצה ביותר, כל אחד ואחת מאיתנו שצוללים בים, עוסקים בצלילה חופשית, כמו דולפינים למשל. היא מאפשרת לצולל להיות חלק מהים, לנוע בחופש מדהים, ואין בה משום גרימת נזק לאקולוגיה העדינה של שוניית האלמוגים".

ריבקינד פרץ לתודעת חובבי הצלילה החופשית לפני כשנה, כששבר את השיא הישראלי בצלילה חופשית שעמד עד אז על שבעים מטרים, והגיע לעומק של מאה מטרים בסגנון משקולות משתנות. מאז שבירת השיא הישראלי, הוא מספר, חייו התעשרו עוד יותר. המסלול אותו החל כנער, שהחל לעסוק בדייג בצלילה חופשית בים התיכון, סלול כעת ובהיר לו יותר מתמיה.

"צלילה חופשית היא משהו המשותף לאדם וליונקים ימיים", אומר ריבקינד. "הדולפין עוסק בצ"

משקל בכלל. "ישנם סגנונות צלילה נוספים בעזרת משקולות קבועות ללא עזרים, בהן הצולל יורד ועוזר לה בכוח גופו בלבד, צלילה בעזרת משקולות קבועות עם סנפירים, או בעזרת משיכת חבל. ניתן לצלול בעזרת מזחלת המורידה את הצוללן למטה והוא עולה בעזרת מצנח הרמה, החשוב בעיניו הוא לצלול ביחד עם צוללים אחרים כי ניתן ללקות בשיכרון מעמי קים, וחשוב מאוד שהצוללים ישגיחו אחד על השני לכל מקרה".

הקשר בין יוגה לצלילה

ריבקינד המשיך ללמוד לימודים בתחום, הוא התמחה בלימודי הירדותרפיה והדרכת שחייה במכון ווינגייט, נסע לסרדיניה באיטליה ולמד צלילה חופשית אצל אומברטו פליצרי, צולל אגרי ממיסדי הארגון העולמי לחינוך בצלילה חופשית. בר בכר למד והוסמך כמורה ליוגה בהודו. בשנת 2002 שב הביתה, לאילת, והחל ללמד במרכז היוגה באילת. "חייתי ונשמתי יוגה משך שנה וחצי. ישנו קשר מדהים בין יוגה לצלילה, ואני מאמין כי השילוב של השניים זו הדרך המושלמת להתפתחות בריאה ונכונה בצ"



לילה חופשית. דרך תנוחות היוגה, תרגול הנשימות והריכוז מגיעים לשליטה מנטלית, עומק הרפיה ומדיטציה הנחוצים

לילה חופשית, הוא נושם אוויר וצולל למספר דקות למים שלאחריו עולה לנשום אוויר. כילד נמשכת מאוד לים, נהגתי לשגרל עם אבי בים האדום, בהשראה של הסרט 'האיש מהאטלנטיס'. עשיתי קורס בצלילת מכשירים, וכנער עסקתי בדייג בצלילה חופשית בים התיכון, לא צללתי לעומקים גדולים, 6-10 מטרים לערך".

תחושת ריחוף

בגיל 20 גילה ריבקינד שיש ענף ספורט שנקרא צלילה חופשית, הוא למד קורס אצל המורה ארז בא"טוס שהתגורר ולימד אז באילת, ובסוף הקורס צלל לעומק 20 מטרים.

"זו היתה תגלית עבורי. חודשים ארוכים אחרי הקורס חשתי שמצאתי בעצמי משהו מאוד עוצמתי. התחושה של צלילה חופשית היא של מעוף מתחת למים, תחושת ריחוף שאינה נגמרת. אני חש שקט פנימי ושחרור ממחשבות כשאני צולל. התאמנתי ולמדתי, ישנן טכניקות רבות לצלילה חופשית, החל מזו שכל אחד ואחת מאיתנו עושים אינטואיטיבית בים, ועבור דרך מגוון סגנונות משתנים".

צלילה במשקולות משתנות היא צלילה במהלכה הצולל יורד בעזרת משקולות או מזחלת המורידה אותו לעומק ועולה בעזרת כוח ידיו/רגליו ללא

לצלילה חופשית. השילוב של השניים איפשר
לי לפרוץ גבולות אישיים הן בצלילה במים והן
בתוכי".

ריבקינר קיבל תואר מדריך בארגון הצוללים
העולמי, והחל להדריך צלילה חופשית באילת.
הוא עבר קורס שופטים עולמי והחל לצבור סבי-
בו בכפר הצוללים, גרעין של תלמידים ומתאמ-
נים שהגיעו אליו לעסוק בספורט הנדיר.

באוגוסט 2011 קבע ריבקינר שיא ישראלי
חדש ופרץ לתודעת קהל הצוללים העולמי, הוא
משתתף בתחרויות בארץ ובעולם, וכן משמש
כשופט בתחרויות.

"מאז קביעת השיא הישראלי באוגוסט שנה
שעברה, המודעות לצלילה חופשית בארץ
עלתה", מספר ריבקינר. "מגיעים אליי תלמי-
דים ממרכז הארץ, לעבור קורס צלילה חופשית
ברמות משתנות ולאימונים. יש גם כמה תלמי-
דים באילת. סוג הספורט הזה לא נפוץ כמו צלי-
לת מיכלים, פחות ידוע, אבל מבחינתי אין דבר
הרומה לו".

למפרץ אילת, הוא אומר, יש פוטנציאל אדיר
לשמש כאתר לתחרויות צלילה חופשית. בקיץ

ברמות משתנות ולאימונים. יש גם כמה תלמידים באילת. סוג הספורט הזה לא נפוץ כמו צלידת מיכלים, פחות ידוע, אבל מבחינתי אין דבר הדומה לו".

למפרץ אילת, הוא אומר, יש פוטנציאל אדיר לשמש כאתר לתחרויות צלילה חופשית. בקיץ הקרוב, הוא מדגיש, תיערך בעיר תחרות צלילה עומק ארצית, וישנה גם התעניינות מצד צוללים חופשיים ברחבי העולם להגיע לאילת לצלול ולהתחרות. "הטמפרטורה בים סוף נוחה מאוד, הים עמוק מאוד קרוב לחוף ולאירופים ישראל קרובה בהרבה מאתרי צלילה בארה"ב ובאיי הבאהמה. גם המצב הביטחוני הנזיל במצרים הוריד את האטרקטיביות של סיני כאתר לצלילה חופשית, ואני רואה את אילת כיעד נהדר לסוג זה של צלילה. התכנון הוא שבשנה הבאה תיערך באילת תחרות בינלאומית פתוחה לצלילת עומק".

הרמוניה פנימית

ריבקינד הגיע לאילת לפני עשר שנים, בחיפוש אחרי עבודה זמנית לפני שיצא לשוטט

הרמוניה פנימית

ריבקינד הגיע לאילת לפני עשר שנים, בחיפוש אחרי עבודה זמנית לפני שיצא לשוטט בחו"ל. הוא נשאר בעיר מספר חודשים, טס לדרום אמריקה, חמוש בסנפירים ומסכת צלילה, משם להודו שם למד יוגה והסתפקות במועט, והתאהב בתושבי הודו. "יש ביניהם אנשים מכניסי אורחים בצורה מדהימה מצד אחד, ותאבי בצע כמוהם לא פגשתי בשום מקום אחר, מצד שני", הוא מספר. "אני אוהב את הודו ואת אנשיה, את התרבות והאוכל. הרגשתי בהודו כמו בבית, חיי היום יום שם ובני האדם נגעו בי".

ריבקינד נסע ולמד, פגש תרבויות והתבונן עמוק לתוך עצמו במקומות האקזוטיים בהם ביקר, ושב לאילת. "בגלל היוגה והים", הוא אומר, "שניהם הילכו עליי קסם, ומשנת 1997, כשלמדתי לראשונה קורס צלילה חופשית, ידעתי שאני רוצה איכשהו לעסוק בתחום הזה".

מרכז היוגה באילת משך אותו בכבלי קסם. הוא למד אצל המורה עופר גולן. "יוגה היא פריצת גבולות, לצלול לעומק ההווה, הפירוש הכי אמיתי של המילה הוא איחוד. מכאן יש כמה וכמה פירושים לאיחוד הזה – יש האומרים שאדם הוא

הפירוש של המילה הוא איחוד. מכאן יש כמה וכמה פירושים לאיחוד הזה – יש האומרים שאדם הוא

נן עמוק לתוך עצמו במקומות האקזוטיים בהם ביקר, ושב לאילת. "בגלל היוגה והים", הוא אומר, "שניהם הילכו עליי קסם, ומשנת 1997, כשלמדתי לראשונה קורס צלילה חופשית, ידעתי שאני רוצה איכשהו לעסוק בתחום הזה". מרכז היוגה באילת משך אותו בכבלי קסם. הוא למד אצל המורה עופר גולן. "יוגה היא פריצת גבולות, לצלול לעומק ההווה, הפירוש הכי אמיתי של המילה הוא איחוד. מכאן יש כמה וכמה פירושים לאיחוד הזה – יש האומרים שאדם הוא אינדיבידואל המתחבר עם בוראו, ישנם שיגידו לרוח הקוסמית, או ליקום. האיחוד הוא הדרך להגיע להרמוניה פנימית וחיצונית, הרמוניה בין הראש הממונה על החשיבה לבין הלב הממונה על הרגש והיד שעושה פעולה. מחשבה יוצרת מציאות, בסופו של דבר מה שאנו מוציאים מהפה אנו גם עושים, וכשיש הרמוניה בין הרגש, הראש והעשייה, האדם מרגיש נהדר ומגיע למקומות שהוא רוצה".

למתוח גבולות

כשחזר לאילת הסב מכונית וואן לבית על

הראש והעשייה, האדם מרגיש נהדר ומגיע למ-
קומות שהוא רוצה".

למתוח גבולות

כשחזר לאילת הסב מכונית וואן לבית על
גלגלים, שנים חי בבית הנוסע עד שפגש את בת
זוגו. בספטמבר האחרון נישא ובקרוב תיוולד בתו
הבכורה. "אני עדיין מחזיק את הבית על גלג-
לים", מחייך ריבקינה. "הוא היה בימי משך שנים.
לעיתים אנו יוצאים איתו לחוף או לוואדי".
הסתפקות במועט, כמעט סגפנות נזירית, היא
מאפיין בולט באישיותו של ריבקינה, כמו הצני-
עות בה הוא מתייחס להישגים אליהם הגיע.
אם תשאלו אותו, הוא לא חלם להיות שיאן
ישראלי בצלילה לעומק כשהחל לצלול, הוא לא
ביקש לעצמו כתרים ותארים, פריצת הגבולות

בצלילה היא דרך נהדרת עבורו להכיר את הגוף והנפש. "הגבול היחידי שקיים הוא הגבול שאנו הקמנו לעצמנו. דרך הכרת היכולות הפיזיות והמנטליות אליהן אנו מסוגלים להגיע, אנו מסוגלים להגיע רחוק יותר ויותר. אין סוף ליכולות שאנו מסוגלים למצוא, תמיד אפשר למתוח את הגבול מעט יותר, ואני יודע שבוערת בי תשוקה להמשיך ולצלול עוד לעומק ולהתפתח. כשאני צולל נופל לעומק, עולה בי השאלה מדוע אני צולל עמוק כל כך, אבל אני לא מנסה לענות על השאלה, אני עסוק כולי בצלילה ומתבונן בתהליך ממקום נקי. ברגע שאני מותח את הגבולות שלי, ומודע לכל רגע מהדקות הארוכות בצלילה, אני תוהה אם אין גבולות ליכולת הגופנית והנפשית שלי, אז מי אני בעצם? האם אני נמצא בתוך הגוף או בתוך המודעות שלי כאדם?".

הים ואני

ריבקינר מכבד מאוד את הים, הוא מתמור-
דד איתו על בסיס יום יומי ומשתית את מער-
כת היחסים שלהם על כבוד והכרה ביכולות הה-

כמו דג,
ני מרגיש
התנועה
י, אני לא
על החול,
פך ליצור
המשתלב
בסביבה
מודעות
תית. בכל
עם שאני
צוללים,
ו יוצאים
המים עם
ל שמגיע
קרקעית"

הים ואני

ריבקינד מכבד מאוד את הים, הוא מתמור
דר איתו על בסיס יום יומי ומשתית את מער
כת היחסים שלהם על כבוד והכרה ביכולות הה
רדיות. "לא כל יום הים רוצה אותי אצלו ואני
יודע לכבד זאת. הים הוא ישות, משהו חי, יש בו
יצורים המתים ונולדים, יש בו הרס וצמיחה ויחסי
גומלין. משך שנים רבות עסקתי בצלילה חופשית
ולא התחריתי, לא הייתי בשל לכך. עד היום, תח
רויות צלילה חופשית הן תחרויות שבין הצולל
לבין עצמו, בדיקת הגבולות הפנימיים שלו, לא
שימת עצמו כמתחרה מול אחרים".

החלומות של ריבקינד קשורים בהחלט לים.
"חלמתי בזמנו לעבור את גבול שלוש הספרות
בצלילה חופשית למעמקים, אבל זה לא מגיע
ממקום של אגו, זהו ספורט שאין להוכיח בו דבר
לאיש, אלא ספורט המכוון להכיר את הגבולות
הפנימיים. כשמחזיקים משקולת ויורדים למקום
חשוך ורחוק מהאוויר, כל האינסטינקטים זוע
קים נגד, מבקשים לשוב למעלה, לאוויר ולחיים.
במקום הזה צריך לשחרר, כמובן שלימוד טכני
קות ואימון מסייעים, אבל את המקום של השל
וזה שיכול לאפשר לצולל לעומק רב, אתה יכול
למצוא רק בפנים, בעומק ההוויה שלך ולסמוך
על עצמך, לא על מכשירים. אני צולל בים, ופע
מים לא מעטות אני שוחה סביב צוללים עם מכ
שירים שאפילו לא מודעים לקיומי, המכשירים
מגבילים את חופש הראייה והתנועה, ואני, אני
מרגיש כמו הדולפינים שמפעם לפעם נהגו להצ
טרף אליי ואל חבריי הצוללים. הספורט הזה הוא
לא תחרותי לטעמי אלא ספורט חברי, כבר שפ
טתי בתחרויות ארציות ובינלאומיות, והחווייה
מדהימה".

כז לצלילה ו
כי כל התנא
והן את הנפי
במרכז האר
לספורט הזה
זה ספור
"חובבי
לפתח את ה
שזהו לא ס
לא מוכרח
מצלילה ח
שר ליהנות
רט עם מו
הסביבה. א
צוללי המי
לה חופשיו
חוזה את ה
קלה לי, א
ימי המשת
פעם שאני
עם זבל ש
זוכר כ
"היו פ
לומר לי
הימיים ה
זיולוגית,
תים עשרו
היכולים ל
עה משך
גדולים".
ריבקינד
השיא היש
מק של 20
עצמי, מסע

מרכז צלילה באילת

אירועים של שכירת שיאים כרוכים בהכרח בנחות מדוקדקות של חודשים מראש, הזמנת שופטים מחו"ל ומציאת נותני חסויות. "קביעת שיא היא הצגת יחיד, סיפור שעולה כמה עשרות אלפי שקלים", אומר ריבקינה. "אני יודע שעיי-ריית אילת תסייע בעתיד לעריכת תחרויות בינלאומיות באילת ואני מצפה לכך, התנאים באילת נהדרים לטעמי לצלילה חופשית, הים ותנאי מזג האוויר אידיאליים, אין בים האדום זרמים חזקים, הראות במים טובה, מזג האוויר היבש מקל על הנשימה, ויש מערך תיירותי מפותח. תא הלהץ נמצא קרוב מאוד לים, במידת הצורך. כל התנאים אידיאליים כדי להפוך את העיר אילת למרכז צלילה חופשית".

הוא מאמין שבעתיד הקרוב אילת תהפוך למרכז לצלילה חופשית. "אני ממש רואה את זה קורה, כי כל התנאים כאן. ספורט מאתגר הן את הגוף והן את הנפש. רוב הצוללים החופשיים מתגוררים במרכז הארץ, באילת אין עדיין מודעות גבוהה לספורט הזה, ואני מקווה שהדבר ישתנה בעתיד".

זה ספורט מסוכן?

"חובבי דייג ימי לומדים צלילה חופשית כדי לפתח את היכולות שלהם, ואני כמורה יכול לספר שזהו לא ספורט למשוגעים ולא ספורט מסוכן. לא מוכרחים גם לצלול לעומק רב כדי ליהנות מצלילה חופשית, גם במים רדודים ניתן ואף שר ליהנות מהצלילה, מהרגעים והצומת. זהו ספורט

הכיר את הגוף
הגבול שאנו
לוח הפיזיות
יע, אנו מסו-
זוף ליכולות
למתוח את
בי תשוקה
תח. כשאני
מדוע אני
לענות על
נבונן בתה-
ת הגבולות
ת בצלילה,
פנית והנפ-
מצא בתוך

א מתמו-
את מער-
ולות הה-
צלו ואני
חי, יש בו
חה ויחסי
חופשית
יום, תח-
ן הצולל
שלו, לא

לספורט הזה, ואני מקווה שהדבר ישתנה בעתיד."

זה ספורט מסוכן?

"חובבי דייג ימי לומדים צלילה חופשית כדי לפתח את היכולות שלהם, ואני כמורה יכול לספר שזהו לא ספורט למשוגעים ולא ספורט מסוכן. לא מוכרחים גם לצלול לעומק רב כדי ליהנות מצלילה חופשית, גם במים רדודים ניתן ואף שר ליהנות מהצלילה, מהדגים והצומח. זהו ספורט עם מודעות עצמית ומודעות גבוהה לאיכות הסביבה. אם לאחרונה מדברים על הגבלת מספר צוללי המיכלים במפרץ, הרי שצוללים של צלי-לה חופשית לא ניתן להגביל, מטבע הדברים. אני חווה את הים כמו דג, אני מרגיש ורואה, התנועה קלה לי, אני לא הולך על החול, אני הופך ליצור ימי המשתלב בסביבה עם מודעות סביבתית. בכל פעם שאני וחבריי צוללים, אנחנו יוצאים מהמים עם זבל שמגיע לקרקעית."

זוכר מקרים מיוחדים?

"היו פעמים שדולפין הגיע איתי ממש לחוף, לומר לי שלום לאחר השחייה. מכל היונקים הימיים הדולפין דומה ביותר לאדם מבחינה פיזיולוגית, זמן השחייה שלו מתחת למים הוא כש-15 דקות, זמן המיטב ידיעתי, וישנם אנשים היכולים לעצור נשימה מתחת למים ללא תנועה משך שש דקות ומעלה, ההבדלים לא כל כך גדולים."

ריבקינר מתכוון לשבור בשנה הבאה את השיא הישראלי אותו קבע ולהגיע לצלילה בעומק של 120 מטרים. "זו תהיה תחרות ביני לבין עצמי, מסע פנימה", הוא אומר בביטחון.

היכולות הה-
אצלו ואני
הוא חי, יש בו
צמיחה ויחסי
לילה חופשית
ד היום, תח-
שבין הצולל
ים שלו, לא
החלט לים.
ש הספרות
לא מגיע
ביח בו דבר
ת הגבולות
יים למקום
קטים זוע-
יר ולחיים.
מוד טכני-
של השל-
אתה יכול
ך ולסמוך
בים, ופע-
ם עם מכ-
המכשירים
ואני, אני
נהגו להצ-
ט הזה הוא
כבר שפ-
ה, והחווייה



Order No.

הכי
עמוקה
שיש

המחשבה הראשונה של רובנו היא שיש להקטין את
המחיר, אבל זה לא תמיד הפתרון הנכון. במקרים
כאלה, עדיף להקטין את המכירה או להקטין את
המחיר. זהו הפתרון הנכון ביותר.



כמו דולבייט

[illegible]

תחושת ריחוק

[illegible]

הקשר בין יונת וצדיות

[illegible]

ל'א כל יום היום
רובם אותו אצל
האי יורע לבד
זאת היום הוא
ימות, ששנה
יש ב' ימים
החמים ושלום
יש ב' היום
ועתה יחסי
החלל, הוא
רבות שנה
ב' כלל החמשה
הוא החמשה
היום ב' כלל