

Tel Aviv University
The Lester and Sally Entin Faculty of Humanities
The Shirley and Leslie Porter School of Cultural Studies
Unit of Culture Research

Female Endurance Athletes in Today's Israeli and Dutch Societies

Appendixes

Thesis Submitted for the M.A. degree
at Tel Aviv University

by

Tally Zevulun

Prepared under the supervision of
Professor Itamar Even-Zohar

July 2014

אוניברסיטת תל אביב
הפקולטה למדעי הרוח ע"ש לסטר וסאלי אנטין
בית הספר למדעי התרבות ע"ש שירלי ולסלי אנטין
היחידה למחקר התרבות

נשים העוסקות בספורט סיבולת בחברה הישראלית והחברה ההולנדית היום

נספחים

חיבור זה הוגש כעבודת גמר לקראת התואר
"מוסמך אוניברסיטה"-M.A. באוניברסיטת תל אביב

על-ידי

טלי זבולון

העבודה הוכנה בהדרכת

פרופ' איתמר אבן-זהר

יולי 2014

Universiteit van Tel Aviv
De Lester and Sally Entin Faculteit der Geesteswetenschap
De Shirley and Leslie Porter School van culturele studies
Unit van Cultuuronderzoek

**Israëlische en Nederlandse duursportbeoefening door
vrouwen in de hedendaagse Israëlische en de
Nederlandse samenleving**

Masterscriptie
aan de Universiteit van Tel Aviv
Geschreven door:
Tally Zevulun

Afstudeerbegeleider:
Professor Itamar Even-Zohar

July 2014

Appendixes

Interview transcripts

Transcripts of Israeli female athletes (1-5)

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

חלק א'	1
ט: זהו.	2
נ: אוקי	3
ט: אוקי אז על מה, מה דיברנו? כאילו על ... התחלת לספר	4
נ: על אה מרתון ניו יורק	5
ט: אהה נכון על מרתון ניו יורק	6
נ: אז זה עשה.. תקראי את זה בכלל איבד את המשמעות של לעשות מרתון זההה בכלל הפך להיות	7
משהו אחר בגלל הביטול.	8
ט: כן למה, איך	9
נ: כי... כי... אתה מתאמן.. ארבעה חודשים. אתה לא סתם מתחיל יש לך כבר נפח קודם אבל, אתה	10
מתאמן ארבע חודשים בשיא הקיץ פה. כי מרתון ניו יורק זה בנובמבר אז אהה יולי אוגוסט אתה	11
מתאמן ב04:00 בבוקר אתה זה המון משמעת זה המון הקפדה על אימונים.. ו.. אתה מגיע ואתה	12
מתכונן ואתה חייב להוציא את הקילומטרים האלה איכשהו.	13
ט: כן	14
נ: כאילו ביטלו אבל, היי למה אני לא יכול לצאת לרוץ?	15
ט: חח	16
נ: וזה מה שעשיתי... ובדרך אתה פתאום מתמגנט לכל מני אנשים ויוצאים לך כל מני מחשבות ו.....	17
זה פשוט מביא אותך למקומות אחרים	18
ט: כן	19
נ: זה לאאא אאהה.. זה כאילו לא רק הספורט. הספורט זה כאילו איזשהו בסיס למשהו אני חושבת	20
<u>שמעבר</u> לספורט יש עוד הרבה רבה משהו אחר	21
ט: מה למשל את יכולה לתת דוגמה?	22
נ: אאהה....	23
ט: מה זה מביא?	24
נ: תראי יש את הקטע הכימי. של האנדרנלין, האנדורפינים וכאלה, בסדר. זאת אומרת זה מממ	25
ט: כן? זה גם אה	26
נ: [לא זה העיקר אבל מרגישים את זה	27
ט: כן, לא זה..	28
נ: כאילו בסיום של אימון אני יכולה להרגיש טוב ו זה ישאיר לי את ה תחושה כל היום. למרות	29
העייפות של הגוף, אז אין ספק. יש א' את העמידה באתגרים הקטנים האלה, שאם עמדתי	30
באתגר הזה והזה אז ברור שאני אצליח לעמוד באתגרים אחרים. כאילו את יודעת, אתה	31
משליך מ... אהה... המאמן כתב לי אימון נורא קשה שלא חשבתי שאני אצליח לעשות	32
אותו הצלחתי לעשות אותו, זה לוקח אותי באותו שבוע או באותו יום לאיזשהי תעוזה לדברים אחרים	33
זה נותן לך... אומץ	34

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

- 1
- 2 ט: [כאילו אם הצלחתי את זה אז אני יכולה גם את זה
- 3 נ: בדיוק. כן אם לא חשבתי שאני יכולה את זה ואני יכולה את זה אז גם את זה אני יכולה. גם אתה
- 4 מכיר המון אנשים
- 5 ט: כן
- 6 נ: ואני חושבת שזה לא סתם שבגיל הזה אתה אהה... כי אתה יש המון קבוצות ריצה. עכשיו בגיל
- 7 שלכם אז את יודעת אז אתה מכיר מהאוניברסיטה אתה מכיר בפאבים, אתה מכיר ב... כל מני. אתה
- 8 מכיר אנשים חדשים. וגילאים מעל 40 שבזה הטרנד תפס,
- 9 ט: כן
- 10 נ: אתה לא מכיר אנשים כאילו הקבוצות.. ההתייחסות שלך, החברים שלך נשארים די קבועים מה
- 11 צבא מהאוניברסיטה, מהעבודה..
- 12 ט: כן
- 13 נ: אתה לא מכיר אנשים. ופתאום שאתה נכנס לקבוצת ריצה, אתה פתאום מכיר מלא אנשים ואתה
- 14 רץ ומדבר איתם אתה לא רץ ולא מדבר
- 15 ט: אהה זהו זה באמת.. איך באמת הדינאמיקה רצים, מדברים?
- 16 נ: כי רוב הריצות הארוכות הם ריצות שאתה אמור לדבר, זה הההחוק אצבע
- 17 ט: [כי זה נראה לי..
- 18 ט: אהה אמורים לדבר?
- 19 ריצה ארוכה היא ריצה שהדופק הוא דופק נמוך...
- 20 ט: אוקי
- 21 נ: אין מרוץ, שאת לא שומעת אנשים מדברים
- 22 ט: אוקי
- 23 נ: זה גם כתוב במה שכתבתי אבל זה אני, זה אני. כאילו אין מצב שאני במרוץ ואני לא אדבר עם מי
- 24 ט: [ט: מעניין זה לא ידעתי]
- 25 נ: שרץ לידי. כאילו אין מצב. אין
- 26 ט: אוקי
- 27 נ: אין כאילו
- 28 ט: כאילו זה נותן לך גם כוח? נגיד אם..
- 29 נ: כן זה נותן לי כו... זה מוריד ממני כוח היה מישהו שרץ איתי.. שנה שעברה אהה חבר שלי
- 30 מהקבוצה שהוא מאוד מהיר. במקרה פגשתי אותו במרוץ ליד פה רמת השרון ב5 ק"מ והיה מיד
- 31 אחרי מרתון ניו יורק אז הייתי בשיא הכושר
- 32 ט: כן
- 33 נ: זה היה שבוע אחרי המרתון ניו יורק או 15 יום משהו כזה, ופתאום אני רואה אותו על קו הזינוק
- 34 איתי עם בעלי גם באנו לרוץ, סתם, מרוץ אייל. 15 ק"מ לא מרתון לא כלום

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: אוקי	35
נ: ופתאום אנחנו רואים את הבחור הזה ו...הוא אומר ליייי כמה את מתכוונת לעשות? אז אני אומרת	36
לו לא יודעת, סתם. ו... יש לך איזה אההה משהו בראש? אז אני אומרת לו אתה יודע, נורא בא לי	37
לעשות 19 כאילו על 15 ק"מ. אז הוא אמר לי 'אוקי:...' כיוון את השעון 'יאללה, אני הפייסר שלך' פייסר	38
את יודעת מה זה?	39
ט: מה זה?	40
נ: פייסר זה מישהו שהוא נותן לך את הקצב. הוא יותר חזק ממך	41
ט: [אה:]	42
נ: יש את זה בכל מרוץ	43
ט: אוקי..	44
נ: עכשיו הוא יחפש..	45
ט: [הוא רץ?]	46
נ: הוא רץ, ויש להם בדרך כלל אפודים זוהרים שעליהם יש את המספר.	47
ט: אההה	48
נ: את רוצה לסיים חצי מרתון בשעתיים את רוצה לסיים חצי מרתון בעשרה את רוצה מרתון בשעה	49
וחצי, את רצה, את נצמדת לבן אדם, את תגיעי בזמן.	50
ט: אההה	51
נ: עכשיו הוא.. יש לו את ה.. זה תפקיד נורא חשוב, כי הוא צריך לדבר תוך כדי, להסביר לאנשים,	52
עכשיו אנחנו מאטים, עכשיו אנחנו מאיצים עכשיו אנחנו בעלייה תאטו בעלייה אנחנו תכף בירידה	53
נשלים את המרחק צריך להיות הרבה יותר חזק מהשעה שאליה הוא מכוון כי הוא צריך להנחות את	54
האנשים שרצים איתו להגיע לשעה הזאת	55
ט: אוקי	56
נ: אז אורן הזה הבחור הזה	57
ט: כן	58
נ: הוא יותר חזק הרבה יותר חזק בשבילו לרוץ שעה ועשרים ב15 ק"מ זה הולך כאילו כלום.. והוא	59
בנשמה פייסר הוא כזה הוא... מנחה ועושה וזה... ואז הוא התחיל, ואמר לי נו יאללה. ואני אמרתי לו	60
(עם קול שונה) לאלאלא יו אני מתחרטת, שעה וחצי שעה וחצי בבקשה. לא, שעה ועשרים. קבוע.	61
ט: חח	62
נ: ואז הוא התחיל ואז אני כאילו את יודעת, אנחנו מתחילים ועוקפים אנשים. (עושה עם היד שלום	63
הצידה) אהלן!! אהלן!! <u>אני אהלן!! אהלן!!</u>	64
ט: חח!	65
נ: ואז אורן אומר לי, תקשיבי, אנחנו צריכים לרוץ שעה ועשרים. את יודעת הכל תוך כדי ריצה. זה לא	66
בר מצווה פה. זה לא חתונה פה. את עכשיו לאאא נעשית חברתית את עכשיו מתחילת הריצה עד	67
סופה, לא רוצה לשמוע מילה.	68

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: חח	69
נ: תקשיבי בחיים לא היה לי מרוץ שלא דיברתי	70
ט: באמת?	71
נ: אבל הוא הביא אותי לשעה 20.	72
ט: וזהה... אאה אז בעצם זה הבנתי זה כאילו הם אומרים את הכוח..	73
נ: הם רוצים להתרכז בריצה	74
ט: כן	75
נ: כי אני, אני אומרת שלום לפה שלום לפה,	76
ט: חחח	77
נ: מחייכת לזה אהלן, מה העניינים?! איך הפציעה? איך זה הכל בסדר? את יודעת זה קהילה קטנה	78
כזאת אה זה לא בר מצווה	79
ט: אז זה בעצם אבל זה גם אהה זה בעצם כל אחד לעצמו	80
נ: כן	81
ט: כמו שהוא אומר אהה לא לדבר וזה, אבל בעצם הרבה אנשים נפגשים שם בשביל החברה.	82
נ: המון וזה זה לדעתי זה הטרנד. זו הסיבה לטרנד	83
ט: כן.. הבנתי.	84
נ: [זה נותן לך.. אהההה... אלמנט חברתי נורא משמעותי.	85
נ: אתה רואה את זה.	86
ט: [כן	87
נ: אתה רואה את זה. מעטים האנשים שמתאמנים ממש ממש לבד. כי גם כשרצים.. ואתה	88
נמצא עם עצמך, עדיין, אתה בקבוצת התייחסות מסוימת.	89
ט: כן	90
נ: נגיד המאמנים של הקבוצות ריצה הרבה פעמים מצוותים אנשים שהם מאותם קצבים.	91
ט: אוקי	92
נ: נגיד שהתאמנתי למרתון הראשון אז... הוא אמר לי טוב זההה... בקצב שלך, אתם תרוצו יחד. ואז	93
אתה מכיר אחד את שני ואתה כבר קובע לרוץ יחד ואתה כבר מתארגן לריצות הארוכות יחד כאילו	94
הכל...	95
ט: הכל ביחד בעצם	96
נ: [הכל ביחד	97
ט: אוקי. מעניין	98
נ: אתה עושה את כל התוכנית יחד	99
ט: כן.. זהו והתוכנית, איך היא בנויה? כאילו.. יש.. איך.. יש לך מדריך נכון או מאמן או שאין לך?	100
נ: [אתה יכול לקחת מאמן, אתה	101
יכול לקחת מאמן אההה	102

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: איך את.. איך את?	103
נ: אני התאמנתי עם מאמן,	104
ט: כן	105
נ: ותמיד התאמנתי עם עוד מישהו. מההתחלה, מי שהכרתי. תמיד, פעם אחת במרתון הראשון	106
ו...מישהו אחד במרתון השני מישהו אחר, גם כתבתי את זה. אהה לקחנו תוכנית אינטרנטית.. מחבר	107
ובמרתון הראשון, אהה לקחתי מאמן. שהוא נותן לך את ה.. את צריכה במרתון להגיע לאיזשהו.. אהה	108
יש לך בערך 4 ריצות שבועיות על 4 חודשים, ריצה אחת ריצת אההה אינטרוולים שכאילו את מגיע	109
למהירות, ריצה אחת זה ריצת טמפו ריצה אחת זה ריצה ארוכה, ריצה אחת זה ריצת שיחרור. 4	110
ריצות.	111
ט: אוקי	112
נ: בשיא את מגיעה לאיזה 90 ק"מ בשבוע.	113
ט: אוקי	114
נ: בשיא. כשה 90 ק"מ מורכבים מכל הריצות האלה. בהתחלה בתחילת תוכנית נגיד ב... את מתחילה	115
מ 20 ק"מ, זה ההתחלה, ולאט לאט את עולה.	116
ט: כן	117
נ: כל פעם שני ק"מ והריצות הארוכות זה מעל 30 את צריכה לעשות משהו כמו 4 ריצות מעל 30 את	118
לא מגיעה.. ל 42.	119
ט: אהה	120
נ: אף פעם.	121
ט: זהו והבנתי שה...	122
נ: כי ההתאוששות היא יותר קשה.	123
ט: והאינטרוולים. זה בעצם אהה זה בעצם עוזר גם נכון? זה עוזר גם למהירות וגם לסיבולת לא? כי	124
זה מהירות ו..	125
נ: נכון ואז אההה	126
כן אנארובי כזה כן	127
ט: כן	128
נ:זה עוזר גם לסיבולת כן	129
הם גם ממליצים על חדר כושר לחזק את השרירים כדי שהרצועות והגידים לא.. יפצעו. אהה אני גם,	130
זה היתרון של טריאתלון בעיניי, זה ש אתה יודע גם לשחות ואתה יודע גם לרכב.	131
ט: כן	132
נ: אתה מגוון, אתה משפר את הכושר שלך גם דרך דיסציפלינות אחרות	133
ט: כן	134
נ: זה הרי נורא חשוב לשמור על ה... אנחנו היינו רצים ביום שישי את הארוכה, שזה שלוש שעות,	135
שלוש ומשהו ובשבת היינו רצים את השחרור שזה היה בין 5 ל 10 ק"מ ואחר כך שוחים בים	136

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: אוקי	137
נ: כי אתה את לא רק שוחה בים וזה היה שחרוורו... מדהים	138
ט: כמה ק"מ זה בטריאתלון לשחייה?	139
נ: אהה תלוי יש 4 סוגים של טריאתלון. או ה 750 בספרינט, טריאתלון ספרינט זה 750 מטר	140
ט: כן	141
נ: באולימפי זה 1.5 בחצי איש ברזל זה ק"מ 900 ובאיש ברזל המלא זה 4 ק"מ	142
ט: אוקי	143
נ: כי יש 4 סוגי טריאתלונים אז אהה..	144
ט: כן	145
נ: תלוי איזה טריאתלון אתה עושה. הכי הרבה שעשיתי היה חצי איש ברזל, לא עשיתי..	146
ט: וזהה גם הרבה.. לפי דעתי.. לא חצי איש ברזל? חח	147
נ: [זה המון.. זה המון, בחצי איש ברזל זה 2 ק"מ שחייה, כי אתה מתברבר בים	148
ט: חח	149
נ: אהה 90 ק"מ אופניים... וחצי מרתון	150
ט: ואאו וכמה אהה כמה זמן זה אימון? זה גם 4 חודשים? כמו מרתון?	151
נ: [זה יותר, זה יותר, זה יותר, כי זה לוקח לי יותר	152
מ 4 שעות.	153
ט: ואיך, כן.. כמה שעות זה באמת לוקח אההממ	154
נ: תראי תלוי בקצב שלך, יש אנשים שעושים, האתיופים עושים את זה בשעתיים וחצי את המרתון, לי	155
זה לקח 4 ומשהו שעות. בין 4 ל4.5 שעות	156
ט: אההה	157
נ: רגע.. (בטלפון)	158
ט: אוקי	159
נ: אוקי	160
אהה אז דיברנו על החצי איירון מן,	161
נ:חצי איירון מן, כן	162
ט: ורציתי לשאול איך אהה איך נגיד יודעים.. איך את יודעת אהה להגיע לאנשים שיכולים לעזור לך	163
בהדרכה ואת יודעת את יכולה לסמוך עליהם.	164
נ: עברתי לקבוצה	165
ט: אוקי, סתם? אה איך הגעת לקבוצה נגיד?	166
נ: הקבוצה, אני בכלל התחלתי את ה טריאתלון מ.... לפני 5 שנים, שעוד לא היה טרנד, שעוד	167
נחשבתי משוגעת, ממש אה, היום, ולפני חמש שנים זה.. שמיים וארץ. לפני חמש שנים שאני קמתי	168
ב4:00 בבוקר בשביל ללכת לרוץ או לשחות או לרכב, אנשים, חברים, התייחסו עלי.. כמו משוגעת.	169
באמת. אמיתי. היה חוסר פרגון נוראי	170

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: באמת?	171
נ: כאילו.. נוראי. את לא נורמלית, את מזיקה לעצמך, אהה את משוגעת, אההה את יודעת כאילו את	172
לא את לא פוגשת אותנו בגלל שאת צריכה לקום מוקדם, המון כעס, אז יצא המון כעס המון המון	173
כעס, חוץ מזה חברה אחת שלי	174
ט: כן	175
נ: זו שכל הזמן פרגנה לי, היא אמרה תקשיבי תעשי מה שאת אוהבת, אני אחכה לך, כי הקפה וזה	176
אני אחכה לך תעשי, קודם כל, תלכי לאימון שלך דבר ראשון	177
ט: כן אוקי..	178
נ: עכשיו אני אהה התחלתי לרוץ, כי.. רצתי בתור ילדה ממש	179
ט: אההה בתור ילדה גם היית רצה?	180
נ: בתור ילדה הייתי רצה,	181
ט: אהה	182
נ: אהבתי. אף פעם לא הייתי טובה בריצה	183
ט: אוקי	184
נ: אבל הייתי רצה, בנבחרות ריצה תמיד אבל אף פעם לא הגעתי לשום הישג, זאת אומרת, רצתי	185
אהבתי את... את התחושה ו...עד גיל 40 לא רצתי הייתי במכוני כושר את יודעת, ספינינג ואת	186
יודעת בקטנה הייתי הולכת פעמיים הייתי חושבת שאני ואאו. ספורטאית מדהימה. ולפני בגיל 40	187
אהה.... התחלתי לרוץ. אמרתי יאללה אני אנסה. הליכות היה נראה לי משעמם.	188
ט: כן..	189
נ: התחלתי לרוץ ו... הלכנו אני ובעלי פעם ראשונה למרוץ של 10 ק"מ ב... כפר סבא. לדעתי חצי	190
מהמירוץ הלכתי. אחרי 3 ק"מ.... התחלתי ללכת, רצתי הלכתי רצתי הלכתי.. אבל היה נורא כיף. ואז	191
אמרנו טוב נעשה חצי מרתון. אבל לפני שראינו.. עשינו חצי מרתון, חברה שלי מהוד השרון, חברה	192
טובה שלי, התקשרה אליי אמרה לי, את יודעת נפתחה פה קבוצה של טריאתלון, אני אומרת לה מה	193
זה טריאתלון? את יודעת זה.. גם ריצה, גם שחייה וגם רכיבה. אני אומרת לה..	194
ט: חח	195
נ: תקשיבי אני רצה 10 ק"מ. לא נראה לי שיש לי בעיה גם לרכב ולשחות. היא אומרת לי לא את לא	196
מכירה, את לא מבינה מה זה. אמרתי לה טוב, אני אבוא. באתי לקבוצה שלה בהוד השרון, ונדלקתי!	197
רצים ושוחים באותו אימון רצים ורוכבים באותו אימון ונכנסתי לקבוצה שלה. היינו מתאמנים בערבים.	198
שני ורביעי בערב ובשבת בבוקר. ככה הייתי 3 שנים. וזה הכל היה בסדר. ועשיתי טריאתלונים של	199
ספרינט. המרחק הקצר שאמרתי לך 750 מטר שחייה,	200
ט: כן	201
10 אהה.. 20 ק"מ אופניים 5 ק"מ ריצה. עשיתי ונהניתי עשיתי איזה 10 טריאתלונים כאלה ומה זה	202
היה סבבה. ויום אחד... אהה.. מישוהו מהגן של הבן שלי, אההה ראיתי שגם הוא עושה טריאתלון יש	203
לא את המדבקה על האוטו ואת יודעת, איפה אתה מתאמן וזה הוא אומר לי אנחנו מתאמנים <u>בבוקר</u>	204

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

לא בערב. ואמרתי לו תקשיב, איזה ראיון <u>נפלא</u> !	205
ט: חח	206
נ: ככה אף אחד, אני לא צריכה לקלח את הילדים לטוס וזה וזה.	207
ט: כן	208
נ: אם אני אגמור אימון עד 07:00 בבוקר, אף אחד לא ירגיש!	209
ט: ואז זה ממש נראה לי כאילו גם ילדים וגם בבוקר מוקדם ונורא עייפים בעבודה	210
נ: [כן! ועבודה והכל, כן ונראה לי אף אחד לא ירגיש פשוט התלהבתי	211
ואמרתי איזה קבוצה זאת אז הוא אמר לי עולם המים. אז אמרתי לו 'יאללה! אתה יכול להביא אותי	212
ט: [חח]	213
נ: וזה? הלכתי, נדלקתי ג. אומר בעלי, זה הטעות הכי גדולה שעשית בחיים שלך.	214
ט: חח!	215
נ: כי <u>פתאום</u> נכנסתי ל... אטרף	216
ט: חח	217
נ: כן. כאילו פתאום הבנתי שאפשר להתאמן הרבה יותר.	218
ט: ולא.. והצלחת אחרי זה ל..אה לתפקד בעבודה? זה לא היה מאוד מעייף אחרי שעשית את כל	219
האימון?	220
נ: [היה מאוד מעייף,	221
אבל הגוף מתרגל	222
ט: כן?	223
נ: הגוף מתרגל וגם האנדורפינים מאוד עוזרים	224
ט: כן	225
נ: אתה בסוג של סם! איך אנחנו צוחקים בקבוצה, אנחנו מייצרים את הסמים של עצמינו.	226
ט: כן	227
נ: כי אתה... יש את הרגעים של השקיעה, אבל אתה לומד לתכנן את זה גם.. גם ב..תוכנית	228
אימונים אם אתה בקבוצה עם מאמן והכל, יש תמיד ימי מנוחה.	229
ט: כן	230
נ: ימי התאוששות. אז אתה מוצא את מוצא את ה.... איזונים. הבעיה הגדולה שה שבת. שבת זה	231
רכיבה. בדרך כלל ארוכה. ואז אהה...	232
ט: כן	233
נ: ארוך. כאילו את חוזרת הביתה ב11:00 בבוקר ו... קשה	234
ט: ול... ול... למשפחה זה מפ זה...	235
נ: יש מחיר.	236
ט: יש מחיר.	237

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: אני מנסה שלא כי אני בבוקר... אני בצהריים בבית עם הילדים. כל האה.. אז אני מרגישה שאני...	238
סבבה את יודעת זה לא שאני חוזרת הביתה ב17:00.. 16:00 ואני לא רואה.. אני מקבלת אותם	239
תמיד בצהריים אוכלת איתם בצהריים נמצאת איתם בכל הצהריים.... והם לא רואים אותי בבוקר	240
האמת שהם כן רואים אותי בבוקר זה רק פעמיים בשבוע שאני לא נמצאת בבוקר	241
ט: אה	242
נ: ובעלי מוציא אותם.	243
ט: כן	244
נ: אז אני.. מרגישה... עם הייסורי מצפון. בהתחלה היו לי ייסורי מצפון	245
ט: כן	246
נ: אבל אז הבנתי שזה עושה לי טוב	247
שאני פשוט נהנית מזה	248
ט: ול.. ילדים זה הפריע להם? או ש.. הם אמרו למה..	249
נ: לא, הם התרגלו לזה נורא מהר והם אפילו גאים בי.	250
ט: אה כן?	251
נ: הם באו לטריאתלון נשים ועודדו אותי ואת כל המדליות... אה: את יודעת כזה תמיד שאני חוזרת אז	252
ט: [אה:]	253
	254
א. שואל אותי.. 'איזה	255
נ: מקום הגעת?' את יודעת, ו...הם נורא רוצים שאני יעשה איירון מן מלא ' אנחנו נבוא לעודד אותך..'	256
ט: [אה:]	257
ואני אומרת להם תקשיבו..	258
ט: <צוחקת>	259
נ: זה מחיר נורא כבד כאילו זה המון אימונים.. 'לא! לא! תעשי את זה'	260
ט: אה כן? הם ממש מעודדים	261
נ: [הם תמיד נורא מתגאים הם נגיד מחפשים את המדבקה יש מדבקה..מי שעשה	262
מרתון יש לו מדבקה יש לו מדבקה על האוטו 42.2	263
ט: [אאה נכון]	264
נ: אנחנו נוסעים והוא אומר אמא תראי גם הוא עשה מרתון! אה גם הוא עשה מרתון!	265
ט: חח את האירון מן או את המרתון	266
נ: המרתון	267
ט: המרתון	268
נ: זה הפך להיות מדבקה של כוולם כזה	269
ט: כן..	270

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: אז ה שזה עוד לא היה של כולם. (אומרת בקול של ילד) אה יש לו מרתון! אה! יש לו מרתון! את	271
יודעת הם היו מזהים את המדבקות	272
ט: כן	273
נ: אז אהה..	274
ט: אוקי, מעניין	275
נ: אז הם כאילו גם אני חושבת גם שזה איזשהו מסר חינוכי של.. את יודעת... למצוא לעצמך	276
תחביב.. ו.. שעוזר לך שעושה לך טוב ל..	277
ט: כן	278
נ: גם	279
ט: ואהה נגיד בתקשורת שכותבים בתל אביב במרתון היו אנשים שהתייבשו. היו.. היה אפילו מישהו	280
שמת.	281
נ: כן	282
ט: מה דעתך על ה	283
נ: תראי, אני חושבת אהה.... זאת הדעה שלי אבל את יודעת, דיברנו על זה כל הזמן תמיד ל.... יש	284
הרבה אנשים שלא באים מוכנים. שלא מכבדים את המרחק. יש דבר שנקרא אהה you should	285
respect the distance. ואני מכירה הרבה אנשים כאלה שהם נורא י... יהירים.. כאילו ארוגנטים לגבי	286
זה. אההה אני עשיתי כבר חצי מרתון, לא צריך את המאה. אני אבוא ו... אתה משלם על זה. אתה	287
רואה אנשים מתמוטטים ואתה אחר כך שואל אותם. מה אכלת אתמול? איך התאמנת לזה? מה	288
הדופק שרצת איתו? את יודעת, עושים את זה כאילו אין מחר. נותנים את הנשמה. וזה מחיר כי יש	289
לזה מחיר. עכשיו אתה רואה את זה בפציעה וגם לאו דווקא חס וחלילה במוות אבל... אני רואה כל	290
מני.. אנשים שמתאמנים איתי. שנגיד אהה..יש להם פציעות. את יודעת יש להם פציעות שימוש יתר	291
כאלה	292
ט: כן	293
נ: אההה ITB, hamstring כל מני כאלה. הם לא, הם לא עוצרים, הם לוקחים ארקוקסיה, הם לוקחים	294
משככי כאבים.	295
ט: הם לוקחים פשוט כל מני תרופות בעצם.	296
נ: כן עושים טייפינג... תעצרו... כאילו... תירגעו... אני נורא מנסה לקחת את זה למקום של החוויה. לא	297
למקום של המהירות. אני נורא מנסה. לא יכולה לגיד לך שזה קל לי. כי כאילו כל הזמן, כן תביאי	298
פודיום תביאי.. אני... מפחדת מזה. אני מפחדת מ... לקחת את עצמי לקצה לכן אני גם מדברת	299
במרוצים וגם בטריאתלונים. ככה זה שומר עלי. את יודעת אם אני מדברת, אז אני לא יכולה להעלות	300
דופק יותר מדי. אז אני יודעת שאני בשליטה. אני לא נותנת את עצמי יותר מדי.	301
ט: כן	302
נ: עכשיו היה טריאתלון תל אביב. שעשיתי. ו..... שאמרתי לעצמי	303

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

304	ט:	[מתי היה הטריאתלון אני ידעתי שבמאי היה את
305	המרתון	
306	נ:	כן אבל עכשיו היה גם מרתון תל אביב לפני שבוע. או שבועיים.
307	ט:	אוקי
308	נ:	ו... ידעתי שאני חייבת לשמור על עצמי כי חום אימים, ו
309	ט:	מאוד חם..
310	נ:	מאוד חם ואתה יוצא מהמים ואתה רוכב על האופניים וזה... תחרות של שלוש שעות. וזה... אתה
311	מסיים	ב10:00 בבוקר. חום אימים! חום אימים!
312	ט:	זה נורא חם.. לפני שבועיים היה ממש חם.
313	נ:	כן! כל תחנה עצרתי שפכתי על עצמי מים, עברתי להליכה בשתייה. לא מעניין אותי התוצאה. אני
314	ממש	עובדת על עצמי נורא חזק, שלא מעניינת אותי התוצאה. ו.... טפוטפו זה מחזיר את עצמו.
315	ט:	כן
316	נ:	כאילו טפוטפו.. אני שומרת על עצמי.
317	ט:	כן
318	נ:	אני עושה את זה נורא בהדרגה את יודעת ואני עושה דברים <u>משוגעים</u> ! גם מרתונים וגם 61 ק"מ
319	ריצת	שטח זה כאילו דברים משוגעים! וחצי איש ברזל.....
320	ט:	כן
321	נ:	אבל אין מצב שאני אגיע בלי כוח.. בואי אני אראה לך תמונה
322	ט:	יאלה חח
323	נ:	שתי שניות
324	ט:	טוב.. חח
325	נ:	עכשיו זה מעניין, כי... מי שביקש שאני אשאיר את התמונה הזאת פה זה הילדים. ---
326	זה תמונה	של הסיום של החצי איש ברזל באילת.. תראי ככה נראית מישהי
327	ט:	[וואו]
328	נ:	שרצה שמונה שעות, ורוכבת... וזה אחרי שנה.
329	ט:	יו
330	נ:	זאת אני..
331	ט:	מתי זה היה?
332	נ:	זה לפני שנה, זה בינואר האחרון.
333	ט:	ואו. איזה יופי
334	נ:	את מבינה כאילו.. איך.. אני סיימתי תחרות.. סיימתי את התחרות. את יודעת קו סיום... וחברה
335	שלנו	שעמדה לעודד את בעלה שהגיע שעה לפני.. אומרת לי תגיד, את ורן... עשיתם את אותה
336	תחרות?	
337	ט:	חח

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: אני אומרת לה למה? היא אומרת לי את יודעת איך הוא הגיע? הוא הגיע גמור! את, עומדת ומדברת	338
איתי?	339
ט: חחח!	340
נ: תקשיבי, אם אני אסיים את התחרות על 4, אני לא אעשה אותה שוב..	341
ט: כן	342
נ: (בעלה של נ נכנס) אהלן	343
ט: שלום נעים מאוד	344
נ: טלי מה... התעמלות קרקע אהה.. היא מראיינת אותי על מרתון. (מדברים על דברים שלא קשורים לראיון)	345
ט: והתזונה למשל את צריכה	346
נ: [ואני הלכתי לתזונאית וישבתי איתה והיא הסבירה לי על תזונה כי היא לא הייתה	348
ט: [כן?]	349
נ: נכונה	350
ט: אאה היא לא הייתה נכונה?	351
נ: לא, היא לא הייתה נכונה.	352
ט: אוקי..	353
נ: ואני לכן מאוד בעד אני מאוד מאוד בעד, לקח לי המון זמן להתנגד, המון זמן התנגדתי לתזונאית.	354
אמרתי יאללה מה אין לי כוח שמישהי תגיד לי מה לעשות ו..	355
ט: כן	356
נ: תקשיבי, זה שינה לי את הרגלי האכילה מקצה לקצה	357
ט: באמת?	358
נ: כי פתאום הבנתי, שזה הדלק. כאילו אני יכולה להשקיע עד מחרתיים את יודעת... יהיה לי מרצדס	359
אם אני אשים דלק לא טוב.. זה לא יעזור.	360
ט: כן	361
נ: כאילו זה הדלק, התזונה. וזה מה שהבנתי, תזונה ודופק. זה המרכיב העיקרי בתחרויות האלה גם	362
במרתון שיש את הקיר הזה? יש את הקיר הזה את יודעת מה זה הקיר?	363
ט: לא, מה זה הקיר?	364
נ: קיר זה הבונק	365
ט: אוקי	366
נ: זה נקרא.. בונק. בקילומטר ה: בקילומטר השלושים ושתיים שלוש, ארבע	367
ט: כן	368
נ: יש איזשהו אה... מפחדים תמיד מהקיר, או מהבונק שזה: אה:	369
ט: אאה זה נפילה כזאת כן	370
נ: נפילה של.. קוראים לזה המאגר של ה..גליקוגן	371

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: כן שזה הופך בעצם את המערכת זה..	372
נ: הופך את המערכת כן. ואז אתה.. אין הם לא מסוגלים לזוז..	373
ט: כן..	374
נ: עכשיו, הרבה מאמנים אומרים שכתוצאה מתזונה ודופק לא נכונים בזמן הריצה, כאילו משהו	375
בתזונה או משהו.. לא נתת לשרירים את המזון שלהם, בזמן. לא נתת ל לה... מה שקורה שהשריר	376
מתאמץ, אז חומצת החלב מופרשת. וכדי שחומצת החלב את יודעת שחומצת החלב תשתחרר, אתה	377
צריך גם מדי פעם לתת לו להתאושש אז אתה צריך לעבוד על דפקים מסוימים, שהדופק גבוה, אחוזי	378
החלב הם לא.. אהה... לא אה... נמהלת בדברים אחרים היא הופכת להיות יותר ויותר סמיכה ואתה	379
צריך.. להזרים אההה... דם חדש כדי לדלל את חומצת החלב	380
ואם הדופק שלך כל הזמן גבוה, אז אהה.. השרירים לא מקבלים את מה שהם צריכים	381
ט: כן	382
נ: אז אהה יש את הבונק הזה	383
ט: ואת אהה בשביל זה צריכה לקחת תוספות ו..	384
נ: אני לוקחת ג'לים	385
ט: ג'לים? זהו אני רואה המון אנשים כאילו	386
נ: את מכירה?	387
ט: לא אני לא מכירה, אני רק ראיתי..	388
נ: (מראה דוגמה של ג'לים) הנה זה.. זה אני אגיד לך מה, זה במקום לאכול תוך כדי. כל שעה	389
ט: אההה	390
נ: אתה לוקח את זה	391
ט: זה כאילו אוכל?	392
נ: זה 100 קלוריות. זה בטעם שוקולד לא משנה, יש פה קפאין, ויש פה אהה... זה פחמימה. זה	393
בעצם פחמימה. סוכר ופחמימה את אוכלת את זה כל שעה	394
ט: כן	395
נ: ו.. את מרגישה שיש לך שריפת אההה אנרגיה	396
ט: אוקי	397
נ: וכולם אוכלים את זה זה כאילו הכי (לא ברור) אתה יכול גם לאכול חטיף.	398
ט: כן.. וזה זה מה ש	399
נ: זה מתעכל נורא מהר	400
ט: אה זה מתעכל וזה גם קל לקחת כאילו את צריכה לסחוב את זה איתך נכון?	401
נ: אני שמה את ב... זה. כן	402
ט: כן	403
נ: וגם קל לאכול את זה תך כדי ריצה. את יכולה בקלות לאכול את זה. זה נוזלי	404
ט: [כן]	405

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: זה די מגעיל..	406
ט: חח זה מגעיל?	407
נ: מתרגלים לטעם הזה זה די מגעיל זה איכסה כזה. אבל מתרגלים אני כבר שכחתי שזה מגעיל.	408
ט: אהה	409
נ: והוא (מתכוונת לבעלה) למשל לא היה יכול לאכול את זה, הוא גם עשה מרתון. אהה כן? הוא לא יכול הוא לא יכול לאכול את זה.	410
ג: אני אוכל ברים	412
ט: אהה חח	413
נ: הוא לא אוכל, הוא אוכל חטיפים	414
ט: אהה חטיפים	415
נ: אני לא מסוגלת ללעוס תוך כדי ריצה זה..	416
ט: אוקי	417
נ: כן הנה יש פה למטה למטה מלא ברים (מראים לי מה זה ברים)	418
ט: אהה כאלה.	419
נ: כן	420
ט: כאלה אני מכירה חח	421
נ:כאלה הוא אוכל הוא מחלק את זה לחצי ופשוט אוכל את זה.. תוך כדי ריצה	422
ט: כן	423
נ: אני לא יכולה להבין את זה	424
ט: חח איך את אהה מה ה...	425
נ: ויש משקה איזוטוני גם.. של פאו'רבר שאתה גם אה.. יכול לאכול אחרי אימון, לפני אימון זה עוזר לך להתאושש.	426
ט: אם נגיד לוקחים את זה לפני... לפני ריצה כאילו בלי קשר שרצים זה משהו.. זה מזיק? זה כאילו תוספת? זה לא משהו..	427
נ: לא כלום. זה סוכר, סוכר נטו.	429
ג: זה לא חלבונים וכאלה	430
ט: אהה	431
נ: זה לא חלבון או משהו כזה אין בזה.. דברים כאלה. למשל אפשר לקחת מלח. אם נגיד חם מאוד ואתה מזיע המון, אז יש כדורי מלח. שאתה בולע וזה מחזיר לך את המלחים. זה גם משהו שמומלץ אבל זה כל מני... למשל אחרי ריצה ארוכה אתה יכול לקחת מגנזיום כדי לשחרר את השרירים קצת זה כל מני דברים שהם...	432
ט: אהה	433
נ: זה לא חלבון או משהו כזה אין בזה.. דברים כאלה. למשל אפשר לקחת מלח. אם נגיד חם מאוד ואתה מזיע המון, אז יש כדורי מלח. שאתה בולע וזה מחזיר לך את המלחים. זה גם משהו שמומלץ אבל זה כל מני... למשל אחרי ריצה ארוכה אתה יכול לקחת מגנזיום כדי לשחרר את השרירים קצת זה כל מני דברים שהם...	434
ט: אהה	435
נ: ברגיל (מילה שלא ברורה)	436
ט: אוקי	437
נ: ברגיל (מילה שלא ברורה)	438
ט: אוקי	439

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: אבל לא, תוסף מיוחד אני לא לוקחת	440
ט: לא	441
נ: אתה עושה בדיקות דם, אתה עושה בדיקות מאמץ. פעם בשנה. אתה מבוטח בחברת ביטוח את	442
יודעת שחלילה לא יקרה משהו	443
ט: אה כן? יש כזה... יש אהה..חברת ביטוח ש..	444
נ: את צריכה לעשות אההה.. ביטוח רפואי ל.. ספורטאים. כי זה בנוסף	445
ט: אוקי	446
ג: זה לפי החוק הם לא יכולים לאמן אותך בלי	447
נ: אסור לו לאמן אותי אם אין לי..אם אין לי... בדיקה אורגומטרית	448
ג: המאמן דורש בדיקות	449
נ: מה?	450
ג: הוא דורש שיהיה לך בדיקות	451
נ: הוא דורש אההה... כן אההה	452
ט: טוב האמת היא שזה גם די הגיוני כי זה מאמץ גדול	453
נ: [מאמץ אההה גדול מאוד הגיוני]	454
ט: אהה אוקי	455
נ: מאוד מאוד הגיוני	456
ט: ומה מה... איך את רואה את ה אהה רץ מרתון טיפוסי נגיד מה מאוד.. טיפוסי בשביל..	457
נ: אההה רץ מרתון טיפוסי..(מדברת עם בעלה על משהו לא קשור ל ראיון)	458
התמדה.... נחישות.... אההההההה..... בן אדם שלא מפחד להיות לבד. כי אתה המון לבד. המון המון	459
המון לבד.	460
ט: למרות שרצים ביחד ו	461
נ: כן אבל אתה חייב לדעת להיות לבד. כי כשקשה, שותקים	462
ט: כן	463
נ: כי כשקשה, שותקים. כשמגיעים לקושי אתה... יש שתיקה המון שתיקה. אתה לומד לרוץ עם	464
אנשים, אבל בשתיקה.	465
ט: ואיך ה...	466
נ: כשהדופק גבוה יותר אתה פשוט שותק.	467
ט: כן זהו ואיך את מתמודדת עם כאב, כי יש כאבים במהלך המרתון בריצות	468
נ: [אני למשל אהההה... סופרת. לא אין]	469
כאבים ברגלים.	470
ט: אין כאבים?	471
נ: לא	472
ט: מה יש? חשבת תמיד שהרגליים כואבים..	473

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: תראי הרגליים אמורות לא לכאוב הם אמורות להתאמץ, לא לכאוב. אאהם אני סופרת, זה עוזר לי	474
נגד הדופק. אחד הדברים שקשה באימונים זה הדופק. העלייה בדופק. אתה צריך להסדיר את הדופק	475
וזה קשה. אתה צריך כאילו לתת מעצמך המון. זה לא קל.	476
ט: כן... איך... את מוצאת אבל אהה נגיד..	477
נ: אני חושבת שצריך להיות.. רץ מרתון צריך להיות מישהו שאוהב אתגר. שאתגר, מדליק אותו.	478
כי אחרת הוא לא יתעורר בבוקר בשביל זה.	479
ט: זהו. איך זה, כי בטוח שיש יום שאין כוח לעוד..	480
נ: [אם זה לא מדליק אותך... אז יש יום אז אני מוותרת לעצמי	481
ט: אז את מוותרת?	482
נ: אני למדתי שאם יש יום כי בדרך כלל אני לא מוותרת לעצמי... למשל אתמול יצאנו בערב. עכשיו	483
אני מתאמנת ל61. יש לי (מילה לא ברורה) תוכנית אימונים שהתחלתי והיום הייתי אמורה לרוץ שעה	484
וחצי. חזרנו ב01:00 בלילה הייתה אמורה לקום ב04:00 בשביל לרוץ שעה וחצי... אמרתי זה לא	485
חכם.	486
ט: כן	487
נ: כאילו זה לא הגיוני.	488
ט: כן	489
נ: וויתרתי. מחר אני אעשה את זה. כאילו לא שמתי שעון ל04:30 כאילו למה? שלא.. לישון 3,5 שעות	490
כאילו... מה אני מפגרת?	491
ט: זה אז זה בעצם גם.. אהה	492
נ: זה נזק	493
ט: כן זהו	494
נ: אני צריכה כאילו להבין אהה איך אמרנו אחד המאמנים פעם? אימון שלא היה, לא מזיק. לא מזיק.	495
ט: כן	496
נ: אימון שהיה יותר מדי, מאוד מזיק.	497
ט: אוקי. אף אימון שלא היה, לא הזיק לתוצאה. כאילו תקחו את זה ב... פרופורציות. לא מדובר על	498
מישהו שכל הזמן מפספס אימונים את יודעת ב.. בשיגרה זה לא לעניין. מדובר במישהו שאת יודעת	499
מדי פעם... יש לך צניחה. נגיד גשם, קר, (עושה קול של מישהו עייף) וואלה היום לא בא לי... אוקי	500
סבבה.	501
ט: כן	502
נ: לא להילחם	503
ט: אז אה..	504
נ: למשל היו לי אימונים שהייתי כמה, שותה פה קפה בבוקר לבושה לריצה....	505
ט: חח	506

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: ואמרת לעצמי נ, תקשיבי... אין לך את זה היום. משהו בגוף... אין לך..את כבר שותה קפה!	507
מחזירה את הקפה, מחליפה בגדים וחוזרת לישון	508
ט: כן? ואההם את נגיד לא חושבת טוב אני אעשה קצת, טיפה פחות ממה שבדרך כלל, את באמת	509
שאת הולכת לאימון את עושה את...	510
נ: [אני מנסה לעשות את כל האימונים. מנסה.	511
ט: כן	512
נ: נדיר שאני אעגל פינות אבל לפעמים יש ימים שאני קמה ואני אומרת בוא הנה, אין לי את זה. אין לי	513
את זה. לא בא לי. אני לא רואה את עצמי עושה את זה. אז אני מוותרת.	514
ט: כן	515
נ: אני מוותרת	516
ט: אוקי. את לא נלחמת בה....	517
נ: (טלפון שצריך לענות)	518
ט: אוקי.. אז אהה יש לי עוד שאלה בקשר למטרה, כי אמרת לי שהמטרה זה החוויה בעצם	519
נ: כן נכון	520
ט: אאההמ	521
נ: שלי.	522
ט: כן, שלך, ו..אהה כאילו, במהלך השנים יש גם שינויים במטרה? נגיד אה..	523
נ: בהתחלה רציתי להוכיח לעצמי שאני יכולה. שאני בכלל יכולה. לא הייתי בטוחה שאני יכולה. אחד	524
הדברים למשל בטריאתלון הראשון שעשיתי שלא הייתי בטוחה, שאני אסיים. פחדתי שאני לא אצליח	525
לסיים את זה. זאת הייתה המטרה	526
ט: פחדת שלא תצליחי?	527
נ: שאני לא אצליח	528
ט: ו אאההמ.. למה, למה זה היה חשוב? אם נגיד לא היית מצליחה מה זה היה עושה?	529
נ: [הייתי מאוד מתבאסת	530
ט: היית מתבאסת	531
נ: ואאאו.. כאילו אם אני מתחילה תחרות, אני עושה את זה עד שאני אוכל לסיים אותה.	532
ט: אוקי	533
נ: כאילו אני לא רוצה לעצור באמצע. זה הכי קשה לי.	534
ט: אז נגיד..	535
נ: זה קרה לי פעם אחת.	536
ט: כן?	537
נ: זה היה נורא קשה.	538
ט: איפה, במה..	539

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: בחצי מרתון בפארק הירקון אהה הייתי פצועה ורצתי, ו.... פתאום בשלב מסוים כבר לא יכולתי	540
לכופף את הרגל והתחלתי ללכת.. והתבאסתי.. וזה היה זה גרר אחריו השבתה של כמה חודשים.	541
ט: באמת? וואי	542
נ: כן, כי זה פיזיותרפיה והכל וזה...	543
ט: ונגיד מה, סיפרת לי ש.. שטסתם עם קבוצה לניו יורק	544
נ: כן	545
ט: לרוץ במרתון,	546
נ: כן	547
ט: ו.ש ו אתם הגעתם לשם מוכנים ופתאום הודיעו שאין מרתון אז מה, מה..	548
נ: כל אחד הגיב אחרת, אני הייתי בדיכאון. אחד אהה היה בסבבה אוקי יאללה אפשר לחגוג	549
במסעדות, את יודעת כאילו כל אחד הגיב אחרת אהה... אני היית נורא מאוכזבת	550
ט: כן..	551
נ: אני כעסתי נורא והתבאסתי נורא	552
ט: למה, מה ביאס אותך בעיקר?	553
נ: שהתאמנתי כל כך ולא הצלחתי... לא הצלחתי להשתמש בזה לא הצלחתי לעבור את החוויה	554
עצמה.	555
ט: כן	556
נ: כי כאילו האימונים הם תהליך נורא קשה והתחרות עצמה אמורה להיות הסוכריה, את יודעת כאילו	557
הנה, פה אני מראה מה שאני יודעת. סליחה ולא נותנים לך את זה	558
ט: כן	559
נ: כאילו זה חלק ש... לקחו לך	560
ט: כן	561
נ: היה שם שער סיום, היה טריבונות, הם הקימו את הכל, וביטלו את זה.	562
ט: ואאו	563
נ: אז אהה...	564
ט: מתי זה היה? בנובמבר?	565
נ: ב4 לנובמבר השנה. 2012	566
ט: ואו	567
נ: כן זה היה קשה	568
ט: כן.. ונגיד אהה לטוס לש... כאילו זה גם נראה לי מה ש..	569
נ: זה אופרציה שלמה!	570
ט: זהו לטוס וזה גם המון...	571
נ: עשיתי את מרתון פריז, גם לפריז טסנו. עשיתי את מרתון פריז וזאת הייתה חוויה... מדהימה	572

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

[אהה גם בפריז	ט:	573
	עשית? זה נ לא סיפרה לי שעשית בפריז.	574
	נ: אה כן?	575
	ט: היא סיפרה לי בניו יורק	576
	נ: כן, כן, זה האחרון	577
	ט: כן	578
	נ: הראשון שלי היה בפריז	579
	ט: אהה	580
	נ: ותוך כדי הריצה, לא היה ילד שלא נתתי לא כיף.	581
	ט: אהה חח	582
	נ: והם עומדים שמה כל הילדים זה לא כמו בארץ העידוד שם באירופה הוא מדהים. אה: אני עוברת מעל, מתחת למגדל אייפל ואני אומרת לעצמי יאאו את יודעת את מתמלאת בדמעות	583
	ט: כן	584
	נ: אני רצה בפריז! לא יכול להיות זה משהו ש... <נשימה עמוקה> אני נפעמת מעצמי.	585
	ט: כן	586
	נ: כאילו אני חלק ממרתון פריז? וא:ו.	587
	ט: חח	588
	נ: ואת כאילו לא מאמינה לעצמך	589
	ט: כן.. את גם את אהה הכרת גם אנשים ב...? את גם בקשר עם אנשים ממרתון נגיד מפריז או..	590
	נ: לא לא זרים לא	591
	ט: אה: רק אה: רק..	592
	נ: רק מי ש:כן. למרתון פריז נסעתי לבד, כאילו עם בעלי אבל לא...	593
	ט: כן אוקי..	594
	נ: לא.. בזה	595
	ט: ו אהה... נגיד אם את אהה.. רגע אני אבדוק שנייה מה עוד.. מה עוד רציתי לשאול	596
	נ: אין בעיה	597
	ט: יש לי עוד מלא שאלות	598
	נ: כן? מעניין אם זה שונה מה גברים שראיינת.	599
	ט: כן זהו אני צריכה עוד 4 עכשיו	600
	נ: גברים?	601
	ט: לא האמת שאני מעדיפה עוד נשים, אבל אני לא מכירה כל כך.	602
	נ: [נשים]	603
	אני יכולה לתת לך טלפונים.	604
	ט: אני מאוד אשמח	605
		606

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: של מרתוניסטיות	607
ט: כן, אוקי, אם הם מוכנות אז אני מאוד אשמח	608
נ: גם אולטרה? זה בסדר אולטרה?	609
ט: אולטרה? מה זה?	610
נ: זה מעל מרתון	611
ט: כן	612
נ: כן	613
ט: כן	614
נ: אני אתן לך טלפונים	615
ט: אוקי אני אשמח. אאהה	616
נ: תגידי שאני שלחתי וש... תגידי שמדובר בראיון של שעה. אם הם מסכימים מסכימים אם הם לא	617
מסכימים אני אתן לך כמה טלפונים.	618
ט: אוקי מעולה	619
נ: אני ארשום לך.. כן	620
ט: אאהה יש גם הבדל יש הבדל בין המרתון כמו שאמרת שמעודדים הרבה יותר בחו"ל נגיד בפריז	621
נ: אוי משהו אחר זו אוירה אחרת לגמרי	622
ט: כן? מה ההבדל?	623
נ: [בגלל זה אנשים נוסעים לחו"ל	624
ט: אאהה אה בגלל זה נוסעים לחו"ל	625
נ: יש אוירה אחרת לגמרי יש.. את יודעת נותנים לזה את הכבוד של זה לא כמו במרתון תל אביב...	626
בקושי היה עידוד. מרתון ירושלים.. היה יחסית אבל זה בקטנה. המודעות לספורט בארץ, היא איומה	627
אתה בעיקר שוב במרוץ איל שברמת השרון אתה בעיקר שומע את הצפוצים של המכוניות	628
ט: <צוחקת>	629
נ: יאללה!!! תפסיקו כבר!! חוסמים לנו את הכביש בשבת!! את יודעת היה לי מרוץ אופניים בצפון, כל	630
הכבישים היו סגורים בגלל האופניים. צפירות וקללות וילדים עומדים ואומרים <עם קול של ילד בוכה>	631
'די תפסיקו לרכב אנחנו רוצים להגיע הביתה.' את יודעת כאילו אין את הלעמוד עם הדגלים ולעודד.	632
ו.. האמת היא שהמקום היחיד, שחוויתי עידוד כמו בחו"ל, זה היה מרתון ירושלים	633
ט: כן?	634
נ: היחיד	635
ט: שמעתי שזה מרתון מאוד אאהה..	636
נ: אני באתי עם המוזיקה שלי, ואני אמרתי אני הולכת לעשות מרתון חוויתי כי הוא נורא קשה	637
ט: [מתי רצת אותו?]	638
נ: זה היה חצי מרתון בירושלים	639
ט: מתי זה היה?	640

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: החצי מרתון בירושלים היה השנה... ב... עשיתי את החצי... ב..... פברואר. סוף פברואר.	641
ט: אני אפסיק אהה	642
נ: בסוף פברואר. (טלפון) הנה זה מישהו מהריצה	643
ט: אאההה אוקי חח	644
נ: זהה...רגע שנייה אני יענה זאת ז.	645
ט: טוב	646
נ: הי ז!!	647
	648
	649
	650
<u>חלק ב':</u>	651
ט: זהו.. אוקיי אז על מה.. על מה דיברנו? התחלת לספר.. אהה נכון	652
נ: פעם אחת.. למה אני עושה את זה לעצמי?	653
ט: בדיוק למה	654
נ: אהה..למה אני עושה את זה לעצמי אהה..	655
כי אני אף פעם לא אהבתי את הדרך הקלה. אני תמיד אוהבת לאתגר את עצמי כאילו אני... ג למה	656
אני עושה את זה לעצמי?! חחח אז נו ג למה? –(ג בא אלינו כדי לדבר)	657
ג: נ. צריכה שיהיו לה אתגרים בחיים. היא צריכה... כל פעם שמשוה יהיה לה, למשוך אותה הלאה	658
ט: חח	659
נ: אני צריכה חלום	660
ט: אוקיי	661
נ: כאילו אם אין חלום אז אהה משעמם לי. אני צריכה חלום. שזה יהיה את יודעת אהה... לא יודעת	662
מה. אבל אני צריכה חלום.	663
ט: וזה חלום? המרתון	664
נ: [זה חלום כן. כי אני צריכה חלום שיהיה קשה.	665
ג: מרתון הוא כבר לא חלום	666
ט: הוא כבר לא חלום חח	667
נ: כן	668
ט: מה אז באמת אהה אחרי כמה פעמים שרצים מרתון אז רוצים עוד ועוד ועוד?	669
נ: [תראי הרבה אנשים רצים בשביל תוצאה. כל	670
פעם רוצים לראות תוצאה.	671
ט: כן?	672
נ: אבל אני מפחדת להציב לעצמי כאלה מטרות אז אני מחפשת אורך יותר גדול אני לא רוצה להאבק	673

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

בעצמי בענייני זמן. זה מלחיץ אותי, זה לא טוב לי, זה לא.. שה מלח.. אני לא אוהבת את ה.... תשפרי זמן	674
תשפרי זמנים. אני לא אוהבת את הגישה הזאת. אני לא אוהבת להעלות דופק אני.... לא אוהבת לא לרוץ	675
באזור הנוחות שלי... אני לא אוהבת את זה. ואני...	676
ט: אז אם נגיד אהה הדופק שלך עולה אז את בעצם רצה יותר לאט או אפילו הולכת?	677
נ: [יותר מהר]	678
ט: אה את רצה...	679
נ: [לא ברור]	680
ט: לא, מה..	681
נ: [אהה מה אני עושה?]	682
ט: כן מה את עושה	683
אני מאיטה. אני מאיטה או שאני מתחילה לדבר.	684
ט: שזה גם עוזר? חח	685
נ: שזה גם מאט אותי כן.	686
ט: אוקי אהה	687
נ: (מדברת עם בעלה על משהו שלא קשור לראיון)	688
ט: ובמהלך האימון עצמו בריצת מרתון את גם, יש לך כזה...	689
נ: בריצה או ב...	690
ט: בריצה לא בריצה, סליחה זה אמרת לי עכשיו	691
נ: [במרתון עצמו?]	692
שבמרתון עצמו	693
נ: כן	694
ט: את מרגישה שאת לא אוהבת לרוץ שהדופק עולה אבל נגיד גם...	695
נ: נגיד בסוף?	696
ט: כן	697
בארבעה, חמישה ק"מ האחרונים?	698
ט: כן	699
נ: אני אתן הכל. שם אין לי בעיה, כי אני רואה את הסוף. אני מסוג האנשים ששומרים כוח אבל	700
המאמנים לא אוהבים את זה הם כל הזמן אומרים אל תשמרי כוח אם את סיימת ככה, את יכולת	701
יותר. אבל הם לא מבינים, הם מבינים. אבל אני לא מוכנה לוותר על זה, אני לא מוכנה להישאר בלי כוח.	702
ט: מ	703
נ: אז אני נותנת את הכל רק שאני יודעת שעוד שנייה זה הסתיים כאילו אין לי הרבה לתת.	704
ט: למה את שומרת את הכוח?	705
נ: כי אני מפחדת אאאאאאאא להזיק לעצמי	706
ט: כן	707

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: אני מפחדת להגיע למצב שהדופק יהיה גבוה מדי שיהיה ליי קשה מדי שאני לא אהיה לי את יודעת	708
אני מפחדת אז אם אני עושה את זה לשלושה שניים.... אז אז זה בסדר אבל אני חייבת לשמור על עצמי.	709
ט: אז את עושה את זה גם בשביל בריאות בעצם? בעיקר? או שלא?	710
נ: אהה לא	711
ט: או שזה גם אה?	712
נ: לא אני לא חושבת ש... לא זה כבר לא בריא זה כבר די מזיק, בינינו העצימות	713
ט: כן	714
נ: ה..... האימונים	715
הקשים האלה הם מאוד לא בריאים הם גם לא מורידים במשקל. אתה כבר בכושר מסוים אבל אני נהנית מהם.	716
ט: אז בהתחלה המטרה היא הייתה בריאות	717
נ: בהתחלה, כן	718
: אז בעצם...	719
נ: כן את במשקל, בריאות, את יודעת ובשלב מסוים זה כבר אהה יצא מפרופורציה.	720
ט: כן	721
נ:זה הפך להיות ואאאו אפשר גם את זה! ואאאו אפשר גם את זה! יההה יש גם זה! יההה יש גם זה!	722
ט: חח אומרים שזה ממכר שזה...	723
נ: זה ממכר לגמרי.. התחושה	724
ט: התחושה?	725
נ: התחושה	726
ט: שמצליחים לרוץ?	727
נ: לא האנדורפינים האלה, התחושה של <u>היי</u> האנדורפינים נותנים לך תחושה של <u>היי</u> . את חוצה קו סיום..	728
את יו את ראית את התמונה	729
ט: כן ראיתי	730
נ: את מרגישה שאת..... כוכבת <u>על</u> ! כאילו, אף אחד לא יכול עלייך.	731
ט: כן	732
נ: ואז זה יורד ואז אתה מחפש מטרה אחרת, להרגיש את ה <u>היי</u> . זה הי של שתי דקות.	733
ט: כן	734
נ: שבשביל זה אתה עושה את כללללל התהליך.	735
ט: זה קטע	736
ט: כן	737
נ: אתה עושה את כל התהליך בשביל היי של שתי דקות	738
ט: כן	739
נ: אתה עושה את כל התהליך בשביל היי של שתי דקות	740
ט: כן	741

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: מעניין	742
נ: כן	743
ט: טוב אהה זה עושה לי חשק גם לרוץ	744
נ: את לא מבינה.	745
ט: לנסות! חח	746
נ: לא את לא מבינה. מרחק כזה, יש לך פה של אההה מרתוניסטיות. נכון?	747
נ.	748
ט: יש לך גם משהו שנגיד כמו שאת אומרת שאת חוצה את ה: שאת מגיעה לקו הסיום זה:	749
נ: זה היי	750
ט: זה היי	751
נ: ואו: זה היי!	752
ט: זה בעצם ה.	753
נ: זה לשם את עושה את זה	754
ט: לשם?	755
נ: לתחושה הזאתי את עושה את זה	756
ט: וכולם	757
נ: כולם	758
ט: ומה היה הכי הכי הרגע אהה הבלתי נשכח עד עכשיו שהיה לך?	759
נ: ... הרגע?	760
ט: הרגע כן.	761
נ:--- בטריאטלונים? או ב...	762
ט: במרתון	763
נ: במרתון. במרתון עצמו או באימונים?	764
ט: במרתון עצמו	765
נ:--- מרתון ניו יורק. אני חייבת להגיד	766
ט: אה..	767
נ: כן. כי אההה הכרתי שם אנשים.	768
ט: אוקי	769
נ: וזה בשבילי זאת הייתה חוויה... כתבתי שם הרבה יותר טובה ממרתון. החוויה שהצלחתי	770
לבנות פרויקט בניגוד לכל הגיון. בניתי שמה משהו מנוגד לכל הגיון, הכי לא הגיוני בעולם, גם	771
הכי לא בריא בעולם. מה שקרה זה שביום הראשון שהיה אמור להתקיים המרתון, אה: יצאנו באופן	772
ספונטאני אם כל מי שנסענו, אה: לסנטרל פארק. ולא רק יצאנו אנחנו מסתבר שכ:ל הרצים. ארבעים	773
אלף רצים הלכו לפארק ועשו סיבובים בפארק. כולם רצו להוציא את הארבעים ושתיים שתיים.	774
ט:]ואו:	775

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

776	נ: כולם. התחילו לרוץ. כולם את לא מבינה כולם זה היה <u>הומה</u> אדם. ואנשים עמדו ועודדו וחילקו גלים
777	ומים עכשיו יש.. כאילו עשו מרתון! ספונטני כאילו אף אחד לא תכנן עם דגלים של המדינות וצרחות את
778	ט: [כאילו הריצה הייתה מרתון]
779	נ: לא מבינה, הפנינג שלם... ולי זה היה קשה.. אחרי עשרים קילומטרים. אני כל הדרך בכיתי.
780	ט: אה:
781	נ: כל הדרך בכיתי... <אחד הילדים נכנס ומדבר איתה>
782	אה: ואני.. יצאתי אחרי עשרים קילומטרים ואמרתי לעופר זה שרצתי איתו אני אומרת,
783	<בקול עייף יותר חלש> תקשיב אני לא מסוגלת. לא מפסיקה לבכות ואני הייתי עם
784	משקפיים נגד השמש הוא אומר לי תגידי, את לא בוכה. ואני אומרת אתה לא רואה אני
785	מייבבת.
786	ט: אה:
787	נ: אני מייבבת... (בקול יותר חזק) והוא היה בהיי. כאילו הוא <u>פרח</u> !
788	ט: כן
789	נ: הוא כאילו <u>נכנס</u> לזה. עזבתי אחרי 10 ק"מ הוא המשיך, והיה לי ברור שהוא יסיים את
790	המרתון
791	ט: את המרתון שבעצם אנשים אהה
792	נ: [כן, עושים בעצמם. פשוט את יודעת אהה על הסטופר אהה ארבעים ושתיים שתיים.
793	הלכתי לעשות קניות בג'רסי אמרתי יאללה שופינג. יאללה די. רצתי 20 ק"מ, שופינג. שופינג
794	שופינג שופינג.
795	ט: חח
796	נ: עשיתי שופינג, בג'רסי. לא אכלתי כל היום מהדיכאון את יודעת לא הייתי רעבה מהדיכאון
797	ט: מממ
798	נ: חזרתי למלון, הייתי מדוכאת ברמות. אי אפשר לדבר איתי. כאילו באבל. והתרגזתי על
799	עצמי (ממשיכה בקול מופתע) תגידי ביטלו לך את המרתון מה את ילדה קטנה?
800	ט: חח
801	נ: לקחו לך את הסוכרייה כאילו יאללה אז יהיה עוד מרתון! מה קרה?! לא לא יכולתי <u>לעבד</u> את
802	זה. את יודעת ב"ע" לא יכולתי to process it. ובלילה החלטתי... שאני עושה למחרת, מרתון
803	עם עצמי. לבד. לא אומרת לאף אחד. יצאתי עם הטלפון. ג לא, ג תיאר לעצמו הוא ראה
804	את כמות הגלים שלקחתי
805	ט: חח
806	נ: ואמר לי טוב רק תתקשרי אלי. הוא ליווה אותי לפארק, ואני אמרתי לו... עוד 10 אהה
807	עוד 10 ק"מ ואני חוזרת למלון. והוא הבין שלא. הוא היה אחרי פגישה בכלל הוא היה לו איזה פגישת
808	עסקים, ואני התחלתי לרוץ. ואמרתי אני לא עוצרת עד שהגעתי ל42.
809	ט: ו.. רצת?

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: והייתי ב20 ק"מ קודם רצתי יום קודם רצתי	810
ט: כן	811
נ: עוד הייתי בשופינג. כאילו טכנית עשיתי משהו הכי לא הגיוני באולם, אף אחד <u>בחיים</u> לא	812
יעשה את זה. אבל זה בער בי כאילו את יודעת כאילו לא השלמתי את המשימה. ואז פגשתי מישהי	813
מהארץ שאמרה לי אני תורמת לפרויקט שלך עשרה קילומטר אני רצה איתך עשרה קילומטרים. ואני	814
אמרתי 'יש!'. אז אמרתי אחרי עשרה קילומטרים אני אחשוב מה יהיה. רצה איתי עשרה קילומטר אחר	815
ט:]<צוחקת>	816
נ: כך היא הלכה. פגשתי מישהי אחרת היא רצה איתי עשרים קילומטרים.	817
ט: שהם גם רצו או ש...	818
שהם באו למרתון ניו יורק.	819
נ: רצו היא רצה עוד 20 הלכה הגיע עוד מישהו שרץ איתי עוד. נשארתי בסוף בק"מ 37 נשאר לי	820
חמישה ק"מ תקשיבי, אני לא יכולה לתאר לך את הרגע הזה, אבל <u>זה</u> הרגע. זה כשהוא עזב אותי בק"מ	821
ה37 ונשאר לי 5 ק"מ אמרתי לעצמי וואאאא! את מדהימה! את הצלחת לעשות את הבלתי יאמן.	822
ט: כן	823
נ: שמת לעצמך מטרה ועמדת בה. והנה, עכשיו אחרי ה2-42 שהשעון הראה, לא רציתי להפסיק!	824
ט: כן	825
נ: כי כאילו הייתי בואאאא!!!	826
ט: כן	827
נ: אני רוצה לשמר את ההרגשה הזאת ש... הצלחתי! זה היה הזוי! כשיצאתי לדרך בבוקר, לא הייתי	828
בטוחה שאני אצליח אמרתי אני אנסה רק כדי לנסות.	829
ט: ממ	830
נ: אני לא יודעת אם אני אצליח. לבד לרוץ 42 ק"מ כמו מפגרת כאילו להקיף את הפארק והיו כל כך הרבה	831
אנשים שליוו אותי... שבסוף רצתי רק 5 ק"מ לבד. את מבינה	832
ט: כן	833
נ: מה 37 עד 42. ואני הייתי (מדגימה מישהו שמאוד שמחה) סיימתי את ה2-42 נכנסתי למלון, הראיתי	834
לג	835
ט: חח	836
נ: והוא אמר לי את פסיכית לגמרי. פשוט פסיכית. אמרתי לא אני יודעת אבל אני מאושרת.	837
ט: כן	838
נ: אבל אני מאושרת	839
ט: זה היה הרגע זה. ה37 הזה שהבנתי שהצלחתי לעשות משהו כאילו שהצלחתי לבנות. משהו....	840
מעצמי לעצמי.	841
ט: כן ואאו	842

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

- 843 נ: עכשיו אני גם אוהבת להיות אה... מיוחדת למשל אני לא אוהבת את אני לא אוהבת וג. תמיד צוחק עלי.
- 844 אני לא אוהבת שעושים מה שאני עושה. אז אני שהתחלתי לרוץ פה בשכונה כולם היו אומרים לי שאני
- 845 משוגעת משוגעת משוגעת. לאט לאט אנשים התחילו לרוץ כי זה התחיל להיות טרנדי. גם בשכונה עכשיו
- 846 כולם רצים פה פתאום.
- 847 ט: כן אני באמת אהה
- 848 נ: וכל פעם אני אומרת לו זה מעצבן אותי. כי אלה אנשים שצחקו עלי ועכשיו פתאום הם באים לרוץ,
- 849 ואומרים לי (עם קול שונה) את יודעת רצתי היום 10. את יודעת רצתי היום 15. זה לא מעניין אותי. אתם
- 850 צחקתם עלי.. אל תבואו לטרנד שלי. תעזבו אותי.
- 851 ט: כן
- 852 נ: אל תצחקו עלי אבל גם על תחקו אותי. זה מבאס אותי. אני לא אוהבת את זה אני אוהבת
- 853 כאילו שכל אחד ימצא משהו לעצמו. אמרתי לג. אם זה יהיה יותר מדי טרנדי אני אעבור למשהו אחר. אני
- 854 אטפס על הקלמנג'רו אני לא יודעת מה אני אעשה. אבל אני אעשה משהו שלא כולם עושים. אני אוהבת
- 855 לעשות משהו שלא כולם עושים.
- 856 ט: כן?
- 857 נ: כן
- 858 ט: למה את אוהבת לעשות משהו..
- 859 נ: כיי... זה שלי
- 860 ט: זה משהו שהוא שלי, כאילו... ש... כשחושבים עליו אז חושבים עלי. לא משהו שהוא המוני. אני לא
- 861 אוהבת את ה... לא אוהבת את זה.
- 862 ט: כן
- 863 נ: לא אוהבת את הטרנדיות.
- 864 ט: כן
- 865 נ: כאילו לאא... אני אוהבת את היחודיות יותר זה עושה לי את זה יותר.
- 866 ט: את החוויה של הריצה עצמה..
- 867 נ: ארבעים ושתיים הפך להיות מדבקה שיש לכולם
- 868 ט: כן
- 869 נ: אז זה שישים ואחד. את ראית מדבקה של שישים ואחד? <מחייכת>
- 870 ט: <צוחקת> יפה
- 871 נ: את מבינה? כאילו אני רוצה משהו שמיוחד אותי. שהוא רק שלי.
- 872 ט: [כן]
- 873 ט: כן ושעושה אותך בעצם יותר מיוחדת?
- 874 נ: כן שזה אני, שזה שלי זה... זה לא של כולם
- 875 ט: כן
- 876 נ: זה נורא חשוב לי.

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: מעניין	877
נ: כן, החוויה המיוחדת זה מהק"מ ה-37. אני ממש זוכרת את התחושה של ההישג את יודעת לא האדרנלין של הקו סיום אלה אני ב-37 אין מצב שאני לא עושה את זה, זה שם!	878
זה הזוי	879
ט: וגם בכלל לרוץ את זה לבד זה נראה לי...	880
נ: אני לא רצתי לבד.	881
ט: בסוף לא אבל להתחיל את זה זה נראה לי	882
נ: [להתחיל את זה לבד. אחרי 2 ק"מ אני פגשתי מישהי מהארץ ו... אמרתי לה תקשיבי יש לי פרויקט אני הולכת לסגור את המרתון	883
ט: חח	884
נ: יאמר לזכותה שהיא לא הביעה דעה.	885
היא שתקה	886
ט: היא רצה בסוף?	887
נ: היא מרתוניסטית לא היא לא עשתה. היא מרתוניסטית... שתקה ואמרה לי, את יודעת מה, אני נותנת לך 10 ק"מ ואמרתי לה תודה.	888
ט: כן	889
נ: בואי נלך על זה. ואז סמסתי לג. עצרנו בברזיה לקחתי ג'ל, סמסתי לג. פגשתי את ש.כ. אהה הוא מכיר אותה	890
ט: כן	891
נ: פגשתי את ש.כ. בסנטרל פארק בניו יורק	892
ט: חח	893
נ: פגשתי את ש.כ., היה לי 10 ק"מ נפלאים, ממשיכה לעוד. כל פעם סמסתי לו כל 10 ק"מ סמסתי לו.	894
ט: כן.	895
נ: זה היה ההסכם ביננו שאני לא נעלמת.	896
ט: כן	897
נ: כי זה ארץ זרה ואני לא כל כך טובה בניווט אז..	898
ט: כן	899
נ: סימסתי לו כל 10 ק"מ. לדעתי אחרי העשרים, הוא קלט.. שזהו	900
ט: שזהו את הולכת על זה חח	901
נ: הוא אמר לי אחרי 20.. זה היה ברור הוא אומר לי עד ה-20 אולי לא יהיה לך כוח כי בכל זאת רצתי אתמול 20 עשיתי את ניו ג'רזי לא אכלתי, כאילו... עשיתי בדיוק את הטעיות את הטעיות הכי זה...	902
ט: כן	903
נ: אבל ברגע שעברתי את ה-20, לי היה ברור.. אחרי שכתבתי לו עברתי 20 אני ממשיכה, היה לי ברור שאת שם. זאת אומרת את ב-30 נשמתי לרווחה. זאת אומרת עוד 12.	904

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: טוב לי זה נשמע הרבה עוד 12.	911
נ: לא הוא גם מרתוניסט אז הוא אהה יודע.	912
ט: מה היית רוצה איזה חווייה היית רוצה לשכוח כמה שיותר מהר? משהו שהיית חושבת יואו	913
נ: את החווייה הזאת של להפסיק את המרוץ באמצע בגלל הכאבים. אני צלעתי, זה היה חצי מרתון של 10	914
ק"מ הלוך 10 ק"מ חזור.	915
ט: אה אוקי	916
נ: ואני הגעתי ל10 ק"מ הלוך והייתי צריכה לחזור את כל ה10 .	917
ט: כן	918
נ: ולא עבר לי בראש זה היה בתוך פארק הירקון	919
ט: למה היית צריכה לחזור...	920
נ: לחזור את אותו המסלול כי האוטו שלי היה בצד השני.	921
ט: כן	922
נ: עכשיו היה שמה הטרקטורונים של המקום שכל הזמן שאלו אותי הכל בסדר? הכל בסדר? אמרתי להם	923
כן כן כן למה לא לקחתי איתם טרמפ?	924
ט: כן	925
נ: לא עבר לי בראש. לא עבר לי בראש לעלות על הטרקטורון ולהגיע חזרה לאוטו	926
ט: חח	927
נ: הלכתי את כל הדרך ובכיתי ובכיתי בכיתי כי ידעתי שזאת חתיכת פציעה. את יודעת זה היה רגע קשה	928
ט: [כן]	929
נ: אבל, זה הביא אותי לאיש ברזל. כי בזכות זה שלא יכולתי לרוץ שלושה חודשים	930
ט: [כן]	931
נ: אה: נורא השתפרתי באופניים.. כי מותר לך באופניים..	932
[אה:]	933
ט: ושחייה.	934
נ: ושחייה. ואז פתאום... נהיה חצי איש ברזל שאף פעם לא היה אופציה.	935
נ: כי פתאום כשהשתפרתי באופניים זה נהייה אופציה.	936
לדעתי יצא משהו טוב מכל פציעה יוצא משהו טוב.	937
ט: כן?	938
נ: כן, אתה מתחזק מנטלית, אתה עובד על השרירים, אתה... מכל פציעה.	939
ט: ממ ----	940
את יודעת מה אני אתן לך טלפון של מישהי בשם א... היא הופיעה באיזה תוכנית טלוויזיה	941
כאן	942
ט: אהה אני אשמח.	943

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: נראה, אני לא יודעת מי מהן תשתף פעולה.. את יכולה להגיד לכולם שאני נתתי לך את הטלפון. ישתפו פעולה ישתפו פעולה, לא ישתפו לא ישתפו.	944
ט: אוקיי ---- איך נראה השבוע שלך?	945
נ: נורא מסודר.	946
ט: כן מסודר? טוב צריך גם בריצת מרתון.	947
נ: [לפי התוכנית. לפי התוכנית.	948
נ: מה שכתוב בתוכנית זה מה שאני עושה	949
ט: כן?	950
נורא מסודר. בבוקר או ריצה ביום ראשון זה בדרך כלל אהה... יום מנוחה, יום שני זה בדרך כלל אופניים וריצה, יום שלישי זה ריצה, יום רביעי זה אופניים, יום חמישי זה משקולות ו... זהו, יום שישי זה ריצה ויום שבת עכשיו זה ריצה.	951
ט: אוקי	952
נ: מאוד פשוט	953
ט: אוקי ו...אהה את גם מסתכלת על אהה מחפשת חדשות נוספות כאילו..	954
נ: יש פורום נשים בספורט. בתפוז. באינטרנט.	955
ט: אוקי	956
נ: פורום של נשים בספורט.	957
ט: אוקי	958
נ: אני לא משתתפת אני רק קוראת	959
נ: הכל על מרתון	960
נ: הכל על מרתון הכל על טריאתלון כמה היא רצה כמה זאת רצה, פורום מקסים.	961
ט: כן?	962
נ: תכנסי אליו, פורום נשים בספורט אהה של שוונג כאילו של זה, מדהים, את יודעת מה את יכולה אפילו לפרסם שם פוסט, שאת רוצה לראיין מרתוניסטיות.	963
ט: אולי באמת	964
נ: נשים בספורט (בינתיים עסוקה בטלפון) (22)	965
ט: כן מה המטרה הבאה שלך?	966
נ: (טלפון) ה61 ק"מ	967
ט: ה61? אוקי איפ...	968
נ: באוקטובר	969
ט: אבל ב..	970
נ: [פה בסובב העמק. זה ב... יער הזורע	971
ט: אוקי ואחרי זה יש לך כבר או שאת עוד לא יודעת מה?	972
נ: אני מתלבטת עם האיירון מן	973
	974
	975
	976
	977

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

ט: אה כן? איירון מן...	978
נ: רק כואב לי הבטן מלחשוב על זה.	979
ט: חח	980
נ: לא יודעת. אני נורא מתלבטת. עשיתי כבר שתי חצאים, עכשיו בינואר יהיה החצי השלישי אחרי ה..	981
אחרי אוקטובר אני עושה את חצי ברזל באילת פעם שלישית אני מקווה שילך לי טוב.	982
ט: ומה בא אחרי האיירון מן, כי זה בעצם הכי...	983
נ: אני לא יודעת	984
ט: הכי, אני לא מכירה משהו ש	985
נ: [אני עוד לא שם את יודעת אני עוד לא שם. את יודעת, אין לי מושג	986
ט: תגידי לי אם את שם. זה מאוד מעניין חח	987
נ: אין לי מושג. אין לי מושג לגבי האיירון מן הנה ק (היא מסתכלת על הפלאפון על המספרי טלפונים של	988
הקבוצת ספורט) ביום.. היא עשתה האיירון מן ביום ראשון האחרון באוסטריה.	989
ט: אוקי	990
נ: בואי נראה מי מתוכם אהי.. שתף פעולה	991
ט: [אז בעצם גם.. זה בעצם כל היום שאת מתעסקת עם המרתון. את צריכה להיות מאוד	992
עסוקה תמיד עם המרתון כל הזמן לחשוב על זה, מה את אוכלת מה...	993
נ: אני מנסה.. כן. אני מנסה לא, אבל כן כן. אתה בסך הכל די מתעסק עם זה כל הזמן כן	994
ט: את לא חושבת נגיד באימון טוב צריך...	995
נ: את יודעת על כמה דברים את חושבת באימון? תוך ריצה?	996
ט: כן מה חושבים באמת?	997
נ: [את מסדרת לעצמך את הראש זה פשוט מדהים זה כאילו כמו חלום זה שברי מחשבות. את	998
אומרת אהה ואי אני צריכה את זה אני יעשה את זה, את מסדרת לעצמך את היום. היום אני יעשה ככה	999
ואני יעשה כך ואז את פשוט חולמת ועולים לך מחשבות ועולות לך זה ו.. כאילו כמו חלום. זה שברי	1000
מחשבות את מתחילה מחשבה, את לא בהכרח מסיימת אותה. אבל היא מתחילה. המון דברים יצירתיים	1001
עולים.	1002
ט: זה אני יכולה להבין, גם לי יש את ה..	1003
נ: גם לך יש את הרגעים האלה	1004
ט: כן שאני..	1005
נ: מאוד	1006
ט: יפה ו... טוב אז אני ממש אשמח לקרוא את ה.. את מה שכתבת	1007
נ: כן אני אשלח לך את זה ייש לי את המייל שלך, אני אשלח לך את זה זה יתן לך המון אהה.. טלי זבולון	1008
ט: כן	1009
נ: אוקי, אין בעיה. אני אשלח לך את זה זה לדעתי יתן לך אינדיקציה מאוד טובה על כל השאלות שלך.	1010
ט: כן, יופי	1011

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

1012	נ: בלי מילים?
1013	ט: חח אבל את חושבת שיש הרבה אנשים ש.. את צריכה ללכת?
1014	נ: כן עוד מעט אבל זה בסדר
1015	ט: אוקי, אז אהה את חושבת גם שאנשים שרוצים להצטרף למרתון, לרוץ מרתון, שהם גם יש להם
1016	הרגשה שהם רוצים להיות מיוחדים או..?
1017	נ: לא. אני חושבת שזה אנשים שרוצים עכשיו שהיום להוכיח לעצמם.. כי זה הפך להיות נורא פופולארי אז
1018	כאילו אם הוא יכול אז אני לא יכול? את יודעת, כזה אני מרגישה שזה כזה. אם הוא יכול לעשות מרתון,
1019	אני לא יכול לעשת מרתון? את יודעת כאלה
1020	ט: כן
1021	נ: זה מתחיל בקטע אצל ישראלים לדעתי זה קטע מאוד מאוד חזק כי ישראלים הם מאוד תחרותיים. לא
1022	יכול להיות שהוא עשה ב4 שעות ואני יעשה ב4,5 שעות. אין מצב. את יודעת
1023	ט: כן
1024	נ: נורא עסוקים ותחרותיים ו באירופה אתה רואה שאנשים עושים גם את המרתון ב5 שעות, וב6 שעות אין
1025	להם את זה
1026	ט: ובארץ לא רואים את זה?
1027	נ: בארץ? אין מצב.
1028	ט: באמת?
1029	נ: אין מצב. שאלה ראשונה שואלים אותך זה בכמה? בכמה עשיתי? מה זה משנה כמה? עשיתי לא זה
1030	משנה בכמה, כאילו אם זה לא בא עם מספר אז זה לא שווה. בחו"ל אתה לא רואה את זה.
1031	ט: לא? את לא...
1032	נ: זה לא.. המספרים לא מעניינים אותם. בישראל אתה חייב להיות הכי טוב, הכי זה הכי תותח הכי.. אז
1033	פה הקטע הזה של מה לא יכול להיות. עכשיו, כל הפייסבוק של האנשים מלא בהיום רצתי ככה וככה היום
1034	עשיתי...טוב אם הוא רץ גם אני רוצה
1035	ט: כן
1036	נ: אז זה בעצם מושפע מהחברה?
1037	נ: לחץ חברתי אני מרגישה.
1038	ט: כן, למרות שזה מזיק זה כאילו.. מתחילים בדרך כלל בגלל בריאות
1039	נ:כן, ואז ממשיכים ועוד רוצים עוד ועוד ובעצם זה כבר מזיק.
1040	נ: [כאילו זה לא נעים אם אתה לא עושה ספורט פתאום. זה מרגיש
1041	נורא לא נעים. מה, כולם עושים ספורט מה אני לא יעשה ספורט? טוב נו נתחיל ואז אתה נדבק. כאילו
1042	זזהו.
1043	ט: כן
1044	נ:זה קטע
1045	ט: מעניין

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: כל אלה מרתוניסטיות. כל אלה: א, ת, א, א, וק.	1046
ט: אני..	1047
נ: ק ות עשו גם איירון מן	1048
ט: הם גרים גם פה ב..	1049
נ: ע גרה אני לא יודעת איפה. ת גרה באלפי מנשה א גרה ב... אני לא יודעת אם תוכלי להגיע לא. א גרה..	1050
אבל אולי את יכולה לפגוש אותה בעבודה אני לא יודעת. אהה א. גרה בהוד השרון ק גרה ברמת גן.	1051
ט: אוקי	1052
נ: א גרה בכפר סבא	1053
ט: אוקי	1054
נ: תשאלו אותם בקיצור אולי טלפונית.	1055
ט: כן נכון	1056
נ: את יכולה גם טלפונית לדעתי	1057
ט: כן..	1058
נ: שיפנו לך שעה	1059
ט: זהו שעה אהה נראה לי הרבה יחסית	1060
נ: ת תשמח. ת... ת ועשיתי הראשונות אני מאמינה שיסכימו.	1061
היא סיימה עכשיו איירון מן אז היא גם אהה ק	1062
ט: אז יהיה לה יותר זמן	1063
נ: נראה לי. היא סיימה עכשיו ביום ראשון איירון מן	1064
ט: ואאו איפה היה האיירון...	1065
נ: באוסטריה	1066
ט: אהה סיפרת לי זה היה ביום ראשון	1067
נ: כן זה היה ביום ראשון והייתי צמודה על המחשב לראות את כל ה... תוצאות.	1068
ט: כן? את רואה במחשב את ה תוצאות של הקבוצה	1069
נ: כן של מי שאני מכירה.	1070
ט: כן?	1071
נ: ואאי... ואאי	1072
ט: אז את גם מסתכלת את אוהבת גם לראות את ה...	1073
נ: לא. פשוט רציתי לראות שהם בסדר	1074
ט: אהה	1075
נ: את יודעת לראות שהם	1076
ט: שהם אה	1077
נ: שהם חוצים את קו הסיום שהכל בסדר את יודעת עד אחת בלילה נשארתי לראות ש	1078
ט: שהכל בסדר, מה פיזית כאילו?	1079

ראיון 1 עם N (נקראת נ' בתמלול) תאריך: 02.07.2013 מקום: בביתה בהרצליה

אורך חלק א: 34:20 אורך חלק ב': 24:37 סה"כ: 58:57 דקות

נ: שהם סיימו את זה שזה בסדר. ש..	1080
ט: בלי פציעות? וזה?	1081
נ: כן שהם בחיים שהכל בסדר שזה טוב.	1082
ט: אהה אז בכל זאת את כן חושבת על זה שזה יכול להיות.. אהה.	1083
נ: בטח זה להביא את עצמך לקצה.	1084
ט: כן	1085
נ: תשמעי 15 שעות של מאמץ גופני זהה... ואאיי..	1086
ט: ואיי זה זה ממש כאילו מעניין	1087
נ: זה קשה.	1088
ט: כן כי זה מההתחלה אומרים שזה מזיק אבל איכשהו מחפשים את ה..	1089
נ: אומרים אוקי, לי זה לא יזיק, את יודעת. אני יודעת איפה הגבול אבל אתה עובר את זה.	1090
ט: [כן זהו כזה..]	1091
ט: כן נראה לי אתה עובר את זה מאוד בקלות.	1092
נראה לי גם נורא קשה לעצור שיש פציעה נגיד לדעת איפה הגבול ולעצור	1093
נ: [ואי זה.. תכנסי לפורום נשים בספורט ותראי כמה	1094
הם עסוקות בזה. תעצרי אל תמשיכי זה תקראי, תקראי את הפורום זה	1095
ט: כן	1096
נ: את תלמדי מזה הרבה.	1097
ט: כן	1098
המון נשים בספורט. המון	1099
ט: כן אוקי טוב אז אהה..	1100
נ: את צריכה פרטים שלי	1101
ט: כן רשמתי כאן.. כמה דברים	1102
נ: [שאני ימלא?]	1103
ט: כן את תוכלי למלא לי?	1104
נ: בטח כן	1105
ט: אוקי אז אני אפסיק את זה עכשיו.	1106
נ: אוקי	1107

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

- ט: טוב, אהה, אז קודם כל איך הגעת לספורט אהה.. למרתון אה לאיש הברזל 1
- א: איך הגעתי לספורט בכלל? 2
- ט: כן 3
- א: תראי, כל הזמן עסקתי בספורט אבל ספורט של חדר כושר, את יודעת, כאלה דברים 4
- ט: כן 5
- א: חוגים וכאלה. אבל אהה.. בעלי שמע על אהה טריאתלון. המליצו לו לעשות אהה 6
- טריאתלון. אז אהה אהה הוא השתתף בתחרות הראשונה שלו באילת. ואני באתי לעודד. 7
- א: כשראיתי את כל האווירה, הסוחפת, אהה החלטתי, שגם אני רוצה לעשות (מחייכת) 8
- אמרתי, אם הם עושים, אז גם אני יכולה לעשות 9
- ט: חח 10
- א: ואז התחלתי להתאמן בקבוצה, של טריאתלון. בהתחלה לא ידעתי לרוץ. באמת שלא 11
- ידעתי לרוץ. הייתי בעודף אהה משקל של עוד אהה לדעתי שישה קילו, ממה שאני היום.. 12
- ו... למדתי לרוץ, רצתי בהתחלה כמו עגלה 13
- ט: חח 14
- א: אהה: .. צחקו עלי כל הזמן אמרו, מי זאת העגלה הזאת <צוחקת> 15
- ט: <צוחקת> 16
- א: אבל אהה: מהר מאוד אהה: כבר אהה: שינו את דעתם ואמרו היא רצה כמו אילה. <מחייכת> 17
- ט: <צוחקת> 18
- א: אז זה מה שכתוב אצלי ב..כתבות האחרות שלי. ולמדתי לרכב על אופניים, למדתי 19
- לשחות, ועשיתי.. טריאתלון. ו.. בטריאתלון הגעתי מהר מאוד ל.. מדליות ותמיד 20
- למקומות הראשונים, או מקום שני או למקום ראשון, ראיתי שאני טובה בזה. ואז ב.. את 21
- יודעת שהספורטאים תמיד רוצים לאתגר את עצמם. אז מישהו מה.. מאמנים שלי אמר 22
- לי למה שאת לא תעשי פעם אחת מרתון. אמרתי לו, אני לא יודעת לרוץ כאלה ריצות. 23
- ואז אמרתי, הגיע הזמן שאני אאתגר את עצמי, ואני אנסה לעשות מרתון. וככה הגעתי 24
- למרתון 25
- ט: אוקי, אהה איך נראה השבוע שלך, עם אהה, איך את אהה מתכננת אותו, כאילו עם 26
- אימונים, עם עבודה, עם משפחה אולי? 27
- א: את מדברת על התקופה שהתאמנתי למרתון? זה מעניין אותך? או מעניין אותך 28
- בכלל אהה אורח החיים שלי, כי אני, אורח החיים שלי הוא.. כל בוקר להתעורר בשעה 29
- 04:30 30
- , להיות ב06:00 בתל אביב באימון או שניים, לפעמים זה אימון אחד של ריצה, לפעמים 31
- זה אימון אחד או שניים, אחד ריצה, אחד שחייה בים, לפעמים זה רכיבה ומיד אחרי זה 32
- ריצה, אז, תלוי, כאילו כל יום בשבוע אני מתאמנת, אבל אני בוחרת יום אחד שהוא יהיה 33
- יום חופש כאילו אם אני יוצאת בערב יום לפני זה, אז למחרת אני נחה. 34
- ט: אהה אוקי.. 35
- א: אהה רגע, (קמה והולכת למטבח) 36
- ט: אוקי---(40) 37
- א: זהו, סליחה, אני איתך 38
- ט: זה בסדר חח אהה.. 39
- א: איך אני משלבת את זה בעבודה רצית לדעת 40
- ט: כן אהה עם עבודה, עם משפחה, זמן עם חברים 41
- א: [אז] 42
- א: אז אני מגיעה הביתה מהאימונים בסביבות השעה... 08:30/09:00 חוץ משבת, 43
- שבת יש לנו רכיבה ארוכה אהה ואז אני מתקלחת ו..מסתדרת ומקבלת לקוחות, כי אני 44
- עוסקת פה בתחום אהה קוסמטיקה של אנטי אייג'ינג טיפולי אנטי אייג'ינג. ו... יש לי.. 45

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

אהה.. ואני עובדת אהה בגלל שאני עצמאית אז אני מסדרת את היום שלי.. איך שנוח לי.	46
היום למשל יש לי עכשיו הפסקה עד השעה 18:00 בערב	47
ט: אהה..	48
א: במקרה. אבל אהה... אהה יש לי שני ילדים גדולים. הילדים שלי בני... הבן הגדול	49
בן עשרים ו... שבע והבן הצעיר בן עשרים וחמש וחצי. אז... כשמגיעים לגילי, אני בת חמישים ואחת,	50
מגיעים לגילי, יותר קל לעסוק בספורט כי אתה לא צריך אה: לרוץ עם ילדים לגן, לקופת חולים,	51
לחוגים, להסיע להחזיר.	52
ט: כן, אז מתי	53
א: [אני יותר חופשייה	54
ט: כן, ושהיו יותר אהה קטנים אז זה היה יותר בעייתי?	55
א: כן	56
ט: או כאילו רצת גם אז? או ש.. מצאת זמן	57
א: לא, לא רצתי אז, לא ידעתי אז לרוץ	58
ט: אהה	59
א: הייתי עושה חדר כושר מדי פעם, ותמיד אהה מצאתי.. להסתדר עם בעלי, בזמן	60
שהוא היה מגיע הביתה הייתי הולכת להתאמן. אהה יום אחר אני הייתי נשארת עם	61
הילדים והוא היה הולך להתאמן	62
ט: כן..	63
א: ככה היינו עושים. אבל, אי אפשר לדעתי... זה מאוד מאוד קשה לדעתי לעשות את	64
הספורט הזה.. אהה...אם אהה אם אין עזרה.	65
ט: כן.. זה באמת צריך תמיכה... צריך תמיכה? או ש..	66
א: [צריך להתעורר מאוד מוקדם בבוקר לעשות את הריצות.	67
אפשר גם בערב לעשות את הריצות. ש... בן זוג שלא מגיע בשעות הערב, ויוצא לריצות,	68
אפשר. אבל אז נראה לי הזוגיות נפגעת	69
ט: אוקי..	70
א: כי אהה זה אימונים שדורשים כמעט כל יום אימון, כמעט כל יום.	71
ט: ו אהה... ויש לך ה.. יש לך מדריך? מישהו שמאמן אותך או..?	72
א: אני... שייכת לקבוצה, אהה.. ויש בה כמה מאמנים, וכל פעם שיש איזשהו אימון, אז	73
יש מאמן ספציפי לאותו שיעור. אנחנו מתחלקים גם לרמות. יש רמה של חלשים יותר,	74
חזקים יותר, וחזקים מאוד	75
ט: איזה גודל הקבוצה?	76
א: ואז אהה אנחנו קבוצה לדעתי.. אהה רשומים הרבה, לא כולם מגיעים אהה ב..צורה	77
אהה עקבית, אבל אהה, אפשר לומר שיש נגיד אהה גרעין אהה עקבי, של אהה.. נגיד	78
אהה ארבעים איש.	79
ט: אוקי.. ארבעים איש זה הרבה, אבל זה לא כולם ביחד?	80
א: לא, לא יש ימים שאנחנו גם שישים איש. מחר	81
ט: [מה וכולם רצים את האימונים בבת אחת?	82
א: כן	83
ט: כאילו, מחלקים אותם?	84
א: מחר, למשל יש לנו אימון בהדר יוסף, זה אימון ריצה אינטרוולים. הוא כל יום שני	85
בבוקר. שש בבוקר שמה... הקבוצה תהיה מחר, לדעתי שישים, שבעים איש, ואז אהה	86
מחלקים אותנו לרמות, לכל רמה יש מאמן, וכל אהה קבוצה עושה את האימון שלה	87
ט: אוקי אהה יש לך אהה נגיד בזמן אהה נגיד לפני המרתון שאת אהה מתאמנת, יש לך	88
אהה גם מנהגים נגיד בזמ...במהלך האימונים או לפ.. או בזמן המרתון, נגיד יש מישהו	89
ש.. אמונות טפלה קוראים לזה..?	90

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: אמונות טפלות כן.	91
ט: כן, יש לך משהו ש	92
א: [לא, לי אין אמונות טפלות, אבל יש לי טקסים. זאת אומרת לא אמונות	93
טפולו..טפלות, אבל יש לי טקסים שקשורים ב... באופן שבו אני מתנהלת, לדוגמה, אני	94
מתעוררת מאוד מוקדם, אני לא מתעוררת ברגע האחרון, כי.. ויוצאת מהבית. אני	95
מתעוררת בנחת. לא בלחץ. אז אני קמה שעה לפני שאני יוצאת מהבית. זאת אומרת,	96
שעה וחצי לפני האימון. כי לוקח לי חצי שעה לנסוע לתל אביב. אז אני קמה שעה וחצי	97
לפני, אני מתעוררת בבוקר אני מביאה לעצמי בנחת את הקפה ופרוסת לחם, עם דבש	98
או עם ריבה. ואני שותה כוס מים. ואני מסיימת לשתות בנחת ואני.. יש לי.. אני	99
משקיעה <u>בהירהורים</u> , את יודעת, חרישיים כאלה, על כל מני דברים בחיים	100
שלי. בנחת, בסתלבט, זה סוג של מדיטציה. ואז אני קמה, אני הולכת לשירותים, אני	101
מתקלחת, אני מתאפרת, מתלבשת, מתארגנת, לפעמים מבעוד מועד יום לפני	102
זה, אני כבר מכינה את הציוד שאני צריכה לקחת בבוקר. כי אם זה אימון שהוא גם	103
ריצה וגם שחייה, אז אני כבר צריכה לקחת <u>גם</u> לריצה, תיק שיש בו מגבת לאחר כך,	104
עם כובע ים, עם משקפת, את מבינה?	105
ט: כן חח	106
א: ציוד של הבגד ים, להביא בגד ים גם כן, אז אהה אני מכינה לעצמי את הג'לים	107
שאני לוקחת באמצע, או תמרים שאני לוקחת תוך כדי, לקבל אנרגיה	108
ט: [את..]	109
ט: כן את לוקחת את הג'לים? תמיד אני.. חושבת על זה, איך לוקחים את זה..	110
בנסי...בשחייה נגיד גם לוקחים את זה (מילה לא ברורה)?	111
א: [לא, בשחייה לא לוקחים אף פעם ג'לים.	112
ט: כי, נגיד, סתם חשבת על זה כן, כי באיש ברזל..	113
א: [אפילו באיש ברזל לא לוקחים	114
א: לא לוקחים	115
ט: זהו כי אחרי ה.. שחייה יש אהה יש עוד את המרתון, את הריצה..	116
א: [לא אז יש להם, הם	117
חייבים לאכול	118
ט: אוקי	119
א: גם, גם בטריאתלון, יוצאים מה... קודם כל לפני הכניסה למים כבר אוכלים..	120
משהו	121
ט: כן	122
א: ממש, בכניסה למים, לפני שמזניקים אותך, אתה חייב לאכול איזשהי פחמימה,	123
או לקחת ג'ל	124
ט: כן	125
א: ושתייה, הרבה שתייה. ואז תוך כדי שחייה אתה... עושה פיפי. במים.	126
ט: כן..	127
א: ו... יוצאים מהמים, אז <u>מיד</u> מקבל..לוקחים שתייה, איך שעוברים לאופניים	128
ט: [והשתייה	129
וג'לים כל אלה זה נמצא כאילו...	130
א: על ה.. ליד האופניים, בשטח של האופניים. יש שמה ג'לים יש לך.. יש שם שתייה, הכל מוכן.	131
ט: אבל זה לא שאת מביאה את זה מהבית? זה מישוהו מכין את הג'לים ואת	132
השתייה?	133
א: [לא,	134
זה כל אחד מכין לעצמו וכל אחד מביא לעצמו.	135

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: [כל אחד מביא ומניח את זה תעצמו..]	136
א: כן, ליד האופניים שלו	137
ט: אוקי אהה	138
א: אז במהלך האופניים, גם לוקחים אם צריך. או תוסף של מלח או תוסף של ג'ל או	139
ט: [כן..]	140
שתייה או משקה איזוטוני, אוקי?	141
ט: כן הבנתי. ו... חוץ מה..אהה מה.. ג'לים שאת לוקחת במהלך האימונים	142
והתחרויות, את לוקחת אהה, זה משפיע לך על התזונה? אהה כאילו איך את.. איך	143
את אהה משלבת את התזונה עם ה.. עם הספורט שלך.	144
א: תראי, בטריאתלון... תראי עשיתי מרתון אחד, אם אנחנו נדבר על המרתון אז	145
ההיערכות של המרתון הייתה שונה מאשר החיים שלי ביום יום בטריאתלון. אבל..	146
ט: [כן..]	147
א: במרתון הייתה לי היערכות שונה לגמרי. אוקי?	148
ט: [מה ההבדלים?]	149
א: ההבדלים שבמרתון לא עושים לא אופניים, לא... אפשר לשחות בשביל הפאן.	150
אבל.. בעיקר קמים עוד יותר מוקדם בבוקר, ומגדילים מרחקים, נפחים זה נקרא...	151
עם הזמן אהה יש אהה הרבה ג'לים שלוקחים בדרך, כי.. אתה צריך להסתכל על	152
השעון, ואתה קובע שכל נגיד... חצי שעה, אתה שם ג'ל בפה. ושותה מים אוקי?	153
ט: כן	154
א: זה אומר, ש.. אם אתה רץ אהה.. ש.. בריצה המסכמת שלושים ושישה קילומטר,	155
אז אתה צריך להצטייד עם אהה שישה ג'לים. אוקי? בכיסים	156
ט: כן	157
א: תוך כדי להסתכל על השעון לוודא שאתה לוקח את הזמן. זה זה הערכות שונה.	158
וגם באוכל אהה.... אתה לבד, בגלל שאתה רץ למרתון ו... רץ למרחקים ארוכים..	159
מה שתאכל בבית, אתה תרד במשקל בכל מקרה. את מבינה?	160
ט: כן	161
א: אז אתה בירידה, לא אכפת לך אתה אוכל מה שבא לך, זה היתרון. בטריאתלון	162
זה שונה, בטריאתלון לא שורפים כמות קלוריות כמו ששורפים בריצות ארוכות.	163
שורפים פחות. ותוך כדי גם אוכלים, ומגיעים הביתה ואוכלים גם כן, והרעיון	164
בטריאתלון, כדי שאתה תסיג תוצאות טובות יותר, אתה צריך להיות קל יותר,	165
רזה יותר. אם אתה שמן בעודף משקל, אז קשה לך לפדל באופניים, אתה	166
איטי יותר על האופניים, כי אתה סוחב את כל המשקל שלך. כנ"ל לגבי ריצות.	167
אם אתה כבד יותר, אתה תרוץ לאט יותר. תוריד במשקל, אתה תרוץ מהר	168
יותר, אתה גם תרכב מהר יותר.	169
ט: כן...	170
א: לגבי השחייה זה לא משנה, דווקא השמנים שמה צפים ורצי.. ושוחים מאוד	171
מהר חח	172
ט: חח	173
א: אבל.. אבל בריצה וב.. וברכיבה זה מאוד מאוד משמעותי המשקל שלך. אז..	174
ראית כשנכנסת לפה אני אכלתי כמו תפוח נכון?	175
ט: ממ	176
א: אני לא אכלתי תפוח,	177
ט: אז מה זה היה?	178
א: אכלתי קולרבי (מחייכת)	179
ט: אהה באמת?	180

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: כן אני לוקחת את הקולרבי ואני אוכלת אותו כמו תפוח. אז אני מסתכלת <u>תמיד</u>	181
מה אני אוכלת	182
ט: כן	183
א: ודואגת לא לעלות במשקל. אז יש לי כן, אהה משמעת תזונה	184
ט: כן, ויש מישהו ש.. שאהה עוזר לך, נותן לך המלצות על מה לאכול? תזונאי?	185
א: [לא, היום לא]	186
היום לא, אבל בתחילת דרכי, כן.	187
ט: טוב,	188
א: בתחילת דרכי נעזרתי ב.. דיאטן ספורט... והוא לימד אותי מה לאכול לפני, מה	189
לאכול תוך כדי, ומה לאכול אחר כך. אחרי האימון	190
ט: אוקי	191
א: יש תורה שלמה את יודעת, כדי שיהיה לך אנרגיה, אתה אוכל פחמימות. עכשיו	192
אם אתה לא רוצה שיהיה לך הפרעות.. בקיבה כי האימון ש..ה..תחרות היא ארוכה,	193
או האימונים הם ארוכים, אז לא לאכול סיבים תזונתיים. יש תורה שלמה סביב זה	194
מה לאכול.. ממש לחם <u>לבן</u> . לא לחם שחור, לא לחם מקמח מלא. אוקי? אלא לאכול	195
פרוסת לחם לבן של.. לחם לבן עם דבש, אחרת, תוך כדי זה אתה מרגיש שאתה רוצה לשירותים, זה	196
בעייתי. זה מכביד עליך	197
ט: כן...	198
א: ... וכשאתה בתוך כדי האימון אתה צריך לקבל גם מלחים, וגם פחמימות, כי אתה	199
מאבד נוזלים, אתה מזיע. מאבד את ההה.. מלחים שלך, אתה צריך להשלים	200
אותם.. ולפעמים גם תוך כדי אימון כדאי גם לקחת חלבון שמכיל גם מלחים וגם פחמימות	201
ט: כן	202
א: ובסוף האימון, מומלץ לאכול ארוחה טובה. שכוללת גם.. אהה חלבונים בעיקר	203
ט: [אהה..]	204
א: חלבונים	205
ט: את לוקחת נגיד תוספות גם של חלבונים או שאת רק לוקחת את זה מ..	206
א: [אני לא, אני לא לוקחת,	207
גם בג'לים, הייתה תקופה שלקחתי, כי היה לי יותר נוח להיסחב עם ג'לים, מאשר עם	208
תמרים,	209
ט: כן...	210
א: בריצה. אבל אהה אני בעד אהה לא משהו אהה מעובד. ג'לים זה משהו מעובד, זה אוכל זה...	211
תוסף שהוא מעובד, זה סוג של סינטטי	212
ט: כן...	213
א: אני מעדיפה לאכול תמר,	214
ט: כן..	215
א: מהטבע, מאשר משהו שהוא מעובד	216
ט: אוקי.. אהה מה דעתך על ה.. אהה חשיפה במדיה בהקשר לספורט הזה של מרתון, של	217
טריאתלון? אהה.. כי יש נגיד אהה... יש אהה נגיד אה כתבות שזה מזיק לגוף. את חושבת, את	218
מסכימה עם זה? עם כתבות שיחסית שליליות כלפי הספורט?	219
א: תראי, אני כבר אגיד לך מתוך ניסיון אהה.. רוב הנפצעים שהיו מסביבי, שנפצעו	220
מספורט, זה בגלל שהם לא הלכו לפי תוכנית מסודרת הם..	221
ט: כן..	222
א: אהה מה שקורה אהה...ה.. אימונים האלה, גורמים לסוג של התמכרות. ואנשים,	223
מאבדים את הראש שלהם, הם רוצים נורא נורא לרוץ... והם מרגישים שהם חייבים	224
את זה גם לנשמה, כי זה משפר את המצב רוח. ומתמכרים. אם הם לא עשו ספורט,	225

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

הם מרגישים כל היום שהם <u>חייבים</u> לצאת לרוץ	226
ט: איך זה יכול להיות שהם מתמכרים? מה, מה גורם להם להתמכרות?	227
א: [זה התמכרות]	228
א: זה התמכרות, כי המוח משחרר אנדורפינים, ו... זה גורם למצב רוח מאוד טוב.	229
אוקי? ואין מה לעשות זה כמו סמים.	230
ט: כן..	231
א: זה ממש אהה התמכרות, אז מי שלא נשמע להוראות, ועושה מה שבראש שלו כי ככה בא לו, הוא, בסכנת פציעה. או מי שלא נשמע להוראות של שתייה ותזונה נכונה במהלך האימון או... במה... או... במהלך התחרות,	232
ט: כן...	233
א: יכול למצוא את עצמו מתייבש ו... ומת, מתים אנשים ב... מרתונים, זה רק אשמתם, זה לא אשמת מזג אוויר בכלל מי ש... עוסק בספורט הזה יודע. אני התאמנתי בחודשים, <u>הכי</u> קשים. התאמנתי ביולי אוגוסט, כי עשיתי בספטמבר האחרון את מרתון ברלין. והתאמנתי בימים <u>הכי</u> חמים!	234
ט: [זה... נורא חם באמת לרוץ ב....]	235
א: [מאוד חם, עם לחות]	236
נוראית!	237
ט: כן	238
א: אבל אם יש לך משמעת, אתה עוצר, לרגע, שותה, משלים נזלים, משלים מלחים, מקבל, את... תזונה הנכונה שיהיה ל... שיהיה לגוף <u>אנרגיה</u> ! כי ה... מי, הרי ממה הוא ישרוף? לא יהיה לך כוח	239
ט: כן	240
א: אם אתה עושה את זה by the book, לא תהיה בעיה	241
ט: והמדריכים..	242
א: [לא תמות]	243
ט: כן..	244
א: כל אלה שמתו ממרתון, זה או שהיה להם איזשהו פגם בריאותי, אוקי?	245
שבין כה וכה הם היו מתים, רק שזה קרה במקרה במרתון, או שהם.. את יודעת הם לא נשמעו להוראות, הם לא שתו. הם לא מספיק והתייבשו ומתו (מבט של מישהי שבאמת לא מבינה למה הם לא הקשיבו להוראות).	246
ט: אוקי, אז הכתבות, השליליות יחסית, את חושבת שזה..	247
א: באחריות הספורטאי	248
ט: באחריות הספורטאי..	249
א: בוודאי	250
ט: אוקי, אהה... איך את אהה נשארת בעניינים של הספורט? איך את נשארת בעניינים?	251
א: ...תראי בגלל שאני, מחוברת לקבוצה, אז יש לי יומן פעילויות. אני יודעת כל יום איזה אימון יש לי, באיזה שעה.	252
ט: כן..	253
א: יש לי.. נוצרה מן... אהה חבורה כזאתי זה מן... זה הקבוצה הזו זה אנשים שנפגשים כל יום, אז מן הסתם, נוצרים קשרים אישיים	254
ט: כן..	255
א: אנחנו הופכים להיות, חברה כאלה	256
ט: כן..	257
א: אז אהה... (צליל של טלפון) שלך או שלי?	258

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: זה נראה לי שלי, אני...אכבה רגע את ה... שנייה אני רגע אשים אותו על pause.	271
א: אתה שייך לקבוצה, יש לך מאמנים,	272
ט: כן..	273
א: יש לך, אתה מרגיש חלק מתוך זה ואתה... נמצא בסביבה שמדברת על אותו נושא, יש נושא משותף,	274
ט: כן	275
א: את מבינה?	276
ט: כן	277
א: ואתה מחובר לזה ואז אתה נשאר בעניינים	278
ט:ויש גם אהה אתרים.. נגיד את מחפשת ספציפית ל...חדשות שקשורים לספורט	279
הזה?	280
א: תשמעי היום יש אהה איירון מן	281
ט: כן	282
א: אהה אליפות אירופה באירון מן ב... בפרנקפורט. אוקי? אז אני מהבוקר רואה את	283
זה בשידור ישיר, פחות או יותר דרך האינטרנט.	284
ט: [אהה את רואה את זה?	285
ט: וזה.. צריך קווליפיקציה? בשביל להתקבל ל...	286
א: לא	287
ט: לתחרות מה כולם יכולים...	288
א: אהה לתחרות?	289
ט: כן	290
א: בטח, בוודאי חח	291
ט: אוקי חח	292
א: אתה, צריך אהה תל.. תלוי לאיזה תחרויות. יש תחרויות טריאתלון,	293
ט: כן...	294
א: ש.. כל אחד יכול להשתתף זה.. לכולם.	295
ט: אוקי..	296
א: יש, בתוך כל תחרות טריאתלון יש חלוקה. יש לספורטאי העלית. אז ספורטאי	297
העלית צריכים להיות מתוצאה מסוימת להוכיח שאלה התוצאות שהיו להם בתחרויות קודמות	298
ט: לא ידעתי את זה..	299
א: ואז הם נחשבים לתחרויות עלית, למתחרי עלית, ומולם מופעים מתחרים נוספים,	300
מכל העולם, הם יכולים לבוא מכל העולם. אוקי? בכל אליפות כזאת	301
ט: כן	302
א: יש אליפות עולם ויש אליפות אירופה. ויש <u>מקצה</u> , שהוא מקצה ל..לא לעלית.	303
לתוצאות קצת יותר נמוכות, גם שם יש אנשים מאוד מאוד חזקים, תוצאות מאוד	304
טובות	305
ט:כן	306
א: רק שהם לא עמדו ב...	307
ט: ב...	308
א: בתנאי הסף, את מבינה?	309
ט: אני מבינה	310
א: ו.. ושמה, יש אהה הזנקות לאנשים אהה.. לכולם	311
ט: כן.. אוקי, אהה מה המר.. מה הרץ מרתון הטיפוסי בעיניך? מה, מה חשוב, מה	312
טיפוסי?	313
א: אהה...אהה אני לא יודעת לענות לך על זה כל כך, כי... אני עשיתי רק מרתון	314
	315

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

אחד. ובמרתון הזה שאני עשיתי ב.. ברלין	316
ט: כן	317
א: בספטמבר, היו אהה ארבעים אלף משתתפים. מכל העולם. את יודעת מה זה	318
ארבעים אלף איש?	319
ט: זה...המון חח	320
א: [שערים ענקיים שבהם עוברים מין.. שובלים של אלפי ספורטאים..	321
שמתחילים את המרוץ. יש הזנקות לאט לאט... לאט לאט מזניקים מכל אהה שער	322
אחר	323
ט: כן	324
א: אהה אז יש, אין אין משהו טיפוזי, אני אומרת לך, אין דבר כזה.	325
ט: לא צריך אולי אהה..	326
א: [את יכולה לראות אהה שמנות, שאת לא מבינה איך הם רצות ארבעים ושתיים	327
קילומטר. <u>אין</u> הם עושות את זה, עם תחת כזה גדול!	328
ט: כן...	329
א: והם עושות את זה. ויש רזים מאוד מאוד רזים, קלילים	330
ט: [כן..	331
א: את יכולה למצוא הרבה מאוד אהה.. אפריקאים	332
ט: כן...	333
א: ארוכי רגליים, מאוד מאוד רזים, קניייתים	334
ט: כן..	335
א: שהם עם המבנה של הגוף שלהם והם, עפים ברוח. אז אלה אנשים שעוסקים כל הזמן	336
במרתון	337
ט: אוקי	338
א: אז א, אין לי משהו שאני יכולה להגיד לך שהוא טיפוזי למרתוניסטים. זה לכולם	339
כולם יכול לעשות. ובכל גיל.	340
ט: כן.. אהה... אוקי, ו.. עוד שאלה, שהיא קשורה יותר לסביבה, אהה איך אנשים	341
בסביבה שלך מגיבים על העיסוק בספורט שלך?	342
א: אני.. מוקפת הערכה	343
ט: כן?	344
א: כן, אני...	345
ט: מההתחלה? הם כולם אהה	346
א: כן, תמיד אמרו כולם, ואוו את עושה טריאתלון, וכשעשיתי מרתון, ואוו, מרתון! (מחייכת) כן,	347
אנשים מאוד מעריכים את זה, הם מעריכים, את ה.. גם הסביבה מאוד	348
מעריכים אותך אתה..	349
ט: [כן?	350
א: מקבל מלא כבוד את יודעת אהה... וגם ה..יש לך הערכה עצמית. זאת	351
אומרת זה זה מעורב	352
ט: כן..	353
א: אתה גאה בעצמך, וכל הסביבה מאוד גאה בך, על המסוגלות שלך. אהה לקום	354
כל כך מוקדם בבוקר, לעשות את מה שאתה עושה, בהתמדה, בנחישות, אנשים	355
אחרים יכולים להישאר במיטה עד מאוחר, ולקום ולעבוד, להיות בין ארבע קירות.	356
אהה אני קמה מוקדם בבוקר, אני יוצאת מהבית בחושך, כולם ישנים. והיכולת	357
של ההתמדה והחריצות הזאתי, היא ראויה להערכה. וה.. היכולת שלך לוותר, על המון דברים, למען	358
אותה מטרה שאתה.. שמת אותה כ...חשובה לך.	359
ט: כן..	360

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: זה לוותר על בילויים, וחברים זה.... זה לוותר	361
ט: [זהו...]	362
א: לפעמים על אהה על חיי משפחה. הרבה מאוד משפחות נפגעות מזה. הרבה מאוד, אני אומרת	363
לך, אני בתחום הזה.	364
ט: אוקי..	365
א: אי אפשר, להחזיק מעמד. ככה. זה קשה מאוד, שרק אחד חושב על עצמו ודואג	366
לעצמו ויוצא לספורט ו...ורק על ה.. בן זוג האחר נופל כל הנטל של הילדים ושל	367
בית. זה לא פייר.	368
ט: כן.. אהה... מה.. מה המטרה שלך ב.. ספורט? בהכנה וגם במהלך	369
התחרות? בוא נתחיל מה המטרה בעצם בכללית בספורט.	370
א: תראי, בספורט, אהה... אני יכולה להגיד לך שאני לא יעשה משהו שאני לא	371
אוהבת. אז אני היום מאוד אוהבת את מה שאני עושה, ואני נהנית מזה אני לא	372
סובלת. אז..קודם כל המניע שלי הוא הנאה, בחיים כי אני בוחרת לעשות רק מה	373
שאני אוהבת. אוקי? אז אני נהנית מזה. אני נהנית מה... השתייכות לקבוצה	374
חברתית, אני נהנית מזה שאני עושה ספורט בשעות הבוקר המוקדמות ואני רואה את	375
אה זריחה כל בוקר, אני נהנית לשחות בים, אהה אני נהנית, אני נהנית מזה שאני...	376
יפה וחטובה ואף אחד לא מאמין שאני בגיל שלי. אה: הכל מונח עלי כמו דוגמנית אני	377
ט: [צוחקת]	378
א: אהה (מחייכת) אהה ו.. אז אני נהנית, בסך הכל אני נהנית מכל הדברים ואני מרגישה שאורח	379
החיים שלי הוא אורח חיים בריא.	380
אוקי? אהה....	381
ט: יש לך במהלך המרתון, את מנסה גם.. כאילו מה המטרה במרתון?	382
א: תראי, ב.. אני.. יש הבדל גדול בין לעשות מרתון ראשון, לבין להיות ..	383
ט: אהה יש יש אהה?	384
א: ובין להיות מרתוניסט מקצוען. אוקי?	385
ט: מה ההבדל נגיד במרתון?	386
א: אני בשביל לעשות מרתון ראשון, לא עניינה אותי בכלל התוצאה.	387
ט: חח	388
א: עניין אותי, לסיים עם חיוך גדול, ולדעת שעשיתי את זה	389
ט: כן..	390
א: הזמן לא רלוונטי, הוא לא מעניין. עצם זה שהתחלת וסיימת	391
ט: כן..	392
א: את כל המסלול, ועשית את זה, זה מה שחשוב. אני רואה אנשים מגיעים,	393
בצליעה, כמעט זחילה עד קווי הסיום.	394
ט: וזה חכם נגיד עד זחילה.. וכאבים?	395
א: [שיעשו מה שהם רוצים. אין לי בעיה עם זה, אחר כך הגוף מרפא	396
את עצמו, וכל מי שהגיע פצוע, בסופו של דבר, החלים. אז אין מה לדאוג. את	397
מבינה? אז אהה אז לא להיבהל.. לא לדאוג מפציעות. אהה המטרה שלי במרתון,	398
הראשון שלי, והיחידי שעשיתי, אהה הוא היה להתחיל ולסיים. לדעת שעשיתי את	399
זה ולסמן וי ולהגיד אוקי גם אני רצתי מרתון. שזה... משימה לא פשוטה, זה תחרות	400
מאוד קשה, שדורשת הכנה אהה פיזית, של חודשים של אימונים. היא דורשת	401
מסוגלות מנטאלית, זה לא פשוט, לרוץ, ריצה, ארוכה, כל הגוף, מתחיל, לכאוב.	402
אתה צריך לדעת להמשיך עם הכאב, לנסות לא לחשוב עליו אלא לעשות מדיטציה	403
בראש, ליהנות ולספוג את האווירה ה...	404

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: איך את...	405
א: קרנבלית הזו מסביב. ו.. ואז לא להתייחס כל כך לתוצאה. לעומת זאת	406
המקצוענים יותר, הם עושים את זה בשביל המקצוע, הם עושים את התחרות כדי	407
להגיע למקום הראשון, כי הם זוכים בBMW	408
ט: חח	409
א: ששווה שלוש מאות אלף שקל, או ארבע מאות אלף שקל... או חמש מאות אלף	410
שקל,	411
ט: חח	412
א: יש גם כאלה, אז אהה אז אהה.. זה שווה להם. כל השנה להתאמן ו... פעם בשנה	413
לזכות בחמש מאות אלף שקל.	414
ט: כן	415
א: זה אה.. ההשקפה שלהם היא שונה	416
ט: כן...	417
א: זה התייחסות שונה לגמרי	418
ט: ו.. ו... המטרות הם משתנות במהלך החוויות, במהלך תחרויות שונות?	419
א: תראי, כשב... אנחנו נעזב לרגע את המרתון, כי המרתון, אני עושה עוד מרתון	420
השנה בנובמבר.	421
ט: ב Beaujolais	422
א: Beaujolais.	423
ט: כן	424
א: זה מרתון בוטיק. זה לא מרתון ב... כמו יש אה... יש בכל הערים הגדולות שיש	425
בהם ארבעים אלף, חמישים אלף משתתפים. זה מרתון בוטיק כי יש בו, לדעתי	426
שמונת אלפים משתתפים, הוא הרבה יותר קטן, יש בו... אווירה אה: של שתיית יין.	427
ט: כן..	428
א: וכאלה דברים וזה לא תחרות למען ה... הניצחון, אלה תחרות למען ה..קרנבל.	429
ט: אהה...	430
הבנת? (מחייכת)	431
ט: כן..	432
א: היא כיפית זאת תחרות בשביל הכיף, בכלל לא משנה התוצאה. אז בואי נשים	433
רגע את ... המרתון... אצלי בצד, כי... אני, לא מעניינת אותי התוצאה, התוצאה, אני	434
בכלל לא תחרותית שמה. לעומת זאת בטריאתלון זה קצת שונה. בטריאתלון,	435
ט: [את יותר תחרותית ב..]	436
א: בטריאתלון כן, אני יותר תחרותית, ו... יש לי כבר חמש מדליות, אמרתי לך אני	437
עולה קבוע על פודיום	438
ט: ממ	439
א: יש לי שלוש מדליות כסף ושתי מדליות זהב. וזה.. קרה לי מהר מאוד כבר	440
מהתחרות ה... שלישיית שלי, בשלישית כבר התחלתי לעלות לפודיום. זאת אומרת,	441
בשתי התחרויות הראשונות הבנתי מה קורה, הבנתי מי המתחרות שלי, הבנתי מה	442
אני צריכה לשפר ומה אני צריכה.. איך אני יכולה לעלות על הפודיום, ואז כיוונתי	443
לשמה. אמרתי אני יעשה כמיטב יכולתי. ומאז אני קבוע נחשבת לאלופה ב..	444
טריאתלון.	445
ט: אוקיי.. אהה רציתי לשאול עוד משהו.. אהה... כן, מה נותנים אהה ענפי ספורט	446
שדורשים משמעת עצמית אהה... והקרבה, כמו הספורט ש.. את עושה, גם	447
בטריאתלון וגם במרתון?	448
א: אז מה השאלה?	449

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: מה אהה.. מה זה נותן לך, אהה איזה ערכים זה נותן לך, איזה..אם זה נותן לך	450
סיפוק או..	451
א: בוודאי	452
ט: כן? מה למשל?	453
א: תראי	454
ט: כי זה מאוד קשה כמו שאמרת שיש המון כאבים, וצריך משמעת עצמי ו.. זה..	455
דורש המון זמן, ו...	456
א: זה... ככה... העיסוק שלי, בספורט... אהה.. מקנה לי, אני אומרת את זה ככה	457
<מחייכת> אלף אה: הערכה ובטחון עצמי. בת, אה: מראה יפה יותר... ובריא יותר.	458
גימל אה: מביא לי, שמחה, כי: זה מביא מצב רוח טוב, מי שעוסק בספורט, יש לו	459
מצב רוח טוב. גימל, אה: אני... חזקה יותר, אני הולכת ומתחזקת כל הזמן. אה:	460
דבר נוסף, אני... שייכת לקבוצה חברתית, מעגל החברים שלי גדל. ההיכרויות שלי	461
גדל, מתחרות לתחרות את רואה את אותם אנשים, לפעמים מצטרפים עוד אנשים,	462
המעגל גדל.	463
ט: אוקי..	464
א: זה... חוויה	465
ט: אהה אוקי ו..	466
א: כמובן שאני מקבלת את הערכה מהסביבה,	467
ט: כן	468
א: מאוד גדול חח!	469
ט: כן, זה חשוב? זה מעודד אותך?	470
א: בטח מה, חח! כן	471
ט: חח כן.. אוקי אהה את אמרת שיש במהלך הריצות ואימונים יש המון כאבים	472
וצריך לדעת איך להתמודד עם זה, אהה... איזה.. איזה כאבים אהה.. יש בזמן	473
הריצה, בזמן הפעילות, איזה כאבים פיזיים?	474
א: תראי. זה תלוי איזה ספורט עושים. אם זה טריאתלון, אז גם ב.. בשחייה אין	475
בעיה, של לא של כאבים, אין סבל בשחייה, בכלל. אהה... ב... אופניים.. ובריצה,	476
יש, רמה של כאב,	477
ט: כן	478
א: שאתה צריך להתגבר עליה. שאתה מביא את השרירים שלך עד כדי כך שהם	479
שורפים וכואבים, אבל אתה ממשיך וממשיך, ואתה צריך ללמוד להמשיך עם הכאב,	480
או תוך כדי זה לטיפה.. ל..להוריד את ה...מאמץ, את מבינה?	481
ט: כן..	482
א: לשלוט במאמץ	483
ט: אוקי, ו... זהו הייתה לי עוד שאלה בקשר לכוח, איך את אהה את מעיזה עד הסוף	484
לתת את כל אהה כל כוחך? כאילו את כל אההה. להוציא את הכל? כי יש נגיד	485
אנשים ש.. רצים מרתון, אבל הם אומרים שהם מפחדים לתת את כל מה שהם	486
יכולים, הם אומרים תמיד להישאר עם טיפת כוח בסוף	487
א: [אני...]	488
א: כן, אני אף פעם לא נתתי את המאה אחוז שלי בספורט.	489
ט: לא?	490
א: אף פעם.	491
ט: ל.. אהה אפשר לשאול למה? חח	492
א: כיי.. אני חושבת שזאת טעות, זו דרך לפציעה. זה... גם לא בריא ללב,	493

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: כן..	494
א: זה פוגע בלב	495
ט: ו...	496
א: שאתה מגדיל את המאמץ. זה לא לחזק את הלב. זה מחליש את הלב	497
ט: ואיך את יודעת איפה הגבול, מי, מי מחל... יש מישהו שבודק לך? יש לך..	498
א: [אני.. מסוג	499
האנשים את תראי, יש אנשים, שיש להם אהה הם שמים אהה מד דופק. של הלב.	500
והם אהה מסתכלים כל הזמן על השעון שלהם. אנחנו בדרך כלל עושים אה: בדיקות, ארגומטריה אני,	501
עושים בדיקות אה: סח"ח זה.. סף חומצת חלב, אז אנחנו יודעים פחות או יותר, איך אה: לעלות את	502
הרמה של ה.. של ה.. אה: של המאמץ שלנו.. אבל אני, לא מאלה. אני עשיתי סח"ח ועשיתי בדיקות	503
כאלה בווינגייט, אה: אבל אני יכולה להגיד לך, אני מאלה שמקשיבה לגוף, אני לעולם לא תראי אותי	504
עם מד דופק.	505
ט: כן?	506
א: בחיים לא. ואז אני תמיד מקשיבה לגוף. קשה לי מדי, אני מורידה טיפה	507
ט: ממ	508
א: אוקי? אם אני מרגישה טוב עם עצמי, אני מגבירה. את מבינה?	509
ט: כן	510
א: ככה היה לי גם במרתון דרך אגב, במרתון, התחלתי חלש.. אמרתי אני לא נגרת	511
לקצבים של אחרים כדי לא להישרף, לא לאבד את הכוח שלי.	512
ט: כן..	513
א: אני אתחיל חלש חלש חלש ולאט לאט אני אגביר. ובסוף בסוף, אני אתן!	514
ט: כן..	515
א: וזה מה שעשיתי במרתון באמת כל ה... אני חושבת מהקילומטר השלושים.. ו..	516
שתיים, עד הקילומטר ארבעים ושתיים, עשרה קילומטר האחרונים, עפתי!	517
ט: אוקי.. ו ב... אהה אה בזמן ש.. שמאו.. שבקשיים האלה שיש.	518
א: מה עושים?	519
ט: אהה יש כאבים.. ו..איך את מצליחה בכל זאת למצוא.. את הדרך להמשיך ב..	520
איך את מצליחה להקש... להגיד לעצמך צריך להמשיך?	521
א: [תראי ה...	522
א: המרתון זה ריצה ל... לאנשים ברמה שלי של ארבע שעות	523
ט: אוקי...	524
א: הכאבים לדעתי מתחילים אחרי...אהה שלוש שעות ריצה. אוקי? זה מתח..	525
מתחילים כאבים חזקים בגוף. ואתה פשוט עושה סוג של מדיטציה תוך כדי ריצה.	526
אתהה.. מסדיר נשימה,אתה.. הופך את הנשימות שלך לאיטיות יותר, וקלות יותר.	527
לא (מדגימה נשימות מהירות) אלה ממש (מדגימה נשימות עמוקות, רגועות). ככה,	528
תוך כדי הריצה	529
ט: כן..	530
א: ממש. ואז.. אתה עושה סוג של מדיטציה ואתה פשוט בריחוף, אתה.. כאילו רץ	531
בcruise control. רק רצים יבינו על מה אני מדברת. אם את לא רצה ריצות ארוכות,	532
את לא תביני על מה אני מדברת, רק רצים של ריצות ארוכות מבינים על מה אני	533
מדברת.	534
ט: מה זה אומר...	535
א: ה.. הרגליים רצות,	536
ט: באוטומט כאילו?	537
א: באוטומט ואתה בכלל לא קשה לך. אתה לא מרגיש כלום	538

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: אוקי... אהה חשבת פעם להפסיק בספורט? מרתון?	539
א: [אני, לא. אני בשלב הזה לא	540
ט: אוקי	541
א: להפך.	542
ט: אף פעם לא היה, הייתה לך תקופה שחשבת, למה אני עושה את זה?	543
א: לא	544
ט: לא? אוקי אהה מה הרגע הכי בלתי נשכח עד עכשיו שהיה לך בספורט במרתון?	545
במרתון ובטריאתלון ביחד. הכי..	546
א: --- (13) אהה המרתון היה הכי משמעותי בחיים שלי, בספטמבר, אהה משום	547
ש..זה שלא היה ספטמבר זה היה תחילת אוקטובר, סוף ספטמבר. שלושה חודשים	548
לפני זה בעלי נפטר מדום לב. ו.. את האימונים שלי אני עשיתי כשאני מתאבלת..	549
ט: איך החלטת אהה בתהליך כאילו, אחרי מקרה כזה בכל זאת להמשיך עם ה...	550
א: כי אני ידעתי כמה הספורט אהה מחזק לי את הנשמה. אמרתי אם אני אפסיק את	551
הפעילות שלי בספורט או את כל הפעילויות האחרות שהייתי באמצע, פעילות אהה	552
פעילויות האלה, אני לא יודעת אם את יודעת עליי, אבל אני משתתפת בתוכנית	553
טלוויזיה,	554
ט: אוקי... לא ידעתי, כאילו אני לא כל כך רואה טלוויזיה.. חח	555
א: לא נורא, אז אני... אחת מהכוכבות של מ שתיים	556
ט: [אהה	557
ט: אוקי...	558
א: אוקי?	559
ט: התוכנית אני שמעתי עליה	560
א: שמעת עליה	561
ט: אני לא רואה כל כך..	562
נ"ר, ל"ש (שמות של נשים) אהה	563
ט: [אוקי.. כן.....	564
א: עוד שתיים ואני. והייתי באמצע הצילומים והייתי באמצע ההכנות למרתון,	565
ואני החלטתי שאני לא נותנת לעצמי לשקוע, כי אם לא... סביר להניח שאם הייתי	566
מפסיקה את האימונים האלה, הייתי שוקעת בדיכאון מאוד גדול, ובעצב גדול.	567
והחלטתי שאני ממשיכה לקום כל בוקר ולרוץ ומיד אחרי השבעה, יצאתי לריצות, אם	568
יכולתי לרוץ בשבעה גם הייתי רצה. אבל לא היה לי כוח, אני... תקף אותי...	569
מהטראומה, כי הוא נפטר במיטה, לידי. אז אהה מהטראומה, קרה לי משהו בגוף.	570
והגוף שלי אהה נחלש כל השרירים שלי נחלשו, לא הייתי מסוגלת לעמוד על	571
הרגליים כל השבעה ו.. עוד שבועיים אחרי השבעה גם, הייתי מאוד מאוד חלשה.	572
משהו בנפש כנראה השפיע.. על ה.. על הגוף שלי, אבל יצאתי לריצות לאט לאט	573
והתחזקתי לאט לאט, זה הגביר לי את המצב רוח, ושמר לי, על <u>השפיות</u> זה שמר,	574
פשוט שמר לי על שפיות. ו.. אני שמחה שעשיתי את זה, וה... כשעשיתי את	575
המרתון אז ה..רגעים הכי מרגשים זה היה... שני רגעים. רגע אחד זה ממש	576
אהה לפני ההזנקה. לפני ההזנקה יש אווירה שבה... אהה כל עשרות אלפי	577
הספורטאים עומדים, את יודעת ב... ציפייה ל..ליריית הפתיחה.	578
ט: כן...	579
א: ו... יש מוזיקה בווליום מאוד גבוה ויש מסכים מאוד גדולים שמוצגים עליהם	580
מוניטור של לב, עם הדופק של הלב. טוםטום טוםטום. וכווולם מתרגשים	581
ט: כן..	582
א: וכולם מתחבקים ומחייכים ויש אנשים שמתחילים לפרוץ בבכי מהתרגשות. אז אני	583

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

פרצתי בבכי.	584
ט: כן.. לפני המרת.. שעוד היית צריכה לרוץ את המרתון?	585
א: [כן]	586
וכמובן, את יודעת קיבלתי חיבוק מכל החברים, נזכרתי בגדעון, וזה.. ואז הקטע	587
הנוסף שהיה מאוד נ.. מרגש ובלתי נשכח זה היה כשבאמת מאוד מאוד כאב לי...	588
עשיתי מדיטציה אז אמרתי...	589
ט: זה היה במהלך הריצה?	590
א: במהלך הריצה, במהלך המרתון, כאב לי מאוד בשלושים קילומטר עד ה...	591
ט: [כן..]	592
ארבעים, התחיל סוג של כאב ב... ברגליים ואז החלטתי שאני אהה.. למדת.. אני	593
לימדתי את עצמי לאמן את המוח שלי במחשבות חיוביות. אוקי? וכשאתה מאמן את	594
המוח שלך במחשבות ח.. חיוביות, הכל עובר קל יותר. ואז תוך כדי זה, פשוט במקום	595
לחשוב על הכאב (עושה קול של מישהי שלילית) אני בטח לא אסיים את זה וזה.. את	596
יודעת, חשבתי רק דברים טובים וחיוביים, על הילדים המדהימים שלי ועל החיים שלי	597
ועל הבית שלי, ועל מי שאני, ועל משפחה שלי ועל.. כל ההישגים שעשיתי במשך כל	598
חמישים ואחת שנים שאני חייה.. תקשיבי, על השמחת חיים שיש לי, על כל מה	599
שאלוהים העניק לי.	600
זה חתיכת אהה את יודעת אהה,	601
ט: כן..	602
א: מקור לגאווה, אז החשיבה הזאתי, אימנתי את	603
המוח שלי וסיימתי עם חיוך ענק עם מצב רוח..	604
ט: כן?	605
א: מדהים	606
ט: ואאו, זה נשמע מאוד מרשים	607
א: כן חחחחחח!	608
ט: למרות שהתקופה היא תקופה מאוד מאוד קשה.. ובכל זאת שזה... זה נראה לי	609
נורא קשה כאילו להמשיך ובכל זאת להגיע ל אהה לזה שאפשר להיות שמחים בסוף	610
המרתון.	611
א: תשמעי את המוות של בעלי אני עיכלתי רק אחרי חודשים	612
ט: אהה..	613
א: אחרי המרתון	614
ט: אחרי המרתון את רק אהה?	615
א: [כן, ואז באה הנפילה. אז אז בעצם התאבלתי, התחלתי להתאבל.	616
אבל עד אז לא הרגשתי שהוא מת כאילו, לא התגעגעת אליו עדיין. זה משהו ש...אני	617
ט: [בגלל ש....]	618
א: שומעת שהוא קורה להרבה מאוד אנשים שמת להם מישהו במשפחה. האסימון,	619
האסימון נופל, רק אחרי.. חצי שנה, לאנשים ואז הם מרגישים בגעגועים ב..מחסור	620
של ה.. באותו אדם, ואז מתחילים להרגיש את האבל. אבל הרבה אנשים ש...	621
איבדו ילדים או... אהה בני משפחה לא, הם לא מרגישים געגועים מיד אחרי האבל,	622
האבל הוא.. נוחת עליהם יותר מאוחר.	623
ט: אוקי אהה.. עוד שאלה אהה על מכשולים של הספורט יש אהה.. מה איזה	624
מכשולים יש אהה לך נגיד בתור אהה.. מישהי שרצה במרתון וגם עוסקת	625
בטריאתלון, בשחייה ורכיבה? איזה מכשולים יש..?	626
א: פציעות, צריך אהה להתגבר עליהם. לפעמים פציעו.. פציעות אהה כרוכות	627
בהתערבות כירורגית, בניתוח. אז אהה... לי, לי הופיע איזשהי תופעה שקוראת ל..	628

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

לרצי מרתון	629
שמתחילים בגיל מבוגר לרוץ. אז הופיע לי תופעה של גידול על העצב של.. בכף	630
הרגל. איפה שאני דורכת, זה לא דורבן, אבל יש.. איזשהו גידול על העצב ו..	631
נאלצתי	632
לעבור ניתוח, ו.. לא להתאמן משהו כמו שלושה חודשים. ומבחינתי לא להתאמן	633
שלושה חודשים זה מאוד מאוד לשקוע. את צריכה להבין שמי ש... נפצע, אהה ה..	634
ה..נפש שלו מתערערת. כי, מה שהו התמכר אליו, עכשיו זה בעוכריו, זה, כמה שהוא	635
היה בהי, עכשיו הוא בדאון	636
ט: כן...	637
א: ואז אהה נוחת עליך מין אהה.. עצב, מאוד גדול, דיכאון, סובלים מדיכאון	638
שמפסיקים.	639
ט: כן.. זה בגלל ה.. אהה בגלל הש.. אהה..	640
א: בגלל שהיית מכור אהה ל... משהו ששימח אותך, ועכשיו אתה לא יכול לעשות	641
אותו כי אתה, בשלבי החלמה מהניתוח, אתה חייב לנוח, ואתה... מתחרפן בערך חח	642
ט: כן.. אוקי אהה מה נגיד היית אהה היית מוכנה לשכוח, חוויה במרתון, או	643
בטריאתלון שהיית מוכנה.. לשכוח ממנו?	644
א: --- (7) לי אין דבר כזה.	645
ט: אין לך? חח אהה... ומה הפרוש ניצחון בעיניך במרתון	646
א: בעיניי?	647
ט: כן	648
א: לסיים עם חיוך גדול ובריא, זה בשבילי ניצחון כי זה ניצחון זה, אני עושה את	649
התחרות הזאת לי ולעצמי, אני לא מתחרה עם אף אחד	650
ט: כן.. זה חשוב בשבילך ה.. ניצחון, כן זה כאילו..	651
א: כן. אתה, משהו שאתה מתאמן אליו, כל כך הרבה חודשים. אם אתה לא מסיים	652
אותו זה... אכזבה מאוד גדולה מעצמך	653
ט: אם אהה אם נגיד את לא מצליחה לסיים כאילו היה לך מקרה שלא הצלחת	654
לסיים?	655
א: תראי זה משתנה באישיות של האנשים, אוקי? אני, לא קרה לי דבר כזה שלא	656
הצלחתי	657
ט: ממ	658
א: זה לא קרה לי, אני בדרך כלל מצליחה.	659
ט: לא היו לך כישלונות ב..	660
א: לא	661
ט: אוקי	662
א: אז אהה אני.. אני מתארת לעצמי, בגלל שאני פחות או יותר יודעת מי אני ומה	663
אני, אני מתארת לעצמי שאני לא אעשה מזה עניין גדול. אבל יש אנשים...	664
ט: מהכישלון	665
א: מהכישלון של עצמם אהה לוקחים את זה למקומות אהה דרמטיים יותר אהה..	666
עצובים יותר, אני לא כזאתי	667
ט: אוקי	668
א: אני מסתכלת על ה... חצי הכוס המלאה	669
ט: אוקי... אהה יש אהה את סיפרת גם שהשתתפת אהה במרתון בברלין ו..שאת	670
עכשיו מתאמנת למרתון בboujoulais.	671
א: ממ	672
ט: אהה מה, יש הבדל בין מרתון בחו"ל ובארץ	673

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: בטח	674
ט: כי ראיתי שהשתתפת בטבריה במרתון נכון?	675
א: לא	676
ט: לא בטבריה? אז זה היה מישהי אחרת..	677
א: כן, אני לא השתתפתי	678
ט: אבל בארץ לא?	679
א: לא, אני הייתי רשומה למרתון תל אביב,	680
ט: אהה נכון זה..	681
א: אבל אני לא עשיתי אותו כי אז הייתי בהחלמה של הניתוח של כף הרגל	682
ט: אה בסוף גם לא היה מרתון נכון?	683
א: לא הוא היה, הוא היה כמה ימים אחרי זה	684
ט: [המרתון ש..	685
אהה, אוקי זה אני..	686
א: הזיזו אותו	687
ט: כן אוקי..אהה	688
א: א.. אבל יש הבדל בין מרתון בארץ ומרתון בחו"ל, למרות שלא השתתפתי בארץ,	689
אני רק יכולה להגיד לך אהה בחו"ל	690
ט: כן	691
א: ה.. מרתון, יש מרתונים מאוד מבוקשים. אוקי? יש, יש אהה כמה מקומות	692
שהמרתון בהם הוא מאוד מאוד מבוקש. לדוגמה ברלין, פריז וניו יורק. זה שלושה	693
מרתונים, מאוד מבוקשים. בגלל ההערכות של אותה אה: רשות מקומית כל העיר	694
נערכת, היא אהה כולה מקושטת, כל האנשים יוצאים לרחובות ומעודדים למשך כל	695
הדרך... יש תחנות הזנה זה שולחנות עם אהה בננות ו..משקאות, והכל, יש להקות	696
לאורך כל הדרך כל מאה מטר יש להקה, כל מאה מטר יש דיג'יי כל מאה מטר	697
להטוטנים. אהה הליקופטר בשמיים מפזרים אלפי בלונים, קרנבל אחד	698
גדול. <u>אין</u> את זה בארץ.	699
ט: כן	700
א: <u>אין</u> את זה!	701
ט: איך זה בארץ למשל, את יו... את יכולה לה... האמת היא שאת לא רצת..חח	702
א: [זה לא דומה בכלל למה	703
שקורה בחו"ל, זה לא דומה. שמה בשבילם, מרתון בעיר שלהם, כל ה... כל העיר,	704
זה, זה עיר ענקית, גדולה מאוד, כל העיר ערוכה ומחכה לאירוע הזה, יש הכנות	705
מבעוד מועד אהה זה הכנות מאוד רציניות. תדמיני לעצמך שעל הכביש אהה על	706
המסלול עצמו, כל המסלול עצמו לצדו, יש אהה...אהה.. אהה... איך קוראים לזה?	707
ה...מחסומים, מחסומים מברזל, תחשבי <u>ארבעים ושתיים קילומטרים עם מחסומים!</u>	708
זה מטורף! ומעבר למחסומים אנשים <u>עומדים</u> . ובדרך את יודעת, מעודדים אותך,	709
ט: כן..	710
א: כל אהה אהה נגיד אה חמישה קילומטר יש גשר, הם בונים מן גשר כזה, שהוא	711
גשר שמיועד במיוחד לעמדות צלמים. צלמים עומדים מלמעלה ומצלמים אותך, את	712
הספורטאים אהה רצים מלמטה ועושים שלום	713
ט: [חח	714
א: אוקי?	715
ט: כן..	716
א: כל מיני עמדות צילומים, זה הכנות, שעושים אותם מראש, זה הערכות, יקרה מאוד	717
ט: [כן..	718

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: אז הארץ לא עושה את זה	719
ט: כן חח	720
א: אולי, יום מן הימים יעשו את זה גם (מחייכת)	721
ט: אוקי אהה את אה את נוסעת לשם עם.. איך את, איך את אהה מגיעה לשם? בקבוצה, או לבד?	722
א: בקבוצה, בדרך כלל משיגים אהה דיל. לקבוצה, דיל של איזה חברת אהה נסיעות שמתעסקת עם ספורטאים,	723
ט: כן..	724
א: וסוגרים דיל במלון, כולם ישנים ביחד במלון, מטיילים ומתאמנים לפני, ומטיילים אחרי	725
ט: כן	726
א: אהה כיף, חברה, קייטנה (מחייכת)	727
ט: .. חח ואתם מ.. מכירים גם אנשים מחו"ל שם שאתם שומרים איתם על קשר?	728
א: [ברור!! בטח	729
ט: אז אתם.. איך אתם אהה שומרים על קשר? אתם..	730
א: יש פייסבוק	731
ט: כן	732
א: זה מקור <u>מאוד</u> טוב ל.. שמירה על קשר	733
ט: ואתם נגיד נפגשים במרתונים אחרים? או שלא..	734
א: תראי.... אם שומרים על קשר הדוק ומסכמים להיפגש, אז אני מאמינה שיפגשו. אני נפגשתי עם חבר טוב מ.. בברלין	735
ט: אוקי	736
א: לי היה מפגש בברלין עם חבר שאני הכרתי	737
ט: אוקי אהה איך את בוחרת את האירועים שאת משתתפת בהם נגיד, אהה בחרת ברלין ו... עכשיו את...	738
א: תראי בדרך כלל, אם אני משתייכת לקבוצה, אז אני בודקת עם המאמנים מה... היעדים של כל הקבוצה	739
ט: אהה...	740
א: כדי שלא ייווצר מצב, שאני עכשיו מתאמנת לאיזה מרתון אתונה	741
ט: חח	742
א: וכל הקבוצה שלי מתאמנת למרתון בכלל הם רק יתחילו בעוד כמה חודשים להתאמן למרתון שכולם נוסעים ביחד. אני מתאימה את עצמי ל... לתוכנית הספורט של ה.. של הקבוצה שלי כדי להיות עם כולם ביחד	743
ט: ממ	744
א: אז אם קבעו שאנחנו נוסעים למרתון boujoulais, אז אני, אני באה למרתון boujoulais	745
ט: מי קובע את זה באמת?	746
א: נראה לי המאמנים קבעו את זה.	747
ט: מעניין.. אוקי אהה.. בוא נראה... אהה אם נגיד אהה יום אחד... נגיד את מתעוררת בבוקר ו.. לא בא לך אימון בכלל. מה את עושה?	748
א: נשארתי במיטה.	749
ט: נשארתי בבית. חח אוקי אהה	750
א: אבל אני חו.. יש מצב שאני אצא באותו יום יותר מאוחר לאימון לבד.	751
ט: אהה אפילו גם חום?	752
א: ביום קיץ,	753

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: כן.	764
ט: כמו היום את, מוכנה לרוץ בצהריים	765
א: לא בחוץ, אז מה שאני עושה, אני היום לא קמתי לאימון	766
ט: אוקי	767
א: כי אתמול בערב, עשיתי אימון עם חברה שאמרה שהיא... פותחת איזה קבוצה	768
והיא רצתה להביא אותי, ש..עשתה לקבוצה הפתעה ואמרה להם,	769
א: (בקול של החברה) הכוכבת של מ תבוא לרוץ אתכם, אז יש הפתעה. אז	770
אה: באתי, התאמנתי איתם אתמול בלילה, ואז אמרתי אוקי, אז בבוקר אני לא חייבת	771
לקום לאימון, אבל, מכיוון שזה, עכשיו אני מרגישה את זה בעצבים שלי.. באמת, כי	772
ט: [אה:]	773
א: לא קיבלתי את המנה היומית.	774
ט: חח, את מרגישה את זה עכשיו?	775
א: כן, אז, סביר להניח שאני.. אמצא זמן וללכת לחדר כושר, ושם אני אשלים את מה	776
שהפסדתי היום בבוקר	777
ט: אוקי, אהה	778
א: צריך הרבה משמעת עצמית	779
ט: כן	780
א: הרבה מאוד משמעת עצמית,	781
ט: אם ואם את עייפה, למשל עכשיו את...	782
א: אסור להתאמן שאתה עייף	783
ט: אסור...	784
א: זה מקור לפציעות	785
ט: אוקי	786
א: עייפה, אני מרגישה שאני עייפה אני.. חוזרת חזרה הביתה.	787
ט: כן, אוקי	788
א: גם כשאתה חולה, אסור להתאמן	789
ט: כשאתה חולה	790
א: אסור, אסור להתאמן	791
ט: מה זה חולה, נגיד אהה צינן?	792
א: [חולה, לא משנה, כן, כל מחלה, לא מרגיש טוב, יש חום,	793
יש כאב ראש, יש.. משהו, מרגיש, מתחיל מחלה,	794
ט: כן..	795
א: לא להתאמן בשום אופן. כי אז מערכת החיסון של הגוף, במקום שהיא תילחם,	796
ט: [אוקי..]	797
א: במחלה, ותבריא אותך, היא מתבלבלת, היא.. היא לא יודעת לאן ללכת, או..	798
ט: [כן..]	799
א: לאנרגיה שאתה מוציא, או לתקוף את המחלה. ושמה הבעיה	800
ט: אוקי, אהה מה, מה גורם לך לעבור מענף אחד לענף שני נגיד מטריאתלון	801
למרתון, או ההפך?	802
א: החלטה קבוצתית כרגע, בגלל שאני שייכת לקבוצה.	803
ט: הטריאתלון זה גם, באותה קבוצה?	804
א: כן, זה קבוצה של טריאתלטים, זה זה בנוי מקבוצה של טריאתלטים	805
ט: כן..	806
א: מקבוצה של אהה רצים, אהה ו.. זהו. זה פחות או יותר זה או רצים או	807
טריאתלטים, יש רצים שרק רצים ולא עושים טריאתלון	808

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: כן	809
א: ויש קבוצה שהם גם טריאתלטים אז הם מתאמנים גם בשחייה, גם בריצה וגם ברכיבה	810 811
ט: אוקי אהה	812
א: אם ה אם המאמן שלי אומר, מודיע לכל הקבוצה שהיעד הבא הוא.. חצי איש ברזל, ואני בכלל לא עושה חצי איש ברזל, אז אני חושבת לעצמי אם בא לי, ויש מצב שאני אהה יאתגר את עצמי ב..ספורט הבא, ב.. ענף הבא, לנסות	813 814 815
ט: [אוקי]	816
ט: אהה אוקי, כי תמיד יש עוד, עוד אופציות כאילו	817
א: יש עוד אופציות יש או טריאתלון קצר, שזה ספרינט, או טריאתלון, כפול במרחק	818
ט: [לא ידעתי ש...]	819
א: שלו ובזמן שלו כי זה.. וזה אולימפי, או טריאתלון שהוא.. כפול במרחק מהאולימפי, שהוא חצי איש ברזל, ויש.. כפול מחצי איש ברזל שזה איש ברזל מלא. זאת אומרת זה טריאתלונים שונים, מרחקים... וזמנים שונים.	820 821 822
ט: כן	823
א: וצורת אימונים שונה	824
ט: אוקי אהה עכשיו יש לי עוד שאלה בקשר כאילו קראתי ראיון שלך ב.. באינטרנט גם, ו.. אהה רציתי לשאול משהו בקשר לאהה לראיונות שעושים לך נגיד ומפרסמים את.. בקשר לספורט את, את אהה מרוצה מזה שהם..	825 826 827
א: כן.	828
ט: איך שהם מציגים אותך נגיד?	829
א: כן.	830
ט: בראיונות?	831
א: אלף אהה תמיד מפרגנים לי. אני נבחרתי להיות אהה לפני אהה שלושה שבועות ספורטאית השבוע של אהה	832 833
ט: אהה	834
א: של אתר שוונג	835
ט: ממ	836
א: אז אהה הם אהה העלו כתבה עלי על אורח החיים שלי ואיך הגעתי לספורט ופחות או יותר כל השאלות שאת ראינת אותי מופיעים שמה.	837 838
ט: [כן..]	839
א: בכתבה.	840
ט: אוקי..	841
א: אהה ה.. תקשורת מאוד אוהבת אותי, מאוד, באמת. אהה מאוד יודעת לפרגן לי ולהעריך את מה שאני עושה .	842 843
ט: אוקי..	844
א: אז, אני אוהבת את זה	845
ט: כן	846
א: אהה ו.. אחרי מרתון ברלין	847
ט: כן	848
א: אהה פנו אלי מ... מגזין עולם הריצה, וביקשו ממנו לכתוב את החוויה שלי מ...	849
מרתון ברלין.	850
ט: כן	851
א: עכשיו מכיוון שאני אוהבת לכתוב, וכותבת,	852
ט: אוקי...	853

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013. מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

א: אז אהה כתבתי... כתבה ש... היא על ארבעה עמודים היא אהה לדעתי היא	854
משתרכת שמה על חמישה עמודים בעיתון	855
ט: כן...	856
א: וה... כתבה, אותה כתבה שכתבתי, על מרתון ברלין, היום, מלמדים אותה	857
בווינגאי... בווינגייט, המרצים מקריאים אותה, לסטודנטים.	858
ט: אוקי	859
א: על ריצות ארוכות בשיעור על ריצות ארוכות.	860
ט: כן...	861
א: מקריאים את הכתבה שלי	862
ט: אני אשמח לקרוא את אותה גם, אני עוד לא הספקתי לקרוא...	863
א: תכנסי ל... תכנסי לפייסבוק שלי, תגלגלי אחורה, עוד הרבה אחורה	864
ט: אוקי	865
א: אהה אני אאשר אותך, נעשה את זה עוד מעט, כדי שתראי שזה א. אהז.	866
ט: כן..	867
א: הנכונה	868
ט: אוקי	869
א: ואז אההה את מגלגלת את זה אחורה	870
ט: כן...	871
א: ואת רואה אהה חוויותי ממרתון ברלין, משהו כזה, תכנסי תקראי את זה	872
ט: אוקי, בסדר. אהה ועוד שאלה אחרונה, בקשר ל... לתקשורת, כי את כן אהה	873
כותבים הרבה עלייך אז אהה זה... זה חשוב לך שבאמת יכירו ויעריכו את הספורט?	874
זה חשוב לך שיכתבו על הספורט אהה..	875
א: כתבות?	876
ט: כתבות אהה טובות ולא שליליות נגיד או	877
א: ברור, אלף שלילי אני לא אוהבת לשמוע אף אחד לא אוהב לשמוע, אההה כן, אני	878
בעד אם זה, אלף, צריך לעשות כתבות על ספורט כי אנחנו מתאמצים מאוד קשה	879
בשביל זה. ואנחנו רוצים להרגיש שמה שעשינו ראוי להערכה. אז אני לא סתם	880
מתאמנת לטריאתלון, אני אוהבת לעלות על הפודיום ששמים עלי מדליה, שכולם	881
ט: [שיראו]	882
מוחאים כפיים (מחייכת)	883
ט: חחח!!	884
א: אז זה כל הכיף הרי שאני לא סתם אהה עשיתי טריאתלון ואני כלום חח	885
ט: כן..	886
א: אז אהה כן, זה חשוב, בטח, זה חשוב לעשות כתבות ו... ו... ואני חושבת שצריך	887
לכתוב על הספורטאים כי הם מתאמצים. יש הרבה...	888
ט: כן...	889
א: אני חושבת שדווקא המרתון ודווקא הטריאתלון זה... חלק מה... ספורט... מענפי	890
הספורט שהתקשורת לא שמה עליהם אהה... דגש. לא כותבת עליהם. את תראי	891
אולי שורה קטנה בעיתון ספורט הם בעיקר מתעסקים בכדורגל וכדורסל	892
ט: כן	893
א: וכל ענפי הספורט האחרים, אין להם במה.	894
ט: למה זה באמת ה...?	895
א: זה ככה.. מחליטים, אני לא יודעת זה עצוב מאוד	896
ט: כן..	897
א: זה.. כי ה... המדינה שלנו...	898

ראיון 2 עם A (נקראת א' בתמלול) תאריך: 07.07.2013 מקום: בביתה בכפר סבא אורך: 01:03:15

ט: כן..	899
א: היא פשוט בתרבות של ה... היא לא אהה רואה בזה ערך אהה גדול. אז	900
הספורטאים לא מרוויחים כסף, הם לא מקבלים סבסוד מהמדינה אהה את מבינה	901
ט: [כן..]	902
הם מחפשים ספונסרים אהה בעצמם אהה ה.. תקשורת לא מסקרת את זה. אהה	903
יש מדינות ששם הספורטאי, מקבל תמיכה, וכבוד וליווי ו...כסף. מממנים לו את ה....	904
את האימונים שלו, את התחרויות שלו.	905
ט: כן...	906
א: שמה... נותנים כבוד לספורט	907
ט: מ.. אוקי..	908
א: תראי באולימפיאדות את אהה רוסיה איך היא מביאה, איך היא מביאה את	909
ט: [כן...]	910
א: יודעת, ספורטאים לתחרות.	911
ט: כן..	912
א: אה יש ה.. יש ארצות הברית, איך היא מייחסת לספורטאי, מה היא מקנה לו. יש	913
לו הטבות יש לו.. זה חיים אחרים. זה בתרבות שלנו אנחנו לא... פה לא מעריכים את	914
זה. אולי יום יבוא יעשו את זה	915
ט: אוקי, טוב זהו זה היו... השאלות חח	916
א: תודה רבה חחח	917
ט: תודה לך! חחח טוב אני אשים..	918

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 1 אז מה הסי... הסיבולת כוח אהה... זה עכשיו יותר אהה טרנד, אמרת? או ש..אוי.. (טלפון שלה
- 2 מצלצל)
- 3 תשאל, כדי אהה למקד אותי כי אני יכולה לספר על זההה..
- 4 ט: אוקי אה אז סיפרת שה... המרתון עכשיו פחות פופולארי או...
- 5 מ: לא. ממש לא. אני אומרת המרתון היא... אחת מהתחרויות הסיבולת. מה שהפך להיות מאוד מאוד
- 6 פופולארי, זה... תחרויות סיבולת, ביניהן מרתון, סיבולת זה הכוונה ל.. תחרויות אהה שהם יותר
- 7 ויותר ארוכות.
- 8 ט: אוקי..
- 9 מ: אהה
- 10 ט: מה למשל?
- 11 מ: חצי איש ברזל, איש ברזל, זאת אומרת לקחת אהה ענף ספורט, כמובן אפשר גם אהה לשלב, כמו
- 12 טריאתלון
- 13 ט: ממ
- 14 מ: ו.. להרחיב את ה... נפחים שלו. מספרינט דרך אולימפי דרך חצי איש ברזל ואז איש ברזל.
- 15 ט: אוקי..
- 16 מ: אהה ריצה, המרתון הוא פופולארי אהה יחד איתו ובמקביל אליו התפתחה מאוד תופעה של אהה
- 17 ריצות שטח.
- 18 ט: כן.
- 19 מ: ו..
- 20 ט: [מה זה ריצות שטח?
- 21 מ: ריצות שטח זה ריצות שהם לא אורבניות, הם לא על כביש, הם לא על מדרכה,
- 22 ט: אוקי
- 23 מ: הם לא בפארק הירקון הם ריצות ב.. באזורים אהה הרריים יותר, אזורים של אהה תנאי קרקע
- 24 ושטח שהם לא... אהה הם לא אחידים הם תנאים, תנאי שטח משתנים.
- 25 ט: אוקי אהה ואיך אהה איך אהה ה... (שוב טלפון ואומרת לבן שלה) תענה ותיקח את זה איתך.
- 26 כאילו יש איזה אהה... נגיד אנשים שמתחילים במרתון זה, הם בדרך כלל ממשיכים לאיש ברזל? הם
- 27 מחפשים... איך זה עובד בדיוק? איך בוחרים בענף? נגיד במרתון או ב..
- 28 מ: [אהה אוי זה נורא נורא אינדיבידואלי, זה נורא
- 29 נורא תלוי, פה את לא תוכלי לעשות אהה שום עבודת מחקר שתיתן לך תשובה שהיא אהה... אפילו
- 30 לא קרובה לחד משמעית, כי זה כל אחד והאופי שלו ומה שהוא מחפש. ממש ככה. אני, אני התחלתי
- 31 להתאמן כשרציתי בעצם ללמוד ל... לרוץ.
- 32 ט: אהה
- 33 מ: משם התגלגלת בעצם ל.. משם התגלגלתי לטריאתלון, עשיתי כמה טריאתלונים בודדים
- 34 ט: כן
- 35 מ: אהה... מדי פעם כתחרויות מטרה, כל אהה כל מתאמן בספורט סיבולת קובע לו תחרויות מטרה

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

שיכולות להיות או בתחום הטריאתלון שמשלב את שלושת הענפים ביחד, או, שלוקח ענף אחד מבין	36
שלושת הענפים האלה ולוקח תחרות מתנה.. מטרה מאוד משמעותית. כמו ריצה או ריצת מרתון או	37
ריצת שטח מאוד ארוכה. יש באוקטובר תחרות שנקראת, סובב עמק. שהיא.. המרחקים שמה	38
בשטח נעים בין אהה חמש עשרה עשרים, שלוש קילומטר, שישים ומאה. אההה.... ואז ו... אפשר	39
לקחת או מענף הריצה, כמו שאמרתי לך אם זה מרתון או ריצות שטח, אפשר לקחת מתחום רכיבת	40
האופניים שיש פה בארץ כבר שלוש ארבע, זה לא בדיוק תחרויות, זה מסעות אופניים בעלי... נפחים	41
אהה מאוד מאוד גדולים של תשעים עד מאה שמונים קילומטר תלוי איזה... של רכיבה, שזה כבר	42
הרבה. אהה ויש שחייה, שגם זה הפך להיות אהה משהו שיותר ויותר שומעים עליו, שחיית מים	43
פתוחים, משחים למיניהם ל.. זכרם ל.. יש משחה ביוני לזכרו של מישהו ש.. אה.... נהרג על	44
מסלול האופניים באימונים לאיש ברזל, יש כל מני הזדמנויות כבר, בארץ שאתה יכול אהה לשלב או	45
לבוא ולהתחרות או לא להתחרות, להשתתף באירוע ספורט לא, לא כל דבר זה תחרותי והישגי שאתה	46
יכול פשוט לבוא ולהשתתף, להביא את ההישגים שלך לידי ביטוי גם אם זה לא לפודיום ולא ל...ל...	47
איזה שהיא אהה הישג אהה של קטגוריה שהוא אהה	48
ט: אוקי ואהה מה שיש בארץ כמו שאמרת שיש אהה שחייה, לזכר מישהו	49
מ: כן	50
ט: אה יש.. יש אהה תחרויות כאלה גם בחו"ל? את מכירה?	51
מ: לזכר מישהו?	52
ט: כן	53
מ: אנחנו כשהיינו בניו יורק לפני כמה שנים, השתתפנו ב... מרוץ קצר, בעלי ואני, של חמישה	54
קילומטרים או... שהיה אפילו קצת יותר, אהה לזכר ה... שוטרים שנספו באסון התאומים	55
ט: ממ..	56
מ: היה מין אהה יום זיכרון כזה לא, לא.. לא זה לא היה בספטמבר, זה לא היה יום זיכרון הם עשו	57
שם איזושהי חנוכה של אנדרטה ו... לכבוד האנדרטה הם עשו אהה... מרוץ אהה עירוני לגמרי, לא	58
אהה משהו אקסטרים אהה... גם לא לא כל כך ארוך וזה היה לזכרם של השוטרים שהשתתפו	59
במשטרת אהה ניו יורק באסון המ... באסון התאומים	60
ט: אוקי	61
מ: אהה אם יש עוד דברים כאלה, אני מניחה שיש אנחנו פשוט לא מספיק מכירים, אבל מה שאני	62
יכולה להגיד לך שאנשים שלא מוצאים את עצמם בתחרויות או במשחים או במסעות אופניים בארץ,	63
אהה.. משתתפים ב... אירועים כאלה בחו"ל,	64
מ: יש לי חבר מאוד טוב, שהוא שהוא אהה פשוט אהה... תופעה לחקור אותו.. בפני עצמה כי... אהה	65
הוא כבן אד... הוא הגיע כבן אדם שמן לספורט הזה קצת מרכיבה על אופניים, ובסופו של דבר היום	66
הוא... אחד הישראלים הבודדים שעשו מסע אופניים של למעלה מאלף מאתיים קילומטרים מפריז	67
לברסט וחזרה, וזה מסע על זמן, אז הוא גם הישראלי הכי מהיר שעשה את זה בשמונים ו... ב...	68
שבעים ושלוש שעות הוא סיים את המסע הזה, זאת אומרת עם שינה והכל אבל אהה.. לוקחים את	69
פרקי הזמן ברוטו. היום הוא מתאמן אהה תחרות שהוא יוצא אליה עוד, פחות מ.. עוד איזה	70

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 71 שבועיים, בקנדה שנקראת אולטרה מן שזה בעצם שלוש פעמים המרחק של ישראלמן.
- 72 ט: ואיך אבל איך אהה... איך נגיד אהה.. הוא מתאמן לזה? אם הוא היחיד בישראל איך הוא.. איפה
- 73 הוא מוצא מאמנים שעוזרים לו? כי הם צריכים אהה..
- 74 מ: יש קבוצת סיבולת שנקראת זון 3. ש..מי שמנהל ומ.. מאמן ראשי בקבוצההה הוא.. פסיכולוג
- 75 ספורט, הוא אהה ספורטאי, בפני עצמו.. שהוכשר לזה גם בארץ וגם באוסטרליה אהה עם הרבה
- 76 מאוד אהה ספרות ו...נסיון תוך כדי תנועה מה שנקרא אהה בונה לו תוכנית לימודים, ייחודית רק לו.
- 77 פשוט תוכנית לימודים ייחודית רק לו, זה נכון שלמרחקים האלה אתה לא יכול הרי להתאמן, גם ב.. בוא
- 78 נלך למרחקים קצרים גם כשעושים מרוץ של עשרה קילומטר אתה לא מתאמן, אתה לא רץ עשרה
- 79 קילומטר, לפני שאתההה עושה פעם ראשונה מרוץ של עשרה קילומטר, מספיק לעשות שמונים אחוז,
- 80 מה.. המרחק, בשביל לדעת שעם האדרנלין והכוסר והכוח אתה תגיע לשם גם לרוץ שבעה ושמונה
- 81 קילומטר זה בסדר, ואני אדע שעוד שני קילומטר אני אהיה מסוגלת לרוץ גם אם יהיה לי נורא נורא
- 82 קשה. זההה יש תאוריה כזאת ש... אולי את מכירה מתחום ה... ספורט
- 83 ט: כן
- 84 מ: אהה הוא... אני לא יודעת אם הוא עושה שמונים אחוז מה היקף שלו, אבל הוא מתאמן בנפחים
- 85 מאוד מאוד מאוד גדולים עם המון שעות אימון, אהה שכל שבוע הוא מעמיס יותר ויותר, מקדיש לזה
- 86 יותר ויותר זמן, והוא יגיע לשם, הוא יהיה שם.
- 87 ט: כן
- 88 מ: אם לא יהיו תקלות אההה שלא, לא תמיד התקלות הן קשורות בו
- 89 ט: כן..
- 90 מ: התקלות, אהה את יודעת דברים שאין לנו עליהם שליטה, אני מאמינה שהוא גם יסיים את זה
- 91 ט: אוקי ואהה יש לי שאלה עליך, את, את רצה מרתון נכון? וטריאתלונים, או שכבר לא רצת
- 92 מ: [רצתי מרתון]
- 93 ט: את כבר לא רצה מרתון? או ש....
- 94 מ: [לא, מרתון, אהה לרוב האנשים, הרגילים, זה לא תחרות שאתה עושה על
- 95 הדרך אהה כמו ריצות עשרה קילומטר, זה תחרות ש.... נדרש הרבה השקעה, המון המון שעות אימון,
- 96 להגיע לנפח של ארבעים ושתיים קילומטר או שוב פעם שמונים אחוז מזה שזה שלושים ושש אהה
- 97 קילומטר, ול... נפח שבועי של שישים, שבעים קילומטר, לפחות אם לא יותר. אההה עשיתי
- 98 מרתון באפריל, בדרך כלל ל...לבן אדם הרגיל מהישוב לאאא האתלט והספורטאי, אהה לא מומלץ ולא
- 99 נהוג לעשות יותר ממרתון אחד בשנה.
- 100 ט: אהה באמת? מ: כן
- 101 ט: לא ידעתי את זה. ו ומה... מי מחליט נגיד מי מיי יכול ומי לא? כאילו יש מאמן שאומר?
- 102 מ: יש מאמן שמלווה אבל מבחינת אההה אם תשאליי רוב המאמנים, יגידו לך ש... כל אחד
- 103 יכול להתאמן למרתון. לא כל אחד יכול לנצח מקום ראשון או שני או שלישי, אבל
- 104 ט: [כן...]
- 105 מ: כל אחד יכול לרוץ את מרחק המרתון. זה עניין של אהה רצון, קודם כל.. והשקעה. השקעה

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

בשעות אימון, אתה תשקיע, אתה תרוץ ריצות ארוכות, תרוץ ריצות נפח, תגיע לשישים	106
שבעים קילומטר בשבוע, אתה תצליח לעבור את המרחק הזה. לא תשקיע, לא תצליח,	107
ט: כן..	108
מ: זה לא דבר טריוויאלי.	109
ט: ממ.. ו.. חח איך את הגעת ל.. למרתון, לרוץ, ולטריאתלון.. לספורט ב.. כן	110
מ: [אני אההה	111
(מראה לי צלקת בברך) אהה את רואה את זה?	112
ט: כן	113
מ: אניי שיחקתי כדורסל, במסגרת אהה המקום עבודה שלי הבנק.	114
ט: אוקי	115
מ: ... לא יודעת אם שמעת על הספורטיאדה, מפעל הספורטיאדה באילת	116
ט: כן...	117
מ: שיחקתי בספורטיאדה באילת וקרעתי רצועה צולבת בברך.	118
ט: ואא..	119
מ: ועברתי ניתוח, ושיקום, ושיקום ארוך ו.. שיחזור של הרצועה ו... שני מיניסקוסים שכרתו לי	120
כמעט את כולם, והאורתופד, הריי המליץ לי באיזשהו באחד משלבי הביקורת ושיקום...	121
ט: [מתי זה היה?	122
מ: ארבע שנים יות... אהה... חמש שנים כבר... כבר חמש שנים, אפילו קצת יותר חמש ו..	123
ב2007 קרעתי את הרצועה ואני... כן. ובפברואר 2008 עברתי את הניתוח. אוקטובר 2007	124
קרעתי את הרצועה ובפברואר 2008 עברתי את הניתוח. אהה... והאורתופד המליץ לי	125
שאני.. הוא אמר לי את חייבת להתחיל לרוץ, אמרתי לו עזוב דוקטור זה לא בריא לברכיים!	126
הוא אומר לי, את חייבת להתחיל לרוץ כדי שאני אראה שהברך שלך יודעת לעשות את	127
העבודה. כי את חייבת, זה זה אחד האלמנטים לחזק אותה. אההה כי זה לא מספיק רק	128
אהה לשחרר צריך גם לעבור על חיזוק השרירים. והאורתופד הזה הוא טריאתלט. היה היום	129
הוא פחות, מסיבות אהה שלו, הוא גם נפצע על אופניים וכולי אבל אהה הוא טריאתלט,	130
והוא באמת היה זה ש... הדליק לי את הניצוץ להתחיל אהה לרוץ בעצם. אניי... ואז	131
הצטרפתי לקבוצה ו... באתי ל... מאמנת שהייתה לי אז ואמרתי אני רוצה ללמוד איך רצים כי	132
אני לא מצליחה לרוץ לבד, לא מצליחה להתגבר על אהה אפילו מאה מטר. לא יכולתי לרוץ	133
בכלל. ו... וככה לאט לאט, לאט, לאט אהה בניתי את עצמי, הייתי גם מאוד... הרבה יותר	134
שמנה	135
ט: ממ..	136
מ: וכבדה ו..	137
ט: וגם נחת... אהה היית צריכה לנוח הרבה זמן בגלל הברך..	138
מ: כן לא, ז, התחלתי את הריצות אהה את הניתוח עברתי ב... התחלתי את ה... את כל	139
הסיפור של להצטרף לקבוצה משהו כמו שנה ושלושה חודשים אחרי הניתוח	140

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ט: ממ..	141
מ: השיקום עצמו הוא שמונה תשעה חודשים אחר כך רציתי להתאמן לבד וראיתי שאני לא,	142
לא... לא בגלל כאבים אגב,	143
ט: כן..	144
מ: פשוט כי לא היה לי כוח	145
ט: ממ	146
מ: ואז הצטרפתי באמת לקבוצה. אהה זהו מפה כבר הכל היסטוריה, זאת אומרת לאט לאט	147
היא.. היא החליטה שכדאי מאוד מאוד לשלב בין שלושת ענפי הספורט. היא החליטה, היא	148
הציעה לי ו... זרמתי עם זה.. בין שלושת ענפי הספורט, כי.. יש.. יש תאוריה וגרסה..	149
ט: [מי זה האורתופד ש או ש.. שהמליץ לך?	150
מ: [לא המאמנת	151
המליצה	152
ט: אהה המאמנת, סליחה.. אוקי.	153
מ: כן, כי.. י.. יש גישה ותאוריה שאומרת ש... שילוב של ענפי ספורט נוספים	154
ט: ממ..	155
מ: אהה מורידה עומס, מחזקת את השרירים מאוד, אהה משפרת את הכושר גופני ו... עוזרת	156
להימנע מפציעות שאופייניות רק לריצה או רק לאופניים. זאת אומרת יש, יש ממש תאוריה	157
ש.. שדוגלת בזה, וכנראה נכון. וככה באמת היה. אחרי שנה אני עברתי למאמן אחר ו... את	158
יודעת הכל כבר אהה היסטוריה,	159
ט: כן...	160
מ: באיזשהו... שלב... ב... מרץ, לא האחרון, לפני שנה וחצי רצתי חצי מרתון פעם	161
ראשונה. והייתה לי ריצה מצוינת, כאילו.. גם בקנה מידה שלי, גם מבחינת הזמנים, גם זה היה	162
תקופה שהייתי הכי רזה אז כנראה ש.. גם הכי חזקה והכי מהירה ביחס ל... לתקופות אחרות	163
ו... ואז הבנתי שאם אם הצלחתי עשרים ואחת קילומטר לרוץ, אז ברור שזה לא אותו אוימן	164
זה זה... משהו עם נפחים הרבה יותר גדולים, אבל זה אפשרי. אפשרי לעשות את זה.. ו...	165
סיקרן אותי רצייתיי לשבור עוד תקרת זכוכית כזאת	166
ט: [כן..	167
מ: והיה לי ממש חלום לעשות מרתון.	168
ט: אוקי... ו... אהה... ואומרים שזה מתמכר. שמתמכרים לזה.	169
מ: כן.	170
ט: זה נכון? את חושבת ש.. שזה נכון? את מסכימה עם זה?	171
מ: ... אהה התחושה... כן ולא, זאת אומרת נורא תלוי לאן אתההה כמתאמן לוקח את זה.	172
אהה החבר הזה שלי שמתאמן ל.. אולטרה מן בקנדה, היום אם הוא לא יעשה ספורט, ב..	173
נפחים שהוא רגיל אליהם או.. הוא פשוט עלול ל... אני חושבת שהוא מכור לגמרי, זאת	174
אומרת הוא עלול ל... לאבד את דעתו באופן אה סופי. ממש, ממש ככה, הוא בן אדם רציונאלי	175

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 211 לעוד שנה? איזה מרתון תרוצי בעוד.. או באיזה...
- 212 מ: [מקרה הזה לא לא היה לי, לא היה ליי תוכנית כיי לא
- 213 ידעתי איך אני אסיים את המרתון, ובאמת סיימתי אותו עם אהה תחושת אכזבה מאוד גדולה
- 214 ט: אהה למה?
- 215 מ: כן
- 216 ט: אם אפשר לשאול?
- 217 מ: כיי סיימתי אותו בשש שעות, שש שעות וארבע דקות, היה לי איזה משבר מנטאלי שאני
- 218 פשוט עברתי להליכה בסביבות הקילומטר השלושים וארבע שלושים ושש, הליכה של כמה
- 219 קילומטרים, פשוט עברתי להליכה ובסוף סיימתי, את הקילומטר האחרון רצתי אבל אהה..
- 220 מה שמשך את זה ל... אני לא האמנתי ביכולת שלי, היה לי מאוד קשה כל תקופת אהה אני
- 221 עברתי פשוט שנה מאוד מאוד מאוד קשה, אהה... פיזית אהה בריאותית, גילו לי סרטן השד.
- 222 ט: אוי....
- 223 מ: ב... ספטמבר שנה שעברה באוקטובר, בחול המועד סוכות אני עברתי ניתוח, בנובמבר
- 224 התחלתי הקרנות, עד ינואר
- 225 ט: אוי....
- 226 מ: וכעבור שלושה חודשים עמדתי על קו הזינוק לרוץ מרתון שזה באמת מבחינת הרופאות,
- 227 זה סוג של אה: פנומן שאין דברים כאלה. כיי מה שעושות ההקרנות הם מאוד מאוד מעייפות
- 228 את הגוף. מאוד, הגוף ממש מותש אז... קצת גם ריחמתי על עצמי ו, והייתי את יודעת,
- 229 בבאסה של ה... של כל הסיפור הזה, זה לא דבר קל לקום ו... ובכל זאת הייתה לי תמיכה
- 230 מאוד גדולה מהבית מבעלי שכל הזמן אמר לי, מיכ.. הוא גם רץ את המרתון הזה, אז כל
- 231 הזמן הוא אמר, מיכל זה, זה החלום שלך, תזכרי שזה החלום שלך. ויש לך פה הזדמנות
- 232 לפחות לממש אותו בפעם הראשונה, ולא אחרונה זה חלום שלך, תעשי את זה את תרגישו
- 233 גדולה מהחיים, כאילו, הוא נתן לי המון אהה המון כוח. ו... אז לכן לי לא הייתה מטרה ה..
- 234 כי לא ידעתי גם המאמן שלי אמר, בואי לא נקבע שום דבר, לא נקבע בכמה זמן תסיימי, לא
- 235 לא נציב לנו מטרות שעלולות להיות גדולות עלינו. תסיימי, וזה יהיה הישג כביר, לא משנה
- 236 בכמה זמן את בשנה שהיא לא... היא שנהה טיפוסית לאפ ספורטאי שהוא עושה איזשהו
- 237 ספורט. ומבחינת המאמן שלי, הוא היה מאוד מבסוט ממני מאוד מאוד מבסוט,
- 238 שסיימתי אני, הרגשתי תחושת אכזבה כי אני רציתי לעשות את זה בקצבים וזמנים אחרים
- 239 אבל אני לא, לא יכולתי לבוא לעצמי בטענות יותר מדי. לכן אני לא קבעתי מטרה, אבל עכשיו
- 240 ש...פגשתי שוב את המאמן שלי, לפני... שבוע וחצי, בערך, אהה וקראנו את ה.. מטרות אהה
- 241 הבאות. איך אני חוזרת לאט לאט אהה לפעילות, ו.. באמת לאט לאט, הוא כתב תוכנית
- 242 אימונים, אני חוזרת ככה בצורהה הדרגתית, מסודרת, את יודעת, יש רגרסיה כשלא עושים
- 243 ספורט אז הגוף בסך הכל לא משמר את ה..כושר.
- 244 ט: כן.. ואאו... ו... אז כאילו יש שינוי, אפשר להגיד ש.. אפשר להגיש זה אהה שהמטרות
- 245 שלך הן משתנות עם הזמן? כאילו שהמטרות אהה

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

מ: המטרות?	246
ט: בהתחלה נגיד רצית לחזק ברך, ואחרי זה.. אהה	247
מ: אהה בטח!	248
ט: עברת את התהליכים האלה של קרינה	249
מ: [בטח! בטח! ה... גם עם ה עם ההישגיות, מגיע איזשהו תיאבון,	250
הנה עשיתי את החצי מרתון, הייתה תחושה טובה, רציתי לעשות מרתון. זה משהו שהוא	251
ממכר. תחושת ה <u>הישג</u> , זאת אומרת מעבר ל..אנדרופינים שקיימים וזה וזה שזה אפשר לדבר	252
על זה.. כל איש מדע ידבר על זה יותר טוב ממני, אבל.. תחושות ה... ההישג וה... שבירת	253
התקרת הזכוכית הפרטית של כל אחד ואחד מה... ספורטאים, זה משהו שממכר. אם תיקחי	254
את החבר הזה שלי שטס לעשות אולטרה מן, הוא עשה שלוש פעמים איש ברזל, אם הוא	255
יעשה פעם רביעית, לא יהיה בזה איזה פריצת גבולות מטורפת בשבילו. אבל אם הוא יעשה	256
את התחרות שהוא עושה שהיא עכשיו תחרות בת שלושה ימים, של עשרה קילומטר שחיי,ה,	257
ו...ו...ארבע מאות עשרים קילומטר רכיבה, ושמונים וארבע קילומטר ריצה, זה, בשבילו...	258
<u>ש.ו.</u>	259
ט: ו אהה יש אומרים אהה בתקשורת יש נגיד אהה מאמרים ש.. אהה שמדברים על הבריאות	260
שזה בעצם מזיק לבריאות, ריצות מרתון. את חוש.. את אהה את מתייחסת לזה? כאילו את	261
מסכימה עם זה? או ש...?	262
מ: אהה---סליחה.	263
ט: זה בסדר..חח	264
מ: [אהה אם אני מס.. אם אניי מסכימה עם זה?	265
ט: כן	266
מ: הכל עניין של מינונים כמו בכל דבר בחיים הכל עניין של אהה איך אתה מתאמן ואיך	267
אתה.. איתי, איתי במרתון, רצה בחורחה שלא רצהה... שרצה איזה שני מרוצים כל החיים	268
שלה לפני המרתון, עשרה קילומטר וחמש עשרה קילומטר ואז פתאום באה לרוץ אהה.. היא	269
רצה ריצות ארוכות, ואז פתאום היא, זאת אומרת, לא היה לה מספיק קילומטרים ברגליים.	270
היא סיימה את המרתון ואחרי זה תקופה.. אהה מאוד מאוד כאב לה כף הרגל ו.. דיברתי	271
איתה ו.. היא אהה אמרה לי שכנראה שיש לה שברי מאמץ. אז הכל עניין של אהה מינון,	272
אתה לא יכול לקחת בן אדם, ש.. כל ה.. חיים שלו ישב על כורסא ובתוך חצי שנה יגיד עכשיו	273
בוא תהיה רץ מרתון, כי הגוף שלו לא יישא בעומס. אבל אם אתה בונה את זה בתהליך מאוד	274
מאוד הדרגתי שהוא על פני שנים, את רואה, אני מדברת איתך והוא אהה באמת על פני	275
שנים. ואתה עושה מרתון, כמו שאמרת לך, האנשים מהישוב לא עושים יותר ממתון אחד	276
או שניים, מקסימום אהה ב.. בשנה. כיי שוב פעם זה תחרות עם המון עומס, שאחריה אתה	277
צריך תקופת התאוששות, לתת לגוף להתאושש, ולשרירים ולהיבנות, ולפרקים	278
ט: [כן..]	279
מ: כי באמת, זה כמו ש.. כמו שאת אומרת זה תחרות אהה עם מאמץ מאוד גדול, ועם עומס,	280

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

עכשיו להגיד מזיק או לא מזיק, הכל עניין של איך אתה עושה את זה ואיך אתה מתאושש	281
מזה. וגם פה אין, אין תשובה... מוחלטת אבל אם אתה הולך כאסח עם הגוף אז הגוף	282
יחזיר לך את הכאסח הזה	283
ט: כן..	284
מ: זה לא...	285
ט: אוקי אהה... אהה מה את חושבת על החשיפה במדיה בכללית בקשר למרתון? איך	286
שמציגים את הספורט? כי זה פתאום הפך להיות אה טרנד בעצם.	287
מ: נכון.. נכון	288
ט: יש, הרבה אנשים רצים אהה	289
מ: נכון	290
ט: אהה כות... יש הרבה כתבות, הרבה אנשים שכותבים על החוויות שלהם של המרתון	291
מ: [נכון]	292
מ: נכון	293
ט: מה דעתך, על מה שאת קוראת למשל? את קוראת כאלה	294
מ: [כן אני קוראת כי זה מסקרן אותי.]	295
ט: כן..	296
מ: כי אני.. קצת בתוך זה אז אני יכולה להזדהות או לא להזדהות עם מה שכתוב שם	297
ט: כן..	298
מ: אבל אהה.... אני אני בדרך כלל אני נהנית מה..	299
ט: כן...	300
מ: מהסיפורים. אההה אני חושבת שהחשיפהההה... אההה... אני בע.. אני בעד החשיפה	301
הזאת כי..... כי כמו שאמרת זה טרנד וזה מאוד מאוד אהה.. חיובי בעיניי, להביא את הקטע	302
של הספורט ש... מבחינת נגישות לכל, לכל אחד ואחד. ממש ממש ככה. בייחוד ספורט	303
הריצה, שהוא הספורט שהוא בעצם, כמו שכולם כותבים, כל הזמן שהוא הכי קל בעולם, אתה	304
פשוט נועל נעלים ויוצא לרוץ. אתה לא צריך אופניים, אתה לא צריך לצאת לשחות, לרוץ,	305
אפשר כל אחד מתחת לבית שלו. תצא תרוץ, תעשה פה סיבוב של הפארק זה קילומטר	306
ארבע מאות. תצאי תעשי סיבוב אחד, תסיימי תעלי, מחרתיים תעשי סיבוב וחצי. כאילו.. כל	307
אחד יכול להתחיל ממשוהו.	308
ט: כן...	309
מ: ממש אהה ככה... זה ש.. ה... בעצם הסיפורים מה שהם עושים הם אהה... גורמים	310
להרבה מאוד אנשים לחשוב אהה על המסוגלות שלהם. אם פעם זה משהו שלא הגיע בכלל	311
לקו המחשבה שלי שאני אעשה מרתון, אבל זה היה פעם נחשב ואאו מי יודע איזה	312
ספורטאים עושים מרתון. אז אהה היום אתה יותר מודע לזה שכל אחד יכול לעשות הכל. <u>כל</u>	313
<u>אחד</u> . אתה רק צריך לרצות. אתה צריך לרצות וצריך לדעת שעם הרצון הזה צריך להשקיע.	314
אה: אני עודדתי את אח שלי עכשיו חגגו לאח הגדול שלי חמישים, ו:עשיתי לו סדרה של	315

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ארבעה אימונים אישיים אצל המאמן שלי, ואחי היה ממש אה: ש... גם היום הוא לא בן אדם	316
רזה אבל הוא היה ממש בטטת כורסא שלא עשה כלום	317
ט: חח..	318
מ: ובזכות זה, הוא התחיל לרוץ, לא בקבוצה ולא זה, אבל הוא התחיל לרוץ, כבר היה במרוץ	319
של עשרה קילומטר, הוא התחיל לרוץ, זה זה כבר התחלה זה כבר אהה נפח אהה	320
ט: כן..	321
מ: זה זה כבר יפה את מבינה זה משהו שהוא לא היה חושב עליו בעבר, זה... והפרסום	322
והמדיה וה publicity של כל ה...	323
ט: [כן..]	324
מ: גם החוויות וגם המאמרים הקצת יותר אהה מקצועיים מביא.. מביאים את ה.. ספורט ל..	325
לדבר מאוד מאוד נגיש עבור כולם.	326
ט: כן..	327
מ: קודם כל אתה חושב על זה אתה מגלגל את זה בראש וככה אתה מביא את זה גם לכדי,	328
לכדי מעשה.	329
ט: כן.. ואת חשבת פעם לכתוב או ש..?	330
מ: אני אהה.. אה... חש.. חשבתי כן, בייחוד אהה עם הסיפור האישי שלי, אהה המאמן שלי	331
ט: [ממ..]	332
מ: בפרוש ביקש ממני שאני אהה שאני אכתוב, אניי אספר את הסיפור שלי, גם מצד	333
ה... בריאותי זאת אומרת שאני אציף את זה כי זה יכול לחזק הרבה מאוד אנשים אהה אנשים	334
אחרים. אבל אהה אניי מטבעי לא יודעת אם להגיד, אהה ביישנית זה המילה אבל אני בן	335
אדם יחסית אהה יותר דיסקרטי ופחות מוחצן ו.. גם.. בגלל הילדים אני לא, זה לא משהו	336
שהייתי רוצה שהוא אהה.. כי הם לא יודעים הכל.	337
ט: ממ..	338
מ: אההה ולא, אני עדיין לא סגורה על זה שאני רוצה שהסיפור האישי שלי יתפרסם מעל גלי	339
האינטרנט, אהה שבעצם ברגע שאתה מפרסם משהו, אתה אין לך שליטה לאן הוא מגיע	340
ומה, מה עושים איתו. אז אהה כן, אני חשבתי על זה אבל אני לא... אפילו התחלתי לכתוב.	341
ט: אהה.. טוב.. אהה התחלת אבל עוד לא...	342
מ: התחלתי, זה... ממש איזה פסקה.	343
ט: כן..	344
מ: יש לי פה במחשב ש.. התחלתי	345
ט: [חח]	346
מ: שגם שוב פעם השאלה, מאיפה.. מאיפה לספר את ההתחלה מ.. סיפור הכדורסל	347
והרצועה שנקרעה, או מסיפור ה...	348
ט: ממ..	349
מ: מאיפה, מאיפה ההתחלה.	350

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ט: כן	351
מ: אנו באנו ארצה? (מחייכת)	352
ט: חח.. מה בשבילך המר.. אהה הדמות אהה רץ מרתון הטיפוסי בעצם? מה רץ מרתון	353
הטיפוסי?	354
מ: מאיזה בחינה? פיזית? כאילו איך הוא נראה?	355
ט: אהה איזה.. יכולות הוא צריך?	356
מ: היום אני מבינה ש..צריך כוח רצון	357
ט: גם פיזית.. וגם.. מנטאלית	358
מ: [פיזית צריך להיות אה: אתלט. בואי אני מדברת על האיידאל, צריך להיות	359
אתלט.. אני לא אתלטית. אני גם נראית לך אה:.. אני לא, אני לא נראית אתלטית. אני לא אתלטית, אתלט,	360
זה מישוהו שרואים שהוא מאוד מאוד רזה, והוא בנוי ל: אנשים אה: ספורטאי סיבולת הם צריכים להיות	361
אנשים מאוד מאוד רזים, אחוזי שומן מאוד נמוכים בגוף. מאוד מאוד נמוכים כי:.. זה ברור אתה לא יכול	362
להיות כבד יותר ממה ש.. מההכרחי ל:שרירים לשאת אותך. בוא נגיד. אהה ומבחינה מנטאלית אני.. זה	363
מל.. כל כל מה שאנחנו כן רואים,	364
שלא כולם אתלטים אנחנו מבינים ש.. כוח הרצון פה. אתה צריך חוזק מנטאלי מאוד מאוד	365
אהה רב. כדי לצלוח תחרות של ארבעים ושתיים קילומטר.	366
ט: אוקי..	367
מ: בריצה, בדופק יחסית אהה..	368
ט: כן... אהה ואיך ה.. הסביבה שלך מגיבה על הפעילות של בספורט? בעלך רץ גם..	369
מ: כן	370
ט: הוא משתתף ב.. באיש ברזל	371
מ: כן	372
ט: ואיך הסביבה מגיבה?	373
מ: אהה... חושבים שאני קצת משוגעת, (מחייכת) רוב האנשים	374
ט: [חח]	375
ט: אוקי..	376
מ: רוב, רוב אלה, רוב האנשים אני מתכוונת אלה שלא מקיפים אותי בספורט	377
ט: למה, למה הם לא חושבים ש..	378
מ: כי.. למשל אחי ואמא שלי ואחותי, כי יש משהו אהה מאוד תובעני בתחרויות כאלה, אתה	379
לאא קם בבוקר כמו שהיום קמתי, לריצה של שלושת רבעי ושעה, חוזר הביתה, מתקלח ויוצא	380
לעבודה. זה לאא.. באותו לבל בכלל, זה לא באותה רמה, אתהה כשיש לך מטרה כל כך גדולה,	381
אתהה.. עובד מול תוכנית אימונים שהיא מאוד מסודרת ומוקפדת, ואתהה מוכוון מטרה	382
ואתהה יוצא לכבוש את היעד, ממש ככה אתה יוצא לכבוש את הפסגה שלך. וזה בא על	383
חשבון של דברים אחרים. זה בא על חשבון של שעות שינה וזה בא לפעמים על חשבון של	384
שעות משפחה, וזה בא <u>לפעמים</u> אפילו על חשבון שעות עבודה. אפילו אם אני מאחרת חצי	385

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

שעה לעבודה אז זה על חשבון שעות עבודה, וזה בא..... אהה יש תזונה שהיא יותר	386
מוקפדת, ו ואמא שלי חושבת שירדתי מהפסים באופן סופי.	387
ט: חח אוי, ומה אם, ובתזונה את אהה.. יש אהה תזונאית שעוזרת? או..	388
מ: [כן, אני, אני עבדתי לא ספציפית עם	389
המר... סביב המרתון אבל אני עבדתי עם תזונאית למשך כמה חודשים, ואני ירדתי כמה קילו	390
טובים. אה: מישהו שהוא דיאטן ספורט, אבל זה: שווה פעם זה נורא אישי, כי לא כולם צריכים אה: לא	391
כולם צריכים לרדת ו... למרות ששוב פעם האנשים הרגילים, אפילו בעלי שיחסיית אדם רזה, אפילו הוא	392
היה צריך לעבוד עם אה:.... מכיוון שאתה צריך לדעת איך אה:.... לשמר את האנרגיה ולהוציא ממך את	393
המקסימום אה: בלי להכניס מקסימום קלוריות, אה: אז רוב האנשים איכשהו מגלגלים את עצמם למשך	394
תקופה של כמה חודשים גם לעבוד עם תזונאים יש כאלה שנשארים אפילו תקופה יותר ארוכה אבל	395
אה:.... בסופו של דבר אתה.. איכשהו מגיע גם לזה.	396
ט: ו אהה את לוקחת גם אהה תוספות?	397
מ: תוספי תזונה?	398
ט: כן	399
מ: אני לא, לפני המרתון אני לקחתי ברזל, באמת כדי אהה קצת להגביר את זרימת את	400
אהה.. רמת החמצן אהה בדם. אההה אני לא אבל יש כאלה ש, בעלי לוקח מגנזיום יש כאלה	401
שלוקחים כדורי מלח, למנוע התכווצויות שרירים.	402
ט: אוקי..	403
מ: אני אני פחות, אני האמת היא ש.. למעט ברזל אני יכול להיות שאני גם פחות הייתי זקוקה	404
לזה.	405
ט: אוקי.. אהה ו... אהה נגיד ב, בערב, הארוחה המשפחתית היא גם מושפעת, אה זה.. זה גם	406
משפיע על הארוחות ערב או ש.. נגיד לפני שרצת מרתונים אכלת אולי אהה פחות בריא	407
או..שזה	408
מ: [כן, כן בגדול, ה... הקונספט של התזונה השתנה אהה לא יכולה להגיד שזה בצורה	409
קיצונית כי זה לא שוויתרנו על גלידה וסטייקים או... you name it את יודעת. או פיצה או	410
דברים שהם אהה אבל.. אבל זה תמיד אהה, שוב פעם החוכמה היא לא... אני לא, אני לא	411
יודעת אם אני.. מייצגת איזה נורמה, איזה משהו נורמאלי, אבל העניין הוא לא, לא לאבד את	412
הראש. קודם כל אני חייה.. עם ילדים, ואני צריכה לגדל אותם אהה שיהיה להם נעים וטוב,	413
אני יכולה לבחור לאכול כל היום עלים וחסה וברוקולי והודו אדום בשביל אהה כל מיני ה, אבל	414
את הילדים צריך להאכיל באיזושהי דרך. אבל הילדים מקבלים אהה.. איזושהי דוגמה	415
מההורים, בכל זאת על אה... על תזונה, על לחם מלא, על מה בריא יותר, על מה לאכול לפני	416
אימון, מה לאכול אחרי אימון, כאילו י.. יש לזה איזושהי חוקיות ש.. שהילדים אהה חשופים	417
אליה.	418
ט: אוקי... אהה ו... מה רציתי לשאול? יש לי עוד כמה שאלות. חח אה.. חשבת פעם להפסיק	419
עם ה.. מרתון? עם הריצה?	420

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

אהה כל פעם שקשה, אז חושבים להפסיק.	421
ט: כן...	422
מ: אבל אהה... אז אני נזכרת כמה זה עושה לי טוב בכל זאת.	423
ט: כן...	424
מ: פיזית ונפשית אהה.. אני אומרת למה להפסיק? אפשר פשוט להאט את הקצב או לא	425
לצאת היום אימון אם קצת קשה	426
ט: כן..	427
מ: כאילו, זה באמת עניין של אורח חיים	428
ט: [כן אם נגיד, אם נגיד בבוקר את מתעוררת ואין לך אהה	429
מ: אם אין תחרות מטרה, אז מאוד, אז, אז אפילו קשה לי לקום לרוץ.	430
ט: כן..	431
מ: כי מאוד קשה לי לקום בבוקר מוקדם, קשה לי. אמיתי, מאוד, היום קמתי ב05:20,	432
התחלתי לרוץ ב06:00. 05:20 אגב זה מאוחר, היה לי יחסית קל לקום.	433
ט: חח..	434
מ: יש ימים כמו מחר שאני יכול להיות שאני אצטרך לקום ב04:45, 04:50. כדי להיות ב..	435
בריכה בסביבות 05:40.	436
ט: וזה לא משפיע על העבודה? נגיד שאחרי זה את הולכת לעבודה..	437
מ: [העייפות?	438
ט: העייפות	439
מ: העייפות, תלוי אהה בתקופות שאני בונה את הכושר אז אני מרגישה את העייפות לא	440
תכף ב 08:00, 09:00 בבוקר, אבל יותר בסביבות 13:00, 14:00, 15:00 בצהריים. אז כן מרגישים.	441
ו.. וההתמודדות היא פשוט ללכת לישון קצת יותר מוקדם.	442
ט: אוקי, אהה ואיך את אהה.. אם נגיד את מתעוררת בבוקר ו.. אין לך, אין לך חשק. זה קורה?	443
זה קורה שפשוט אין לך חשק?	444
מ: (מהנהנת עם הראש) כן	445
ט: אז, אז מה את עושה?	446
מ: קורה שאני לא הולכת, לא יוצאת.	447
ט: אז פשוט את מוותרת?	448
מ: קורה.	449
ט: אוקי	450
מ: קורה, היום אגב זה קורה יותר מ... בעבר.	451
ט: כן?	452
מ: אני חושבת שמאז שחליתי אני נוטה לוותר לעצמי יותר כאילו אני אומרת, הכל כל כך	453
קשה גם ככה, אז כאילו לא חייבים אהה להתאבד על זה.	454
ט: כן...	455

01:03:42	אורך:	מקום: בביתה בגבעת שמואל	תאריך: 14.07.2013	מ (נקראת בתמלול מ')	ראיון 3 עם M
456	מ:	שוב פעם, אולי כי כרגע... המטרות שלי הם הרבה יותר קטנות, בסך הכל לחזור לתחרויות			
457	טריאתלון ש..	במרחק קצר ו.. ולא איזה משהו מאוד מאוד גדול אבל אהה... אני לפעמים			
458	כועסת על עצמי שאין לי מספיק אהה מוסר מה שנקרא. (מחייכת)				
459	ט:	אוקי..			
460	מ:	מצפון בשביל אהה לא לקום, לא להישאר במיטה.			
461	ט:	כן? חח			
462	מ:	כן			
463	ט:	אהה... רציתי לשאול.. רגע.. אה סיפרת לי קודם על ה.. אהה על המרתון, שעשית			
464	ב.. אחרי ש... שהיית חולה, הבראת ורצת מרתון ואת, אמרת שהיית מאוכזבת מה..				
465	מ:	מעצמי			
466	ט:	כן מעצמך. איך את אהה איך את אהה.. איך את מתמודדת עם האכזבה			
467	מ:	אוי היה לי מאוד קשה היה לי מאוד מאוד קשה.			
468	ט:	[שאת לא מצליחה?]			
469					
470	ט:	למרות שסיימת אותו בסוף, אהה..			
471	מ:	[כן, אבל היה לי מאוד מאוד קשה, כי אני ציפיתי לזמנים אחרים, לא, לא ציפיתי להישבר			
472		ככה בתחרות.. אה: איך התמודדתי? הייתי מאוד מתוסכלת תקופה מאוד ארוכה. התמודדתי: אני חושבת			
473		הרבה שיחות עם המאמן שלי, הרבה מאוד שיחות ש: לא רק איתו עם ש:אנשים ש: 10..10.. בספורט הזה			
474		הסתובבו סביבי וחלקם ידעו את ה:הכירו את הסיפור שלי, שמאוד מאוד תמכו בי ו:זה ממש כמו רשת			
475		תמיכה: חברתית.ט: כן.. הקבוצה? שאת רצה איתם?			
476	מ:	[כן,כן]			
477	מ:	הקבוצה שאני רצה איתה היא סוג מסוים של רשת תמיכה.. מאוד מאוד חזקה. שזה...			
478	ט:	כמה אנשים ב אהה קבוצה?			
479	מ:	כמה אנשים יש בקבוצה?			
480	ט:	כן..			
481	מ:	אני יכולה לספור ולהגיד לך.			
482	ט:	כן			
483	מ:	אני מיד יאמר לך...			
484	ט:	בערך.. חחח			
485	מ:	אהה.... יותר מעשרה..			
486		1,2,3,4,5 ..6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24			
487		רשומים 25, בואי אני אסגור את זה בעשרים, כי לא את כולם אני מכירה ולא כולם אהה			
488	ט:	[כן...]			
489	מ:	מגיעים, אבל בוא נגיד סביב העשרים אנשים שזה..			
490	ט:	וכולם מתאמנים ביחד?			

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 491 מ: כולם אהה בקבוצה שלנו, קבוצה מורכבת משני אימונים אהה קבוצתיים בשבוע, יום רביעי
- 492 בבוקר בהרצליה שזה אימון אהה שמתבסס על אינטרוולים ומהירות, וטכניקה, ויום שישי
- 493 ב.. ריצת שטח בדרך כלל ביער בן שמן שמתבסס באמת על תוואי משתנה וזאת גם
- 494 ריצה ארוכה יותר
- 495 ט: אוקי..
- 496 מ: ריצה של שעה וחצי
- 497 ט: מ...
- 498 מ אהה האנשים האלה נפגשים פעמיים בשבוע, חלק מגיעים רק ברביעי חלק מגיעים רק
- 499 ביום שישי, חלק ברביעי ושישי, וחלק לא מגיעים בכלל לקבוצה עצמה, אלה מקבלים תוכנית
- 500 אימונים מהמאמן. אהה אלה שלא מגיעים, אנחנו נפגשים איתם הרבה פעמים במרוצים
- 501 בייחוד המרוצים הקבוצתיים שהקבוצה כקבוצה מש.. מגיעה ומשתתפת. כמו שהיה מרוץ
- 502 לזכרו של אהה... לא לזכרו, לאיסוף כספי תרומות. לאבי דה פילוסוף, היה בפארק הירקון
- 503 לפני.... תכף אחרי המרתון זה היה בחודש מאי, בסוף אפריל
- 504 ט: אוקי..
- 505 מ: אהה ואז יש השתתפות שהיא ממש קבוצתית
- 506 ט: זהו זה.. מרתון זה ספורט קבוצתי? או ספורט יחיד?
- 507 מ: לא זה ספורט אישי אבל אהה במקרה שלנו אנחנו נסענו שבעה שמונה.. ספורטאים אהה
- 508 מהקבוצה, עם המאמן לפריז, לעשות את המרתון אז היה, שוב פעם היה רשת תמיכה
- 509 והמאמן ממש חיכה לי בסוף ו ו ו... מאוד...
- 510 ט: [בפריז זה היה..?]
- 511 מ:כן
- 512 ט: אוקי
- 513 מ: ומאוד אהה.. תמך וחיבק ו...
- 514 ט: וזה היה במאי?
- 515 מ: באפריל
- 516 ט: באפריל.. אוקי
- 517 מ: [בתחילת אפריל כן]
- 518 ט: ו אהה.. וחוף מהאימונים עם הקבוצה אתם גם נפגשים בזמן חופשי
- 519 מ: אהה...
- 520 ט: אתם עושים, יש לכם פגישות? או..
- 521 מ: לא לא ממש למרות שאמרנו שאנחנו נרים איזה ערב.
- 522 ט: ממ..
- 523 מ: אהה... מדובר על זה שנרים איזשהו ערב כזה
- 524 ט: [כן...]
- 525 מ: ש אהה שבאחד הבתים של מישהו מאיתנו, שנצא ביחד פעם.

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ט: כן...	526
מ: כשהיינו בפריז אז אכלנו... כמה ארוחות ביחד לפני המרתון, גם אחרי המרתון, זה היה	527
מאוד נחמד בסך הכל זה אנשים מאוד מאוד נחמדים	528
ט: כן..	529
מ: שזה הדבק המלכד, ו... אההה... מתפתחות חברויות גם מעבר	530
ט: כן?	531
מ: כן, לא תמיד, לא הרבה, כן הרבה זה כבר עניין מאוד מאוד אישי, אבל בגדול גם, את	532
יודעת, חברות היום זה דבר, אצל אנשים מבוגרים זה דבר מאוד אהה... לא אגיד נזיל, אבל,	533
חברות היא מילה מאוד מאוד גדולה. היא מילה עם המון משמעות, אבל מתפתחים קשרים,	534
אני יכולה לדבר עם מישהי כמה חודשים, אבל כשאני אדבר איתה, או אם אני ארים לה טלפון	535
ואני אגיד תשמעי אסנת, אני חייבת את העזרה שלך במשהו אז, יהיה פההה שותפות מכל	536
הלב.	537
ט: אוקי..	538
מ: אהה סך הכל אהה שוב פעם זה זה, זה סוג של רשת תמיכה חברתית ממש ממש ככה.	539
ככה אני מרגישה לפחות	540
ט: אוקי, ואהה ומי מחליט לאן אתם.. נגיד הריצת מרתון בפריז אהה.. מי מחליט לאן	541
הקבוצה.. למה היא מתאמנת? או	542
מ: [ההחלטה פה, החלטה פה היא לא הייתה החלטה אהה קבוצתית ברמת אהה	543
מטרת קבוצה, אהה מה שקרה, זה היה מין צרוף מקרים שהרבה מהמתאמנים של המאמן	544
שלי, אהה רצו לעשות את מרתון פריז.	545
ט:אוקי..	546
מ: כי זה אחד המרתונים המאוד מאוד מבוקשים בעולם, כאילו, הוא מרתון מאוד מאוד יפה,	547
הוא יחסית אהה יחסית שטוח, והוא בתקופההה יחסית, סבירה, זאת אומרת זה או סתיו או	548
סתיו או.. אביב, אנחנו הלכנו למרתון של אביב, ואז נרשמו קבוצה של אנשים למרתון.	549
והמאמן גם הוא נרשם, הוא אמר אני גם אהה יעשה על הדרך את המרתון הזה. כאילו אני אצא	550
איתכם ו... וככה התגבשה מן קבוצה כזאת זאת אומרת זה היה משהו על בסיס ספונטני זה	551
לא היה... אההה לא משהו בכפיה ולא משהו שמישהו החליט עבורי, אני ידעתי שאני רוצה	552
לעשות את מרתון פריז אז נרשמתי אם אהה לא היו נרשמים עוד שלושה או ארבעה או לא	553
בכלל, רק אני ובעלי, אז היינו נוסעים לבד	554
ט: כן..	555
מ: זה שנסעו עוד אנשים איתנו או שאנחנו הצטרפנו לכן, זה לא משנה איך את מסתכלת	556
על זה	557
ט: אהה זה במקרה?	558
מ: זה היה לגמרי במקרה זה לא היה איזה החלטת מטרה כאילו תחרות מטרה קבוצתית	559
בפריז	560

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ט: כן...	561
מ: למרות שיש הרבה קבוצות ריצה, וקבוצות אהה טריאתלון בכלל, שקובעות לעצמם תחרות מטרה.	562
ט: ומי נגיד, מי, מי קובע את זה?	563
מ: בדרך כלל המאמנים או מנהלי הקבוצות	564
ט: אוקי	565
מ: למשל היום יש תחרות איש ברזל בגרמניה ברוט (Roth). אם את מכירה או שמעת	566
ט: כן חח..	567
מ: אהה שיש קבוצה שלמה מהארץ שנסעה לשם, שה.. זה נקבע כתחרות מטרה על ידי מנהלי הקבוצה. אם את מכירה, (מילה לא ברורה).	568
ט: [ואי אה...]	569
ט: ואיך הם אהה איך הם מחליטים, כי יש <u>כל כך</u> הרבה מרתונים, איך הם מחליטים או איש ברזל או...	570
מ: אני לא יודעת, אהה למה דווקא זה ולא לאחר?	571
כן, ולמה לא	572
מ: [זה לפי האטרקטיביות של התחרות,	573
ט: ממ..	574
מ: לפי העניין, לפי ה... השונות למשל אהה לפעמים לחפש קצת משהו, צ'לנג' רוד זה... איש ברזל שהוא קצת שונה מאוסטריה	575
ט: ממ..	576
מ: זה לא בדיוק אתו מפעל, זה לא בדיוק אותו איירון מן, זה משהו קצת שונה, זה משהו שהוא.. אז את יודעת מחפשים אהה קצת את ה.. את ה common, את המשותף, וקצת את השונות אני, אני מתארת לעצמי וגם, כמובן, בסוף בסוף מה שנחתך, זה התאריך. זה צריך להיות משהו שברמ.. ברמת המטרה הקבוצתית, יש לך מספיק זמן לארגן קבוצה של אנשים לסוע עכשיו לתחרות בעוד שנה.	577
ט: ממ..	578
מ: היום הם מסתכלים מה יהיה בעוד שנה.	579
ט: כן...	580
מ: כאילו על אהה... נכנסים לאינטרנט, פשוט מסתכלים על תאריכים, מסתכלים שזה לא נופל על איזה חג, על איזה יום זיכרון על איזה משהו	581
ט: אוקי	582
מ: ו..	583
ט: וקובעים.	584
מ: וקובעים כן, זה משהו יחסית, את יודעת, לא עושים מזה איזשהו דוקטורט, כאילו	585
ט: כן...	586
	587
	588
	589
	590
	591
	592
	593
	594
	595

01:03:42 אורך: ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל

- 596 מ: זה לא תורה מסיני. אבל once קבעו את זה ופרסמו ו... יצאו בהודעה מפורסמת
- 597 לעניין, בפרסום מסודר לעניין הזה, כבר לא יזיזו את זה כי זה....
- 598 ט: אוקי... אהה את, את רצת גם מרתונים בארץ?
- 599 מ: לא זה המרתון הראשון והיחיד שעשיתי כמרתון,
- 600 ט: [אהה ש..]
- 601 מ: כ42 קילומטר, כן
- 602 ט: [כן]
- 603 ט: וטריאתלון?
- 604 מ: טריאתלון עשיתי כמה, שלושה או... משהו כזה
- 605 ט: גם בארץ וגם ב..
- 606 מ: לא, רק בארץ
- 607 ט: גם, רק בארץ. אוקי.
- 608 מ: רק בארץ ועשיתי בארץ רק את, את המרחק הקצר לא עשיתי...
- 609 ט: אוקי...
- 610 מ: אפילו לא עשיתי את האולימפי הזה
- 611 ט: אוקי אהה ויש הבדלים? בין ה... בין ה... אההה בין הארץ... נגיד איך שמארגנים פה
- 612 טריאתלון ואיך שמארגנים אירוע כזה של ספורט בחו"ל?
- 613 מ: אהה תראי לא הייתי, למעט כמעודדת באיש ברזל באוסטריה אני לא השתתפתי בתחרות
- 614 בחו"ל, חוץ מהמרתון.
- 615 ט: כן...
- 616 מ: אבל אההה... אם אני לוקחת את מרתון פריז ואני משווה לחצי מרתון בתל אביב, שהוא
- 617 גם, הרי זה מקצה ארוך כבר, זה תחרות שהיא מאוד מאורגנת, אז כן יש הבדל למרות ש...
- 618 פריז מאוד מאוד מתוקתק, אבל, בארץ אההה הרמה הולכת ועולה עם השנים
- 619 ט: אוקי, מה נגיד, מה שונה מאיך שבתל אביב מארגנים ואיך שבפריז? איזה הבדלים יש?
- 620 מ: יותר מקצועי, פחות חובבני
- 621 יותר מקצועי, שמים לב לפרטים, אהה יש מקום מסודר.
- 622 ט: פרטים של, של מה? של..
- 623 מ: פרטים הקטנים, ש.. מגיע ספורטאי שמגיע עם בגדים, אנחנו גם זינקנו ב... קור של
- 624 מעלה. היה גל, כמו ששם היה גל חום באוסטריה, פה היה לנו גל קור, ממש רצנו...
- 625 ט: [היה שמש אבל? כי אם
- 626 יש שמש אז זה טיפה..
- 627 מ: נכון, היה שמש, זה היה אחד הימים היותר אהה.. זינקנו במעלה, אבל אחר כך, אני
- 628 התפשטתי, והתלבשתי, והייתי עם שלוש שכבות והיה מסובך נורא כל העסק הזה. אההה כן!
- 629 ט: חח, במהלך הריצה כאילו?
- 630 מ: כן, כן ופתאום יורד הדפק אז את צריכה כאילו, והייתה רוח אז עוד פעם התלבשתי

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 631 ט: [כן...]
- 632 ט: כן..
- 633 מ: ועוד פעם אהה...
- 634 ט: חח
- 635 מ: זה היה... כן אהה.. הגענו לפריז, אז לוקחים ב.. חשבון שכל אחד מגיע עם איזה תיק.
- 636 עם אהה לא משנה, חטיפי אנרגיה, מים, חטיפי חלבון לאחר כך, ובגדים, תיק לשים את
- 637 הבגדים, להחליף חולצה, חולצה יבשה, חולצה שהזעת בה,
- 638 ט: כן..
- 639 מ: אז בתל אביב אני צריכה לשלם כסף ללוקרים. שם אין דבר כזה יש לך מספר משתתף,
- 640 ואת שמה את התיק שלך, את מקבלת להתיק אהה.. את מצמידה לו את המספר משתתף
- 641 שלך ואת שמה את זה במקום של המספר משתתף, ויש אנשים ש... אני סוגרת קצת את
- 642 המזגן,
- 643 ט: כן...
- 644 מ: קר לי.
- 645 ט: אין בעיה...
- 646 מ: אך, נתפסו לי הרגליים
- 647 ט: חח..
- 648 מ: מהישיבה הזאת...
- 649 ט: חח..
- 650 מ: אהה... בארץ, בארץ אין את זה. בארץ משום מה צריך לשלם כסף אה... ללוקרים וזה זה
- 651 עוד משהו ש.. לדעתי זה קצת לוקה בחסר. קחו ממני עוד 20 שקל בהרשמה
- 652 ותארגנו את זה כמו שצריך אני לא צריכה להסתובב להם עם כסף קטן ולא עם מפתחות של
- 653 הלוקרים בידיים ברגליים ובשרוכים כדי לשים את התיק שלי עם הציוד והארנק והדברים.
- 654 התור שם היה.... בכל זאת 40.000 רצים 40.000 רצים, התור שם היה למ.. למופת. גם
- 655 זה שסגרו את כל העיר בפריז, אני חושבת ש... תושבים שמה, לא יודעת, קיבלו את זה
- 656 הרבה יותר בהבנה ו.. יש מה, יש לנו עוד מה ללמוד, אנחנו נורא צעירים בתחום הזה אנחנו
- 657 לא... את יודעת...
- 658 ט: ומה למשל אהה החשיפה במדיה על המרתון בתל אביב שמישהו אה שהיו המון
- 659 שהתייבשו ואפילו מישהו שנהרג
- 660 מ: כן
- 661 ט: אהה מה מה דעתך על ה.. על איך שמסבירים את זה במדיה?
- 662 מ: רע מאוד, רע מאוד לפי דעתי. עושים איזשהו עליהום על המארגנים, כאילו
- 663 שהמארגנים אשמים, אהה ו, ויש להם חלק ב.. באחריות על החיים של כל הרצים, וזה
- 664 ממש לא מדויק, כי אם מישהו שמחליט להיות חסר אחריות ביחס לחיים שלו, אז הוא חסר
- 665 אחריות ביחס לחיים שלו, אם הבן אדם הזה נפטר, לא, עלינו זה סיפור מאוד מאוד עצוב,

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 666 אבל אם הוא נפטר, והוא היה רגיל עד היום לרוץ חמישה קילומטר, אז מה, מה חשבת
- 667 כשעלית על מסלול של 21 קילומטר מה חשבת שיקרה, שיהיה לך קל? אני רצתי בחום הזה
- 668 ובמזג אוויר הזה, לא קרה לי שום דבר, צריך לדעת ל, ל, לדעת שזאת לא התחרות שאתה,
- 669 תשבור בה שיאים. לא ישברו פה זמנים, לא תרוץ אותה מאוד מאוד מהר, זה לא מזג אוויר
- 670 אידאלי, תוריד דופק ת.. אנשים צריכים להיות אחראים לעצמם, איך בעלי אמר, זה כמו
- 671 ש...מישהו מכניס להריון
- 672 מישהי, והוא בא בטענות למארגנים, למה לא חילקו לו קונדומים
- 673 ט: חח...
- 674 מ: סליחה על הביטוי אבל זה... זה ממש ככה כ... ויש מין אהה התקשורת נותנת לזה...
- 675 ט: אוי רגע מישהו מתקשר אלי...
- 676 מ: אז תעני.
- 677 ט: אהה אני לא יודעת איזה מספר זה,אני מקווה שזה לא...אני
- 678 אזור.. אוקי, רק דאגתי שזה יפסיק לי את ה... חחח
- 679 מ: אוקי
- 680 ט: בסדר...
- 681 מ: אהה... אני חושבת ש...
- 682 ט: ש...
- 683 מ: עשו איזשהו עליהם אהה מיותר על המארגנים ש... עשה נזק הרבה יותר מתועלת.
- 684 ואני... אומרת את זה גם על בסיס זה, ששבועיים אחר כך היה מרתון ברצלונה, שגם שם
- 685 נהרג מישהו. ו.. אנחנו לא, אני לא זוכרת ש... מישהו התנצל או... סגרו את המרתון ולא יעשו
- 686 עוד פעם מרתון בברצלונה, כן כן, מישהו מת שם על מכת חום או...
- 687 ט: כן
- 688 מ: התמוטט שם, ז, ז, זה קורה בתחרויות, נפוץ יותר בתחרויות ארוכות מאשר בתחרויות
- 689 קצרות, זה קורה.. זה וזה ימשיך לקרות אגב, וזה לא קשור לארגון. אני הייתי על המסלול,
- 690 ואני ראיתי את כמות המים, והתזונה שהייתה, ואני לא יכולה להגיד מילה אחת רעה על
- 691 המארגנים. ממש ממש לא
- 692 ט: אוקי... אהה... רציתי לשאול... את, את, את אהה שמרת גם על קשרים שרצו.. בחו"ל?
- 693 במרתון? נגיד, את נפגשת איתם, רצת חלק איתם? אה או ש..
- 694 מ: לא אנחנו.. מה שכן, ישבנו במסעדה, בעלי ואני ב.. אחד הערבים, ו.. שולחן לידנו ישבו זוג
- 695 מבוגרים. ואז הם אהה באו לצאת והם נעצרו ליד השולחן שלנו והם התחילו לדבר איתנו.
- 696 אתם רצים את המרתון? כיי.. לי נראה..בעלי נורא מאוד אהה... יחסית ספורטיבי. אתם
- 697 רצים את המרתון? ומאיפה הגעתם? וזה, ישר הוציא כרטיס ביקור, נתן, והוא מהמארגני
- 698 מרתון ציריך, או לוצרן (Lucerne), מרתון לוצרן... משהו כזה. הוא מהמארגנים, הוא בא
- 699 לראות, הוא בא לחוות, הוא בא לראות, מה קורה בפריז, הוא אמר, תהיו איתי בקשר אם
- 700 אתם רוצים אתם מוזמנים לעשות את מרתון לוצרן. אני מזמין אותכם לבוא ולעשות מרתון

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 701 ט: [איזה יופי....]
- 702 מ: לוצרן. אז בסדר, אמרנו יפה תודה, והיינו מנומסים וזה היה מאוד נחמד. אבל לא, את
- 703 יודעת, בסך הכל ה... המפגש הוא... איך אומרים, הוא חד פעמי גם ב... במהלך הריצה. ו....
- 704 לא, לא חושבת שיכולים להתפתח יותר מדי קשרים. עם אנשים אהה.... אני גם לא חושבת
- 705 על ישראלים, אבל גם בטח ובטח לא אנשים שהם זרים, ורצים איתי אפילו קטע מהמסלול,
- 706 מה כבר הדבק המלכד והמכנה המשותף, הריצה?
- 707 ט: אוקי... אהה מה היה, עכשיו שאלתי אותך קודם הרבה על אה האכזבות, עכשיו אהה מה
- 708 היה בעצם אה הכי מרגש? ה... כאילו הרגע הכי מרגש במרתון?
- 709 מ: [במרתון עצמו? לחצות את קו הסיום.]
- 710 ט: כן..אוקי, למרות שאמרת שהתאכזבת, בעצם.
- 711 מ: [כן, אבל, אה כן. בכל זאת, לדעת שסיימתי את ההישג,
- 712 שבכל זאת עשיתי את זה, גם אם התאכזבתי מהזמן
- 713 ט: [כן]
- 714 ט: אוקי
- 715 מ: זה היה מרגש, גם, גם הזינוק היה מרגש מבחינתי כי אמרתי הנה, אני יוצאת למסע, מסע אהה
- 716 צוללת לתוך עצמי.
- 717 ט: אוקי. ו.. אהה ומה היית רוצה לשכוח כמה שיותר... כאילו משהו שבתהליך, בהכנה שהיית
- 718 רוצה לשכוח ממנו. שזה...
- 719 מ: את ה... מה הייתי רוצה לשכוח? את זה ש... את השבירה המנטאלית שהייתה לי גם
- 720 במהלך האימונים ש... ככה... עד הסוף כמעט לא... ידעתי אם אני כן או לא יעמוד על קו
- 721 הזינוק. באמצע גם אני... אפרופו השאלות הראשונות שלך על אהה
- 722 ט: כן
- 723 מ ב... פציעות וזה
- 724 מ: גם באמצע חוויתי פציעה וחודש וחצי, חודשיים לפני המרתון היה לי קרע בשריר התאומים.
- 725 ט: [כן....]
- 726 גם כן, מעומס, קרע כפול, עורקי. ורצתי לפיזיותרפיסט ו, והמון אהה הפסקות בריצה, זאת
- 727 אומרת אני עברתי המון ש..שוב פעם זה המון עומס
- 728 ט: [איך אהה כן.. איך את אהה ממשיכה ב...]
- 729 מ: [פה, (מראה לי את השריר
- 730 התאומים), ממש היה לי פה קרע עם שטפי דם, קרע כפול, שהיום אין לזה זכר, אין לזה
- 731 עדות תשמעי, זה, זה שובר מנטאלית, זה שובר מנטאלית, זאת אומרת חודש וחצי,
- 732 ט: [איך אפשר...כן..]
- 733 מ: פאק אני לפני תחרות גדולה, איך אני... אתרומם מזה? ואז המאמן שלי אומר, לא
- 734 תשמעי, תעשי אליפטי, תעשי זה, מה אליפטי עכשיו?! מה אליפטי בחדר כושר? כאילו...]
- 735 ט: אבל איך את אהה.. עם הכאבים האלה בכל זאת ממשיכה, איך את, מה, על מה את

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

חושבת בשביל להמשיך אהה	736
מ: לא קודם כל ב, בזמן ה.. פציעה עצמה, את לא רצה,	737
ט: לא..	738
מ: את נותנת לגוף להתאושש. אהה	739
ט: אוקי ובזמן שאת מתאמנת ויש לך אההה נגיד כיוו..כאבים בשרירים,	740
מ: [כאבים?]	741
מ: אין לי. בדרך כלל	742
ט: אין לך?	743
מ: בדרך כלל אין לי.	744
ט: או דופק, שהדופק עולה זה גם מאוד קשה..	745
מ: [הדופק עולה אז הוא.. (הבן שלה נכנס לסלון, מ מתחילה לחייך	746
ואומרת לו: שלום!!) הדופק עולה אז הוא עולה היום הדופק עלה אז את אהה מורידה קצת	747
קצב, אז את רצה קצת יותר לאט.	748
ט: ממ..	749
מ: גם שוב פעם, מה זה עולה, ברור ש... ריצה זה...ספורט, דבר מאוד מעייף	750
ט: כן...	751
מ: דבר מאוד מעייף, לי הכי הכי קשה אגב, לי באופן אישי אהה.. <u>הכי</u> קשה לי זה המטרים	752
הראשונים שמתחילים לרוץ, ועד שאני מעלה דופק ומתייצבת עליו זה השלבים.. הדקות	753
הראשונות הם הדקות הכי קשות.	754
ט: כן? ועל מה, איך את ממשיכה כאילו...	755
על מה את חושבת להמשיך?	756
מ: [אני כבר מכירה את הגוף שלי אז אני יודעת שזה יעבור.	757
ט: [אוקי...]	758
ט: אוקי	759
מ:[אני נותנת לזה כמה דקות, אני רצה לאט כאילו, אני משמרת אהה	760
ב1: (הבן הקטן שלה מדבר איתה) אמא אפשר לקחת אהה צ'יפס?	761
מ: צ'יפס?	762
ב1: כן	763
מ: אבל עכשיו גמרתם קערה ענקית של פופקורן, אולי תיקח פרי? תוציא אפרסק, אתה	764
אוהב אפרסק...	765
ב1: לא, לא, לא,	766
מ: כן אני רוצה	767
ב2: (הבן הגדול שלה מדבר) כן אני רוצה אפרסק.	768
מ: אז בבקשה טוב חמוד?	769
ב1: טוב.	770

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 771 מ: אל תכניסי את זה לעבודה... חח
- 772 ט: לא... חח רגע, אהה... ניצח.. אהה ניצחון זה חשוב בשבילך? כאילו...
- 773 מ: אני אגיד לך מה חשוב, אין אין ניצחון, אני לא טיפוס של אהה...
- 774 ט: מה בשבילך אהה ניצחון? מה זה?
- 775 מ:או הגדרת הניצחון האישי, ההישג האישי.
- 776 ט: [כן..]
- 777 ט: כן
- 778 מ: ה.. חצי מרתון שעשיתי בתל אביב הוא היה הישג אה... לסיים תחרות עם חיוך, בידיעה
- 779 שמיציתי את כל ה... פוטנציאל שלי על המסלול, אהה ונתתי את הכל, ועשיתי... את
- 780 המקסימום בגבולות האפשר שלי ולסיים עם חיוך, זאת אומרת, לדעת שאני לא
- 781 התפרקתי, זאת תחושת הישג מבחינתי. לקח לי עשר דקות יותר, עשר דקות פחות, וזה...
- 782 הדוגמה הכי טובה לזה היה חצי מרתון תל אביב. מבחינתי עד היום. היו עוד כמה.. היה...
- 783 טריאתלון גן שמואל, היו עוד כמה תחרויות שאהה זה, אבל, זה מבחינת היה, תחושת ה..
- 784 ט: זה, וזה באמת חשוב גם בשבילך?
- 785 מ: מאוד מאוד. לכולם אני חושבת.
- 786 ט: [ניצחון]
- 787 מ: אני חושבת שלכולם אהה.. תחושת ההישג האישי הוא.. משהו שהוא לא
- 788 מבוטא.
- 789 כן... אוקי, אהה...
- 790 מ: כל אחד לפי ההגדרות שלו. תראי יש אנשים ש... רצים איתנו. שאני מכירה באופן אישי לא
- 791 איתי בקבוצה, אבל את מכירה ב... סצנה הרבה אנשים. יש לנו חבר טוב שהוא.. שהוא רץ
- 792 אהה... מרוץ, מסוים, חצי מרתון, מרתון, הוא הולך על תוצאה, אנשים מגדירים לעצמם
- 793 תוצאה, אני יורד עכשיו, במרתון הזה, אני יורד לארבע שעות. אני יורד מארבע וחצי שעות,
- 794 אני.. עד ארבע וחצי שעות, ארבע ארבעים וחמש, אנשים רוצים אהה לתוצאה.. מסוימת. ו..
- 795 ט: כן
- 796 מ: שזה גם לגיטימי, את יודעת, להתאכזב או לא להתאכזב לפי זה.
- 797 ט: אוקי אהה... אהה מה, מה נותנים ענפי, ענפי ספורט, שדורשים משמעת עצמית והקרבה?
- 798 מה הם.. כי זה בעצם.. מה שהמרתון חח אהה מה זה, מה זה נותן בעצם?
- 799 מ: לי? באופן אישי?
- 800 ט: [כן]
- 801 מ: אהה אמונה ביכולת עצמי, אמונה בהישג האישי, ביכולת אהה... ביכולת העצמית שלי,
- 802 להתגבר, להצליח, לעשות
- 803 ט: אוקי...
- 804 מ: אהה.. מעבר לזה יש פה, לא בגלל זה אני עושה את זה אבל יש פה גם איזשהו אספקט
- 805 של חינוך לילדים. אההה תתמיד, תקריב.. אהה אל תוותר, אתה תצליח.

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

ט: כן..	806
מ: יש פה, יש פה... יש פה איזשהו חינוך אה לילדים	807
ט: כן..	808
מ: שזה, זה סוג של אהה side effect , כן זה סוג של אהה תוצר לוואי מכל העניין הזה אבל	809
אהה	810
ט: כן, אוקי... ו... אהה את אמרת לי ש אהה... שאת בוחרת את ה.. מרתונים שאת נרשמת	811
ואם יש אהה קב.. כאילו עוד אנשים מהקבוצה אז אהה אתם כאילו נוסעים בתור קבוצה. איך	812
את, איך את, נגיד אהה שומעת על המרתונים אהה שיש או על הטריאתלונים שאת רוצה..	813
להשתתף בהם?	814
מ: ב... זה שונה בארץ או בחו"ל?	815
ט: אהה שניהם	816
מ: [בארץ יש אתרי אינטרנט שאת יודעת איפה לחפש, לתחרויות	817
ט: אוקי	818
מ: יש כמה וכמה אתרים..	819
ט: ואת גם שואלת אנשים בסביבה?	820
מ: כן אני יכולה לשאול, את המאמן שלי, חברים שלי, אני יכולה לשאול ויש אהה... יש אתרי	821
אינטרנט עכשיו לגבי חו"ל, מרתונים, אנחנו... אנחנו הישראלים ובכלל זה ידוע שיש מרתונים	822
משתני תקופות ב..אלה שבאירופה וגם אהה גם בארצות הברית, אבל בארצות הברית קצת	823
יותר אהה... זה קצ.. צריך קצת יותר אהה השקעה לסוע. גם כי הטיסה יותר ארוכה, גם כי	824
זה הרבה יותר יקר, אבל אנחנו יודעים שמרתונים לא רצים בקיץ, וגם לא בחורף. רצים	825
בעונות מעבר, סתיו או אביב. ואז את בוחרת לעצמך, אהה נניח שעכשיו אנחנו בקיץ, ואותי	826
מעניין.. אהה הסתיו הקרוב, אם אני אספיק, נניח להתאמן, אז אני מסתכלת איזה מרתונים	827
יש בסתיו.	828
ט: אוקי...	829
מ: אהה כבר יודעים, זה.. מרתונים שהם קבועים זאת אומרת	830
ט: כן...	831
מ: ברלין הוא תמיד יהיה מרתון של סתיו, אמסטרדם הוא יהיה מרתון של סתיו. אהה רומא	832
ו, אהה... רומא, פירנצה, פריז, ברצלונה, הם יהיו מרתונים של אביב, זאת אומרת כבר	833
יודעים, פשוט מאוד, יודעים, נכנסים.. חוץ מזה תמיד אפשר להיכנס לגוגל ו... להקיש את	834
המרתון שמעניין אותך מבחינת location , תראה מתי הוא מתקיים ואז תכוון את עצמך לפי	835
ה..	836
ט: אוקי...	837
מ: ו... שאלה אחרונה חח..	838
מ: אה מה... אהה למה אנשים רוצים לרוץ? כי יש גם הרבה מרתונים בארץ, למה אנשים	839
מ: [אין הרבה מרתונים	840

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

- 841 בארץ.
- 842 ט: אין הרבה?
- 843 מ: צריך לעשות הבחנה, למה את קוראת מרתון? מרתון לריצת מרתון? 42 קילומטר?
- 844 ט: [כי..]
- 845 ט: כן, יש בירושלים
- 846 מ: [יש שלושה.
- 847 ט: אוקי...
- 848 מ: ירושלים, תל אביב וטבריה..
- 849 ט: ו.. מה עם אילת? שזה איש ברזל?
- 850 מ: [טבריה... אילת אין מרתון.
- 851 מ: אילת אהה זה איש ברזל, זה לא מרתון. זה לא מרתון כריצת מרתון.
- 852 ט: [יש שם...
- 853 מ: יש שלושה, כשטבריה הוא מרתון בין לאומי, והוא בקטגוריה של מרתונים בין לאומיים, תל
- 854 אביב ירושלים יכנסו... נכנסו אולי ממש בשנים האחרונות לקטגוריה הזאת הבין לאומית.
- 855 אהה... שזה שלושה, כש.. תל אביב אנחנו יודעים שכל פעם יש.. סכנה שיבט... יבטלו אותו
- 856 בגלל נושא של מזג אוויר. ו... צריך פה לו.. להביא בחשבון, שאנשים שמתאמנים למרתונים
- 857 הם מתאמנים הרבה הרבה חודשים. הסיבה שאני לא ארשם למרתון תל אביב, למרות שהוא
- 858 מרתון מקסים, והוא ביתי, והוא דומסטי, ואפשר לסיים אותו עם הילדים והוא כיפי והוא..
- 859 מגניב זהו, זה בגלל ש.. את מתאמנת, מתאמנת מתאמנת על ופתאום מבטלים לך אותו. כמו
- 860 שעשו השנה. וזה ממש ממש מבאס אהה זהו..
- 861 ט: אז אהה
- 862 מ: רק אני מתקנת אותך, זה שלושה מרתונים שמתקיימים בארץ.
- 863 ט: [כן..]
- 864 ט: אוקי, אז אהה אז בש.. בגלל זה אנשים בעצם אהה נרשמים למרתונים בחו"ל? כי זה
- 865 יותר.. הסיכוי ש..
- 866 מ: קודם כל בחו"ל באמת אף פעם לא מבטלים מרתונים. אף פעם לא. ראית אפילו מה קרה
- 867 בבוסטון השנה. אהה... עם הפיגוע. לא שמענו שמבטלים אף פעם מרתונים בחו"ל. בחו"ל
- 868 אהה.. יש חוויה.. אחרת זה חוויה שהיא, חוויית אהה השתתפות ב... תחרות ספורט ברמה
- 869 בין לאומית. אתה משתתף שם עם עוד המון המון המון רצים אחרים, עם משתתפים אחרים,
- 870 מכל העולם בעצם, ואתה חלק מקהילה מאוד גדולה של רצים שהם לא.. כולם ישראלים. זאת
- 871 אומרת אתה.. מיעוט. ו.. חוויה, חוויה מסוג אחר.
- 872 ט: אתם גם עושים אהה טיול אחרי זה? נגיד אתם עושים מרתון ואז מטיילים? או...
- 873 מ: [אנחנו עשינו..]
- 874 מ: אנחנו עשינו גם כמה ימים לפני ה.. לפני המרתון ונשארנו שמונה ימים בפריז, סך הכל זה בדיוק חגגנו
- 875 יום נישואים, כאילו.. אנחנו, ממש מינפנו את זה כבר לנסיעה לחו"ל. רוב האנשים נשארים אהה... לא

ראיון 3 עם M (נקראת בתמלול מ') תאריך: 14.07.2013 מקום: בביתה בגבעת שמואל אורך: 01:03:42

יודעת אם שמונה ימים, אבל נשארים את השלושה, ארבעה ימים, מתאוששים עוד איזה יום, וקצת	876
מסתובבים, ואחרי זה עולים על טיסה. זה פחות או יותר נוסעים אהה... שלושים שע.. הממוצע זה	877
חמישה, שבעה ימים ברוטו כאילו...	878
ט: אוקי.. טוב, אז נראה לי שזה, שסיימנו. את כל מה שרציתי לשאול	879
מ: כן..(מחייכת)	880
ט: חח אז זהו.	881

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 1 ט: אההה רגע... אהה... אוקי אז נתחיל? אהה איך הגעת לריצת מרתון? את יכולה לספר משהו על
- 2 עצמך..? קודם?
- 3 ו: איך הגעתי לריצת מרתון או לריצה בכלל?
- 4 ט: לריצה בכלל
- 5 ו: אהה, האמת שהגעתי לריצה אהה.. ראיתי פרסום בעיתון של מרוץ עשרה. עוד לא רצתי בכלל,
- 6 עשיתי רק פילאטיס, ובעלי אמר לי כזה בבדיחות, אולי תרוצי את המרוץ הזה, מרוץ תל אביב לפני.. 4
- 7 שנים
- 8 ט: כן
- 9 ו: ואמרת לי טוב, למה לא. בקושי רצתי לפני והלכתי לרוץ 10 ק"מ.
- 10 ט: ואאו
- 11 ו: והתאהבתי בריצה
- 12 ט: חח כן..
- 13 ו: זה היה בהתחלה ממש בבדיחה. אז הגיע.. מישהו מה... משרד ואמר לי, בואי אנחנו עושים
- 14 חצי.. קבוצה לחצי מרתון.. בית שאן. ואמרת לי... מה פתאום אני לא רוצה לרוץ אהה יותר מ 10
- 15 קילומטרים. ואז הוא אמר לי אההה אנחנו עושים קבוצה ובכל זאת אמרת טוב אני ארשם לקבוצה
- 16 ט: כן
- 17 ו: ומאז אהה רצתי חצי מרתון ומאז.. הכל היסטוריה, תוך שנה עשיתי מרתון
- 18 ט: אוקי
- 19 ו: תוך שנתיים עשיתי 63... 62 קילומטרים. שלוש שנים 100 קילומטרים רצתי רצוף ועכשיו אני מת..
- 20 אהה מתאמנת ל166 (עם חיוך)
- 21 ט: 166?
- 22 ו: [166 קילומטרים
- 23 ט: זה... האולטרה מרתון?
- 24 ו: כן
- 25 ט: אוקי... ו... אההה... מה את עושה ביום יום? מה את...
- 26 ו: אני גם עושה, אמרתי לך דוקטורט באוניברסיטת תל אביב
- 27 ט: נכון. במה את אהה..?
- 28 ו: בשוק.. שיווק סביבתי
- 29 ט: אוקי
- 30 ו: אהה גם אהה מייעצת לחברות בתחום הזה, וגם מגדלת שני ילדים
- 31 ט: אוקי אהה.. ואיך מצליחה.. את מצליחה לארגן את השבוע.. ככה שאת יכולה..
- 32 ו: [הסיפור מתחיל מוקדם בבוקר
- 33 בדרך כלל. בזמן שכולם ישנה, ישנים. ו..
- 34 ט: [איזה שעות..

ראיון 4 עם V (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: תלוי מה רוח הריצה למשל מחר היום אהה אני מתעוררת ב02:00.	35
ט: בבוקר	36
ו: ב04:00 אני כבר רצה.... (מדברת עם הבת שלה שמשחקת עם הטלפון בשולחן לידנו)	37
ב04:00 אני כבר ארוץ ו... תלוי מה יש.. כשהתאמנתי ל100 קילומטרים, באמצע השבוע היה יום ש...	38
לא ישנתי כל הלילה, רצנו, מהשעה 01:30 בלילה עד... שעה 08:30 כבר הייתי במשרד אחרי מרתון,	39
שזה 42 קילומטר, אחרי מקלחת, אחרי ארוחת בוקר כבר בפרזנטציה. (עם חיוך)	40
ט: ואיך את מצליחה לתפקד בעבודה? חח	41
ו: [זה דווקא ההפך, אתה מגיע עם כל כך הרבה אנרגיות..	42
ט: כן?	43
ו: לא... דווקא כש..תקופות שאני רצה הרבה אני.. יותר ערנית מאשר תקופות שאני רצה פחות	44
ט: אהה אוקי.. אהה... איך אהה... אז.. את אומרת שזה.. זה קורה לך הרבה שאת בלילה עוב... כאילו	45
רצה? או ש..זה קורה רק מתי ש..	46
ו: בדרך כלל זה קורה מוקדם.מוקדם בבוקר. העדיפות מוקדם בבוקר...	47
ט: אהה..	48
ו: [באמצע השבוע בלילה.. אם יש בערבים, זה רק אם לא הספקתי, וחריג, אבל בדרך כלל אני	49
מעדיפה.. אם זה ערב זה 20:00.21:00	50
ט: אוקי	51
ו: אבל בדרך כלל אם זה מתחילת יום, זה בקצוות	52
ט: כן	53
ו: ואז זה הזמן. (מדברת עם הבת שלה שצריכה לשירותים ואומרת לה: תנסי להתאפק יפה).	54
ט: אני יכולה רגע להפסיק	55
ו: תפסיקי שנייה.. היא עם הקקי זאתי... (הולכת עם הבת שלה לשירותים)	56
ט:אוקי... אהה אז דברנו על ה... על איך את אהה... מארגנת את השבוע בעצם. אהה עם משפחה	57
ואימונים. כאילו שאת אהה	58
ו: זה בדרך כלל הבוקר מוקדם זה.. אימונים, אחרי זה... עבודה, אחרי זה משפחה, תוך כדי... ובסוף	59
לפעמים גם אימונים אגב אהה..	60
ט: כן	61
ו: התאמנתי עכשיו.. עד לא מזמן עשיתי עכשיו איש ברזל. התאמנתי, גם בבוקר היו אימונים וגם	62
בערב..	63
ט: אוקי	64
ו: הייתי מחלקת	65
ט: הבנתי מראיונות עם אנשים אחרים שלאיש ברזל צריך אהה להתאמן יותר, יש הרבה יותר אימונים	66
ו: 22 שעות בשבוע	67
ט: 22 שעות.. אוקי אהה... איך את בוחרת איזה ענף ספורט את אהה..	68

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: תלוי בלפי היעד. תמיד יש לי יעד מסוים. אז כשהיה איש ברזל, כשרצתי 100 אז זה היה בעיקר ריצה. אההה וטיפה שחייה. אחרי זה איש ברזל, אז בגלל שאני יותר טובה בריצה אז אמרתי אני בעיקר רוכבת, שזה ענף העיקרי באיש ברזל, אחר כך שחייה, ריצה בקושי עשיתי כי גם יש לי את הבסיס לחזה. עכשיו שאני מתאמנת למאה שישים ושש... ושישה אז אני בעיקר רצה..	69
ואז...ב...שוחה, ובסוף אופנים. כי יש יותר חפיפה בין השרירים לאופניים וריצה ו.. בשחייה זה שרירים אחרים אז אהה...העומס ככה יותר על השריר	70
ט: אוקי..	71
ו: אבל זה בהתאם ליעד.	72
ט: כן. אהה איך אהה איך את בוחרת אהה בוחרת איזה יעד, איזה.. תחרות או אירוע את רוצה לעשות?	73
ו: אהה, אני תמיד אהה.. לא יודעת אהה נדלקת על רעיון ולפי זה, זה לא... שמישהו אומר לי.. אף אחד לא אומר לי, אני בוחרת לעצמי. אהה..	74
ט: אוקי. ו... איך את אהה נשארת בעניינים? על אירועים על...	75
ו: פייסבוק	76
ט: הכל בפייסבוק?	77
ו: הכל בפייסבוק. יש קהילה <u>ענקית</u> . של הרצים אהה ושל ספורטאים בכלל, בפייסבוק בכלל כולם מחוברים שמה, יש אנשים שמה שעוד לא הכרתי בחיי ש... הכרתי בפייסבוק, כבר אני כל כך טוב מכירה אותם נפגשים במרוצים וזה מצחיק שאנחנו כל כך מכירים וזה פעם ראשונה שנפגשנו, הפייסבוק הוא הוא המקום של כל ה...	78
ט: את קוראת גם כתבות? על אהה.. שר..	79
ו: [כמובן. ולכל התחום. גם יש לנו.. גם יש לנו את המגזין גם של טריאתלון, הבין לאומי, אהה היה לנו עולם הריצה אבל כבר לא, אבל בעיקר אהה בין לאומי ו.. גם אהה כש... מפורסם בשוונג או באינטרנט. בעיקרון האינטרנט זה המקור מידע.	80
ט: אוקי	81
ו: זה עובר גם בין חברים. אחד מפרסם ואז כולם קוראים, מה זה קהילה מחוברת	82
ט: ואתם מתאמנים כולם ביחד? כל החברים בקבוצה אחת?	83
ו: אההה זה תלוי אני ואלי...אני התחלתי לרוץ רצתי בקבוצת ריצה ברצי רעננה. אבל כשהתחלתי להתאמן לאיש ברזל אז אההה... קבוצת ריצה. אז.. מה שעשיתי זה הצטרפתי לקבוצת רכיבה ורכבתי איתם, הצטרפתי לקבוצת שחייה ושחיתי איתם. ואז... כמו שיש קבוצות שלא..	84
ט: אה יש קבוצות שהם.. שרק שוחות ורק..	85
ו: כן	86
ט: אוקי	87
ו: ו... PI למשל, היא קבוצה שרק שוחה. ויש אהה olive clear שזה קבוצה ספציפית של קבוצת רכיבה	88

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: אהה	103
ו: זה מה שעשיתי כי הייתי חייבת להדביק שחייה ורכיבה אבל, קבוצת טריאתלון פחות מתאים לי.	104
ט: אוקי אהה... איפה רצת מרתונים בארץ?	105
ו: בארץ? אההה פעמיים את מרתון ירושלים, זה המרתון היחיד בארץ, ואני גם הולכת לעשות אותו	106
השנה הקרובה השנה השלישית זה מרתון שאני הכי אוהבת.	107
ט: [המרתון...המרתון היחיד שאת..	108
ו: בארץ	109
ט: אההה שאת רצת. אוקי	110
ו: בארץ. פעמיים הייתי במרתון ירושלים, בחו"ל עשיתי את פריז ואת ברלין. אבל בארץ זה המרתון	111
היחיד שאני אוהבת.	112
ט: ממ	113
ו: כי...	114
ט: ותל אביב למשל	115
ו: לא אוהבת	116
ט: לא?	117
ו: לא אוהבת לרוץ בתל אביב	118
ט: למה?	119
ו: אהה...	120
ט: אפשר לשאול אהה	121
ו: בטח	122
ט: מה יותר אהה... מה..	123
ו: [כי... בתל אביב יש... מלא.. (מדברת עם הבת שלה: זה יונים זה זה לא עורבים)	124
אהה... ב.. תל אביב אני לא אוהבת אהה את הפיח, את הלחות את ה.. ממ.. זה לא חוויית ריצה	125
בעיניי. גם לא נייקי אגב שכולם אהה.. מרוץ נייקי וזה, לדעתי... ההפך מחוויית ריצה שאני מחפשת	126
בעיניי. ובירושלים יש את ה.. קודם כל אני אוהבת מסלול הררי, אני לא אוהבת מסלול מישורי. יותר	127
מעניין ויותר מאתגר, ובאמת, הופך את ה...ריצה להרבה יותר כיפית וגם האוויר הוא אחר והאווירה	128
היא אחרת זה משהו אחר. תל אביב פשוט.. בדרך כלל אנשים שהולכים לתל אביב או לטבריה, הם	129
הולכים על תוצאה. כי זה מסלול שטוח וזה.. מבחינתם זה לשפר, בעיקר טבריה,	130
ט: [אהה כן?	131
ו: בטבריה גם לרוב המזג האוויר שם הוא טוב. אבל אההה אני לא מעניין אותי התוצאה, אני רצה	132
בשביל הכיף. חשוב לי שהמסלול גם יהיה מעניין יותר, שיהיה לי כיף לרוץ.	133
ט: אוקי אהה ו.. המרתון בפריז וברלין את אהה את קראת על זה בפייסבוק אני מניחה? או ש..	134
ו: לא בפרייז, לא אהה בברלין אהה	135
ט: מתי רצת אותו, את המרתון בברלין?	136

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: [ברלין זה היה המרתון הראשון שלי לפני 7 שנים. אהה לפני 4 שנים התחלתי לרוץ.	137
ט: לפני 4 שנים ולפני 3 שנים המרתון הראשון ש..	138
ו: המרתון הראשון.	139
ט: אוקי	140
ו: .. אהה.. והיה שם, מישהו דיבר וגם חברים ששמעתי אז אמרתי אני ארשם ואפילו לא ידעתי ושמעתי שזה מרתון מאוד מבוקש הרבה ישראלים אוהבים את המרתון הזה אהה ופרייז... (מדברת לבת שלה: 'ונה) ופרייז, זה... בעלי רצה לעשות את המרתון אז אמרתי בוא נעשה אותו ביחד ולעולם לא...	141
ט: כן	142
ו: מרתונים בדרך כלל יודעים זה לא...	143
ט: איך זה.. אך זה הולך עם אהה... אתם מחליטים, את ובעלך לרוץ מרתון בברלין או בפרייז, אתם אה מתחברים לקבוצה או שאתם נרשמים... מה איזה.. איך התהליך הולך?	144
ו: [אז תקשיבי זה.. בדיוק אהה אני אגיד לך אהה זה תלוי אהה נגיד במרתון אנחנו מחליטים ואז... קבוצת ריצה זה לא משנה, את רצה, אתה רץ יותר ארוכה אז תקום, תבוא שעה לפני, תרוץ ו אז תחזור לחברים זה פחות העניין. באיש ברזל זה קצת שונה. כי הרכיבות הם שונות ולא רוכב לבד וכל זה ואז למשל עכשיו אני.. רוצה לעשות את שוודיה 2014. עוד לא היה.. 2000	145
ט: עשיתי.. עשית רק מרתונים בחו"ל או גם איש ברזל?	146
ו: גם איש ברזל, עשיתי את אוסטריה עכשיו.	147
ט: אהה	148
ו: אז אהה	149
ט: נכון..	150
ו: וכבר קבעתי את היעד הבא, ל.. שוודיה 2014. למה? דיברתי עם קבוצת טריאתלון שעשינו איתם את המחנה אימונים והם היו קבוצה <u>מדהימה</u> שהרגשתי שהתחזקתי שם. שאלתי אותם מה היעד שלהם, היה לי בראש. אני רציתי, זה דווקא רצית איזשהו טריאתל... אי... איש ברזל מהיר כאילו זה נקרא. פחות הררי	151
ט: אהה	152
ו: .. בניקוד לריצה שאני אוהבת וזה ב... רכיבה אין לי בעיה בעליות, אבל אני מפחדת בירידות.	153
חחחח!!	154
ט: חח	155
ו: אז, אני אומרת כבר עדיף שטוח	156
ט: כן	157

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: ואז היו כמה... על הפרק וכולם פחות או יותר ב... אוגוסט, כולם פחות או יותר באוגוסט ואז אהה	170
אותו אחד ענה לי, אהה לפני יומיים, סופית אנחנו הולכים לעשות את שוודיה אז אני ובעלי יודעים, הם	171
עושים את שוודיה, אנחנו איתם. כאילו אני הבאתי כמה אופציות לעצמי בראש, אבל ברגע שהם קבעו	172
אז אני אתאים את עצמי אליהם, כי אני רוצה לנסוע איתם. איש ברזל זה יותר מורכב ממרתון גם	173
בהרבה היבטים. גם בסוג אימונים וגם ב... פרוצדורה בלנסוע ואנחנו... מטיסים אופניים ו... לקחת את	174
האופניים ולהגיע למלון ולעשות שם רכיבות אהה לעשות פה רכיבות ורכיבות זה יותר מורכב מריצה.	175
טריאתלון זה: איש ברזל בכלל זה ענף שאני תמיד אומרת שאם אין לך זמן וכסף, אל תיכנס אליו...	176
ט: ו... <צוחקת>	177
ו: חחחח! אל תכנס זה לא כמו ריצה. ואני חובבת ריצה... כי ריצה, אתה צריך נעלי ספורט וזהו.	178
ט: [למה?]	179
ו: באמת, אתה לא צריך כלום כל מני קישקושים, בדיוק אמרתי לבעלי עכשיו שאני רצה 166, איזה	180
כיף אני לא... אני לא צריכה להיות מוטרדת מכלום! את יודעת כמה כסף הוצאתי על האופניים האלה?	181
עזבי שהאופניים עולים ים כסף. עזבי כל התיקונים על הזה וכל החליפות והחליפת שחייה שעולה כמה	182
אלפי שקלים והחל... אהה הכל מלא כסף. זה ענף עם מלא כסף	183
ט: את רואה גם הבדלים בין אנשים שרצים מרתון ואנשים שנרשמים ל... לאיש ברזל? טיפ... אנשים	184
טיפוסיים...	185
ו: אהה תקשיבי אני יכול... אני אפריד את זה שנייה לפני, אני אפריד ריצה וטריאתלון.	186
ט: בסדר	187
ו: כי, איש ברזל, זה מרחק ארוך כאילו של... ריצה עם אנשים לרוב, אני לא רוצה להכליל אני לא ז...	188
סטטיסטיקה, אבל, עם החוויה שלי, בגלל הסוג ריצה שרוצים ביחד ועושים ביחד הם אנשים של יותר	189
ביחד. אחד עוזר לשני, ו... ממש הם ביחד מאוד קריטי. אהה טריאתלון זה ענף מאוד אינדיבידואלי כי	190
התחרות היא אינדיבידואלי. אתה לא יכול, לעזור למישהו. לפי החוקים. אז אתה צריך אהה... שוחה	191
ואתה... רוכב לבד אסור לך אפילו דראפטינג	192
ט: לפי החוקים... כאילו בריצה גם אהה איך איך זה בדיוק אהה לעזור אחד לשני?	193
ו: [בעיקרון... אסור לך לתת משהו למישהו.	194
אם יש לך פנצ'ר אסור, אסור לך להיות גלגל על גלגל אפילו במרחק דראפטינג אסור לעזור, אם יש לי	195
פנצ'ר עכשיו, אף אחד לא יוכל לעזור לי, אני חייבת להחליף אהה פנימית. אין דבר כזה אם אני... אין לי	196
מים, אף אחד לא יוכל לתת לי. זה מאוד... בריצה זה כוללם! כל הזמן הכל בסדר? אתה צריך משהו?	197
הסוג חוויה היא אחרת	198
ט: אהה	199
ו: אז אומנם הרבה אנשים גם רצים אבל בטריאתלון, אנשים הם יותר אינדיבידואליסטים.	200
ט: אהה...	201

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: הם הרבה ח... ביחד כקבוצה כי הם צריכים לרכוב. זה רכו... רכיבה זה ביחד, יותר קל, יותר בטוח.	202
אבל ככה.. הם מאוד אינדיבוד.. הרבה יותר אינדיבידואליסטים מרק אצנים. יש הרבה אצנים שהם	203
אנשי ברזל אבל אם אני אומרת שהם רק כאלה או רק כאלה אז זה. מה שהכי...	204
ט: כן..	205
ו: מפריד ביניהם.	206
ט: אוקי אהה הייתה לי עוד שאלה בקשר ל.. אה.. את יודעת נגיד באיזה.. איזה אירועים את רוצה	207
להשתתף בהם בשנה הבאה? כמו שאמרת שאת רוצה לאיש ברזל, יש עוד דברים שאת כבר	208
מתכננת?	209
ו: [תקשיבי אני, כשאני... עוד לא עשיתי את אוסטריה, בואי אני אספר לך, אני קצת, בן אדם קצת	210
מוזר אני קצת ההפך מהזה. כי אני, כשנרשמתי לאוסטריה, כן, זה לא יהיה לך כזה.. טוב שזה לא	211
ט: [מה.. ממוצע כאילו? חח	212
ו: מדגם מייצג אז אהה... איכותי אז אהה חחח!!! בקיצור הרסתי לך קצת את הסטטיסטיקה אבל אהה	213
ט: [חח!	214
ו: אני נרשמתי לאיש ברזל, נרשמתי לאוסטריה שנה לפני, כי זה סולד אוט שנה לפני. מישוה קנה לי	215
סלוט, כשאני נרשמתי לאוסטריה, לא ידעתי לרכב	216
ט: אוסטריה זה זה הכי נחשב?	217
ו: [לא, זה הכי.. שישראלים אוהבים, זה לא הכי נחשב. זה.. אירון מן של.. אוסטריה	218
כי, הרבה ישראלים יש שמה. המדינה היא חמישית בגודלה	219
ט: [את יודעת למה זה?	220
ו: זה מפה לאוזן אני בדיוק ש.. היינו שמה אני רוצה להגיד לך, בדיוק על זה דיברנו.	221
ט: כן..	222
ו: באנו לאוסטריה אמרו ואי מסלול מהיר, אני ובעלי עם האוטו עם עוד אהה חברים שגם הוא עשה,	223
חשכו עיניי. בעלי אמר לי, כמה את מתכננת את הרכיבה פה אמרתי 7. הוא אומר: צצ (היא מנידה את	224
הראש), לפחות 7,5 עזבי תוריד, תוריד, זה.. מהיר זה לא. והוא רוכב טוב, הוא חזק בעלי (הבת	225
שלה שמבקשת את הטלפון שלה כדי לשחק משחקים). ובעלי הוא רוכב מאוד מאוד חזק. (מדברת עם	226
הבת שלה : אני אפתח לך... בבקשה)	227
	228
ט: הוא רוכב אה... הוא חזק יותר, הוא הרכיבה זה הצד החזק שלו. אהה ו.. אז אמרנו למה לעזאזל,	229
באים לפה? כאילו מה?! רק בשנ.. בשנים האחרונות נפתחו מסלולים יותר מהירים כמו שוודיה ו.. ו..	230
בקופנהגן ויש את צ'לנג' רוד (challenge road) אנחנו עשינו איירון מן של חברת איירון מן אבל יש	231
מתחרה שזה challenge road אהה challenge.	232
ט: אהה.	233

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: שזה גם... עושים גם איש ברזל. אהה אז הם עושים ב... גם באמסטרדם יש כביש מהיר ברצלונה,	234
אבל איכשהו ישראלים נדבקו לזה... אני לא יודעת אם זה פה ל... תאמיני לי, זה רק מפה לאוזן. אין	235
שום הסבר כשאומרים מהיר, איזה מהיר? אנחנו היינו פשוט בשוק אמרנו...	236
ט: [אומרת משהו לא ברור]	237
ו: מה זה זה שיווקי לגמרי! חח	238
ט: כן חח	239
ו: היינו בשוק מהמסלול למרות שעשינו אותו פעמיים ב...ב... אוזון 11. שהם מדמים יש להם אהה	240
מדמה מסלול אוסטריה זה לא הרגיש לי אותו דבר, אוסטריה מתתי	241
ט: כן, אוקי	242
ו: ונרשמתי לאוסטריה עוד לפני שידעתי לדווש. ואני תמיד קובעת את היעדים שלי כמה.. לפני	243
שנרשמתי לאוסטריה ידעתי שאני הולכת לעשות אוסטריה, עכשיו, ש..עוד 12 שבועות זה 166. אני	244
רוצה את מרתון ירושלים, כי מרתון ירושלים מבחינתי הוא המ...	245
ט: [רגע, מרתון ירושלים, מתי הוא?]	246
ו: מרץ.	247
ט: במרץ..	248
ו: השנה הוא יהיה ב21 במרץ. יש באמצע תמיד את בית השנטי ורכיבות 180 ק"מ כאילו זה בקטנה	249
אבל זה ה...	250
ט: בית השנטי?	251
ו: זה למען ילדי בית השנטי	252
ט: אהה	253
ו: אז יש אהה שני מסלול... זה 90, מי בית השנטי בתל אביב לבית השנטי במידבר. זה 180 ק"מ	254
שרוב 180 או 90. אז השנה נעשה גם 180 זה יוצא לי ששבועיים אחרי המאה... שישים ושישה אני	255
לא יודעת איך אני ארגיש, אבל איך אומרים, נתחיל ונראה חחח אבל אני תמיד קובעת. אני לא	256
יכולהה לעשות בלי לדעת מה הדברים הבאים	257
ט: אוקי, יש לך אהה מאמן?	258
ו: זהו שלא חחח	259
ט: אז איך את איך את יכולהה לעשות תוכנית, לתכנן?	260
ו: אני, האיש ברזל אני.. לימ..אני אמנ... אני בניתי תוכנית לעצמי. אה: כי אני מכירה את הגוף שלי..	261
אה: אני יודעת מתי אני עומדת להיפצע מתי לא, מתי.. אה: תוכנית בשבילי זה לא רלוונטי, אנשים	262
שונים זה.. אני מאמינה שהדבר שהכי אני צריכה להיזהר ממנו זה overtraining. תמיד אני אומרת	263
לבעלי, מה שחשוב זה שאני אגיע לתחרות לא פצועה. כל השאר זה: ראש, ולתת הכל וזה אני יודעת	264
לעשות. ככה אני.. זה..	265
ט: ואת, את אהה מאיפה יש לך גם את הידע?	266
ו: אני קוראת המון,	267

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: את קוראת?	268
ו: המון, המון וגם את יודעת, אני מסתכלת על תוכניות של אנשים יש הרי מגוון תוכניות של אנשים ששולחים, זה עשה ככה וזה עשה ככה ותראי כל אחד ב...	269
ט: [ב... באינטרנט?	270
ו: בחברים מהחברים. שאומרים, אני כשאני עשיתי את ה-100, אז אהה מי שבנה ללנו את אהה.. זה חבר.. של.. אחד שותף שלי שרץ איתי, הוא פשוט.. רץ כל כך הרבה שנים. הוא מבין באסטרטגיה ואמר בוא נעשה פה back to back. זה גב אל גב...	271
ט: [והוא מתמחה בזה או ש..	272
ו: מה?	273
ט: הוא מת.. יש לו.. מתמחה בזה?	274
ו: [לא, אנחנו רצים ביחד כחברים הוא בכלל.. מתעסק במחשבים ו...ש	275
ט: [אהה	276
ט:אוקי..	277
ו: ואנחנו זה.. מרגישים דווקא אין לנו מאמן. אז זהו. בשחייה יש לי. אהה ריצה אין לי..שנייה	278
ט: [למה דווקא בשחייה?	279
ו: בריצה כן.. בריצה אין לי,	280
ט: אוקי	281
ו: בשחייה יש לי כי זה טכניקה... ויש לי מאמן אני אם.. ברגע שאני מפסידה את האימונים עם המאמן אז אהה (עושה עם הראש שזה לא כזה נורא) וברכיבה בהתחלה זה היה לי אימון עם מאמן, כדי ללמוד את הטכניקה אבל אחרי זה שכבר למדתי את הטכניקה אז כבר לא, אבל שחייה זה קריטי	282
ט: כי... מהר מאוד שוכחים טכניקה	283
ט: אהה	284
ו: ואני.. אתה מהר מאוד מאבד את התנועות, זה לא כמו רכיבה...	285
ט: זה יותר כזה..אהה זה יותר קשה?	286
ו: שחייה זה המון טכניקה ו.. וכאילו כדי להיות יעיל במים אתה צריך לשמור על טכניקה ספציפית ו...	287
ט: זה לא קשה, זה כפי אני אוהבת. צריך אהה	288
ט: וכמה, כמה אנשים אתם מתאמנים בקבוצה?	289
ו: תשמעי ברצי רעננה, זה... קבוצה, שוב אמרתי לך, במקרה קבוצה חברתית כזאתי לא אהה, יש שמה 50 אנשים. אבל לא כולם רצים תמיד ביחד אהה נגיד.. מחר ארוכה, אני מאמינה ש-30 ירוצו יחד. זה גם המון אהה זה הרבה.... בשחייה זה.. תלוי באיזה שיעור אתה מגיע אבל זה קבוצה ענקית	290
ט: [חח	291
ט: כן זה הרבה	292
	293
	294
	295
	296
	297
	298
	299

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: ה.. אז אתה מגיע לשיעורים, וכל שיעור יש לך עשרה, חמישה עשר עשרים אהה בקבוצה	300
זה.. שרכבתי בקבוצה אז זאת הייתה קבוצת רכיבה שהיו שמה בערך חמישה עשר אנשים. גם בין 15	301
ל20. אבל עכשיו נגיד האחרונות, אני ובעלי רכבנו לבד.	302
ט: אהה	303
ו: אבל עכשיו אני אומרת לך שלקראת שוודיה אני אצטרף לקבוצת מרתון כי... כן, אני החלטתי	304
להירשם איתם אז אמרתי אני נרשמת איתם ונוסעת איתם, אני אתאמן איתם.	305
ט: כן	306
ו: כאילו זה כבר אחרת?	307
ט: אהה אז את גם עוברת מקבוצה לקבוצה?	308
ו: כן	309
ט: חח אהה מה רציתי עוד לשאול.. אהה.. שנייה.. אהה מה נותן ענף ספורט כמו מרתון, טריאתלון,	310
או איש ברזל, מה זה עושה?	311
ו: רק אני רוצה לתקן אותך יקירתי, בה... שפה.	312
ט: כן..	313
ו: ענף ספורט.. זה שחייה, רכיבה, ריצה	314
ט: אוקי..	315
ו: וסוג תחרות זה טריאתלון שמשלב שלושה ענפים וריצה שזה לבד. ריצה זה ענף.	316
ט: אוקי	317
ט: אז זה סוגי תחרויות. סוגי תחרויות.. חח	318
ו: כן. וכשאת אומרת איש ברזל, זה.. טריאתלון ארוך. מרתון זה ריצה ארוכה ו... זה	319
ט: [אוקי.]	320
ו: רק שתדעי בטרמינולוגיה.	321
ט: כן,	322
ו: בעבודה (מחייכת)	323
ט: אוקי חח בסדר.	324
ו: אהה.. ו... אולטרה מרתון זה זה ריצה ארוכה. זה הכל... מרתון, אולטרה מרתון ואיש ברזל זה ה... אורך של ה... תחרות.	325 326
ט: כן	327
ו: אהה... עכשיו שכחתי את השאלה. חחח!	328
ט: חח	329
ו: מה שאלת אותך?	330
ט: מה נותן... מה... נותן לך ה...	331
ו: [מה נותן.. מה נותן]	332
ט: כן	333

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 334 ו: אני, ריצה, זה הכי... ריצה אני.. תמיד אני אומרת ריצה זה לנשמה. אני כאילו... ריצה זה משחרר את
- 335 הנשמה לא יודעת, כאילו... עד.. הענף הכי כיפי בעיני, אין דבר יותר כיף מריצה.. אה... טריאתלון הוא
- 336 אחר, יותר אתגרי. ברמה האישית. אהה פחות.. פחות לנפש.
- 337 ט: למה?
- 338 ו: כי.. רכיבה.. את.. אני, אני לא יכולה להיות משוחררת ברכיבה זה גם מאוד אינדיבידואלי, אחרים
- 339 בטח יגידו אחרת אבל אני אישית לא יכולה להיות משוחררת ברכיבה. אתה מאוד.. אתה מאוד בפקוס
- 340 על הכביש.. זהו את לא יכול אתה.. תמיד אני אומרת, ריצה הראש עף, בטריאתלונים הראש.. עם
- 341 ה..ב..ריצה הוא ראש עף, באופן.. עם ה... ברכיבה על האופניים אם הראש עף, אתה עף איתו.
- 342 ט:חח
- 343 ו: כי אתה לא יכול פתאום שיעופו לך המחשבות, אתה מרוכז בכביש ואז קורות תאונות.. בריצה אני
- 344 יכולה לחשוב... או אין אני, כאילו זה בכלל הגוף זז ואתה לא מרגיש כי אתה בכלל בראש. וטריאתלון
- 345 זה רכיבה, לא, בשחייה אני חושבת כל הזמן על טכניקה. איך היד נכנסת אני לא.. אֵן מחשבות לא
- 346 עפות לי בראש. ריצה.... המחשבות עפות
- 347 ט: ממ
- 348 ו: אגב יש איזה מישהו מאמן מאוד בכיר שהוא גם איש ברזל וגם אה.. אהה... וגם אולטראיסט שגם
- 349 מבחינתו הוא אומר אותו דבר. שריצה זה הכי כיפי בגלל הסיבה הזאת, כאילו יש משהו....
- 350 ט: ממ אוקי. מה, מה המטרה שלך בכללית?
- 351 ו: ב.. בספורט?
- 352 ט: כן
- 353 ו: ל.. להראות לעצמו שאני יכולה.
- 354 ט: אוקי
- 355 ו: רק אהה בזה כי, כי אני אתן לך דוגמה אמרתי לך איש ברזל באוסטריה, אני נרשמתי כשלא ידעתי
- 356 לרכוב על אופניים. לקח לי חמישה חודשים מהרגע שהתחברתי לאופניים ועד שעשיתי איש ברזל. אני
- 357 גם לא עשיתי, לא עשיתי טריאתלון אהה אולימפי, לא עשיתי חצי, לא עשיתי זה.. ישר עשיתי (מדברת
- 358 עם הבת שלה: לא אבל המוזיקה תפריע היא לא תשמע, יפה אני מציעה לך לשבת שם בצל הכי הכי
- 359 בצל לכי, יש שם גם רוח נעימה אני מרגישה, אז תכנסי פנימה ואם תרצי אני בחוץ)
- 360 ט: חח
- 361 ו: אני אומרת ש.. מה שאני רוצה זה ל.. מבחינתי להציב יעדים, כאילו זה העניין. כאילו רציתי להראות
- 362 לי שאני יכולה, גם עכשיו אני חייבת להגיד לך שאני נרשמתי ל166 ו.. סיימתי את אוסטריה עכשיו..
- 363 אני לא יודעת אם הגוף שלי יעמוד בזה במאה אחוז, כי אכן הרצ.. אמרתי נרשם, אם אני לא ארשם
- 364 זה לא יקרה. ו.. אני ארגיש את הגוף. קודם אני אתחיל, שבועיים אני לקחתי מנוחה מלאה ו... אני
- 365 ארגיש את הגוף, אין לי מושג, זה ניסוי. תמיד אני אומרת זה ניסוי, גם אהה לעשות איש ברזל לפני
- 366 שעשית את כל זה, בחמישה חודשים זה.... לא שמעתי עוד מישהו אבל זה כאילו לנסות, אני תמיד
- 367 מנסה את עצמי.

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: ואת אהה.. את יודעת איפה הגבול? בשביל.. של עצמך?	368
ו: [אני חושבת שאין גבול. זה העניין. אני תמיד אומרת שאין גבול. אנחנו, הגבולות, באמת מאמינה שהגבולות הם אצלנו בראש. שאני עכשיו שמתי את ה166 תראי.. תארי לך, היא (הבת שלה שלקה את הטלפון כדי לשחק משחקים) לקחה את הטלפון אבל מה כותבים לי אנשים בפייסבוק ששולחים לי	369 370 371 372
ט: [כן	373
ו: הם אומרים, מה זה זה.... לא יכול להיות כאילו זה.. פנומנאלי, בשנה עשיתי מאה, איש ברזל, עכשיו עשיתי 166 ו... שוב בחמישה חודשים בכלל לא... לא עשיתי, אמרתי לך, לא חצי איש, לא... כי אני מאמינה שבסופו של דבר זה... זה אילוצים, אין גבול באמת. צריכים להיות רגישים להרגיש את הגוף... להוריד אם צריך, לעלות, את יודעת לא ללכת מאה אחוז לפי התוכנית, לא ללכת עם אגו.. אבל חוץ מזה אין באמת גבול. באמת לא מאמינה שיש גבול.	374 375 376 377 378
ט: ו.. אה... יש אהה מאמרים ש..ש.. מחקרים שטוענים ש.. שזה לא.. שזה מזיק לגוף, מרתון. מה דעתך...	379 380
ו: אני מסכימה בזה	381
ט: את מסכימה עם זה?	382 383
ו: לגמרי. אני חושבת שכל התחרויות ה...מקצינות, הן.. מזיקות לגוף. אני ח.. אמ.. תשאל אותי, אני מרגישה את זה על עצמי. תקופות, אם הייתי יכולה כל יום לרוץ שמונה, עשרה קילומטרים זה היה הרבה יותר טוב. או אפילו יום כן יום לא, זה הכי בריא... אני לא חושבת שאנשים שמתעסקים בזה הם באמת מגיעים ממקום של בריאות. את יודעת כמה גלים... סליחה, זבל תוקעים?	384 385 386 387 388
ט: כן	389
ו: זה <u>כימי</u> . כל התחרויות האלה זה <u>על כימי</u> . כאילו... לא.. מי שעושה את זה, אני לא חושבת שזה מגיע ממקומות.. למרות שאני בן אדם שמאוד חשוב לו להיות...	390 391
ט: אז ממה זה יכול אהה ממה זה מג.. לפי דעתך כן מגיע?	392
ו: אהה תקשיבי, קודם כל תראי, לעצם זה, כשאתה בפעילות, והגוף מפריש אה שוב.. חומצות חלב והכבד שלך עובד, את יודעת שאם עושים בדיקות דם ישר אחרי, אפילו זה נראה שיש לך בעיות תפקודי כבד. אהה המערכת חיסונית, כשאתה מגיע לעומס, המערכת חיסונית כמו של תינוק, עושים עלי אפצ'י אני חולה. אני כאילו מקפידה בזה לא להתקרב יותר מדי, בשיא האימונים. כשאתה בעומס אימונים המערכת.. זה ככה הולך. כי גם יש מחקרים כאלה שמראים שה... פעילות הגופנית אהה... במידה מסוימת מעלה את המערכת חיסון. אבל, כשאתה מגיע לאובר (over), היא מתחילה להוריד אותו. ודווקא לפני התחרויות שאתה <u>בשיא</u> הכושר לכאורה וזה, אתה.. המערכת החיסון שלך <u>הכי</u> נמוכה שיש, כיי.. אתה...	393 394 395 396 397 398 399 400
ט: ממ	401

ראיון 4 עם V (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: התאמנת יותר מדי	402
ט: אוקי	403
ו: זה לא: לא בריא. אבל מה זה משנה? זה טוב לנפש. זה הפסיכולוג הכי טוב.	404
ט: [זהו זה... זה מה ש מה שבשבילך אהה...]	405
ו: זה הכי חשוב לנפש.	406
ט: חח	407
ו: באמת חח	408
ט: כן.. אהה.. מה, מה זה נותן לך שאת משיגה את המטרה שלך שאת.. אהה	409
ו: אהה זה, תשמעי אני אמרתי לאמא שלי שהרגע שעברתי באוסטריה את קווי הסיום, זה היה הרגע	410
הכי מאושר בחיי. כאילו, אתה מרגיש.. ש.. הכל קטן עליך. ממש. אתה מרגיש בחיים שהכול קטן	411
עליך... ו... זה מה שזה..	412
ט: ו.. איך? כמה זמן? מה, מה קורה אחרי? יש כאילו שלבים? נגיד את מסיימת....	413
ו: [ברור, זה העניין אצל כולם בגלל זה...]	414
לא יודעת אם, תדברי תראי כשאנשים יגידו לך הרבה אהה אני מכירה אנשים, אני מדברת. אחרי זה	415
יש נפילה, יש down. אבל אם קבעתי, אני קובעת כמה יעדים, <u>אין</u> אצלי down. עד היום לא היה לי	416
מאז שהתחלתי לא היה לי down. כי, אני לא התחלתי תחרות לפני שידעתי מה תהיה הבאה ומה	417
תהיה אחריה. ובציר זמן. לי אין down. הנסיעה הזאתי היא לאוסטריה, כולם בהיי, צחקו עליי, אמרו	418
לי, מישהו חברה שלי כתבה לי, הייתה לך אפשרות <u>חצי שנה להנות</u> מזה את כבר שעטת קדימה, כי...	419
שמחתי, 48 שעות... וזה נגמר. כאילו, אני לא מגיעה לזה לנצל את זה עד הסוף כי אז אתה צונח.	420
אבל אהה... זה בדרך כלל מה שקורה, אחרי זה צונחים אבל אני, בשיא כבר, בדבר הבא ואני לא	421
צונחת, כאילו לא, מבחינה נפשית לא מגיעה לזה. למרות שאמרתי לך כשמדברים עם אנשים, תראי	422
ש.. יש להם יעדים ולא זה, הם אומרים שאחרי זה מגיע down, ו..	423
ט: ממ..	424
ו: אין אצלי down.	425
ט: אוקי, אהה.. מה קורה אם אהה.. קרה לך פעם שאת לא השגת את המטרה?	426
ו: תשמעי יכול לקרות עכשיו במאה שישים ושישה. <צוחקת> זה תמיד ניסוי. באמת אני אומרת לך.	427
כשהלכתי לרוץ מאה קילומטר, בחיים לא רצתי מאה קילומטר. אני.. הכי הרבה רצתי שישים. היו לי	428
ארבעים קילומטרים כבר וזה הררי. זה תחרות שלא ידעתי איך הגוף יגיב, זה הכל היה חידה. אהה...	429
באופ.. באיש ברזל.. אף פעם לא עשיתי את זה, כאילו: התחלתי בטווח קצר שאני אראה לך שאנשים	430
לא האמינו שאני אעשה את זה. כי אמרו: זה לא הגיוני. אהה... אפילו מישהו כתב לי ש:אני לא יודעת	431
אם את מכירה את המשל של צפרדעים.. של הצפרדעים שניסו לטפס על ההר. אז מישהו פשוט שם	432
לי את זה וכתב לי את הצ.. אח.. את.. יש איזה משל שאומר שהצפרדעים באו לטפס על בניין גבוה,	433
באו אנשים לראות, וכולם אמרו הם לא יצליחו, וצפרדעים.. נפלו נפלו ו:אמרו לא יצליחו וזה, ואז בסוף	434

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 435 אחת הגיעה למעלה. כשבאו חברות שלה לשאול איך עשו גילו שהיא חרשת. ואז הוא אמר, צפרדע
- 436 חרשת. כי באמת זה כאילו לא הגיוני. וגם ה 166 אם את שואלת אותי זה לא הגיוני. לא הגיוני, הגוף
- 437 עוד לא בטוח השתקם, לא זה.. אבל.. יכול להיות ש.. כל הזמן זה סיכון אני אף פעם לא לוקחת מאה
- 438 אחוז, אין לי שום. כלום, אני לא יודעת מה, כל פעם יש סיכוי וסיכון, אבל לא אכפת לי כי, לא אכפת לי,
- 439 גם אם אהה יקרה מצב ש...חלילה זה, אז אהה ניסיתי, אבל מה אני אעשה אני לא אדע, אני לא באגו.
- 440 אני לא..
- 441 ט: וקרה, וקרה לך פעם שלא הצל.. שלא הצלחת לעמוד במטרה ו.. וש...
- 442 ו: תקשיבי אהה
- 443 ט: [ש.. שהיה לך אכזבה?
- 444 ו: [בואי אני אגלה לך, היה לי פעמיים היה לי... על הגבול. במרתון פריז אמרתי אני רוצה
- 445 לרדת מה 4 שעות, ועשיתי 3:59:58 (אומרת עם חיוך) וב.. אוסטריה יש cut of time של אופניים
- 446 של.. אופניים פלוס שחייה צריך וזה.. הכי חלש שלי אופניים. אופניים פלוס שחייה צריך להיות 10
- 447 שעות, והיה לי 9:58. (שוב עם חיוך). אז זה יכול.. אני אספר לך, באמת, אני רכבתי, מאחור, אסור..
- 448 לי לדבר בטלפון, אבל עם פלאפון סגור, כי אמרתי אם חלילה אני נופלת מהאופניים, אני מתקשרת
- 449 לאמא שלי, כי אני יודעת שהיא בבית על האינטרנט
- 450 ט: כן? היא בודקת באינטרנט שאת..?
- 451 ו: כן, הם ישר.. הם צריכים הם עוקבים
- 452 ט: אהה הם עוקבים?
- 453 ו: הם עוקבים, אז.. חבר שלי מהארץ, עדכן את אמא שלי כל הזמן, מה מצבי, יצאתי מהמים ככה
- 454 וככה וזה. וידעו מה cut of time והם היו בלחץ. ואמרתי, אם חלילה, מורידים אותי כי אני לא עומדת,
- 455 אני מתקשרת לאמא שלי. לא יודעתי אם אני בטוח אצליח, אני חייבת להגיד, עד היום לא עשיתי שום
- 456 דבר שידעתי שאני בטוח אצליח. אז הייתי מאוד גבולית. לא כ... תשמעי אני לא מהאנשים... השאלה
- 457 מה הציפיות. מה זה לא עמדת בזה.. יש אההה יש אנשים שיגידו אהההה!! אני מבחינתי כל
- 458 התוצאות שלך והאכזבות אני הייתי... כי אני רציתי לעשות סתם... שלוש במרתון אבל זה לא הציפיות
- 459 שלי אז אני לא מאוכזבת. הציפיות שלי מאוד ראליות למי שאני. ואני לא הולכת על תוצאה, תראי,
- 460 בעלי, תמיד.. תמיד מצליח יותר ממני ותמיד הוא המאוכזב.
- 461 ט: חח
- 462 ו: כי הוא... הציפיות שלו.. סליחה, זה קצת אהה.. להוריד ציפיות, וליהנות גם, כי הוא, לא משנה מה
- 463 הוא יעשה הוא תמיד מאוכזב. הוא עשה, אני עשיתי 15 שעות באוסטריה, הוא עשה 13 שעות. והוא
- 464 היה מה זה.. מבואס. כי הוא רצה 12. גם אני רציתי 14 אבל הלכנו אני מבסוטה מ14 וחצי, חח
- 465 אמרתי לו! חח רציתי 14. עכשיו תגידי מה, את תתבאסי עכשיו? אפשר להגיד, מה לא, נכשלת. לא
- 466 עמדתי ב cut of time, סיימתי את (מילה לא ברורה) לדעתי בהגדרות שלי לא נכשלת, אההה
- 467 ההגדרה אצלי של הצלחה וכישלון, זה לסיים. כאילו.. אני עושה בשביל לסיים וכל עוד לא נשברתי

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

באמצע או לא... נפלתי ב cut of time או זה מבחינתי הצלחתי. אז בינתיים זה הצליח עכשיו ב 166	468
אני לא יודעת מה יהיה, אבל נכון לעכשיו זה בסדר.	469
ט: אהה אני יודעת שזה גם עולה הרבה כסף להירשם, וגם ל.. להטיס, כמו שאמרת את כל הציוד ואיך	470
ו: [הכל.. זה המון כסף]	471
ט: זה ש.. משלמים המון כסף, מתאמנים מלה, ואז פתאום לא מצליחים להיות, להישאר בזמן	472
ומוציאים אותך מהתחרות?	473
ו: יואו אלוהים אני.. את יודעת שחשבתי על זה	474
ט: [איך זה.. כן, שמשלמים על זה ואז בסוף אתה לא...]	475
ו: [אני חשבתי על זה...]	476
ט: לא יכול להצטרף בכלל, להמשיך	477
ו: [אז תקשיבי אצלי זה... אצלי זה יותר קריטי. כי אני... בשביל להצליח לעשות את זה בחמישה	478
חודשים, אני הקרבתי המון	479
ט: כן	480
ו: אני הקרבתי המון, אני אמרתי לך, אני עצמאית אז הרבה דברים לא קיבלתי. <u>בפרנסה</u> , כאילו לא..	481
הייתי מוכנה, אמרתי, לא מעניין אותי עכשיו עבודה, <u>אני</u> יש לי חמישה חודשים, זה לא הגיוני ואם אני	482
לא איתן את כולי, אני לא אצליח. ומה גם ש.. היו כל הנשמות סביבי שאמרו שאין סיכוי שאני יעשה	483
את זה. מעט מאוד אמרו	484
ט: [כן, הסביבה שלך אהה אמרה שאין סיכוי שתצליחי?]	485
ו: [מעט מאוד..]	486
ו: דווקא הקבוצת ריצה. וכאן הופתעתי. זה מה שאמרתי או.. אני סיפרתי	487
ט: [אוי.. חח..]	488
ו: לא מהם. הם לא אנשי ברזל אז הם לא יודעים. זה היה נראה להם מוזר, מה פתאום אני באה	489
לעשות פה. כי הטווח הוא קצר, זה לא הגיוני. כאילו זה לא ב... סדר הנכון. אבל דווקא גיליתי שבריצ..	490
ספורט, זה משהו מאוד מעניין, בניגוד לחיים האמיתיים, שאני הרגשתי בעולם העסקים, שנשים פחות	491
מפרגנות לנשים. אני תמיד לא אהבתי שאישה מעללי, שאישה מתחתי, שאישה מצדדי, זה לא...]	492
ספורט זה שונה. הפירגון הנשי, אני גיליתי את זה באיש ברזל. כמה שגברים, הם היו אלה שלא	493
האמינו, רובם.. משמעותי, הנשים, כמעט כולם, אמרו... למעט, בודדות, שכנראה הם ביצ'יות בגלל	494
האופי, אבל לא, <u>הנשים פרגנו</u> גם עכשיו על האולטרה.	495
ט: מה ובמרתון זה פחות ככה, או שגם?	496
ו: לא גם בספורט, נשים.. בניגוד לעולם העסקי שאני חווה את זה, בספורט.. זה מדהים. זה כאילו:	497
ההפך מוחלט. ההפך המוחלט.. לגברים הם יותר עם אגו והם פחות מפרגנים.	498
ט: פחות מפרגנים?	499
ו: כמה שזה נראה כאילו... הם כאילו יפרגנו אם רק תהיי... פחות טובה מהם. אבל אם טיפה תהיי	500
יותר טובה מהם, הרסת לגמרי.	501

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: <צוחקת>	502
ו: . [באמת הרגת אותם	503
ט: כן?	504
ו: כן מאוד. הם מאוד עם אגו בספורט מאוד.	505
ט: ו... רגע... אהה.... זהו יש אז את אומרת שיש בעצם הבדל בין נשים וגברים שאת ראית,	506
ו: אני מאוד מרגישה	507
ט: [יש עוד הבדלים ש...?	508
ו: אהה תשמעי לנשים יש פחות מונעות מאגו אז פחות חשובה להם התוצאה. הסיבולת שלהם יותר טובה. גברים אני אראה לך, כשרצנו, איתם היה איש אחד הכי תותח בקבוצה שלנו שהיום הוא יכול היה להיות איש ברזל ועד היום הוא לא עשה ח... איש ברזל. והוא אגב אמר שאני לא אצא אפילו בזמן מהמים. חחח שם הוא.. אבל... אההה... (הבת שלה חוזרת ומביאה את הטלפון לאמא שלה לשיחה)	509
ט: אהה את אהה אז זהו אז דיברנו על ההבדלים אהה שבין גברים ל..	510
ו: אז אני עוד, זה ל..ל.. לגברים הם מאוד אהה התוצאה, חשובה להם התוצאה, לרוב. נשים, רוצות לסיים, רוצות להנות, הרבה יותר להנות מגברים, הסיבולת, אז אמרתי לאותו בחור, הוא עש... באה לעשות 100, הוא.. 66 נשבר. הוא לא הלך לפי התוצאה שהוא רצה והוא החליט שהוא.. לא מסוגל, כאילו לא סיים. הוא לא יכול, כואב פה, כואב שם, ו... נשים את תדעי מה תראי כאילו, כל עוד... גם עם קושי הם מתמודדות, סיבולת.	511
ט: כן.. אוקי..	512
ו: ועוד מה..	513
ט: אהה, זהו ב..בריצה. במהלך הריצה אהה יש גם הרבה כאבים פיזיים. כאילו יש אהה יש אהה שלבים כאלה בריצה, ש..שהם גם קשים, גם שהדופק לב עולה, אהה קרה.. כאילו איך את מתמודדת עם הכאבים?	514
ו: אההה.. אני כבר בריצה התמודדתי עם הכל נראה לי. עם נפילת סוכר, שהיה. אתה עוצר שנייה, לוקח איזה משהו מתוק, אפילו עוד מתוק, עוד מתוק. אההה דופק אתה מוריד קצב, שותה, שותף את הראש.. דברים טכניים ו.. ופיזי אתה מטפל בפיזיות, וב.. מנטאלי אתה מטפל במנטאלי. תלוי מה. אתה מאתר את הבעיה אההה כי כאבים... אז אם זה כאב ש.. לא מתגבר, אז אתה מתייחס עליו וזה עובר אהה אם זה כאב שמתגבר אז אני לוקחת אדוויל.	515
ט: אהה את לוקחת אדוויל..?	516
ו: אני לא נותנת לי להרגיש כאבים פיזיים יותר מדי	517
ט:ממ..	518
ו: אני ב..	519
ט: את לא נגיד לוקחת צעד אחורה, כאילו קצת מאיטה אולי את הקצב?	520
ו: תמיד אני מאיטה. קודם כל תמיד זה להאט.	521
ט: [כן..	522

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: אבל אהה לא תמיד ה...האטה עוזרת, אם אתה מאט ועדיין כואב לך אז...	536
ט: ממ..	537
ו: צריך לסיים, עכשיו ב... יש הבדל אצלי, קריטי בין תחרות לאימונים. אימונים, אם הכאב התגבר אני עוצרת כי זה קרוב לפציעה. תחרות, אני אומרת יש לי תחרות לסיים וגם על מחיר פציעה אני מסיימת אותה. וההפרדה היא מוחלטת. אימונים זה.. בתחרות בשישים ושתיים קיבלתי ממש כאבים חזקים	538 539 540
בריאה השמאלית שלא יכולתי לנשום, באמצע הדרך. אמרתי, את זה אני מסיימת. לקחתי שני אדווילים, ביחד.. ועוד כאב לי תופת, אחרי חצי שעה עוד שני אדווילים.. <מחייכת>	541 542
ט: <צוחקת>	543
ו: ארבע אדווילים אמרתי מפה אני.. אני מסיימת את זה כי לא משנה מה, בחיים לא תראי אותי בזה וסיימתי ו.. ודוקא סיימתי על הפודיום באותו זמן, אני סיימתי מקום שני	544 545
ט: אהה איפה זה היה?	546
ו: בס..ב..ב..סובב העמק ב...	547
ט: אהה..	548
ו: בשטח... ו... ואחרי זה.. שלושה שבועות כאבה לי הריאה מאוד מאוד, אבל אהה... זה תחרות. כאילו דין תחרות ודין אימונים זה דין אחר לגמרי	549 550
ט: אז בעצם אהה את לא תמיד, אם נגיד, יש...אפשר להגיד שיש מצבים ש..את נותנת קצת יותר פוש ממה שהגוף בעצם יכול?	551 552
ו: בתחרות תמיד	553
ט: כן?	554
ו: תמיד	555
ט: את לא מפחדת?	556
ו: למה?	557
ט: יש אהה יש נגיד אהה אנשים שראיינתי שאומרים שהם לא מעיזים לתת את כול.. את כל הכוח שלהם לסיים את התחרות..	558 559
ו: אני לא נותנת את כל הכוח. אני.. לא כדי לא לסיים.. אני אגיד לך מה, אני אף פעם לא נותנת את הכל, כי אני מפחדת לא לגמור. אין דבר, גם את האיש ברזל שסיימתי, יכולתי להמשיך לרוץ. גם את המאה שסיימנו יכולנו לצאת לעוד סיבוב.	560 561 562
ט: חח	563
ו: אני לא נותנת את כל האנרגיה כדי לא להביא את הגוף למצב של סטרס. זה לא אותו דבר	564
ט: אוקי	565
ו: זה.. כ..זה משהו אחר	566
ט: [מה, אז מה זה	567
ו: בואי אני אסביר לך פיזיולוגי	568
ט: כן..	569

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: מה שהם אומרים.. יש דבר כזה ש..אההה את ה... אהה את... מ.. משני.. מ..משני דברים אחד,	570
אתה לא מגיע לרמת התחמצנות. הגוף מתחמצן בדופק מסוים, ואסור שיתחמצן יותר מדי, השרירים	571
ננעלים. הדבר השני, אז אתה לא עובר אותו ואתה לא נותן. דבר השני ה... הכמות אההה ה...	572
הגליקוגן. ש... שיש לך ב... בשריר. כמה אתה... מושך ומושך. וככל שאתה עושה את זה יותר נתון	573
אז אתה פחות משתחרר, אתה יותר מכניס בתזונה הכל יותר טוב. אף פעם <u>בזה</u> אני לא אתן עד	574
הסוף. אף פעם לא. בחיים לא. אבל... מה שכן אני אתן, זה משהו אחר שאם יש	575
ט: [למה אהה..]	576
ו: לך כאב...	577
ט:כן..	578
ו: אני, אז אתה אומר.. בתחרות, לא משנה מה אני מסיים. זה לא אותו דבר, זה <u>פיזיולוגיה אחר</u>	579
ט: [כן..?]	580
	581
ו: <u>לגמרי</u> . מה שהם אומרים ואני גם זה האסטר.. זה האסטרטגיה שלהם בחיים לא אתן עד הכל כי	582
אני אפחד להביא את הגוף לסטרס ואז אני לא אסיים. הפחד, שלי, הוא אהיה משנ.. שניהם, אותו	583
פחד לא לסיים. כי.. אני לא מפחדת שיקרה לי משהו ואני אמות. בחיים לא, לא חושבת שאי פעם אני	584
אמות בתחרות, באמת. אבל אהה.. אני חושבת שאני יודעת להפעיל שיקול דעת ואני יודעת לרוץ כבר	585
בחום ובקור ו... אני... ואני זהירה, גם עם האופניים עם כל הזה ועם כל ה cut of time אז...הייתי	586
זהירה ולא לקחתי סיכונים מיותרים כי אמרתי, אם אני אמות בדרך אני לא אסיים.	587
ט: ממ	588
ו: אבל תמיד הפחד זה אותו פחד, מלא לסיים.	589
ט: כן זה הפחד	590
ו: זה הפחד	591
ט:אוקי..	592
ו: לא לסיים, זה הפחד היחידי שלי. חוץ מזה אני לא מפחדת מכלום	593
ט: אהה את מרגישה שעם השנים שאת רצה המטרה משתנה? יש איזה שינוי?	594
ו: ברור המטרות נעשות גדולות יותר ויותר, זה כאילו	595
ט: כן	596
ו: זה כמו יצר שמזין את עצמו	597
כי בהתחלה זה היה לסיים עשרה ק"מ, ואחרי זה חצי מרתון, אחרי זה מרתון, אחרי זה שישים ושניים,	598
אחרי זה מאה, אחרי זה מאה.. אחרי זה מאה שישים ושישה, איש ברזל, ואני... לא אגיד לך שעוד	599
שנתיים אני רוצה לחצות את הסהרה בריצה, כי אני אעשה את זה	600
ט: חח	601
ו: חחחחחחח! אני אעשה את זה, אם לא שנתיים אז שלוש, אבל זה יקרה (אומרת עם חיוך)	602
ט: ואו..	603

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: אבל אהה המטרות כמובן.. אתה..	604
ט: אוקי..	605
ו: אם זה כבר מאחוריך אז זה..	606
ט: כן..	607
ו: מאחוריך	608
ט: והיו לך פציעות?	609
ו: יש כל הזמן תחילת פציעה ואז אני.. אני משתדלת, יש דברים תראי יש אתה נפצע אבל..	610
השאלה מה זה פציעה. יש פציעה שיש לי חברה עכשיו שהיא אהה... הולכת אהה עם אהה קביים	611
חודשיים, אהה שבועיים ולא יכולה להתאמן אהה, לרוץ חודשיים. זה פציעה אחד אני לא רוצה להגיע...	612
אני בדרך כלל משתדלת לא להגיע לזה. אני, מרגישה כאב, עוצרת. אז היה לי עניין עם התאומים, זה	613
hamstrings, שלא רצתי שבועיים. אז כאילו.. אמרו לי זו פציעה, אמרתי להם, לא זה לא פציעה	614
בעיניי. פציעה זה נזק ארוך יותר, השאלה מה מגדירים. זה נחשב לפציעת ספורט. את יודעת, אתה	615
מרגיש את זה לפני שהוא יהיה נזק. אתה תמיד אהה, קצת נפצע וזה, אבל כל העניין זה לעצור את	616
זה, שהנזק הוא לא יהיה גדול. בגלל זה אמרתי לי, מצידי אימונים ודין אהה תחרות זה דין אחר	617
לגמרי. באימונים אני לא.. לא לוקחת סיכון, כי אני מרגישה שהכאב מתגבר, אני עוצרת. אין לי פודיום	618
בסוף.	619
ט: כן	620
ו: לא לוקחת עד הסוף את הגוף	621
ט: והפודיום זה.. זה זה מה זה אומר, הפודיום?	622
ו: אצלי כן.. מה הפודיום זה לעלות על ה, את יודעת, זה זה כאילו ה..שיא של ה..לסיים.	623
ט: אוקי	624
ו: זה כף, אני אגב אהה זה מה שהחזיק אותי בשישים ושניים, כי לא היו הרבה בנות. ואמרו לי, את	625
רצית פודיום? אז תדעי לך שאת עכשיו שלישית אלה, שניים, שני גברים שרצו איתי. וכל מה שאת	626
צריכה..	627
ט: איך הם ידעו?	628
ו: כי ספרנו כמה בנות עברנו בדרך, והנקודה שלי בקו זה בדיוק הנקודה שחב..פה זה שתיים אחרות	629
נשברו, נשברו ואז אומרים לי עכשיו את שלישית, כל מה שאת צריכה זה שהם.. לא לראות אותם	630
יותר.	631
ט: חח	632
ו: ואני מבחינתי... אמרתי זה מה שהיה לי מול העיניים וכאילו... לקחתי את האדווילים וזה ובסוף	633
סיימתי שנייה כי החלטתי שזה היה בדרך.	634
ט: [אהה זה היה בתחרות עם ה..אדוויל...?]	635
ו: ואחד איש בר.. אני תדעי לך את האיש ברזל מהלחץ וזה אני.. עשיתי אותו עם חום. התעוררתי	636
בבוקר לתחרות, עם חום, עם צמרמורות	637

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט:	[זה מסוכן..עם חום.. לעשות אהה תחרות	638
ו:	[כן, אבל זה לאאא...את יודעת... זה.. אני יודעת שזה	639
	היה מהלחץ, זה לא שכאב לי משהו, הייתי בלחץ נורא... כמה ימים לפני, כל פעם הורידו את ה cut of	640
	time ועוד והלחץ שלי היה מהה cut of time. ו... הייתי בסטרס מטורף ו.. התעוררתי עם חום. לקחתי	641
	אדוויל ולקחתי אדוויל ברכיבה. ריצה כבר לא צריך, זה רצתי לנשמה, אני לא.. זה, אבל אהה, אני	642
	יודעת... אדווילים אצלי זה קטע, כי וזה רק בתחרות. לא תראי אותי בזה.	643
	ט: ממ	644
ו:	כי.. זה לקחת את הגוף ולהגיד, זה ה money time, התאמנת הרבה בשביל זה, שמת הרבה	645
	כסף... אין, אן הזדמנות, זה לא, טוב אימון אני אצא בערב. זה לא... תחרות זה דין אחר בתחרות אני	646
	לא.. אימונים אני מאוד קשובה, בתחרות אני לא רואה בעיניים.	647
ט:	אההה.. רציתי לשאול אהה על המרתונים בחו"ל ש, שהשתתפת. אהה את, את גם נפגשת עם	648
	אנשים? את ובעלך מכירים גם אנשים מחו"ל שגם רצים? כאילו..	649
ו:	בחו"ל לא. אין לנו בחו"ל קשרים.	650
ט:	אין לכם קשר.	651
ו:	כל ה:קליק הזה.. בארץ. יש המון אבל.. כולם מחוברים מהארץ.	652
ט:	ובארץ אתם בקשר עם אנשים ו..?	653
ו:	זה מדהים כן, אבל יותר ויותר, בעצם אמרתי לך, הפייסבוק הזה הוא... הוא מחבר	654
ט:	אוקי	655
ו:	ותספרי לי איך הגעת אלי, אבל נראה לי סבירות פייסבוק או.. חיבור כזה, כי אחרת..	656
ט:	מפה לאוזן חח!	657
ו:	זהו, אבל, פייסבוק, פייסבוק מחבר, זה..	658
ט:	כן..	659
ו:	אין אהה.. אין כמו פייסבוק	660
ט:	אה מה ההבדלים לפי דעתך בין מרתון בחו"ל ומרתון בארץ?	661
ו:	תשמעי, מי, כמה אחת תרבות הספורט בארץ היא על הפנים, תראי את מרתון ירושלים שסוגרים	662
	כביש שמגיעים בדרך מקללים אותך. בברלין עומדים בגשם בזה וזה	663
ט:	מקללים? איך אהה, מה מה זה אומר? חח!	664
ו:	מה, סוגרים לנו יום שישי כבישים?! את יודעת, תלכו לרוץ במקום אחר!!	665
ט:	[חח]	666
ו:	זה, ו..	667
ט:	מה מקללים את הרצים? אומרים את זה לרצים?	668
ו:	כן! עומדים וצועקים, הם בטח לא מעודדים. וזה בפקק ולא.. ובמקומות אחרים לא ממש מעודדים,	669
	פה ושם, בודדים ממש	670

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: אוקי	671
ו: .. כאילו ממש כועסים שסוגרים כבישים בגללנו אהה ו... ובחו"ל, עומדים לך טריפלים. בברלין,	672
ובעלי לא ראה אותי מהכמויות שהיו בכל נקודה, על.. על 42 ק"מ. וגשם, זלעפות היה לנו ועמדו עם	673
מטריות ועודדו. זה אחד. שתיים, הארגון הרבה פעמים. בארץ איכשהו מצליחים ליפול פעם אחר פעם	674
במים. שזה הבסיס.	675
ט: איך זה...	676
ו: אין, תמיד אין מספיק מים.	677
ט: באמת?	678
ו: אני לא מצליחה להבין איך. שם הארגון מופתי. אבל אם אני מסתכלת שנייה על ירושלים, יש משהו,	679
אה: גם הארגון שם טוב.. משהו בירושלים בעיניי, עם כל מה שאמרת לי, זה מרתון יותר כיפי מכל	680
המרתונים בעולם אני.. גם אני ציונות... ציונית <צוחקת>	681
ט: <צוחקת>	682
ו: מחוברת למרתון עם הנשמה. כאילו לירושלים בנשמה. אז אה:... המרתון בעיניי הכי כיפי בירושלים.	683
אבל אה: זה המשהו ה..המהותי כאילו...	684
ט: ממ	685
ו: יש הרבה אנש.., אני מכירה, אנשים שאמרו..אומרים אני לא עוש.. אני לא מוכן לעשות מרתון	686
בארץ. האווירה הזאת ...	687
ט: בגלל האווירה?	688
ו: כן	689
ט: אוקי	690
ו: זה נורא חשוב כי... בסופו של דבר שאנשים מגיעים למצב מנטאלי כזה ש.. זה עוזר, כל אחד	691
שדוחף אותם, זה.. זה משהו שעוזר להם לסיים.	692
ט: אוקי אהה.. שנייה ---אהה מה היית, כאילו שאלתי קודם מה הרגע הכי בלתי נשכח עד עכשיו, ו..	693
ו: הסיום של אהה	694
ט: כן	695
ו: של אהה של איירון מן אוסטריה	696
ט: ו... מה הייתי אהה מוכנה לשכוח? איזה חוויה?	697
ו: בספורט?	698
ט: בספורט, כן	699
ו: את יודעת מה, אף אחת, ואני אגיד לך גם	700
ט: [אף אחת?	701
ו: אף אחת ואני אספר לך על משהו קיצוני שקרה לי,	702
ט: כן	703

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: שבעיניי זה היה מדהים. זה הכל עניין של תפיסה שוב. עשיתי את הטריאתלון הראשון שלי, שלא	704
ידעתי לשחות, פחדתי ממים ולא ידעתי לרכוב. וזה היה גם טריאתלון ספרינט, ו... הסיבה זה, כי:	705
הייתי... פחדתי ממים. פחדתי להיכנס לים,	706
ט: אהה..	707
ו: ואז אמרתי אני אעשה טריאתלון לנשים, ו...פחדתי והיה איזה אחד שניסה להכניס אותי למים.	708
פחדתי חח הייתי בדופק, צרחתי, לא הייתי מוכנה, גם לא ידעתי לשחות, אבל מעבר לזה גם...פחדתי	709
ש.. להיות בים. גם פחדתי מבריכות. אמר אני מכיר אותך, אפרופו בתחרות אני לא רואה בעיניים, עוד	710
שבוע יש טריאתלון בראשון, תרשמי אליו. אמרתי טוב. עד אז, בכלל לא נכנסתי למים	711
ט: ממ	712
ו: יש זינוק	713
ט: ממ	714
ו: אני נכנסת למים, פתאום יש חרדה,	715
ט: כן..	716
ו: אני מפחדת.... אמרתי לעצמי... טוב התחלתי לשחות, לאט לאט ושחיתי עוד חזה. ועדיין כשהראש	717
נכנס, עדיין נכנסו לי מים למשקפת. אפילו שהראש, לכאורה בחוץ, אבל, לא תמיד. והוא אמר לי... ו...	718
ניסיתי לסדר וזה עכשיו גם ככה אתה מפחד ונכנסים מים למשקפת, היום..	719
ט למה את, למה את פחדת?	720
ו: אני פחדתי ממים, אני מפח...פחדתי... אני... הייתי עם פחד מים קשה מאוד. ו... אהה אמרתי, אין	721
דבר כזה אני זה, ב... סירת הצלה אמרה, טוב אנחנו חייבים להוציא אותך, את תטבעי. תביני, זה היה	722
באמצע תחרות זה.. אמרתי להם אין סיכוי יש רק דרך אחת שאני יוצאת וזה דרך המלך. ודחפתי את	723
הסירה ואז הגיע קיאק של האיגוד, של האיגוד הטריאתלון והוא היה לידי ואז.. המציל אמר לו, חייבים	724
להוציא אותה, היא תטבע. ואז הוא אמר אל תדאג, היא בסדר, אני איתה. אהה.. צריך להקיף את	725
המצופים, הקפתי את המצופים, תקשיבי, המצופים חזרו לפני.	726
ט: חח	727
ו: ובעלי צחק, אמר זה נראה כאילו את אין את שוחה והקיאק לידך, בשייט זה עשיתי זה זה.. עכשיו	728
750 מטר זה טריאתלון ספרינט באיזה חמישים דקות	729
ט: חח	730
ו: (עם חיוך) היום אני עושה בזה שני ק"מ. ו... ו... ואז באתי לצאת לאופניים... ואומרים לי תשמעי,	731
את לא יכולה לצאת, אה: עוד מעט פותחים כבישים. אמרתי להם תקשיבו, דיברתי עם מייקי, הוא היה	732
המנהל התחרות, לקחתי אותו ו:אמרתי תגיד, נראה לך הגיוני, על טריאתלון ספרינט נשים אתה	733
עושה cut of time, תשים על ה.. צעירים, בני השלושים וחמש, למה.. אה: למה עד שלושים וחמש,	734
למה עלינו? בקיצור, ישבתי עשר דקות, שכנעתי אותו בסוף הוא אמר טוב, תוציאו אותה, הוא שם עלי	735
אופנוע, רכבתי בכבישים פתוחים. לא וויתרתי <מחייכת>	736
ט: <צוחקת>	737

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: סיימתי את התחרות בסוף לא אחרונה, עקפתי איזה אחד בין <u>תשעים</u> ! חחחח!!	738
ט: חח	739
ו: אז סיימתי והייתי הכי מאושרת בעולם.	740
ט: איפה זה היה?	741
ו: בראשון!	742
ט: בראשון אוקי חח	743
ו: שנה שעברה, עכשיו אמרתי לך אני יודעת לרכוב רק כמה..כ. חצי שנה? חמישה חודשים לפני	744
אוסטריה התחלתי ללמוד לרכוב, <u>לשחות</u> פחדתי <u>מוות</u> !	745
ט: חח	746
ו: אבל למה לשחות זה הדבר הכי מדליק? מישהו אמר לי, כתב לי, זאת הפעם הראשונה שקיבלתי	747
שיעור בנחישות, ומלא מלא.. כל הזדמנות היה לך לצאת, כאילו לצאת נתנו לך חבל ולא היית מוכנה,	748
אמרתי כי זה לא עזר לי, באתי לסיים, כי הפחד לא לסיים. (מחייכת), ו..זה מה שהכניס אותי.. התחיל	749
להניע להיכנס למים. כי פחדתי מהים אבל אם זאת לא הייתה תחרות, לא הייתי נכנסת.	750
ט: ממ	751
ו: ה.. זה שאני לא אסיים, זו החרדה שלי.	752
ט: כן..	753
ו: ו.. תמיד, אני אומרת לך..	754
ט: מה, אם נגיד את לא תסיימי מה, מה יקרה?	755
ו: [אני אתבאס. זה או.. זו.. יש אנשים שיגידו לך, אם אני לא אסיים עם	756
תוצאה כזאת, אין לי בעיה של תוצאות. איזה תוצאה שלא תהיה.	757
ט: ממ	758
ו: הכישלון מבחינתי זה לא לסיים. חוץ מזה כל דבר אני מאושרת. בכל תוצאה שלא תהיה.	759
ט: אוקי	760
ו: אהה.. רגע---חשבת פעם לכתוב על החוויות שלך?	761
ו: אהה האמת ש... כמה פעמים אהה בקשו ממני, אין לי כל כך.. תמיד אמרתי.. אני אומרת להם,	762
שאם יהיה לי זמן לכתוב את זה, אני ארוץ את הזמן הזה (מחייכת).	763
ט: חח אוקי	764
ו: ועוד בקשו גם מ אהה.. חברים שלי שאני אכתוב על ה.. כל מה שעברתי על האיש ברזל וכל מני	765
אתרים בספורט, אני לא...	766
ט: את לא..	767
ו: אני כאילו, אני משתפת בשיחה, אני יכולה ב.. אחד על אחד בפייסבוק, אבל לשבת.. אין לי.. אין לי	768
סבלנות. כי צריך הרבה סבלנות לזה ו... עם כל מה שאני עושה וזה..	769
ט: כן	770

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 771 ו: וגם כבר נעשו כל כך הרבה אנשים שכותבים בספורט, וכל אחד עם החוויות, זה כבר נעשה סליחה,
- 772 זה כבר.. כל אחד שרץ אהה מאה מטר כבר הוא כותב אהה בלוג, אז די. כאילו זה לא המקום שאני
- 773 מוצאת את עצמי, אני מרגישה שזה לא זה. לא אכפת לי לדבר עם אנשים וזה, אבל, כל אחד שיצא
- 774 ככה לרוץ ליד הבית, פתאום מספר, כאילו... אני מרגישה שזה לא.. לא רוצה להיות שם חח
- 775 ט: ואת קוראת גם את הכתבות של אנשים אחרים?
- 776 ו: [לא, לא חח!]
- 777 ט: לא? חח
- 778 ו: בדיוק מאותה סיבה. כי, תשמעי, תלוי איזה חוויות. מישהו שהלך לעשות איש ברזל ואני הולכת
- 779 לעשות איש ברזל, אני קוראת את כל החוויות שלהם. מישהו שעשה אולטרה ואני.. אבל מישהו
- 780 שהתחיל לרוץ ואומר מה עברתי וזה, כאילו אני... אני לא שם. אני לא שם. אני חושבת שמה... אני...
- 781 אני אוהבת ל.. להעביר הלאה. כאילו, בספורט, ואני חושבת שאני מעבירה הלאה לפחות מאיזה..
- 782 כאלה שכותבים לי. התחלתי לעשות... נרשמתי לאולטרה בגללך, התחלתי לרוץ בגללך, תתנת...
- 783 אני, משתפת הרבה בפייסבוק, באיש ברזל פחות שיתפתי. עברתי תקופה לא פשוטה נפשית, כי... כל
- 784 האימונים, לבד היו, במקום ביחד והכל היה קצת שונה.
- 785 ט: ל.. למה זה, תזכירי לי, אמרת לי קודם שזה היה..
- 786 ו: כי ה...הרכיבה, לא רכבתי בקבוצה, רק בסופי שבוע
- 787 ט: אהה
- 788 ו: ורוב האימונים הייתי לבד במקום בריצה שכל הזמן ביחד. שחייה גם אם אתה בקבוצה אתה לבד,
- 789 אתה במים עם עצמך, עם מי תדבר? בריצה, מעט מאוד רצתי בתחרות איש ברזל. אז כאילו נשארתי
- 790 לבד, אז זה לא משנה
- 791 ט: איך את, איך את רואה את ה..ספורט שלך, אהה בתור ספורט יחיד?
- 792 ו: [מאוד חברתי.
- 793 ו: חברתי, אני לא יכולה להיות לבד
- 794 ט: [אז איך אהה...
- 795 ט: אז איך הצלחת בכל זאת להיות לבד ב...?
- 796 ו: כי.... כי היה לי יעד. אבל אהה זו הסיבה ש... אני שמחה שזה עבר, נהניתי מאוד בתחרות, אגב
- 797 בתחרות נהניתי, באימונים לא, וזה כי אני לא יודעת, הבעיה השנייה
- 798 ט: [האימונים את לא נהנית?
- 799 ו: ב..להיות... ל..ל..בריצה אני מאוד נהנית
- 800 ט: כן
- 801 ו: אבל ספציפית לאוסטריה לא נהניתי, כי הייתי הרבה לבד, והיה לי הרבה מה להדביק והייתי נורא
- 802 בלחץ נפשי להספיק להדביק את זה. וכמו שזה היה.. ה cut of time בתחרות שידעתי שהוא חונק
- 803 אותי.. כל האימונים ישב לי פה בראש.

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 804 ט: איך הצלחת אהה בכל זאת אני יכולה להבין שאם את במצב של לחץ אהה... שאת קמה בבוקר
- 805 ולפני שאת מתחילה להתאמן אז את כבר בראש עם ה.. cut of time
- 806 ו: זה היה נורא. זה היה לחץ ש...
- 807 ט: איך הצלחת בכל זאת להתגבר על זה, ולהמשיך לדחוף את עצמך לאימונים?
- 808 ו: [כי..]
- 809 ו: כי אהה באימונים בוודאי זה היה.. יותר מזה זה גורם לך יותר ויותר להתאמן. אני כאילו הגעתי עם
- 810 כאבים של כתף מרוב שפחדתי לא לצאת בזמן מהמים, בגלל הדביל הזה שאמר שאני לא תצאי בזמן
- 811 מהמים. וה cut of time היה שעתיים עשרים, יצאתי בשעה ארבעים ושמונה. (מחייכת) פחדתי
- 812 ט: חח
- 813 ו: בחיים... אהה אבל אהה
- 814 ט: [זהו ו, אבל יש ימים כאלה שאת אומרת, אין לי כוח..]
- 815 ו: כל הימ.. מלא ימים
- 816 ט: אז אהה
- 817 ו: [אז מה?]
- 818 ט: אז אהה אז את מ... אז מה את עושה ביום כזה?
- 819 ו: קמה מהמיטה
- 820 ט: גם כשאין לך כוח פשוטמ..
- 821 ו: תשמעי, כל בוקר זה קשה
- 822 ט: את לא מוותרת על אף אימון?
- 823 ו: לא
- 824 ט: ואם נגיד יש ערב שאת.. יש לך איזה אירוע בערב
- 825 ו: אבל אני מתכננת את הל"ז השבועי שלי ככה יש לי..
- 826 ט: [אהה]
- 827 ו: יש לי, תוכנית על המקרר חח!
- 828 ט: אוקי חח
- 829 ו: אבל את.. וכשיש לי אירוע אז אני לא מתכננת בערב אבל, האימונים הם לפי כל שבוע ואני לא
- 830 מפספסת. אלא אם כן אני חולה, או מרגישה שאני עומדת להיפצע או משהו.. פיזי, מסוכן. חוץ מזה
- 831 אין סיכוי.
- 832 ט: ומה, בקשר לתזונה את, זה, את אהה
- 833 ו: אני טבעונית, למרות שפה יש אהה.. ביצים ואכלתי אחד, קי.. קינוח אני גונבת מדי פעם משהו שיש
- 834 ט: [את טבעונית?]
- 835 ט: כן
- 836 ו: אני טבעונית אהה ואני מאוד מקפידה על אהה חלבון גם, טופו גם אהה שילוב של קטנייה ודגן, אהה
- 837 אני טבעונית כבר מעל שנה.... ואני מקפידה על תזונה

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: [אההה...]	838
ט: אוקי..	839
ו: ואני משתדלת מעט מאוד...	840
ט: כאילו להיות טבעונית זה... זה משפיע יותר..אהה...חיובית על ה	841
ו: [בעיניי יותר טוב]	842
ט: כן? במה זה משפיע...	843
ו: אני אגיד לך למה. כי.. הרבה אומרים אהה אין ברזל, אין אהה זה לא נכון. אם את.. מה זה טבעונית? את צריכה טבעונית מאוזנת. תראי שיש.. לי יש חבר שהוא טבעוני והוא אוכל זבל של אוכל. כאילו מה זה טבעוני? צריך טבעוני בריא. אההה ברגע שאתה לא אוכל בשר, אתה לא אוכל ביצים, אתה לא אוכל מוצרי חלב, ו... מחקרים מראים שזה מגדיל את רמת הדלקתיות בגוף. ורוב הפציעות מגיעות מדלקתיות ו.. אם אתה לא אוכל קמחים לבנים הרבה... ואתה מקפיד על זה אז הדלקתיות גם יורדת בשרירים ואז אתה יותר מצליח להתאושש. אם אתה יצאת כאילו אם אתה אוכל את זה... אני מרגישה שזה ממש משפיע עלי, כאילו טוב.	844 845 846 847 848 849 850
ט: אוקי אהה... מה את אומרת על החשיפה במדיה השלילית? למשל יש את המרתון בתל אביב שעכשיו השנה היו המון שנפצעו, שהתייבשו ו.. אחד שאפילו...	851 852
ו: מת	853
ט: מת. מה ד... מה דעתך על זה ש, איך שמציגים את זה במדיה?	854
ו: אני רוצה אהה... אני חושבת שהם הגזימו, מה זה הגזימו. אהה אני לא, אגב אני.. לדעתי וסליחה זה לא שמישהו חשב שמישהו מת במרתון, יגידו אהה מרתון מה לעשות זה מרתון תל אביב, אז תמיד יש כאלה שיתנגדו לריצה, בעיני כי הם מקנאים, ויש כאלה שאוהבים את הריצה, בעיני כי הם שמה, זה לא... אהה זה כאילו... כשאת שואלת אותי זה... זה מיותר, כי אלה שאוהבים את הריצה יגידו, סליחה אנשים צריכים לדעת איך לרוץ, לקחת אחריות, לדעת מתי לעצור, מתי לשתות, גם אם לא לעצור, ולא לסיים אגב הוא יכל לסיים, אם הוא היה שותה את האיזוטונים, אם הוא היה מרגיש לא טוב הוא היה נעצר, הולך קצת, שותה, מכניס מלחים. צריכים לדעת. מה אני הייתי במרוץ שהייתי אהה ממש קרובה למכת חום. היה בתחילת דרכי. הרגשתי את עצמי. סיימתי אותו, עשיתי את זה נורא לאט. סיימתי אותו. שפכתי על עצמי מים, שתיתי, מישהו הביא לי כדורי מלח, תמיד מה שאמרתי לך, מה שטוב ב.. אצל האצנים זה שתמיד יש בדרך אנשים שעוזרים לך, ואין מישהו שיהיה תשוש ולא יבואו וידברו ויגידו לו בוא תיקח את זה, תנסה את זה, אין. (מדברת עם הבת שלה? לבריאות יפה שלי. עוד כמה דקות יפה.. ממש כמה דקות, לכי יש שם עוד כמה דקות..)	855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866
ט: ממ	867
ו: בקיצור אהה... אני חושבת שזה לא מו.. זה, כי זה זה סתם. אלה שלא אוהבים לא יאהבו, ואלה שאוהבים לא סופרים את זה זה...	868 869
ט: אוקי. ואיך הסביבה שלך מגיבה על ה, על הריצות?	870
ו: [בעלי הוא גם אהה כמוני, ספורטאי]	871

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: אתם רצים תמיד ביחד? אתם	872
ו: לא אנחנו לא יכולים, יש לנו שני ילדים קטנים ילדה בת חמש וילד בן עשר. הבן שלי הוא טריאתלט	873
מגיל שמונה. היא גם אהה מתאמנת אבל עוד לא טריאתלטית, היא בת חמש,	874
ט: [הם מושפעים מההורים?]	875
ו: אבל היא רוכבת כבר בלי גלגלי עזר, ועוד רוכבת, שוחה, כבר שוחה...	876
ט: [למרות שהיא אמרה לי שהיא לא כל כך	877
אוהבת לרוץ. חח	878
ו: אאה.. אף אחד לא, גם א. לא אוהב לרוץ.	879
ט: אהה	880
ו: גם בעלי לא אוהב לרוץ, כולם כמו בעלי	881
ט: א. זה הבן שלך?	882
ו: [הבן, הם, כמו בעלי, הם לא אוהבים לרוץ, אני הכי אוהבת לרוץ.	883
ט: [כן..?]	884
ט: כן..	885
ו: אבל בזה הם הפוכים, הם אוהבים הכי לרכוב על אופנים, כמו בעלי, אני הכי פחות אוהבת לרכוב על	886
אופניים,	887
ט: כן	888
ו: בזה הם דומים לו. אנחנו משפחה של ספורט.	889
ט: ממ.. אוקי אהה אז ב.. וחוף מהמשפחה.. ההורים שלך...	890
ו: [אמא שלי אהה לא אוהבת את זה	891
ט: למה היא..	892
ו: כי היא טוענת שזה מעייף חחחחח!	893
ט: חח!	894
ו: אני עכשיו הולכת לעשות את המאה שישים ושישה קילומטרים, בלי שהיא תדע.	895
ט: את לא אומרת לה?	896
ו: לא: כי היא... זה ישגע אותה. היא תהיה מוטרדת והיא תשגע אותי	897
ט: ממ..	898
ו: היא תדע אחרי. איש ברזל <u>שיגע</u> אותה היא פשוט הייתה לוקחת את זה כל כך ללב ודואגת ואין..	899
ט: היא דואגת?	900
ו: מאוד.	901
ט: למצב הבריאותי?	902
ו: כן.. אבא שלי.. אהה מפרגן, מאוד מפרגן, ושאר, האחיות שלי חושבות שאני דבילית, אבל	903
ט: חח! יש לי עוד כמה שאלות וזהו אהה	904
ו: אוקי	905

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

- 906 ט: מה המרתון ה.. הרץ מרתון הטיפוסי בשבילך?
- 907 ו: מה זה טיפוסי?
- 908 ט: מה מאפיין אותו?
- 909 ו: אה אהה ראש חזק
- 910 ט: ראש חזק מה זה.. מה..
- 911 ו: שהוא לא נשבר. כאילו אחד ש..מציב יעד ולא נשבר, למרות כל הקשיים. הוא לא רואה קשיים. הוא רואה את המטרה
- 912 ו: שהוא לא נשבר. כאילו אחד ש..מציב יעד ולא נשבר, למרות כל הקשיים. הוא לא רואה קשיים. הוא
- 913 ט: אוקי אהה...ממ רגע--- (11) אהה נראה לי זהו...---(8) זהו אומרים שמי שעוסק במרתון הוא
- 914 מתמכר ורוצה עוד ועוד לרוץ, את מסכימה עם זה?
- 915 ו: חחח כן חחחח!
- 916 ט: חח אבל, מעניין אותי, כי, אומרים לי שזה מתמכר ושזה ה.. ה.. חומרים שבגוף, אבל חוץ..
- 917 ו: האנדורפינים
- 918 ט: כן, אבל חוץ מזה מה, מה זה עוד, מה זה נותן?
- 919 ו: שנייה, מה זה חוץ מזה זה הכל?
- 920 ט: אני לא מצליחה להבין את זה...
- 921 ו: [תקשיבי זה הכל, כי את לא רואה את זה.
- 922 ט: [מה זה הכל?
- 923 ט: חחח
- 924 ו: כי את לא רואה את זה, האנדורפינים, זה השמחה. ו.... אתה מית, אתה מתעורר בבוקר, ואתה
- 925 אומר... אין לי כוח לרוץ אני לא.. עזב.. לא.. ואז אתה.. מכוון את השעון ואז אתה אומר טוב, אולי אהה
- 926 בכל זאת אהה נתחיל. אתה מתחיל, תוך כדי הריצה אתה מרגיש...אתה אומר, אלוהים אני.. לא מבין
- 927 למה, מה, מה... מה היססתי בבוקר? אתה הופך להיות שמח, היום שלך הוא אחרת. אתה הופך
- 928 להיות מאושר. ההבדל משמעותי בין ימים הוא, שמתחילים עם ספורט והימים שמתחילים בלי ספורט.
- 929 זה הבדל, כל ההבדל בין להיות שמח ולא וזה כל ההבדל
- 930 ט: כן
- 931 ו: ואפילו.. ההתמכרות בעיניי, אני לא רופאה, אבל, איך שאני מרגישה ברמת החומרים, כזאת גדולה,
- 932 שאם אתה, יותר מדי ימים לא עושה ספורט, אתה נכנס לדיכאון. כאילו יש לך צניחה ו:אומרים, יש
- 933 איזה משפט שאומר, הס.. היום רצתי הכל בסדר כאילו לא משנה מה יהיה. רצתי, הכל בסדר
- 934 ט: אוקי
- 935 ו: זה.. זה כל ההבדל
- 936 ט: אוקי טוב, אז אהה..
- 937 ו: אני מקווה שהמחקר הזה יגרום לך לרוץ! חחחחחח!
- 938 ט: חחח!
- 939 ו: תתחילי!!

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ט: זהו אז אני קצת אהה חשבת על זה, אבל אותי זה מפחיד להגיע ל42 ק"מ..	940
ו: לא, קודם כל, מה זה מפחיד, זה מצחיק	941
ט: זה, כי זה.. כי זה נראה לי פשוט לא בריא לגוף, ה.. 42 ק.. זה כמו שאומרים למה המרתון התחיל	942
שזה מישהו שרץ אהה	943
ו: [ועד שהוא מת נו אבל את יודעת שכל ה..	944
ט: נפל ומת!	945
ו: ברור נראה אותך רצה, לא שותה לא אוכלת, תמותי. אני רוצה להגיד לך משהו. אהה... עזבי את	946
הארבעים ושתיים שתיים. את יודעת כמה אני מכירה שרצים עד עשרה קילומטרים? עזבי את	947
ה.. טרוף.. בסדר? את לא חייבת להיות בטירוף. יש משהו.. לנשמה וכולם אומרים אהה בגלל זה, כדי	948
איך להראות, אני לא אכפת לי, אגב אני או... טבעונית, אבל אני אוכלת <u>מלא</u> . <u>מלא</u> אני אוכלת. לא	949
אכפת לי גם אם אני אעלה עוד קילו גם אם אני אעלה עוד שניים. זה לא זה, לא על זה הספורט, אני	950
לא יודעת כמה אנשים שתפגשי, פריקים שיגידו ההיפך מה את יודעת מ... אני לא ראיתי עד היום	951
מישהו שירד ממרתון, אני עלית שני קילו בתחרות איש ברזל. אני המאה, אמרתי אני יצאתי לרוץ	952
מאה, חזרתי עם שני קילו יותר. אני אוכלת בלי סוף, זה לא פרופורציונאלי, כמה ימים לפני, כמה ימים	953
אחרי, בתחרות, אתה.. זה כמו צום, מישהו מרצה בצום? יום כיפור, אתה עולה עוד בקילו,	954
ט: ממ	955
ו: אבל זה עושה משהו לנשמה. ואני אומרת לך, רק לרוץ, קצת. ו... רק תמיד תזכרי אבל, שהחמישה	956
קילומטרים הראשונים הם הכי קשים.. ולא משנה לכמה יוצאים, אם קשה לך ואת נשבת, זה רק	957
ההתחלה	958
ט: כן	959
ו: כאילו, שואלים אותי למה אני רצה הרבה, אני אומרת תשמעו, החמישה קילומטרים הראשונים הם	960
הכי קשים. אם אני רצתי עשרה, חמישים אחוז מהזמן סבלתי. אם אני רצה עשרים, אז זה רק עשרים	961
וחמישה אחוז מהזמן סבלתי אז ככל שאני רצה יותר.. זה לא באמת..	962
ט: כן...	963
ו: תתחילי לרוץ גם כן (מחייכת)	964
ט: חחח!! טוב...	965
ו: [משהו טוב יצא לך! איפה את עושה את המחקר?	966
ט: אהה באוניברסיטה בתל אביב	967
ו: אהה יופי, באיזה פקולטה?	968
ט: במדעי הרוח	969
ו: אהה	970
ט: כן	971
ו: בתואר ראשון?	972
ט: בתואר שני במחקר התרבות..	973

ראיון 4 עם 7 (נקראת בתמלול ו') תאריך: 18.07.2013 מקום: בבית קפה ארומה בקניון גבעתיים אורך:
01:02:18

ו: [שני..]	974
ט: טוב..	975
ו: [אוניברסיטת תל אביב]	976
ט: כן	977
ו: אני, יש לי רומן ארוך עם האוניברסיטה הזאת	978
ט: חחח	979
ו: עשיתי שם גם את התואר.. (היא סיפרה על זה שעשתה תואר ראשון ושני באוניברסיטת תל אביב	980
ושהיא עכשיו עושה דוקטורט).	981

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 1 ט: זהו... אהה אז אה.. איך הגעת לספורט ו כמה זמן את עוסקת בספורט?
- 2 נק: תלוי למה אנחנו קוראים ספורט אהה.. בריצה בערך... אהה הים אנחנו בערך לפני.. אהה 8
- 3 שנים? בריצה.. כן אנחנו ב2013... 2006... 7 שנים 7,8 שנים בריצה.. אהה לפני כן אבל בעצם מאז
- 4 שנולד בן השני שלי, שזה כבר 22 שנה
- 5 ט: כן
- 6 נק: תמיד עשיתי משהו, או חדר כושר, או אהה... את יודעת כל העיצוב, אירובי, מדרגה אהה... אחר
- 7 כך זה עבר לספינינג, אופניים רכבתי על אופניים... אהה... זה בערך היה.. התהליך ו... לפני 7,8
- 8 שנים... גם זה לא סיפק אותי... אהה וגם זה לא הסתדר עם הזמן שלי אז.. רציתי משהו שאני אוכל
- 9 לעשות מתי שאני יכולה, ולקום מוקדם בבוקר לא להיות תלויה בחדר כושר, ו.. זה.. ולהתארגן בבוקר
- 10 עם אופניים זה קשה. יותר קל לנעול נעליים ולצאת לרוץ חח
- 11 ט: אהה אוקי
- 12 נק: אז אה התחלתי לרוץ. התחלתי לרוץ וזהו..
- 13 ט: אוקי אהה יש לך אה עוד אה את משתתפת בעוד אהה סוגים של מרתון נגיד לא רק מרתון גם
- 14 טריאתלון. יש כאלה שעושים גם וגם
- 15 נק: כן. לא בדרך כלל עם אתה עושה טריאתלון אתה חייב לרוץ
- 16 ט: כן
- 17 נק: זה חלק מה טריאתלון. אבל אז אהה מערכת אחרת של אהה... חשיבה, אימונים.. היום דווקא
- 18 את תופסת אותי שבעקבות פציעה
- 19 ט: אהה
- 20 נק: אני דווקא כן חושבת על הנושא של הטריאתלון, התחלתי למקצע את השחייה שלי, אני עושה
- 21 עכשיו קורס אהה.. TI
- 22 ט: איך קוראים לזה?
- 23 נק: TI זה..
- 24 ט: TI..
- 25 נק: זה... זה שיטה מסוימת אה ללמוד שחייה ו.. לשפר את הסגנון ובמיוחד בחתירה. וזה מתאים
- 26 לטריאתלטים. זה התחיל מטריאתלטים. ו... בעצם המטרה היא ספורט חתירה וספורט הים אההם...
- 27 אז היום דווקא אני כן חושבת בכיוון אבל עד עכשיו זה היה רק ריצה
- 28 ט: כן?
- 29 נק: יותר מדי רק ריצה
- 30 ט: כן? למה היה יותר ריצה
- 31 נק: כיי.. זה לא נכון רק לרוץ. אתה חייב לתחזק את עצמך מעבר לריצה אהה לחזק שרירים, לעבוד
- 32 על כל שרירי היציבה והליבה ו.. לא עשיתי את זה
- 33 ט: כן
- 34 נק: (טלפון)
- 35 ט: אני אוכל להפסיק את זה..
- 36 אוקי, אההם.. אז אהה בעצם בגלל פציעה את עברת לי טריאתלון?
- 37 נק: אני עוד לא עברתי אני התחלתי. תראי אופניים תמיד רכבתי. למרות ש... גם הזנחתי את
- 38 האופניים אני.. אין מה לעשות, אין זמן אינסופי. יש לי זמן מוגבל אז אהה... אז עזבתי ורק רצתי רק
- 39 השקעתי בריצה
- 40 ט: אוקי אהה זהו כמו שאת אומרת שצריך זמן בשביל האימונים איך.. איך נראה השבוע שלך? איך זה
- 41 כולל הכל?
- 42 נק: (צוחקת) אז עכשיו.. זה קצת יותר מתון, אבל בתקופות של אימונים נניח למרתון, זה מתחיל ב...
- 43 חמש וחצי בבוקר שמתחילים כבר לרוץ וקמים לפני לפחות.. 4 פעמים בשבוע
- 44 כן

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

נ: אהה	45
ט: ואו	46
נק: וזהו ומיד אחרי זה לעבודה ומהעבודה הביתה ולפעמים גם אימוני ערב. כי אני גם מאמנת קבוצה	47
אז אני עושה שתי אימונים..	48
ט: אה אז את עושה בבקרים ואז בערב גם?	49
נק: [בערב אבל זה הבעיה שגרמה לפציעה בסופו של דבר, כי זה היה	50
אובר	51
ט: הבנתי	52
נק: עומס יתר לגוף	53
ט: אז אהה...	54
נק: אבל אהה כן, אז זה הרבה הרבה... בשבתות זההה בדרך כלל לקום מאוד מוקדם לצאת לריצות	55
ארוכות.. של שעתיים שלוש פלוס שזההה אימונים למרתון אהההה... ובמשך השבוע זה או בוקר או	56
ערב. אז..	57
ט: אוקי.. אז בעצם האימון שלך זה לא .. את לא משלבת את זה עם השיעורים שאת מעבירה בתור	58
מאמנת	59
נק: אהה בדרך כלל לא	60
ט: אוקי..	61
נק: אם אני מתאמנת ל... למשהו ספציפי אז אהה אז בנפרד	62
ט: איך, איך נראה אימון של אהה של אנשים? איזה גילאים את מאמנת?	63
נק: אההם היו לי כבר אההה... הולכת איתם כבר שלוש שנים בערך, הם חברה בני אהה +40,	64
הרוב הם כבר +45 אהה בערך עשרה... אההההם... ש.. זה תלוי מה מטרת האימון, לפעמים	65
זה אימון אההה... נפח שפשוט באים ורצים אהההה... מה ש.. שוב זה נורא תלוי ב.. עכשיו אנחנו	66
בתקופה של.. אהה.. אין תחרויות אז לא מתאמנים לקראת למטרה ספציפית. אז זה יותר תחזוקה.	67
אז זה אימוני נפח וקצת אימוני איכות ואימוני עליות ואינטרוולים אהה.. בדרך כלל האימון מחולק ל...	68
ריצה ואחרי הריצה שע.. חצי שעה של אהה.. אהה כוח. וקצת אה וגמישות. קצת אהה בטן ו... חגורת	69
כתפיים העליונה, הארבע ראשי חשוב.	70
ט: כן חח	71
נק: קצת אהה כוח וגמישות, מתיחות ו.. אהה..	72
ט: אוקי ואם נגיד אהה יש משהו ש.. שמרגיש אהה: שקשה לו באימון או במרתון עצמו, אהה: איך את	73
מצליחה לעודד בתור מאמנת?	74
נק: <צוחקת> קודם כל זה לא רק אני כמאמנת, כי הקבוצה בקבוצה יש הרבה כוח באמת אני חושבת	75
ש... מאוד קשה להתאמן במיוחד עם מרחקים כאלה כשאתה לבד. שאתה יודע ש... למשל לקום	76
בבוקר מוקדם. אם אתה יודע שמישהו מחכה לך אז יותר קל לך לקום. אם לא מחכים לך אז אתה	77
אומר ט:ב אני ארוץ בערב, אולי הבוקר אני לא אקום <צוחקת>.	78
ט: <צוחקת>	79
נק: אבל אם מחכים לך אז אין לך ברירה אתה לא יכול לאכזב את מי שמחכה לך. אז זה מאוד עוזר.	80
איך אני מאמ.. אהה אם למשל דוגמה לגבי אימון שהיה אתמול	81
ט: אוקי	82
נק: ולאחת הבנות היה קשה מאוד ב:באימון. היא ככה השתרכה מאחור. בשלב מסוים כולם חזרו	83
אליה. ביקשתי מכולם לחזור אליה ונתתי אהה: פקודה <צוחקת> שמרגע זה היא מובילה. זאת אומרת	84
היא רצה, אנחנו חיכינו והיא רצה וזה נותן המ... לפני לפני כולם זה נותן המון כוח גם מניסיון אישי.	85
שאני רצה עם חזקים ממני ואני מובילה, והאחריות עלי, זה.. מטיס אותי קדימה. זה דוגמה אחת אהה	86
דוגמה שנייה אני תמיד מראה להם את התקדמות. זאת אומרת אהה איפה היינו אתמול ואיפה יהיה	87
היום. אההה... לפעמים צריך יותר מזה צריך לשבת עם בן אדם ו... להגיד לו, יש ימים קשים יש ימים	88

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

קלים, היום זה היה יום קשה, אנחנו לא לומדים מהיום הזה, אבל אנחנו מסיקים ממנו, שקשה לי לרוץ	89
אז זהו אני מפסיק לרוץ זהו. זה היה יום קשה מחר יום חדש ו... ויהיה יותר טוב. המון אהה דרכים	90
אהההה	91
ט: אוקי... ו אהה אז את.. איך את רואה את הספורט בתור ספורט יחיד? או בתור ספורט קבוצתי? כי	92
בעצם זה..	93
נק: ריצה זה ספורט יחיד. אין מה לעשות אתה עם עצמך, אתה מתמודד עם הכאבים שלך, אתה	94
מתמודד עם הסבל שלך, אתה.. מדבר עם עצמך תוך כדי: אם אתה לא תגיד לעצמך אני יכול ואני	95
אגיע, שום דבר לא יעזור אתה צריך, אתה צריך אה: מצד אחד נותן המון עוצמה ותמיד אני אומרת	96
להם, הכיף הוא ... במקלחת של אחרי! <צוחקת>.	97
ט: חח	98
נק: אחרי זה הכיף הכיף הכי גדול בריצה שעשיתי. שעשיתי את זה שהצלחתי. וכשאתה לומד אהה	99
לשחזר את ההרגשה הזאת תוך כדי הסבל, אתה יודע איזה היי מחכה לך בסוף, אז אההה אתה אהה	100
סובל את הסבל הזה ותאמיני לי מגיעים... אתה רואה מצבים שאת אומרת.... למה אנשים עושים את	101
זה לעצמם?	102
ט: חח	103
נק: אבל ההי כל כך גבוה בריצה. לכן לדעתי אנשים שמתחילים לרוץ, מצליחים להתמיד בריצה הרבה	104
יותר, אני רואה הרבה אנשים: אני מתחיל היום ללכת. אני הולך, מהיום אני הולך שלוש פעמים בשבוע	105
.. איזה? מחזיק שבוע שבועיים שלושה, לא השבוע לא יצא לי. טוב השבוע לא. בריצה זה לא ככה	106
אתה מתמכר לזה אנשים שבאמת נכנסים לזה, לא משחררים לא משחררים אין	107
ט: איך זה, איך זה... יכול להיות ש..	108
נק: [גם קשה... גם קשה, אתה מגיע להישגים, שאתה לא רוצה לאבד אותם.	109
אתה אומר, אני.. למשל הקבוצה הזאתי שהתחלנו לרוץ איתם לפני שלוש שנים. שבהם, הם רצו זה	110
היה מין אהה זה נתן להם מחשבה, אההה רובם היו מסג'רה מאילנייה	111
ט: אוקי	112
נק: זה מושבה... מושבה ליד אהה.. בין גולני לכפר תבור	113
ט: אוקי	114
נק: ו... הייתה יום הולדת 110 למושבה. 110 שנים	115
ט: כן	116
נק: והם החליטו, שבשביל איכות חיים הם עושים אהה קבוצה, שכל הקבוצה ביחד תוריד 110 ק"ג	117
ט: חחח!	118
נק: ורוצים בנוסף ל... שמירה על תזונה נכונה וכולי	119
רוצים פעילות גופנית הם רוצים קבוצת הליכה. איכשהו הם הגיעו אלי אני.. עשיתי קורס בווינגייט, לא הייתה	120
לי כוונה ל... לאמן. עשיתי את זה יותר בשביל עצמי בשביל להיכנס לזה בצורה יותר מקצועית, ל... וגם להיות	121
בחברת רצים, זה מאוד עוזר, אז.. בדיוק התאמנתי למרתון הראשון שלי, ונרשמתי גם לקורס בווינגייט. ו.....	122
והם פנו אלי ואמרתי להם, תקשיבו, אני לא יודעת ללכת	123
ט: חח	124
נק: אני יודעת לרוץ חח אתם רוצים? בואו נקים קבוצת ריצה! מהריצה? אנחנו בקושי... הספורט שלנו זה	125
ללכת מהדלת של המכונית לדלת של הבית	126
ט: חחח	127
נק: זאת אומרת, שתביני, זה ווילות אז כמה מרחק יכול להיות מהדלת של המכונית...	128
ט: חח	129
נק: אז אההה אמרתי להם בואו נתחיל. והיום הם רצים עד חצי מרתון. ו... והם לא מפספסים אימון, הם	130
מפחדים לאבד את הכושר הם מפחדים לאבד את זה.	131
ט: ו אה, וזה הקבוצה של..	132

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

נק: זה ממש ככה.	133
ט: זה קבוצה, אותה קבוצה שדיברת עליה....	134
נר: שאני מאמנת	135
ט: כן	136
נק: כן לא, אבל..	137
ט: יש קבוצה..	138
נק: שאני מתאמנת, אז היו קבוצות שהתאמנתי עם קבוצות אחרות. היום זה קצת התמסמס. אז בעצם זה	139
יותר אהה... אני ו... האיש שאיתי	140
ט: אוקי	141
נק: כי זה לא.. לא כל כך אההה אין לי קבוצה שאני מתאמנת איתה כרגע	142
ט: אוקי	143
נק: את יודעת, אנשים מתפזרים, אנשים אההה	144
ט: כן	145
נק: זו לא הייתה קבוצה מסודרת מאורגנת היו בודדים שהתאגדו ביחד וקמו בבוקר אהה..	146
ט: אהה, באימון שלך?	147
נק: לא, זה ב...	148
ט: במאמ...	149
נק: בדיוק שאני התאמנתי בעצמי	150
ט: כן	151
נק: לא מ.. מהקבוצה שאני מאמנת	152
ט: אוקי	153
נק: שהם גם כן התערבבו לפעמים זאת אומרת התערבבו אבל אהה....	154
ט: ויש אהה על הקבוצה הזאת שאהה היית רצה, עכשיו אין לך כל כך קבוצה, כמו שאמרת, אבל אהה איך	155
אהה איך הם.. איך הם משפיעים על הריצה אצלך כאילו..	156
נק: אז אמרתי יותר קל לקום בבוקר חחח	157
ט: אוקי	158
נק: וזה עוזר מאוד בריצות הארוכות שרצים 30 ק"מ ב.. אהה פלוס, אז לא להיות לבד על הכביש	159
ט: כן	160
נק: אהה.. וגם אני באופן אישי בתור כאישה ואנחנו רצים בשדות, אז.. לא לקום לרוץ לבד בבוקר	161
ט: אהה כן?	162
נק: כן	163
ט: כי.. בתור אישה את לא רצה לבד?	164
נק: אני לא רצה, אני לא יורדת מהיישוב אם אני לבד.	165
ט: אוקי.. זה אזור אהה זה אזור יחסית בטוח לרוץ לא? או שזה.. כאילו יש נשים שכן רצות? או שאת לא	166
יודעת.. לבד	167
נק: לבד בשטח לא. רוב הריצות הם ריצות שטח. אין לנו פה כל כך... אין פארק הירקון וזה	168
ט: כן חח	169
נק: ולרוץ על הכביש זה לא להיט, לא מומלץ	170
ט: כן	171
נק: אהה גם מבחינת הבטיחות, גם מבחינת האוויר שאתה נושם אהה חבל לפספס את הזה, תראי איזה יופי	172
(מצביע לכיוון נוף מקסים עם הרים והכינרת)	173
ט: נכון, נוף מקסים	174
נק: את רואה את ההר הזה למשל אהה זה כרמי חיטים אנחנו רצים שם הרבה מאוד	175
ט: אהה אתם רצים, כאילו את ההר אתם	176

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

177	נק: [אנחנו רצים להר מהיישוב מגבעת אבני, יורדים אותו, מסתובבים שם באיזור תעשייה
178	וחוזרים חזרה. אהה זה אחד המסלולים. אז זהה.. זה מקום לרוץ. ו.. אבל לרוץ לבד, זה לא.. הייתי עושה.
179	ט: [כן.. [זה לא.. כן אני יכולה
180	להבין
181	נק: אפילו לא עם הכלב
182	ט: כן
183	נק: אני לא יוצאת מהיישוב לבד. נדיר שאני צריכה לצאת לבד, תמיד יש עם מישהו
184	ט: אוקי
185	נק: במיוחד שזה עם האיש שלי, עם הבן זוג שלי אז..
186	ט: כן חח אוקי אהה רגע.. אהה איך, איך הגעת לרעיון לאמן בעצמך? כאילו שאת תהיה מאמנת, להיות
187	מאמנת?
188	נק: אז אמרתי זה התחיל, התחלתי לרוץ לבד,
189	ט: כן
190	נק: ובשלב מסוים הרגשתי שאני... כאילו מתחילה להתדרדר. פתאום אני צריכה הרבה לשכנע את עצמי לצאת
191	לריצה. ואני גם לא מתקדמת. עוד דבר שהקבוצה עושה ש.. מה אמרתי קודם? היא מדרבנת. זאת אומרת אם
192	יש לך יום קשה והריצה כבדה, ומישהו רץ לפניך
193	ט: ממ
194	נק: אין מה לעשות זה גם ספורט תחרותי אתה לא תיתן לו להיות לפניך אתה תרוץ יותר מהר זה.. זה מעודד
195	אהה
196	ט: אוקי
197	נק: והרגשתי שאני... אהה שאני לא מתקדמת. משהו חסר לי, אז נכון קוראים באינטרנט, קוראים ספרים
198	וזה.. זה לא הספיק. ו.. בדיוק עשיתי.. את ה תואר השני, גם בתל אביב
199	ט: כן קראתי את זה
200	נק: והייתי בשלב של ה.. תזה. אהה יאיר קרני, הקים קבוצה באוניברסיטה. יש שם אהה מרכז ספורט.
201	ט: נכון, אני מכירה
202	נק: ו.. אמרתי יופי, אני צריכה במילא לנסוע פעם בשבוע ל... להנחיה, או פעם בשבועיים אז אהה אני אסע. ואני
203	אשלב את זה ובאמת שילבתי את זה ביחד ועשיתי אצלו קורס. זה היה קורס מהמם.
204	ט: קורס אהה
205	נק: לא, לא אימון
206	ט: אהה אוקי
207	נק: וזה אבל גי.. גירה אותי ללמוד עוד. אהה ואיכשהו התגלגלתי לווינגייט. החלטתי, אמרתי גם בשביל להיות
208	בחברת רצים, וגם כדי ללמוד עוד, להתמקצע, הרבה חבר'ה שעשו שם את הקורס לא מאמנים היום
209	ט: ממ..
210	נק: הם... עשו את זה בשביל עצמם, בשביל ללמוד, כדי להבין יותר אהה
211	ט: ממ...כן
212	נק: אהה ולהיות בעניינים. ויצא ש אהה... הציעו לי אז...
213	ט: אוקי.. אהה והקבוצה ש.. שאת רוצה.. רצים שהכרת בווינגייט במהלך הקורס, את בקשר איתם?
214	נק: אהה מעט, כמעט ולא, יש בודדים.. כן. אבל תמיד נפגשים גם במרוצים.. ו... בהתחלה הקשר נשמר אבל
215	אתה.. בתקופה הראשונה.. גם רצנו יחד בהר לעמק ו.. זה מרוץ השליחים. ו.. מאוד אהה.. נשאר שניים,
216	שלושה חברים טובים והשאר, את יודעת.
217	ט: כן ו.. אתם אהה נגיד אם את צריכה אהה לדעת משהו בקשר לצידוד, אם את צריכה לקנות נגיד עכשיו
218	לרכיבה על האופניים אופניים או נעלי ספורט, את מתייעצת איתם? או שאת עם.. איך את יודעת אהה.. מה..

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

נק: אהה את כבר מכירה את האנשים שטובים בתחום, שמתמצאים בתחום... זהו... אהה אופניים, היום אני לא.. אני לא.. מחפשת כמעט בכלל. אהה... אבל בריצה, אז יש, הרבה.. יש אהה עוד קבוצות באזור שאנחנו בקשר איתם..	219
ט: אה כן? עם איזה קבוצות?	220
נק: אהה הרצים של תמרת.	221
ט: אוקי	222
נק: אההה יש את אהה יש משימשית, את דורון	223
ט: אוקי אהה אז ככה, אז אם נגיד את צריכה אהה לקנות ציוד אז.. זה דרך פה לאוזן או שזה דרך אהה אינטרנט או...איך את..	224
נק: גם וגם.	225
ט: גם וגם	226
נק: גם וגם. וגם אהה למשל, יש חנויות היום מתמחות בריצה.	227
ט: כן	228
נק: אז יש לנו באזור חנות אחת שאנחנו.. חחח!	229
ט: חח אוקי, אז אתם הולכים לחנות...	230
נק: כן, זה מרכז ספורט קטן	231
ט: אוקי אהה.. בתור מאמנת קרה לך פעם ש... אהה שהיית צריכה לעודד מישהו שהיה לו קשה באימון אבל שבעצמך גם היה לך כאילו קשה? נגיד, הייתה לך פציעה ולמרות הפציעה היית כן צריכה לעודד מישהו אחר. זה קרה?	232
נק: המון	233
ט: חח אז איך את מתמודדת במצבים כאלה?	234
נק: אני עכשיו פצועה.	235
ט: כן	236
נק: עכשיו אני כבר בשולי הפציעה אבל אהה זה.. דוגמה אישית? חחח! לא תמיד היא טובה! חחח! כי בהתחלה שנפצעת, אמרתי, לרצים מאוד קשה ... to let go, לעצור. זה מאוד קשה. זה לא.. פראפרזה זה באמת זה אמיתי, זה.. זה מצב נפשי.. בהתחלה עד שנפצעתי התחילו הכאבים בברך.. זה יעבור אהה הנה זה יותר טוב אהה כל יום קמתי קצת אחרת וזה יעבור, בריצה הזאת לא הרגשתי כלום וככה.. המשכתי להתאמן ועשיתי עוד מרתון על הפציעה ועד שבאמת.. הזנחתי את הרגל..	237
ט: ממ	238
נק: היום אני מהניסיון שלי, אומרת להם שצריך יותר להקשיב לגוף. מנסה לעשות בלנס ו... מבקשת מהם לקחת אחריות ו...	239
ט: כן	240
נק: להפסיק אההה זה מאוד קשה, הפיזיותרפיסט עם מרט שערות אמר לי די. קחי שבועיים	241
ט:חח	242
נק: אמרתי לו אבל ירדתי אני כבר לא רצה 60 ק"מ בשבוע אני רק רצה 30. לא רוצה... תפסיקי עד שהוא הוריד אותי לגמרי לאפס, לקח לו הרבה זמן.	243
ט: כן.. יש אהה...	244
נק: זה קשה	245
ט: כן..	246
נק: נורא קשה	247
ט: יש טענה ש... שזה מזיק לרוץ מרתון זה מזיק לגוף. מה דעתך? את מסכימה?	248
נק: [אני לא אוהבת את הטענה הזאתי אני חושבת שזה אחד מה.. זה הספורט הכי בטוח רק צריך לעשות אותו נכון כמו כל דבר. אם אתה מציל אהה מצליח לעשות תוכניות אימונים מסודרות צריך רק... להקשיב לגוף, לא צריך להעמיס, אבל העניין הוא, וזה אני גם	249

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:	
	1:18:50
דבר שאני אומרת להם תמיד, וגם שוב מניסיון אישי, גם.. ופה אני תמיד.. מעבירה הילוך ל... גורמת להם	263
להעביר הילוך ודווקא שאתה מרגיש בשיא, בשיא, מגיעה מגיעה המכה של הפציעה. כשאתה בשיא, הנה אני	264
יכול, ואני מעמיס עוד ועוד ואז בום זה בא. אז אהה אני כמאמנת, שאני.. שאני לא.. רואה מצב כזה אני	265
מיד אהה.. עושה בלנס.	266
ט: אוקי	267
נק: אהה כי... חבל, פשוט חבל. כי זאת דוגמה מעולה כי ברגע שאתה נמצא.. הכאב הוא.. לא כאב הפיזי אה	268
רצים סובלים, אין שום בעיה, את בטח מכירה ספורטאים..	269
ט: חח	270
נק: ואת יודעת בעצמך כספורטאית חח כאבים זה לא דבר אהה חח	271
ט: חח כן.. אוקי אז זה אהה נגיד אם את.. את חושבת שבתור ספורטאית זה קשה לתת לעצמך את הגבול	272
נק: כן. בשביל את צריכה גם קבוצה נכון.	273
ט: כן	274
נק: בשביל זה צריך מאמן ובאמת הרבה ספורטאים, שהם יודעים לרוץ ואת אומרת, בשביל מה הוא צריך	275
לשלם על מאמן? בשביל מה, ג.. והאמת היא, א.. אני לפעמים אומרת גם לקבוצה שלי, למה בעצם אתם	276
צריכים אותי? כאילו.. היום הם כבר יודעים לרוץ, לפחות הוותיקים. חדשים כן, אבל, אני אומרת אפשר לבוא	277
כמו בשחייה, שאני עכשיו עושה קורס לשיפור סגנון. אוקי, סדנה, של 10 נפגשים, אתה לומד לרוץ, אתה..	278
מתקדם, אחר כך, אולי תוכניות וזה, אבל בשביל מה אתה צריך את ה.. קבוצה הזאת את המאמן הזה. אז כן	279
צריך נגיד, לדעתי, (מילה לא ברורה). איך אומרים, לעצור את הסוסים זה אחד מהתפקידים של המאמן,	280
ט: כן	281
נק: אהה.. לעשות את ה..	282
ט: כן	283
נק: בלנס	284
ט: אוקי	285
נק: וגם רצים מיומנים צריכים את זה	286
ט: כי אהה מהחוויה שלי בספורט, בתחום הספורט, כל ה כל ספורטאי הוא בעצם אומר אני.. אה אני יודע אני	287
מכיר את הגוף, אני שולט בגוף שלי גם החוויה שלי בתור ספורטאית, כאילו תמיד תמיד אתה חושב שאתה	288
מכיר את הגוף בגלל זה.. אהה... כאילו אני.. באמת שואלת על הגבול כי אני בעצמי רואה גם, וגם אצל עצמי	289
אני יודעת שהגבול הזה לא באמת שם במהלך הספורט חחח!	290
נק: חחח!	291
ט: כן אוקי.. אהה... יש לך אהה ב..מתי שאת מתאמנת למרתון או אפילו לפני התחרות עצמה, יש לך	292
מנהגים? כאילו.. אמונות טפלה אולי או משהו.. שעוזר לך שאת עושה לפני או אחרי התחרות או אימון?	293
נק: אהה....	294
ט: חח	295
נק: דברים מאוד אהה בעייתיים חחחח! לצטט כאן! חחח	296
ט: חח	297
נק: אבל אני חושבת שאני לא היחידה אבל אז בגלל זה אני אגיד אותם.	298
ט: חח	299
נק: (אומרת את המשפט מהר) אם אני לא הולכת בשירותים בבוקר הלך על האימון ובטח על התחרות! חחחח!	300
ט: חח	301
נק: וזה לא רק אני! חח כאילו הרבה חברים, מדברים על זה חופשי	302
ט: כן	303
נק: זה דבר מאוד בעייתי בריצה, אין אין, זה משהו ש..	304
ט: כן? כי באמת אי אפשר לעצור בדרך או שאפשר?	305

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

306	נק: [אפשר אפשר, אבל זה... זה הורס את האימון, זה הורס את
307	הריצה, זה הורס את המרתון וזה, תמיד הפחד שלי זה שאני אקום בבוקר ו.. אני לא הלך לשירותים ואז זהו די
308	זה.. כבר, כבר ההרגשה היא של מתח כשאתה יוצא מהבית
309	ט: כן אוקי וזה אהה לפני אימונים? או שזה גם בתחרות?
310	נק: אההה יותר בתחרויות אהה, יותר בתחרויות, שיש שירותים ליד קו הזינוק, שאני אספיק להגיע, למשל
311	מרתון פריז היה מרתון הראשון שלי.
312	ט: ממ מתי זה היה? המרתון הראשון שלך?
313	נק: ב.. ב... 2010?
314	ט: אוקי
315	נק: ו.. המלון היה.. מרוחק מקו הזינוק, אבל היה מטרו עד אהה קו הזינוק. זה ב Champs-Élysées ב... ממש
316	ליד שער הניצחון.
317	ט: אוקי
318	נק: ו.. היה קר 5 מעלות, איכשהו.. התעטפנו ב..נסענו ברכבת והגענו לתחנה. והייתי בטוחה שבתחנה,
319	בתחנת המטרו שאני מגיעה, בטוח יהיה שם שירותים. ככה, ברגע האחרון לפני ש... והגענו ממש רגע
320	האחרון.
321	ט: אוקי
322	נק: ו.. לא היה הם..סגרו את זה. הם ידעו כנראה, שיהיה כזה לחץ של ה.. רצים וה...זה לא יעמוד בזה חחחח!
323	ט: חחח אז לא היו שירותים?
324	נק: היו שירותים... אה מרוחקים מקו הזינוק באזור של קו הסיום. שירותים כימיים
325	ט: [אהה שזה כמה, איזה מרחק זה?]
326	נק: עד ק"מ
327	ט: ממ
328	נק: ולא היה לנו זמן להגיע לשם
329	ט: לא, זה די רחוק ק"מ הליכה
330	נק: [זה רחוק, כן זה.. לא היה לנו זמן גם הלחץ שהיינו בו לא היה.. אנחנו ממש הגענו רבע
331	שעה לפני הזינוק, לא משנה שבדיעבד אולי כן היה לי זמן כי זה 40000 רצים ואהה עד שהגעתי לקו הזינוק,
332	לקח לי.. 9 דקות
333	ט: ואו
334	נק: מהרגע שירו את הירייה, ועוד אני הייתי במצב טוב, חברה שלי שהייתה אחרי, לקח 20 דקות
335	ט: היא הייתה אחד האחרונות? אחרונים?
336	נק: מחלקים את ה.. זינוק לפי המהירויות שלך.
337	ט: אהה
338	נק: מבקשים שתרשום מה.. כאילו את צפי שאתה מתכנן, ולפי זה.. אהה יש אהה..
339	ט: הם מסדרים..
340	נק: הם מסדרים את אהה... זינוק. אז המהירים ביותר הם קדימה כמובן, כל ה... את יודעת זה, לפי הזמנים.
341	ט: ממ
342	נק: היא הייתה ממש בסוף. לקח ל20 דקות להגיע לתור.
343	ט: ואאו
344	נק: זה לא.. זה לא ביאס אותה?
345	נק: לא כן..
346	ט: כי אתה בלחץ זה כאילו התחרות מתחילה כבר וצריך לחכות בעצם.
347	נק: נכון
348	ט: זה..
349	נק: אבל, אותי למשל זה לא ביאס כי זה היה כזה. הפנינג

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- ט: כן? את יכולה לספר על ההפנינג במרתון פריז? 350
- נק: הגענו, 351
- ט: כן 352
- נק: כמו שאמרתי לא היה שום מקום. ואמרתי לעצמי אוקי, זהו. אין, אין לך שום דבר את.. ניגשת לקו ואת.. 353
- זהו. ניגשת לקו ואת.. זהו. נגשתי ל... נכנסתי לזה של הזינוק זה מין אה... שמים גדרות מאוד גבוהים כדי 354
- שאנשים שלא אמורים להכנס לא יכנסו. כך שרק רצים עומדים באזור. ו... נכנסתי, ונעמדתי.. ואז.. ניסיתי.. 355
- אה... לברר, אולי יש ישראלים, שעומדים לידי. 356
- ט: <צוחקת> 357
- נק: <צוחקת> הייתה מוזיקה חזקה מאוד ואני זוכרת עד היום את השיר שניגנו 358
- ט: <צוחקת> 359
- נק: אה... ו... היה עוד 10 דקות או רבע שעה ל.. זינוק, קר מאוד הבאתי איתי מעיל ש... מראש הבאתי אותו, 360
- בידיעה שאחרי אהה ק"מ שניים אני זורקת אותו. כאילו זה דבר ידוע במרתונים באים עם איזשהו אה כיסוי 361
- ש.. אחר כך זורקים וזה הולך לcharity אוספים את זה לתרומות 362
- ט: [אוקי] 363
- נק: כן זה.. כבר אהה מוכר.. אהה... מצאתי איזה פינה עם קצת שמש, נעמדתי שם, ואז התחלתי עכשיו את 364
- מסתכלת... (מתחילה לחייך) ולכולם יש אותם נעליים, אסיקס, נייק, ברוקס, כאילו 365
- ט: חח 366
- נק: טוב אז בגדים, כולם עם אותם בגדים! חחח 367
- ט: חח 368
- נק: בערך אותם פרצופים, ואת באה ככה עם האוזן לשמוע מה הם.. את השפה שהם מדברים 369
- ט: כן 370
- נק: בסוף איכשהו אהה.. ממש קרוב אליי איזה.. 2 מטר לידי עמדו זוג ישראלים אז העברנו את ה10 דקות 371
- האלה יחד, היינו בערך 200 ישראלים במרתון הזה. אפילו אולי יותר אבל אני חושבת 200. 372
- ט: אז יש הרבה... הרבה ישראלים ש... שמשתתפים במרתונים בחו"ל? 373
- נק: כן. במיוחד במרתונים הגדולים. ברלין, פריז, אמסטרדם, רוטרדם, אהה ברצלונה, פראג 374
- ט: ממ כן 375
- נק: ו.. ניו יורק כמובן. אבל ניו יורק הוא בעייתי, כי בניו יורק צריך אהה או לעלות בהגרלה 376
- ט: אה יש הגרלה למרתון בניו יורק? 377
- נק: לאנשים מחוץ לארצות הברית. 378
- ט: אהה 379
- נק: אהה אתה צריך קריטריון, של גיל, שאת אהה לכל קבוצת גיל יש מהירות מסוימת ש.. אתה צריך להיות 380
- בטווח של המהירות הזאת אההם.. או שזה תשלום לחברות נסיעות וכל חברת נסיעות 381
- ט: [למה זה? למה יש..] 382
- נק: כי הם לא מעודדים כנראה מבחוץ כאילו יש להם כמות מסוימת של אנשים שהם מקצים לאנשים מחוץ 383
- לארצות הברית 384
- ט: אהה מעניין למה זה 385
- נק: זה... 386
- ט: אני לא ידעתי שזה ככה 387
- נק: [מגבילים כן מגבילים.. כי אהה.. המקסימום, זה 40000 איש. גם בפריז, זה המקסימום עד 40000 388
- גם ב... גם בברלין. זה המרתונים הכי גדולים ברלין, פריז ניו יורק, לדעתי גם אולי גם שיקגו 389
- ט: [והם נותנים.. והם נותנים נגיד קודם ל..] 390
- נגיד לאנשים שחיים בארצות הברית, לאמריקאים, הם נותנים קודם להשתתף במרוץ במרתון בניו יורק ואחרי 391
- זה המקומות שנשארו הם... 392
- נק: אני חושבת ש.. לא יודעת אני חושבת שהם מקצים מראש, כמות מסוימת לאנשים מבחוץ 393

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

394	ט:	[אהה
395	נק:	כמובן לא מדובר על האלופים ו..
396	ט: כן	
397	נק:	התחרויות האמתיים מדובר על ה... עמך חחחח!
398	ט:	[ואת יודעת... חחח! ואת יודעת איך הם מחלקים את זה לפי ארצות כאילו, מארץ..
399		כאילו זה פשוט הרגלה מכולם? את יודעת למה אני מתכוונת?
400	נק:	לא יודעת, לא התעמקתי כי...
401	ט: כן	
402	נק:	בינתיים לא חשבתי על מרתון ניו יורק
403	ט:	את רצת חוץ ממרתון פריז, רצת בעוד מרתון בחו"ל?
404	נק:	בברלין
405	ט:	בברלין גם? מתי, מתי רצת?
406	נק:	ב.. 2011
407	ט:	ממ אוקי אהה מה את.. מה את מעדיפה ב.. מרתון בארץ? כי את רצת גם בארץ נכון?
408	נק:	כן, בטבריה
409	ט:	אז אה מה, מה את מעדיפה? יש לך בכלל עדיפות? חח
410	נק:	האמת היא, שמה ששכנע אותי לעשות מרתון, מאוד פחדתי ממרתון. זה כ... היו לי
411	ט:	למה פחדת באמת?
412	נק:	כי זו משימה קשה זה... היום היא נראית אפשרית, אבל כשהתחלתי, זה חחח לא היה פשוט.
413	ט: כן	
414	נק:	רצתי הרבה חצאי מרתון לפני המרתון זה.. גם הה.. סוג של התמסרות, שאתה צריך להחליט שאתה
415		מקצה לזה זמן. אין מצב שאתה מוותר על אימון אם יש תוכנית אימונים, אתה צריך לרוץ 60 ק"מ בשבוע, לא
416		משנה מה יקרה, אתה תרוץ 60 ק"מ בשבוע, אתה לא מאבד נפח בשום מצב, אהה ועולה ל70 וגם עולים ל80
417		זה זמן, זה הרבה שעות. אז אתה צריך להחליט שאתה אהה זה אומר אין אף פעם לישון מאוחר, לישון אני
418		ממש הייתי שמה לעצמי שעון וב21:45 אני במיטה כדי שב22:00 אני יעצום עיניים ושאני אקום בזמן ולא
419		עייפה מדי כי..
420	ט: כן	
421	נק:	את יודעת, בכל זאת אתה צריך גם לישון ואם אתה לא ישן, אתה משלם על זה גם עם פציעות.
422	ט: כן	
423	נק:	ו... אז אתה כל הזמן סביב זה יש אירוע משפחתי, אה: צריכים לחשוב על האימונים שלי אז, בשבת הזאת
424		זה לא מתאים בשבת ההיא זה כן מתאים ו.. אה: ואם נניח אני... נוסעת לחו"ל, אז אני צריכה לשלב בזה את
425		האימונים. היינו בארצות הברית בטיוול עם המשפחה, והם ידעו, שאנחנו קמים מוקדם בבוקר, אז התאמנו,
426		התחלנו להתאמן לברלין, אנחנו קמים מוקדם בבוקר ועושים את האימונים, והטיול מתחיל בתשע בבוקר. כי
427		אנחנו באים, צריכים אה: עד שנתקלח, עד שנאכל, אז אה:...
428	ט: ממ יפה	
429	נק:	ובערב לא יוצאים לבלות, כי צריך לקום מוקדם בבוקר אז זה... דורש שייכות וזה דורש התמסרות ו..
430	ט: כן. יש גם טענה שצריך תמיכה מהסביבה הקרובה, את חושבת ש...	
431	נק:	[נכון, גם אמרתי, כן. אמרתי המזל שלנו ששנינו, גם אני
432		וגם הבן זוג שלי, בתוך זה. הילדים שלנו גדולים, התחלתי את זה יחסית שהילדים היו גדולים. אה: ו... זה
433		עוזר מאוד, אני רואה חברה ש... הבת זוג, אהה בדרך כלל זה הבת זוג פחות אהה פחות נשים לצערי למרות
434		שזה...
435	ט: למה זה באמת שיש פחות נשים?	

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 436 נק: אה פחות מפרגנות לעצמן, לא יודעת אתה... צריך לקחת את הזמן הזה, אני רואה גם בין המתאמנות שלי,
437 לא לא לא אני חייבת ללכת, הילדים לבד בבית. הילדים גדולים כבר, אז הם בבית לבד, אז מה קרה? אז יהיו
438 עוד 10 דקות לבד בבית, בעלך יהיה איתם אהה.. אז פעמיים בשבוע את יוצאת לאימון עד שעה 21:00 בערב
439 אפילו ואת יודעת, מה קרה? למרות שב20:00 אנחנו מסיימים. זה לא אהה... פחות אהה
440 ט: אוקי
441 נק: אתה צריך להוציא את הילדים בבוקר, אתה צריך...
442 ט: כן
443 נק: ...צריך גם אהה בעל ש..יעזור וההפך. אז הרבה פעמיים באמת אם אתה גם אה, בתוך העניין הזה, ויש
444 לך קבוצת חברים, והנושא המשותף הוא ריצה, ואתה כל הזמן מדבר על זה גם אם נפגשים בערב ו.. יש
445 מפגשים חברתיים וכל הנושא הוא סביב זה ואז כאילו ל.. לבן זוג יש.. הוא לא שייך אז... הוא מרגיש בחוץ
446 ט: אהה
447 נק: אההה...
448 ט: אתם נפגשים גם אחרי האימונים בערבים? ו...
449 נק: [כן, מעט אה: לא מספיק לטעמי,
450 ט: <צוחקת>
451 נק: אבל אה: כן. אני חושבת שזה כן נכון לעשות את זה שהקבוצה צריכה להיות קבוצה גם חברתית.. אה:
452 ט: אוקי
453 נק: אההה יש מקומות שזה יותר אהה.. את יודעת, יש כאלה שפחות. היו זמנים שהיה לנו את זה יותר אהה
454 כלומר, הכול יחסי..... (מילה לא ברורה) לא רק שלי, גם שלהם ויש, ויש, מביאים את זה, אבל זה החיים
455 אההה זה... הדינמיקה
456 ט: כן, אהה אני רוצה לשאול בקשר ל... אהה איך אתם.. את גם רצה עם הקבוצה שאת מאמנת אותם, כאילו
457 אני חוזרת רגע לקבוצה שאת מאמנת, אהה את אהה.. את מכינה אותם למרתונים נכון?
458 נק: לא,
459 ט: או שזה..
460 נק: לא הם עוד לא רצו מרתון, הם רצו עד חצי מרתון.
461 ט: וחצי מרתון אז, הם נרשמו נג.. הם נרשמו לחצי מרתון?
462 נק: כן
463 ט: ואהה הם רצים כל הקבוצה ביחד? איך זה נר..
464 נק: [לא
465 ט: איך זה הולך?
466 נק: לא זה אינדיבידואלי אמרתי בסופו של דבר, הריצה היא ריצה אינדיבידואלית
467 ט: אז אהה הם נרשמים למה שהם רוצים לרוץ בעצם.
468 נק: בדרך כלל אנחנו קובעים מטרה משותפת נניח החצי מרתון אהה בית שאן, אז מתאמנים ביחד לחצי
469 מרתון בית שאן אבל בקו הזינוק כל אחד..
470 ט: כן
471 נק: לפעמים מחליטים אהה נניח אהה ש.. אנחנו רצים ביחד את כל ה... אההה אז... זאת החלטה של אהה
472 שניים שהם מחליטים שהם רצים יחד.
473 ט: כן
474 נק: אז רצים יחד, אבל הרוב רצים כל אחד אהה...
475 ט: כל אחד לבד
476 נק: כל אחד לבד
477 ט: [אבל בעצם כולם הולכים לאותו.. מרתון בעצם? לאותו חצי מרתון?
478 נק: בדרך כלל כן

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

ט: ו..	479
נק: אבל יש גם מקרים שלא. יש גם מקרים שלא. אני... אני בדרך כלל כשהם אהה שאנחנו מחליטים ביחד	480
נקבוצה אז אני יושבת יחד איתם ואני הייתי גם חוץ בעוד הרבה אחרים. אההה והם פחות אההה... אבל הם	481
משתתפים בתחרויות של עשר, עשרה ק"מ אהה...טבריה אנחנו בדרך כלל עושים יחד אני עם קבוצת	482
המרתון	483
ט: כן	484
נק: אז אהה... הם עושים את זה... כ.. שוב כקבוצה הם נרשמים ומתאמנים, אבל.. על קו הזינוק, כל אחד	485
לעצמו.	486
ט: אוקי. ואיך אהה.. את מציעה להם כאילו תחרויות? אז את אומרת טוב יש אופציות	487
נק: [כן, אני משתדלת. אני משתדלת, כי אני חושבת	488
ש..זה נכון להתאמן למטרה. שיש לך מטרה, אז אהה משהו ביחס שלהם במחויבות ו.. הם נותנים לזה	489
משמעות. ו..	490
ט: ו אהה.. איך את יודעת.. איזה.. איך את יודעת להמליץ, על איזה תחרות? כי, את.. את נגיד נותנת להם	491
אופציות וכאילו איך את.. יודעת מה מתאים להם?	492
נק: אההה אני.. אני מאמנת אותם אני רואה, מה	493
ט: ממ	494
נק: היכולות פחות או יותר של כל אחד אההה... מתחילים בקטן ועולים לגדול, אבל אהה צריך קודם לעמוד ב..	495
אההה... לעמוד בנניח אהה אם המטרה הראשונה היא עשרה ק"מ, אז אהה תעשה את זה פעם, פעמיים	496
שלוש, ואחר כך אפשר להתחיל לחשוב על אהה חצאי מרתון	497
ט: כן ו..	498
נק: אאאהה, למשל הייתה לי מתאמנת בת.. 54 כשהיא <u>התחילה</u> להתאמן. ואהה... היא באה כי... במ.. ה..	499
חתן שלה, הוא איש ברזל, והוא... משתתף, נרשם למרוץ שליחים הר לעמק... ו... היא התקשרה אלי ושאלה	500
אותי, אההה... אם אני חושבת שהיא תוכל להשתתף. במרוץ שליחים. עכשיו, אני לא הכרתי אותה. ו..	501
אמרתי לה בואי תתחילי איתי ונראה. אההה אחרי שניים שלושה שיעורים, הבנתי שהיא יכולה. כי... קודם כל,	502
מבחינת האופי שלה, אהה היא מאוד אהה דידיקטית והיא מתמידה. ראיתי שהבחורה לוקחת על עצמה אהה	503
אחריות ו.. אם צריך להתאמן 4 פעמיים בשבוע, היא מתאמנת 4 פעמים בשבוע, בדיוק לפי ההנחיות. זה	504
מאלה... מצד שני את רואה אנשים, ש... כבר... ו.. והיא באמת אחרי כמה חודשים, היא הגיעה אלי.. אני	505
חושבת שזה היה ב... ספטמבר.. לא אוקטובר, אחרי החגים, ובינואר היא כבר רצה עשרה ק"מ, אישה בת	506
54.	507
ט: ממ	508
נק: זה היה <u>מדהים</u> . לצערי, אהההה אחד מהאימונים היה... אההה להשתתף ב... מרוץ לילה. כי ב.. בהר	509
לעמק רצים גם בלילה	510
ט: אוקי	511
נק: ו..כאילו להתנסות בזה.	512
ט: ממ	513
נק: וב... ריצת לילה הזאת, במרוץ הזה, היא עיקמה את הרגל. אההה ולכן היא לא יכלה להשתתף בהר	514
העמק, בסופו שך דבר. אבל היא עד היום רצה אז אני חושבת... היא הייתה... בתקופה של.. שיקום והיא כבר	515
חזרה לרוץ. היא.. היא לא רצה איתי היום. כי היא גרה רחוק והיא מצאה קבוצה קרוב לבית שלה. אבל היא	516
המשיכה.. היא עדיין רצה ואמרתי לה שתרוץ את ההר לעמק הבא את אהה.. לא...	517
ט: כן	518
נק: אבל אהה...	519
ט: אוקי	520

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 521 נק: אני אומרת את רואה אנשים, כבר שנתיים בקבוצה. ובאמת, לא לוקחים את זה ברצינות, היום הילד ככה
522 ומחר הילד ככה. וכמה רצת השבוע? פעם אחת, ועכשיו היא.. היא יש לה עומס ו... אז הם לא מתקדמים אז
523 את יודעת זה לא מתאים זה... את לא מנסה..
524 ט: אז את אומרת להם גם? שלא מתאים?
525 נק: אני גם אמרתי.. אני אהה יש לי מתאמנת אחת ש.. לפני שב.. שבועיים הצבתי לה אולטימטום. אמרתי לה,
526 את צריכה להחליט. איך את ממשיכה. כי זה מדשדש במקום, מבחינתי זה גם לא טוב לקבוצה. כי בעצם
527 הקבוצה לוקחת אותה על הכתפיים.
528 ט: ממ
529 נק: בגלל שהיא היא נסחבת מאחור. אז ובכיף, עושים את זה בכיף, אבל אני חושבת שהאחריות שלי כמאמנת
530 היא להגיד, אוקי.. יש.. את צריכה להחליט, אהה...
531 ט: יש אהה, היה מקרה ש אהה ש..אמרת, שהצעת למישהו לא כאילו המלצת לו לא ללכת לרוץ והוא החליט
532 כן לרוץ מרתון, או חצי מרתון? זה קרה? שמישהו אמר, אוקי בסדר, אני חושב שאני יכול ואני.. בכל זאת
533 הצטרף
534 נק: כן. מישהו ש.. לא התאמן הרבה, אהה באמת לא הגיע לאימונים, במשך תקופה ארוכה ו... והחליט שהוא
535 רץ את החצי מרתון תל אביב ה... לא הזה, הקודם... אהה שהם אהה מבוגרים
536 ט: כן
537 נק: הסברתי לו מה יכול להיות, כאילו, זה לא מומלץ. מכל הבחינות, מבחינה בריאותית זה.. לא נכון לעשות
538 את זה. והוא החליט שכן
539 ט: אוקי, אהה חשבת פעם.. התייאשת פעם עד כדי כך שחשבת להפסיק?
540 נק: מה, מהריצה או מהאימון?
541 ט: [כן, מהריצה?
542 נק: לא. חחח!
543 ט: לא? ומהאימון?
544 נק: כן חחח!
545 ט: למה, למה חשבת?
546 נק: אתמול היה אימון גרוע ואמרתי די, אני, חחח!
547 ט: אוקי
548 נק: אהה
549 ט: למה גרוע? מה זה אומר?
550 נק: יש כל מני... כוחות שפועלים גם בקבוצה ואתה כמאמן צריך להתמודד איתם. ולפעמים אתה אומר, אני
551 רוצה לחזור לרוץ נקיי אני לא... באמת ריצה זה ממקום של אהבה. זה מקום של לבוא ולשרוף מתחים, לא
552 להוסיף מתחים ולפעמים אני אומרת זה מוסיף. אז יש אימונים כאלה, גם עם הקבוצה אהה... זה יכול להיות
553 קיצוני כי למשל, ביום אהה רביעי היה אימון, מדהים וחזרתי מלאת אנרגיות ו... ביום אהה... ראשון, אתמול,
554 היה אימון.. למזלי שהיה לי אימון שחייה אחר כך אז יכולתי שם! חחח!
555 ט: חח כן
556 נק: חח שם פרקתי את ה.. חחח!!
557 ט: אהה, אז מאיפה את מוצאת את הכוח בכל זאת להמשיך לאמן. למרות שאתמול היה לך אימון שאהה לא
558 משהו איפה...
559 נק: בגלל הימים האלה שהיו טובים. חחח!!
560 ט: חח
561 נק: ואני אומרת, הנה זה יקרה עוד פעם או פעמיים. אני.. אבל במקרים האלה אני אמרתי לך יש לי את הבן
562 זוג שלי. אז למרות שהוא עכשיו בסיאטל (Seattle) חחח! אני התקשרתי אליו ובכיתי לו. חחח
563 ט: [בסיאטל? אוקי.. חח
564 נק: לארצות הברית! חחח!

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

ט: כן	565
נק: בכיתי לו.. חח	566
ט: מה הוא ב.. בקשר לעבודה?	567
נק: לעבודה כן, עבודה. חח	568
ט: חח וזה.. עוזר לך? בעצם כאילו את.. אז אם יש נגיד בעיה בקבוצה או באימון אז את מדברת איתו?	569
נק: גם הוא מאמן דרך אגב.	570
ט: אהה הבנתי	571
נק: הקבוצה שרצנו איתה, כמ... כמרתוניסטים, הקבוצה של המרתון, מרתוניסטים, הוא אימן אותה.	572
ט: [שהיית מתאמנת בעצמך בו?]	573
נק: כן, שאני התאמנתי בעצמי, הוא אימן אותה.	574
ט: [אהה..אוקי]	575
נק: אהה... היו תקופות שזה היה... לא אימון רשמי. כאילו הם באו לרוץ בגלל שיש לו את הידע, ו..	576
ט: כן	577
נק: וזה אז אהה ומעבר לזה הייתה תקופה שזה היה רשמי. זאת אומרת ש... אהה	578
ט: אוקי	579
נק: התאמנו אצלו רשמי.	580
ט: אז איתו את גם מתייעצת על אהה על תחרויות, על דברים שקורים באימון? אהה	581
נק: אההה כן, תחרויות, בעבר	582
ט: כן	583
נק: אהה עשינו.. כמעט את כל התחרויות בארץ, אבל	584
ט: כן?	585
נק: היום אנחנו עושים פחות. משתדלים ליותר קטנים פחות המונים ו.. אהה היום אנחנו כבר.. יותר לא גדולים	586
ט: לא משנה בעבר אהה 10 ק"מ כאילו נסענו לכל הארץ. רחובות, רעננה, נס ציונה	587
ט: חח	588
נק: גדרה חח אהה... חדרה אהה...	589
ט: כן ו..	590
נק: בערבה, באילת, ב... בעין גדי ב... במשגב, בטבעון רק... חיפ.. כל עיר בארץ	591
ט: את כל ה..	592
נק: כל הארץ, איפה שהייתה ריצה, אני נוסעת לשם! חחח	593
ט: חח	594
נק: היום הרבה פחות	595
ט: למה הרבה פחות?	596
נק: אההה... לא יודעת, ככה זה. (מילה לא ברורה).. גם הראשונים... במיוחד לחצאי.. חצאי מרתונים	597
ט: כן	598
נק: אז אני אההה יותר לחצאי מרתונים... 10 ק"מ כבר מזמן לא עשיתי תחרות..	599
ט: ממ	600
נק: אהה... זה גם עולה הרבה כסף. זה הפך להיות גם עם אההה משהו...ש	601
ט: מה ה-10 ק"מ או החצי מרתון.	602
נק: גם החצי מרתון גם אהה פעם היה... כשהתחלנו את הריצה... כשהתחלנו לרוץ, היה מרתון אחד בארץ	603
ט: איזה מרתון?	604
נק: טבריה.	605
ט: זהו?	606
נק: זה היה המרתון היחיד	607
ט: אוקי..	608

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 609 נק: זה כל היה מרתון אחד בטבריה בינואר. זה מרתון בין לאומי ואיגוד האתלטיקה משתתף בזה וזה... ו...
610 גם, כמה השתתפו בו.. אהה 700? לא הגיע ל1000.
611 ט: [ו... כן...]
612 נק: היום זה כבר הגיע ל2000 ויותר
613 ט: ואמרת שזה הרבה כסף, זה היה פעם פחות?
614 נק: לא, זה אותו דבר, אבל אהה
615 ט: [אותו דבר
616 נר: אבל אהה... כל אהה
617 ט: כן
618 נק: זה מצטבר
619 ט: כן.
620 נק: והיום יש גם מרתון בירושלים ויש גם מרתון ב...תל אביב וחשבו לעשות גם מרתון מדברי ב... באילת ובסוף
621 דחו אותו. אני לא הבנתי למה, כנראה לא קיבלו אישורים. אהה ויש אהה הרבה אולטרה-מרתונים
622 ט: כן
623 נק: שבעבר לא היה בכלל. כשהתחלנו לרוץ...
624 ט: [חשבת פעם לרוץ פעם אולטרה-מרתון
625 נק: כן, הייתי רשומה לאולטרה-מרתון ב...ב... אוקטובר שנה שעברה ל60 קמ, והתאמנתי גם, ו... אבל.. זה
626 היה... ונתנו לנו אישור מיוחד, בעלי היה אמור לרוץ 160 ק"מ
627 ט: אישור מיוחד? למה?
628 נק: שאני אצטרף אליו, שאני לא אהיה בזינוק של כולם, של ה60, שאני אצטרף אליו, ל60 ק"מ האחרונים שלו.
629 קיבלנו אישור, וזה היה מסודר, זאת אומרת, כי הזינוק של... לא... לא... הוא זינק, ל160... ו... אני הייתי אמורה
630 להצטרף ל60 ק"מ האחרונים. אבל.. בסוף... הוא רץ רק 100 ק"מ, רק?
631 ט: חח
632 נק: אז אהה והוא היה במצב לא כל כך טוב
633 ט: למה?
634 נק: הוא התייבש, ו... אז אה... וויתרתי ולא רצתי חח
635 ט: ואא והוא
636 נק: זה הייתה החלטה
637 ט: הוא החליט להפסיק בעצמו?
638 נק: הוא החליט להפסיק בעצמו. כן. לפני שהוא...
639 ט: כן... אהה אז זהו הבנתי שאתם..אתם רצתם בכל הארץ בעצם, את כל המרתונים ש...שקיימים בערך
640 נק: [כן.. הוא.. אני לא אני
641 רצתי ב... מרתונים רק את טבריה, פעמיים בטבריה. אהה הוא עשה את כולם
642 ט: אוקי
643 נק: את ירושלים, את תל אביב
644 ט: כן
645 נק: כל האולטרה-מרתונים...
646 ט: ואת אהה מה ההבדל מ... בין מרתון בארץ ומרתון בחו"ל? איזה הבדל, יש הבדל בכלל?
647 נק: אהה... זה סוג של הפנינג ש... גם נסענו יחד כל הקבוצה נניח לברלין.. קבוצה של גליל תחתון,
648 שהתאמנו ביחד. וזה מקום חדש ואתה לא מכיר, זה התרגשות אחרת של ה... נסיעה שמתלווה לזה שאת
649 מגיעה אהה אתה רץ במקום, שאתה לא מכיר.. זה גם סוג של טיול חח
650 ט: כן.. וה.. ההפנינג עצמו, יש הבדלים?
651 נק: אהה.. יש את ה... EXPO שבחו"ל הוא הרבה יותר רציני וגדול וכיפי... אהה גם בברלין וגם.. בפריז עוד
652 יותר אפילו. ו... אהה לדעתי הארגון של פריז היה מדהים, אבל גם הארגון בארץ טוב אני לא... לא מצאתי

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 653 שבטבריה הוא פחות. גם זה הרבה יותר קטן אז כבר אהה.. מבחינת אהה תחנות שתייה ו..עזרה בדרך אהה..
- 654 אין הבדל. גם בארץ..
- 655 ט: [כמה אנשים משת.. משתתפים במרתון טבריה בערך?
- 656 נק: אההם.. אני חושבת שהיו... 2000.. מעל 2000
- 657 ט: כן..
- 658 נק: קצת מעל 2000
- 659 ט: ואהה.. את חושבת שיש הבדל בין נשים וגברים בספורט הזה? במרתון?
- 660 נק: יש הרבה יותר גברים קודם כל.
- 661 ט: ממ
- 662 נק: הרבה יותר גברים מנשים. לא חקרתי כמה.. אבל אהה יש הרבה יותר ו..
- 663 ט: והרגשת, הרגשת פעם שמתייחסים אלייך אחרת בתור אישה שרצה?
- 664 נק: לא. מאוד מכבדים, מאוד מעודדים, מאוד מפרגנים
- 665 ט: כן? אהה..
- 666 נק: את יודעת אבל שרק אהה... ההיסטוריה היא ש..ב.. ב..אולימפיאדה פעם הראשונה זה היה ב... Los Angeles
- 667 בשנת אהה... '83, 1983 שהרשו לאישה להשתתף? במרתון?
- 668 ט: שלא הרשו? או שהרשו?
- 669 נק: שהרשו, שהרשו
- 670 ט: בפעם הראשונה?
- 671 נק: כן
- 672 ט: וממתי יש ריצת מרתונים
- 673 נק: מ... 1800 ו... חח זאת אומרת זה היה תמיד אבל..
- 674 ט: [נכון זה היה..
- 675 נק: המרתון כמרתון אהה ב...
- 676 ט: כאילו בתור אירוע כמו שזה עכשיו. זה תמיד היו אירועים כמו שזה היום? תחרות כזאת גדולה?
- 677 נק: כן, יש.. לא.. זה הלך והתעצם ו... תראי מרתון בוסטון אני חושבת הוא המרתון הראשון, בין המרתונים
- 678 הראשונים בעידן החדש. אהה... גם במאה... ה19 היו מרתונים. המרתון כמו שהוא היום זה נדמה לי
- 679 1900... משהו בתחילת המאה ה20 ש... זה 42.2 וזה היה גם כן סיפור, תקראי על זה זה היה סיפור ש..
- 680 המלך או המלכה רצו שהילדים יראו את הזינוק, אז שינו את הזינוק אהה... כי אנשים אומרים, למה זה
- 681 42.195 כאילו מאיפה בא המרחק הזה? זה לא באמת המרחק בין מרתון לאתונה זה לא... זאת אומרת .
- 682 ט: כן זה מה שאני חשבתי! חחחחח!
- 683 נק: לא, לא, זה לא
- 684 ט: אוקי חח
- 685 נק: לא זה... חחח זה משהו עם המלכה ורצ.. שהיא רצתה, זה היה באיפשהו באולימפיאדה בלונדון נדמה לי,
- 686 ורצתה שה... ילדים.. שלה יראו את הזינוק או יזניקו אפילו ו... בגלל זה שינו ומאז זה נשאר ככה
- 687 ט: אהה
- 688 נק: זה עבר הרבה תהפוכות עד שזה הגיע ל42.195 חח!
- 689 ט: חח! אהה מה הרגע הכי בלתי נשכח שהיה לך במרתון
- 690 . נק: הסיום של המרתון הראשון.
- 691 ט: בפריז?
- 692 נק: definitely או יותר נכון, הק"מ 36. שאתה מגיע לק"מ 36, ו.. כולם אמרו לי, את תגיעי ל.. ל 30 פלוס,
- 693 32, את תפגשי את הקיר. את הwall, wall. ואת תרגישי ככה וחסרת כוחות, ו.. תצטרכי לשאוב מעצמך את
- 694 הזה ותתגברי ו.. הגעתי ולא הרגשתי כלום
- 695 ט: חח

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 696 נק: הרגשתי בעננים <מחייכת> ורצתי ו... בק"מ 36 פגשתי את ה... בעל של חברה שלי. ורק אז שמתי לב שאני
- 697 בק"מ 36! זאת אומרת, הגעתי לשם בתעופה תראי גם... ו... ותוך כדי גם פגשתי עוד בחורה, שראיתי שיש
- 698 לה תמונה.. של חייל על הגב, זאת אומרת, זיהיתי שזה חייל ישראלי, כי... את יודעת הם באים מהצבא
- 699 מורידים את המדים נשארים עם ה... גופיה הלבנה, עם ה... עם הדיסקית ככה.. רואים שהיא תחובה מתחת
- 700 לה... ככה התאמצתי, התקרבותי אליה התאמצתי, ראיתי שזה באמת שם ישראלי ואז.. פניתי אליה, מסתבר
- 701 שהיא, זה.. אנחנו ככה רצות קצת ומקשקשות, כמה עוד.. שאפשר בקילומטרים ה... ואז הסתבר, כשהוא קרא
- 702 ט: [ומה, כן מה היא..]
- 703 נק: לי, הוא קרא לי <בקול שקט, אבל כאילו צועק> 'נ!!' הוא קרא לי מהקהל והיא הסתובבה מאושרת
- 704 נק: שמישהו קורא לה והיא מסתכלת, ואז היא קלטה, כי היא הרי הבינה שאני מכירה אותו אז היא אומרת לי,
- 705 ט: [במהלך] <צוחקת>
- 706 ט: הריצה? <צוחקת>
- 707 נק: 'קוראים לך נ? אז אמרתי 'כן', ואז היא אומרת לי, 'גם לי קוראים נ!> <צוחקת> במרתון פריז בקילומטר
- 708 ט: [כן]
- 709 נק: השלושים ושש תפגשי מישהי מישראל שקוראים לה נ? <צוחקת> זה היה: מדהים וזהו ואז פגשנו עוד
- 710 ט: [ולמה היא...]
- 711 נק: חברים, עוד ישראלים, לא חברים. במהלך הריצה ו:בחור שהתקשה מאוד. ו:פתאום אתה מקבל כוחות, את
- 712 ט: [במהלך הריצה?]
- 713 נק: יודעת את עוזרת למישהו את מעודדת אותו את סוחפת אותו היינו, <בכל חלש אבל כאילו צועק> 'עוד קצת
- 714 אנחנו מסיימים! איזה זה' ו... והגענו יחד אה: לקו הסיום פחות או יותר אז אה: וגם אני איטית, אני נחשבת
- 715 לרצה מאוד איטית. וציפיתי לתוצאה... יותר אה...
- 716 ט: חח
- 717 נק: וכשאתי את התוצאה, הייתי ואאו! כאילו לא,
- 718 ט: [חח]
- 719 נק: לא האמנתי.. שהגעתי ל..
- 720 ט: והתוצאה זה חשוב בשבילך? ה...
- 721 נק: פלוס מינוס לא, לא, לא, לא ממש, אבל אתה לא רוצה גם להשתרך אה, כאילו לעשות 6 שעות מרתון, זה
- 722 כבר לא...אז אה כן אה.. היום פחות, כי.. בגלל הפציעה אני מבינה ש..אני צריכה... להיזהר ואני צריכה להיות
- 723 מאוד מתונה ו...
- 724 ט: את רואה גם שי.. שינוי במטרות שלך מאז שהתחלת במרתון ועכשיו? יש משהו שהשתנה? במטרות?
- 725 נק: אהה... לא, אני רוצה לרוץ מרתונים חחחח
- 726 ט: כן אבל יש, אהה נגיד המטרה שלך בריצת מרתון, מה המטרה שלך? כאילו בר.. יש כאלה שאומרים
- 727 בריאות, יש כאלה ש.. אהה
- 728 נק: אהה אני חושבת שהריצה הפכה לשם ריצה אבל אהה.. זה.. זה נותן אני חושבת שבשלב מסוים אהה...
- 729 אתה צריך מאוד להיזהר שהריצה לא תהפוך ל..למה ש...מה שאת, כאילו להתבלבל בל.. חח כן כאילו זה מה
- 730 שמאפיין אותך זה כאילו... כבר הופך להיות משהו שאתה לא יכול לחשוב שאתה לא רץ זהו.
- 731 ט:ממ
- 732 נק: אהה אני חושבת שמי שעובר מרתון ועוד אחד ועוד אחד, אני רואה את זה גם עם חברה, שאפילו נמצאים
- 733 מצוקה היום, ואין להם עם מי לרוץ ו... והם נאחזים בזה והם מחפשים כן את הקירבה ו...

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

ט: כן...	734
נק: כי קשה לוותר על זה זה לא אהה..	735
ט: על מה על ה..	736
נק: על ה... על הריצה, על המרתון, על ה...	737
ט: כן	738
נק: אהה זה, זה נותן גם לבריאות תשמעי אני לא אישה צעירה, אני רואה מסביבי איך אנשים... ו... תפופת...	739
740 בלי עין הרע, גם האיש שלי ו... זה עושה משהו. אפילו אם זה מבחינת אהה.. תופעות של גיל המעבר. בדיוק	
741 היום חברה שלי שאלה אותי, היא סבלה ככה מכאבי מחזור מישהו בעבודה והלכתי לתת לה כדור ואמרתי לה,	
742 אוי אני כל כך לא מתגעגעת לזה, זה כזה כיף שאין.. אין את זה. אהה דרך אגב, זה זה נגמר במרתון הראשון	
ט: מה..	743
נק: בגיל צעיר ה.. מחזור הפסיק	744
ט: אה באמת..?	745
נק: כן, הייתי בת 48 זה... הייתי עוד, לא הייתי 48	746
ט: [מה זה קשור לא ריצה?	747
נק: לדעתי כן, כנראה ה... מאמץ הגופני.. אהה אני לא יודעת אבל אהה... ו..	748
ט: מה את חושבת על ה..על ה..חשיפה במדיה שהיא... שהיא.. איך שמציגים את המרתון כאילו...	749
נק: לא מספיק.	750
ט: זה מ.. שלילי או חיובי? מה דעתך כאילו.. נגיד..	751
נק: זה חיובי, אבל.. אבל אהה לא	752
ט: נגיד... נגיד כמו ש.. אני אתן דוגמה. כמו שהציגו את המרתון בתל אביב, ש... אהה.. כאילו שבעצם	753
754 מישהו.. היו אנשים שהתייבשו, היה אפילו מישהו שמת, מה דעתך על איך ש...	
נק: שטויות במיץ עגבניות. ואין רץ אחד שלא יגיד לך את זה	755
ט: [למה?	756
נק: הייתי שם	757
ט: אה היית? את רצת, את הצטרפת?	758
נק: כן, בטח לא..	759
ט: בחצי או במרתון..	760
נק: בחצי	761
ט: אוקי	762
נק: אני.. לא רצתי את כל החצי בגלל הפציעה, הייתה לנו רצה עיוורת שרצנו איתה, אאז אהה אני ליוויתי אותה	763
764 חצי מה.. מסלול ובעלי ועוד חבר המשיכו איתה את השאר. זינקנו ב... מוקדם מאוד בבוקר, היה נעים, אני	
765 אפילו עוד הייתי עם חולצה ארוכה, היה לי קר בזינוק. קריר, לא, לא היה... זה.. אז.. ב08:00 בבוקר כשהם	
766 סיימו את הריצה, לא היה כל כך חם.	
ט: כן	767
נק: לא היה כל כך חם, לא לא הייתה שום סיבה ש... אנשים הגיעו למצב שהם הגיעו. יש איזה בעיה.. אהה....	768
769 עם תל אביב מה שנקרא, עם מדינת תל אביב אהה.... וזה הטרנד הזה וזה אולי באמת הקטע של הטרנד.	
770 אהה אני מנסה לחשוב איך אהה... אנשים, חושבים (עושה קול של מישהו שלא לוקח מרתון ברצינות) ברור,	
771 אז אני אבוא ו... אני ארוץ, כאילו.. מה, מה לרוץ 10 ק"מ? גם לרוץ 5 ק"מ זה קשה. ואם אתה לא מיומן, ואתה	
772 לא מתאמן ואתה לא מאומן, אז אתה יכול לגמור על אלונקה. ו..יש איזה טרנד כזה כנראה בחדרי כושר ב.. ב..	
773 כל מני זה שאהה הנה יש.. (בקול של מישהו שמשווץ בריצה שלו) אני רצתי, עכשיו אנשים גם	
774 מתפארים, (עושה שוב קול אחר)	
775 אני רצתי ב.. (חוזרת לקול שלה) לא במרתון תל אביב, עוד מאלה במרתון. אני רצתי את מרתון תל אביב.	
776 אתה רצתה מרתון? בסוף מסתבר שהוא רץ 4.2 ק"מ. אז אנשים כל כך רוצים אהה... בקושי מתאמנים,	
777 מגיעים לא מספיק מ.. מיומנים. חלק מהעניין שאתה.. מתאמן, אז אתה גם אהה.. קצת מתאמן בחום,	

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

778	שיהיה לך סיבולת חום, אתה לומד כמה אתה צריך לשתות. אהה את.. אתה לומד על עצמך תוך כדי אימונים
779	אהההה בשביל זה מתאמנים אהה ו... אז... לדעתי זו הסיבה שאנשים נפלו ככה. המרתון היה מאורגן <u>פיקס</u>
780	היה מים לאורך כל המסלול, ו... לא..
781	ט: זה בעייתי בדרך כלל המים?
782	נק: [תמיד...יש מצבים, יש, יש תחרויות שאין מספיק מים, במיוחד ל.. לאחרונים. אהה
783	אנשים גם עושים דברים שמעבר הכוחות שלהם אני הייתי נוכח. פעם במרתון שחיכיתי לבעלי, עוד לפני
784	שהתחלתי לרוץ, מרתון תל אביב, לפני כמה שנים טובות, ש... אני עמדתי וחיכית לו על קו הזינוק והגיע
785	בחור, באפיסת כוחות, שהיינו צריכים, ו..ה... 100 מטר לפני קו הסיום היינו צריכים <u>להרים</u> אותו מהרצפה, כל
786	כך ריחמנו עליו, שאני ועוד אהה בחור הרמנו אותו ורצנו איתו לקו הסיום <u>ושיסיים</u> , כי זה.. כי הוא <u>הגיע</u> לקו
787	הסיום והוא היה באפיסת כוחות טוטלית והוא התמוטט בקו
788	ט: [איפה זה היה?]
789	נק: בתל אביב.
790	ט: בתל אב... מתי מתי.. רצת בתל אביב מתי... השנה??
791	נק: לא, לא אני מדברת על לפני כמה שנים. שבעלי רץ מרתון תל אביב
792	ט: [כן..]
793	נק: אני אז עוד לא רצתי מרתונים. ו...
794	ט: אז אהה למה הרמתם אותו אהה... סתם מעניין אותי כאילו
795	נק: כי רצינו לעזור לו הוא.. היה באפי.. אהה באפיסת כוחות, הוא ממש דידה
796	ו.. והיה מעוות לחלוטין, אז.. עזרנו לו קצת להגיע לקו הסיום ואז הוא התמוטט לחלוטין והאלונקה פינתה אותו
797	ל.. לאוהל של ה
798	ט: [אחרי קו הסיום]
799	נק: אחרי קו הסיום ו.. פינו אותו ו... ואחר כך הוא היה במצב מאוד קשה, עם מכת חום מאוד קשה, הוא הביא
800	את עצמו על הקצה, זאת אומרת אתה אתה רץ, אתה צריך להיות מודע על הרגשות האלה ומתי להפסיק.
801	מתי אתה.. רץ אהה... במהירות גבוהה מדי שלא מתאימה ליכולות שלך, בשביל זה מתאמנים, אנשים שלא
802	מתאמנים מספיק לא מכירים את התחושות האלה ולא יודעים מתי... ולוחצים יותר מדי חזק ו...ומגיעים
803	למצבים האלה, יכול להיות שהבחור הצעיר והוא לא הגיע מאוחר כל כך. הוא הגיע לפני <u>שמונה</u>
804	ט: [אוי.. כן..]
805	נק: זה שהתמוטט ומת, הוא היה צעיר, הוא היה ח.. הוא חייל בקבע אומנם אבל... אהה... עצוב מאוד, עצוב
806	מאוד
807	ט: [ממ..]
808	אבל זה לא...
809	ט: ממ..
810	נק: וגם, כל ספורט וכל אהה... בשביל זה צריך לעשות בדיקות מדי פעם, צריך לבדוק אהה.. שוב גם כן, אם
811	אתה לא מתאמן נכון, אז זה יכול להיות לזה השלכות על הלב, יכול להיות שיש מומים מולדים יכול.. כל מיני
812	דברים יכולים צריך לעשות אהה בדיקות.
813	ט: נכון.. אוקי... אהה.. יש לך אהה חוויה במרתון.. בריצת מרתון שהיית מוכנה לשכוח? ש... כל כך התבאסת
814	שאמרת, זה אני מוכנה לשכוח
815	נק: המרתון האחרון עם הפציעה היה... קודם כל במרתון.. הפציעה התחילה במרתון ברלין, באמצע המרתון
816	בערך בקילומטר ה-21 יש..
817	ט: [ברלין, מתי רצת אותו?]
818	נק: ב-2011
819	ט: אוקי
820	נק: זה היה.. המרתון ה..שלישי שלי. אז זה גם היה טעות כי זה היה יותר מדי מרתונים, אחד אחרי השני.
821	אהה אהה לא, זה היה המרתון.. השני סליחה זה היה אפריל, נובמבר ורק בינואר רצתי עוד מרתון

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

ט: אוקי	822
נק: לא לא זה היה השלישי	823
ט: השלישי? חח אוקי	824
נק: זה היה השלישי, זה היה אפריל, ינואר ו... אהה ספטמבר. אההה אז התחילה הפציעה הזאת, ובאימונים	825
לא היה לי את זה באמצע המרתון ובאמת על ה-25 בערך התחיל כאב חד בברך..... ו.... ומאז לא נפרדתי ממנו	826
זה, זה הייתה חוויה ש.. הייתי מוותרת אליה.	827
ט: אוקי אהה ו.. מה הפירוש ניצחון בעיניך במרתון?	828
נק: לסיים	829
ט: לסיים?	830
נק: לעשות את כל המרחק, לא משנה התוצאה	831
ט: העיקר שמסיימים?	832
נק: העיקר לסיים	833
ט: אוקי	834
נק: ושלם ובריא	835
ט: כן.. וזה אהה הניצחון זה לסיים. זה חשוב בשבילך?	836
נק: כן	837
ט: אם באמצע את צריכה להפסיק, מה... זה קרה לך פעם?	838
נק: [לגמרי?]	839
ט: אם אהה אם אהה במהלך המרתון כמו שקרה לבעלך שאחרי 100 ק"מ הוא החליט לפרוש?	840
נק: אההה זה בשבילי כישלון. כישלון קשה מאוד..	841
ט: ו.. זה קרה לך פעם?	842
נק: (עושה כן עם הראש)	843
ט: כן אהה	844
נק: גם הרגיש איזשהו כישלון כי הוא רץ רק מאה	845
ט: מממ	846
נק: רק חח	847
ט: רק, חח זה לא כזה המון?	848
נק: זה היה קשה מאוד. חודשים הוא התעורר באמצע הלילה ואמר איך רצתי רק 100 ק"מ? חח	849
ט: כן.. רק 100 ק"מ חח! אהה	850
נק: לא רק זה, גם ברגע שאתה קובע מטרה, אפילו אם בדרך אתה נפצע, אז גם אם.. כשקבעתי שאני רצה	851
את מרתון טבריה וחשבתי שאני כבר אגיע לזה בלי הפציעה, ובאמת במהלך האימונים אז אהה ה... פציעה	852
התעצמה ו.. בתוך... כי עדיין היא לא נרפאה לגמרי התחלתי להתאמן למרתון טבריה ובעצם...	853
ט: ידעת שזה יהיה יותר מדי או שזה..	854
נק: לא, לא ידעתי	855
ט: ממ..	856
נק: לא ידעתי.. כבר הייתה מטרה ו.. אמרתי נסיים את המטרה ו..נטפל בזה אחר כך.	857
ט: אוקי אהה איך את חושבת שהטרנד הזה ההתפתחות הזאת של המרתון, שפתאום המון אנשים רצים, איך	858
זה.. איך זה התחיל לפי דעתך?	859
נק: אני חושבת שזה סוג של אהה.. איכות חיים זאת אומרת אהה ככל שרמת החיים עולה.. אנשים מחפשים	860
איכות חיים ו.. וגם הפעילות של הפנאי.. זה משהו ש... יוצר עוד ו..אהה קודם כל זה גם כמו האופניים שהלך	861
ועלה שמתעסקים בספורט יותר אפשרות להשקיע כי גם ב... ריצה למרות שזה נראה, אההה צריך רק נעלי	862
ריצה זה גם מסוג אההה שאתה צריך עורף כלכלי, אולי לא כמו לקנות אופניים ב... 20,000 ש"ח, אבל אההה	863
כל תחרות עולה כסף. אהה נעלי ריצה זה... לפחות אהה... שלוש ארבע פעמים בשנה צריך להחליף, אם	864

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

- 865 אתה רץ הרבה אז יותר. אההההה כל הבגדים, הכל היום כל כך אהה טכני כל המנדפים וזה, זה עולה הרבה
- 866 כסף, נסיעות לכל מני מקומות.. להיות אהה בקבוצה, לשלם ל.. תוכניות, אהה
- 867 ט: איך אהה איך זה ש.. אהה נגיד כמו שאת אומרת, תחרויות עולות הרבה כסף, וגם... אהה למה אנשים בכל
- 868 זאת מחליטים להשתתף ולא לרוץ לבד נגיד 42 אהה ק"מ?
- 869 נק: כי זה סוג של הפנינג
- 870 ט: זה בגלל...
- 871 נק: וכולם נפגשים, אתה פוגש הרבה אנשים אהה הרבה פעמים אנחנו, אני הרי לא הולכת לתחרויות, אנשים
- 872 שואלים אותי לאיזה מקום הגעת? מה זה ה... אני הגעתי למקום ראשון! חח מקום שני הוא המקום הראשון.
- 873 כאילו כל אחד מגיע למקום הראשון שלו. בכלל לא אההה... זה סוג של הפנינג. שפוגשים אנשים שרצים... ו...
- 874 מינגלינג כזה
- 875 ט:ממ אוקי..
- 876 נק: זה... סוג של אירוע...
- 877 ט: אהה
- 878 נק: זה.. זהו לאנשים יש יותר פנאי שרוצים אהה המודעות היום לבריאות היא הרבה יותר גבוהה.. אהה
- 879 אפילו, אני לדעתי זה גם החברות אהה החברות אההה כל הפרסום וה.. הרבה יותר אופטימי והבגדים היפים
- 880 האלה ה..
- 881 ט: [ן, אז איך אהה איך אנשים יודעים איזה בגדים כאילו לקנות?
- 882 נק: אין אין שום בעיה
- 883 ט: ו..כולם קונים בעצם אותו דבר כמו שאמרת שכולם נראים אותו דבר עם אותם.. אבל אבל איך הם מוצאים
- 884 את זה, איך הם...
- 885 נק: אין שום בעיה אהה
- 886 ט: איך יודעים נגיד לאיזה מרתון ללכת לאיזה.. איזה בגד לקנות?
- 887 נק: אין שום בעיה, יש הרבה אתרים אהה משוונג ועד ריל טיימינג ועד ספורט פור יו ו..
- 888 ט: ממ
- 889 נק: אהה הרבה אתרים ש... ו וורלד ראנרס ו... ראנרס פורט.
- 890 ט: חח
- 891 נק: כאילו אה, לא חסר אהה וורלד ראנרס, אהה אתה נכנס ו... מבול של אהה אינפורמציה ושל אהה טרנדים
- 892 וברנדים ו... לא חסר וגם א.. בעקבות אהה ותוך כדי זה, ואולי גם זה מה שעודד, זה כל החנויות האלה.
- 893 בהתחלה, הייתה אהה פתחה.. נפתחה חנות אחת שה.. התמחות שלה זה לא חנות ספורט כמו מגה ספורט.
- 894 זאת אומרת החנות אחת שההתמחות שלה זה בריצה. והיא הביאה ציוד, רק לריצה, בגדים שמייוחדים לריצה
- 895 נעלי ריצה אהה... עושים בדיקות ל.. לסוג הנעליים שמתאימה לך באופן אישית, יש הרבה סוגי נעליים יש נעל
- 896 יציבה, יש נעל לתמיכה יש נעל ניטראלית, יש נעל מינימאלית, זאת אומרת ולכל אחד מתאים סוג אחר של
- 897 אהה נעל. אז איך את יודעת עם את צריכה נעל עם תמיכה או נעל בלי תמיכה? יש אהה את מגיע לחנות והם
- 898 מצלמים אותך אהה רצה תוך כדי ומודדים את ה.. אם יש לך פרונציה אם אין לך פרונציה ולפי זה מתאימים לך
- 899 את סוג הנעל שאת צריכה.
- 900 ט: אהה אז הם מביאים לך בעצם את הסוג הנעל שמתאים לך?
- 901 נק: בדיוק הם אומרים לך, את צריכה נעל עם תמיכה. עכשיו לברוקס יש נעל תמיכה לנייק יש נעלי תמיכה
- 902 לזה... ו.. את יכולה לבחור מאיזה חברה שאת רוצה. אז הם פתחו חנויות כאלה נפתחו כמה ח..היא פתחה,
- 903 הייתה חנות אחת אהה... שכחתי איך קוראים לה זה.. שכחתי את השם שלה, בחורה שפתחה את זה בתל
- 904 אביב. ומאז נפתחו עוד אההה, הרבה חנויות כאלה שמתמחות במיוחד בריצה, או בטריאתלון, ואז השילוב של
- 905 ריצה, אופניים וכולי, הבעיה היא שהם מחליטים לך מה לקנות, הם, מתאימים לך את הנעל שאת.. אההה ו..
- 906 קל לנו לרגל וכאילו.. הנעל ו...
- 907 ט: אוקי.. אהה ו.. אה את מחפשת גם באופן אקטיבי בתקשורת המרתון? כאילו ב.. באינטרנט, את מחפשת
- 908 אהה..

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

909	נק: כן, כל הזמן
910	ט: כן?
911	נק: בעיקר
912	ט: מה את מה את קוראת בדרך כלל
913	נק: על אימונים ו... על אנשים שרצים ו... על אהה בגדים, נעליים הכל חח
914	ט: כן חח אוקי אהה
915	נק: אני צריכה כבר אהה...
916	ט: אוקי... אז אני יכולה עוד שאלה אחת?
917	נק: כן
918	ט: אהה...בק..
919	נק: [אני מצטערת אני..
920	ט: לא נורא, זה בסדר אהה, בקשר למאמר שכתבת אהה.. מה גרם לך לכתוב ואם תוכלי לספר על ה..אהה
921	על מה שכתבת במ.. במאמר שלך בעיתון של הבית חולים ש.. על ההתמודדות של הכאב שלך במהלך
922	המרתון ואיך את אההה איך שאת אהה מסבירה את זה אההה.. כאילו כתבת משהו על הכאב, שיש לך
923	במרתון וכאב של אהה מטופ מטופלים ש...
924	נק: [מטופלים]
925	ט: כן
926	נק: כן
927	ט: שאיך את איך מתמודדים אם זה.
928	נק: , לא זכרתי איזה מאמר. כי היה עוד מאמר שכתבתי והיה אהה... אני ניסיתי להביא כל מני תובנות של
929	הריצה לתחום שלי, ל... לעבודה שלי אהה כמו ש.. בריצה אתה.. מציב לך, לעצמך.. מטרות, ותני מטרות. או
930	אהה למשל, אה אז נתתי דוגמה, למשל כשאתה מתחיל לרוץ מרתון, אתה לא חושב בק"מ בראשון, על כל 42
931	ק"מ. אתה מתחיל, אם אתה חושב על זה אתה נעצר. זאת אומרת זה מאוד קשה להכיל את כל ה42 ק"מ זה
932	מפחיד, אפילו שהתאמנת ואפילו... לרוץ עכשיו ל..
933	ט: ממ
934	נק: זה... אז אתה מחלק את המרחק פסיכולוגית, זה יותר קל להכיל, אוקי אני אגיע, אההה... נגיד כשהייתי
935	במרתון פריז אז אמרתי, אני אגיע לפארק, ו... הפארק הוא בערך ק"מ 11. אז.. ואז נראה מה יהיה. ואחרי
936	הפארק, אוקי נגיע לטור ד'איפל, ל.. מגדל איפל זה ק"מ 28. ואחר כך, את.. מחלקים את ה.. את המרחק כדי
937	שיהיה, יותר קל. אז.. נתתי דוגמה למשל אנשים שמגיעים, ו.. ומתבשרים שהם...חולים סרטן. אז ישר המחשב
938	ה..המועקה היא ה..יש הרבה דברים לחשוב עליהם. צריך לחשוב, מה יהיה עכשיו הבדיקה הזאת ועוד בדיקה
939	ועוד בדיקה ועוד בדיקה אז.. ההצעה שלי, בואי נתחיל אנחנו עכשיו פה, אנחנו.. אהה מה המשימה הבאה
940	ונחשוב על המשימה הזאתי לא, מעבר לזה. את צריכה לעבור CT? אוקי, בואי נתכנן את הCT נעבור את הCT
941	אחר כך נ..נעבור לבדיקה הבאה צריך לעשות בדיקות נשים, רופא נשים, נחשוב על הבדיקה הזאת, אבל לא
942	לחשוב למשל מעכשיו על כל הדברים בבת אחת, מאוד קשה להכיל את זה, זה מאוד... זה בלתי אפשרי. והם
943	מתחילים לשאול שאלות אז מה יהיה? אני צריך כימותרפיה? אני צריך קרינה? מה עושים בקרינה מה עושים...
944	אי אפשר להכיל את כל האינפורמציה הזאת בבת אחת זה בלתי אפשרי. אפשר לתת ציוני דרך, לעבור שלב,
945	אולי לא תצטרכי כימותרפיה, אולי תצטרכי רק הקרנות אולי לא תצטרכי את כל ההקרנות, יכול להיות שרק
946	ניתוח יספיק. אז.. אהה שלב שלב, לעבור כל שלב ולדאוג לשלב הזה. לא לשלב הבא. קשה. אז זה... קשה
947	מאוד להכיל את זה.
948	ט: כן
949	נק: אהה אז אה מבחינת כאב, אהה אתה צריך אהה ללמוד אהה להתמודד עם הכאב ולקבל אהה... טיפול
950	כמו שצריך לכאב ולא.. להתעלם מה כאב. אהה אני לא יודעת אם את זה הזכרתי ב..כתבה, אני כבר לא זוכרת
951	מה כתבתי אבל למשל, אנחנו אמורים להרוג את הכאב כשהוא קטן. אם הכאב מתעצם יותר קשה ל..
952	אהה....לשכך, לשכך כאב כשהוא מתגבר, יש עקומה כזאת. ברגע שהוא מגיע לשיא, מאוד קשה להוריד. צריך

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

כשהוא אה.. כשנניח אם אנחנו בכאב מ0 עד 10, אז לא, לה.. להגיע ל10. כשמגיע ל6 כבר לקחת משכך	953
כאבים ואז יש סיכון טוב יותר, ש... זה יהיה אפקטיבי. ואותו דבר ב... בריצה לאאא, להרוס את הברך	954
ט: ממ	955
נק: אלא, חח לפני כן לעצור, לעשות חשיבה, להתאים את האימון למצב, אם צריך להפסיק, להפסיק, אהה ו..	956
לקחת טיפול אנטי דלקתי, לקחת טיפול אנטי דלקתי, לעשות אהה חיזוק בפיזיותרפיה לעשות, ולא.. להתעלם	957
מזה, כי באמת אנשים כל כך מפחדים למשל אם זה אפרופו כאב, מפחדים לקחת נגד כאבים, אני אתמכר	958
אני..	959
ט: ממ	960
נק: אתה.. סובל, עכשיו, הסבל, הסבל גורם ל... לבעצם ל... לכאב מתגבר כשאני סובל וכואב לי, אז השרירים	961
מתכווצים. וההתכווצות הזאת מגבירה את הכאב. אז אהה.. אז אני אומרת, צריך ללמוד להרפות. להרפות,	962
ההפך. לא לכווץ את השרירים, להרפות את השרירים. ולקחת טיפול כמו שצריך אהה..	963
ט: ממ..	964
נק: יש.. המון הממון דברים ש...	965
ט: שאת כאילו..	966
נק: כמו למצוא את האנשים, כמו שאמרנו, סביבה תומכת, זה מאוד מאוד עוזר, אנשים שעברו דברים כאלה	967
ויכולים לתת לך עצות. להקיף את עצמך באנשים ש... אהה... שאתה יכול לבקש מהם עזרה, ללמוד לבקש	968
עזרה. ואנשים שקשה להם, לא תמיד יודעים לבקש עזרה, וזה אחד הדברים הכי חשובים לאנשים חולים.	969
ללמוד לבקש, אני צריך, תעזור לי בבקשה, אני צריך את זה, אני צריך את זה.. זה.. מאוד מאוד חשוב	970
במחלה. במיוחד במחלות כרוניות	971
ט: וזה מה ש.. אהה כאילו את גם אהה... במהלך המרתון את גם רו.. גם אהה יש לך את ה..	972
נק: בהחלט, כן, בהחלט	973
ט: אז בעצם המרתון נותן כלים ש..	974
נק: המון כלים	975
ט: שאת מקשרת בעצם ל..עבודה	976
נק: [עבודה שלי כן. וגם הנושא של השחיקה, השחיקה המקצועית ש.. כל בן אדם, כל	977
אההה אני חושבת ש... כל אחד צריך למצוא את המקום, אני קראתי לזה my dry אהההה My drug of	978
,choice is running	979
ט: ממ	980
נק: כאילו ה... התרופת בחירה שלי זה ריצה. צריך למצוא את המקום שהוא יכול.. לפרוק מתחים, ו.. למצוא	981
את עצמו מעבר לעבודה ויכול לעזור לו.. ו... לא להישחק. ו..או להתגבר על השחיקה חח אם אתה נשחק.	982
ט: חח	983
נק: לעשות כל הזמן את האותו דבר ולצפות שזה.. שהשחיקה לא תקרה, היא תקרה.	984
ט: חח אוקי, ו.. אני יכולה עוד שאלה אחת, כאילו מה גרם לך לכתוב?	985
נק: אאההה	986
ט: או ש..?	987
נק: זה אהה.. ואאו.. זה ה... שנייה אני רק אשאל אותו עד מתי...	988
ט: אז אני אפסיק..	989
נק: הוא צריך את האוטו.. אהה... יש לנו אהה.. יחצנית יושבת בבית חולים	990
ט: חח אוקי	991
נק: חחח היא שמעה שאני רצה והיא פנתה אלי. ו..זה היה	992
ט: אהה	993
נק: זה היה הטריגר.	994
ט: יופ אז אוקי אהה טוב אז זהו את ה..	995
נק: אני מצטערת אני..	996

ראיון 5 עם NK (בתמלול נקראת נק) תאריך: 22.07.2013 מקום: בצומת פוריה בבית קפה ארומה אורך:
1:18:50

997 ט: לא תודה רבה! חח
998 נק: אני חייבת ללכת, הבטחתי..

Transcripts of Dutch female athletes (6-9)

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 1 T: ja als het goed is ja nu doet ie het <lacht>
2 A: okay
3 T: eh.. okay. Kun je wat over je... sport vertellen: enneh.. iets vertellen over jezelf en over je
4 sportbeoefening?
5 A: eh oh dat bedoel je.. dat is een lang verhaal, ligt er een beetje aan wat je wilt horen.
6 T: Ja
7 A: eh nou op dit moment, ben ik dus lid van een triathlonvereniging, ik doe eh.. net als eh..
8 T: okay
9 T: wacht even.. <bestel een kopje thee>. Zo.
10 A: eh dus ja mijn sport ik ben eh.. vooral eh.. duatleet op dit moment, dus dat..
11 T: [wat is dat precies?
12 A: Eh dat is eh dat je hardloopt en fietst.
13 T: Okay
14 A: dus eh dat zwemmen dat is niet zo: daar ben ik niet zo goed in doe ik ook wel maar eh.. vooral
15 T: [<lacht> [ja
16 A: hardlopen en fietsen en ben ooit als eh.. klein kind ooit met atletiek begonnen en dat is heel.. breed
17 dat zijn alle: dat is ook verspringen hoogspringen enneh... beetje rennen en dat is uiteindelijk toen ik
18 T: [ja..
19 A: student geworden ben, ben ik vooral veel gaan hardlopen. Dus veel eh baanatletiek dat is eh.. ja
20 T: [ja
21 A: achthonderd meter, vijftienhonderd meter rennen en dat heb ik heel lang samen: uitgebreid
22 T: ja
23 A: Enneh.. steeds langere afstanden.. uiteindelijk er ook bij gaan fietsen en dat is ook een beetje:
24 T: [oh
25 A: hoe ik bij tritanium terecht ben gekomen. Enneh
26 T: [o:kay okay.. via die vereniging? Ken je kende je tritanium via
27 de:atletiekvereniging?
28 A: Ja, ja eh atletiek en triathlon liggen heel dicht bij elkaar en het wielrennen is daar hoort er ook
29 T: [ja
30 A: een beetje... of ja.. wel bij dus eh alle studenten: leden die.. je hebt heel veel overlap van de
31 T: [ja [ja
32 A: verschillende verenigingen er zijn heel veel mensen lid van.. drie verenigingen en ik was toen alleen
33 maar lid van de atletiekvereniging en ik kende dan meiden bij de triathlonvereniging en op een gegeven
34 T: [ja
35 A: moment.. ging ik fietsen: en ook een beetje zwemmen en toemn zeiden ze ja goh als je dit toch als
36 doet dan kan je ook wel bij ons lid worden en op die manier ben ik er een beetje: ingerold als het ware.
37 T: [okay... is het een
38 een vereniging van studenten dan? Voor triathlon? Okay

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 39 A: [Ja... ja... ja..
- 40 A: je hebt eh.. in Groningen: meerdere verenigingen. Dankjewel <de serveerster brengt thee> eh
- 41 T: ;ja
- 42 T: Dankjewel <tegen de serveerster die thee serveert>
- 43 A: eh je hebt veel eh studentenverenigingen, maar ook veel burgerverenigingen zoals ze dat noemen
- 44 dus dat eh.. loopt een beetje naast elkaar.
- 45 T: okay (-) <we kiezen een theesmaakje uit> Ik neem... is dit eh... earlgrey?
- 46 S: earlgrey
- 47 T: ik zag 'm net volgens mij..
- 48 S: Oh dan in de andere theedoos denk ik. Ik kijk wel even.
- 49 T: [oh nou ja, maakt niet uit dit is ook goed. Nee dit is goed hoor
- 50 <lacht> dankjewel. (-)
- 51 A: Nou er wordt hier in Groningen heel veel aan studentensport eh.. gedaan. Je hebt ook een
- 52 T: [ja
- 53 A: overkoepelend eh orgaan dat heet de Aclo ik weet niet of je er ooit van gehoord hebt. Dus ja..
- 54 T: [ja dat ken ik ja [ik was er zelf
- 55 T: ook lid van.
- 56 A: Ja precies dus eh.. ja veel eh... van alles is er eigenlijk is het eh wel dubbel eh. Ik hoef geen suiker
- 57 T: [ja oh okay
- 58 dankjewel. Dus eh atletiek, triathlon, wielrennen ja...
- 59 T: [ja [ja okay enneh hoe groot is die vereniging? Die
- 60 studentenvereniging van eh triathlon?
- 61 A: nou bij triathlon hebben we ongeveer zestig leden. Gemiddeld ja. ja
- 62 T: [zestig. Okay, okay
- 63 T: enneh en de coaches zijn dat ook studenten? Of zijn dat eh bevoegde docenten? Die de alo hebben
- 64 A: [eeh nou er is een eh
- 65 T: afgerond of...
- 66 A: eh ja nou er is een iemand eh.. die is ook eh.. werkt ook voor het sportcentrum deels.. dat is onze
- 67 hardlooptrainer eh.. dus die eh dat is.. nou volgens mij is het niet een officieel bevoegde docent
- 68 maar eh.. wel heel veel ervaring ermee. En we hebben een, ja dat was ooit een studentlid maar... hij
- 69 T:[ja
- 70 A: werkt op dit moment in een sportschool en dat is onze fietstrainer, die begeleidt ons daarin maar die
- 71 heeft er ook heel veel ervaring in ook wel cursussen gevolgd volgens mij. En we hebben een officiële
- 72 zwemtrainer en dat is een eh... ja.. daar zijn we via via aan gekomen dat is een schoonmoeder van een
- 73 van de leden en zij geeft ook zwemtrainingen voor eh andere verenigingen en eh ja dus zij is wel echt
- 74 T: [oh
- 75 A: een professionele: ze heeft ook zelf veel zwemles gegeven voor kleine kinderen dus eh van alles een
- 76 T: [ja [oh okay okay

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 77 A: beetje: wat
78 T: [ja oh leuk. Enneh... eh... wat wilde ik nog vragen over.. hoe hoe eh kies je, je hebt meegedaan
79 aan evenementen wel toch? Of eh.. ja enneh hoe kiezen jullie deze evenementen? Hoe bepaal je welke
80 A: [ja [ja
81 T: aan welke evenementen je deel wilt nemen en welke..
82 A: ehm.. ja het ligt er een beetje aan waar waarvoor je traint he? Je hebt eerder veel baanatletiek
83 ge:gedaan dus dan kies je je wedstrijden echt op.. op uit omdat je.. eh er zijn heel veel wedstrijden
84 maar.. om goed te kunnen lopen wil je dat ook.. eff.. wat concurrenten aan een start staan waar je tegen
85 kan lopen, omdat je dat eh je prestaties bevordert. Dus dan: ga je er echt naar kijken en: ook vooral
86 T: [Ja
87 A: leuk leuke wedstrijden met een goede sfeer. Enneh... ja dat was.. eerder en ik.. op een.. gegeven
88 T: [ja
89 A: moment heb ik voor.. een duatlon had ik heel fanatiek getraind en toen.. was het echt eh de trainer
90 die dan een wedstrijdkalender voor je ging maken. Van nou dit zijn goede wedstrijden, nou die...Ja
91 T: [voor jou..
92 T: persoonlijk passen?
93 A: ja, ja, die gewoon..dus eh.. en.. ja ik ben nu steeds langer aan het lopen en ik heb dit jaar besloten dat
94 ik volgend jaar een marathon wil lopen. <lacht>
95 T: Oka:y! Weet je al welke?
96 A: Ja Rotterdam
97 T: Rotterdam okay! Oh ja leuk.
98 A: [dus eh dus daar eh ja daar probeer ik een beetje meestal heb je.. een wedstrijd in het
99 jaar waar je echt naartoe wilt werken, want je kan niet pieken op heel veel wedstrijden, je kan niet
100 T: [ja
101 A: overall goed lopen. Dus wij in zo'n... in zo'n jaar gebruik je andere wedstrijden om daar naartoe te
102 T: [nee.. nee..
103 A: werken als het ware
104 T: [okay dus niet altijd dezelfde afstand maar iets minder en dan eh..
105 A: [ja ja soms iets minder en iets
106 harder, soms iets langer en iets rustiger. En je hebt ook wel wedstrijden waarvan je weet nou eh joh..
107 daar wil ik gewoon he lekker.. meedoen, maar ik hoef niet.. te winnen of niet te: ee nPR te: te halen,
108 T: [ja ja [ja: okay
109 maar op een andere wedstrijd ga ik gewoon echt knallen. Enneh.. wat ik dan.. nu vooral heel veel doe
110 T: [ja
111 A: en nu ik weet dat ik die marathon eh loop is dat ik.. nu veel halve marathons probeer te doen eh..
112 dertig kilometer tril eh runs. Dat zijn.. eh wedstrijden waar je niet heel hard... ja dat eh.. dat zijn
113 T: [Tril trilruns?
114 A: hardloopwedstrijden die vooral over onverhard gaan.

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 115 T: Okay, onverharde: wegen?
116 A: [wegen ja dus daar hoort eh.. door het bo:s of over de hei: of eh.. over
117 T: [okay [ja.. okay
118 A: zandstukken. Dus.. wedstrijden waarvan je weet dat ik.. dat je daar niet heel hard gaat lopen maar
119 T: [ja
120 A: dat je wel kilometers in je benen krijgt en dan.. zo.. probeer ik er een beetje naartoe te werken: naar
121 T: [ja
122 A: dan die marathon toe..ja
123 T: [okay ja enneh omdat die trilruns die zijn eigenlijk dan mo.. vermoeiender omdat dat eh
124 A: [ja, ja
125 T: eh op onverharde wegen... okay enneh is is er voor jullie ook eh.. biedt die vereniging voor jullie dan
126 A: [op onverhard eh... ja ja.
127 T: ook eh.. eh evenementen in het buitenland aan?
128 A: eh... nee. Niet eh.. nee. Nee, want dat doet vanuit onze vereniging niet dan moet je daar echt zelf
129 T: [okay
130 A: naar op zoek gaan.. en je hebt altijd wel.. ja binnen zo'n vereniging heb je altijd wel mensen die een
131 beetje op hetzelfde niveau, of dezelfde doelen hebben. Dus in die zin is er binnen een vereniging wel
132 T: [okay
133 A: heel veel mogelijk om.. met een... he om met een groep ergens naartoe te gaan. En wat.. wat eh wat
134 T: [Okay, ja
135 A: de vereniging wel faciliteert is natuurlijk de trainingen an sich en dat je bij..
136 T: [oh dat doen ze wel.. ze kunnen je wel helpen
137 om daar eh naar dat evenement toe te werken.
138 A: ja ja dat is wel bespreekbaar zeg maar enneh... eh we hebben ook.. elk jaar in ieder geval een
139 T: [oh
140 trainingsweekend dus echt een weekend waar je: eh eh eh.. eh.. hard kan trainen, dus in het teken staat
141 van training. En daarnaast doen ze ook heel veel aan gezelligheids.. dingen maar.. rondom bepaalde
142 T: [ja?
143 A: wedstrijden dat eh in Nederland dan wel. Ehm we hadden in.. het verleden hadden we altijd een
144 T: [Wat wat.. bijvoorbeeld dan?
145 A: triatlon in Holte, dat is een hele grote wedstrijd eh en dan werd er een kampeerboerderij gehuurd
146 T: [okay [oh
147 A: enneh ja dan werd er echt een een weekend van gemaakt voor de leden wat dan in het teken stond
148 van die wedstrijd. En dat is wel eh..
149 T: [oh.. ja: leuk en dan gaan jullie dan eh echt voor de wedstrijd gingen jullie dan ook nog
150 naar feestjes en zo? Of dat niet? Er wordt wel.. er wordt wel rekening gehouden moet voedi:ng en
151 A: [nee, nee
152 T: met.. met eh slape:n enneh

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 153 A: [ja, ja er zijn mensen wel, ze zijn er wel heel druk mee bezig. Ja.. Ja
154 T: [ja, okay
155 A: ja dus eh...
156 T:[enneh zijn er ook veel buitenlandse mensen die meedoen aan eh aan een triathlon? Of een
157 evenement? Heb je..
158 A: ehm.. ja.. ja we hebben best wel veel buitenlandse studenten nog wel gewoon dus we hebben altijd
159 wel wat mensen uit het buitenland ook in de vereniging dat is wel eh... dat is wel leuk. ja
160 T: [ja [okay [enneh en tijdens
161 een evenement, eh... hoe ziet dat eruit? Hoe ziet zo'n evenement eruit voor jou als je dus aankomt?
162 Wat.. zeg maar je hebt al wel een keer eerder deelgene genomen aan eh aan een evenement?
163 A: ja
164 T: en hoe was dat voor jou eh? Hoe kun je dat beschrijven?
165 A: [ja [ja dat is altijd wel eh op een gegeven moment doe je
166 wel vaker wedstrijden dus er zit een.. heel ritueel aan van tevoren he? Dus eh...
167 T: [ja.. [ja
168 T: zoals wat?
169 A: eh nou je hebt altijd eh... je hebt altijd gewoon wel een spanning voor zo'n wedstrijd dus je komt er
170 aan en ik zorg altijd dat ik... in ieder geval een uur van voor de start, ben ik er altijd en voor een triathlon
171 soms wel: al langer. Dan ga je.. nou je gaat je in ieder geval al klaarmaken en voor een
172 hardloopwedstrijd is dat wel anders dan voor een triathlonwedstrijd of voor een duatlon. Bij een
173 hardloopwedstrijd eh.. eh ga je eerst lekker inlopen, warmlopen, afhankelijk van eh.. hoe lang de
174 afstand is en probeer je jezelf een beetje op te peppen. En meestal eh.. eh.. ja eh.. dat is nog even het
175 T: [ja
176 A: laatste moment waarop je kan checken van heb ik wel goede kleren aan, is het niet te warm, is
177 T: [ja
178 A:het niet te koud en eh.. dan trek je je goede schoenen aan. We hebben allemaal eh.. of de meeste
179 T: [ja [ja
180 A: hebben: andere schoenen aan tijdens hun wedstrijd dan tijdens hun eh..
181 T: hoef je ze dan niet in te lopen? Als je dan tijdens de wedstrijden andere schoenen aandoet?
182 A: ehm.. nou meestal doe je wel meerdere wedstrijden met die schoenen dus op zich eh.. loop je ze
183 wel.. en af en toe train je wel dus op zich zijn ze wel ingelopen.
184 T: waarom is dat? Waarom.. waarom doen ze dat weet je dat?
185 A: nou trainingsschoenen zijn heel zwaar en die hebben heel veel demping. En als je dan wat kortere
186 wedstrijden gaat lopen bijvoorbeeld een vijf of een tien kilometer, wil je eigenlijk niet dat die energie
187 die je: in zo'n.. ja..je loopt relatief als het ware dus op het moment dat je dan de grond raakt dan..
188 T: [okay [ja.. [ja
189 A: met zo'n trainingsschoen dan zak je heel ver in en dan raak je energie kwijt die eh verloren gaat in je
190 T: [okay.. ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 191 A: schoen. En het idee is ddat je met zo'n.. lichte schoen met weinig demping die je dan aantrekt.. dat je
192 T: [ja
193 A: dan alle energie weer meeneemt eh.. in je afzet dus dat en dat loopt.. loopt sneller en je schoenen
194 T: [ja
195 A: zijn lichter dus dat loopt ook lichter zeg maar.
196 T: okay en wie: wie adviseert je bijvoorbeeld om eh.. om eh welke schoenen te kope:n of welke: welk
197 materiaal te gebruiken?
198 A: nou we hebben hier eh qua schoenen is het eh ga ik altijd naar Runnersworld dat eh Dat is een va nde
199 T: [ja ik ken het wel.
200 A: grootste... zaak hier in Groningen enneh.. eh..
201 T: [van de wereld ook wel denk ik.. het is heel groot ja..
202 A: [het eh een heel groot bedrijf
203 maar dit is echt wel een franchiser dus het heeft een eigen bedrijf met een naam Runnersworld ook.
204 T: oh okay
205 A: ja enneh.. de eigenaar eh die heeft heel veel ook.. atleten en triatleten in eh.. in dienst dus wel
206 mensen die ook he eh een beetje.. affiniteit hebben met de sport. En die zich daar ook wel in verdiept
207 T: [mm
208 A: hebben en die dus eh daar ook wel goede adviezen daarom kunnen geven en: zelf ook wel
209 ervaringsdeskundige zijn dus eh dan heb je daar wel wat aan.. jazeke
210 T: [okay [ja okay. En vanuit de vereniging? Eh
211 T: raden ze je ook dingen aan of dat niet?
212 A: nou we hebben heel veel mensen uit de vereniging die bij die winkel werken dus <lacht> eh dat is wel
213 T: [oh
214 A: makkelijk. Ja en er zijn altijd wel: mensen met veel ervaring. Eh dus die kunnen je ook wel adviseren
215 T: [ja [mm
216 A: eh rondom het kopen van.. eh bijvoorbeeld schoenen en: maar ook eh fiets..spullen: en..
217 T: [okay
218 T: maar dat dat geloof je dan. Ja dus dan ga je eigenlijk naar die winkel zelf, dan ga je niet via internet
219 zelf zoeken of..
220 A: [Nou ja ik eh tegenwoordig ik.. loop al vrij lang. Dus eh..
221 T: [Hoe lang loop je al?
222 A: nou ik doe sinds mijn achtste jaar aan atletiek en echt sinds mijn achttiende, ben ik fanatiek gaan
223 hardlopen. Dus ik ben nu zesentwintig dus dat is.. acht jaar. Dus.. inmiddels weet ik wel eh.. je probeert
224 T: [okay [ja
225 A: altijd verschillende schoenen uit je.. probeert verschillende schoenen uit dus eh.. eh.. ja dan weet ik
226 T: [ja
227 A: wel een beetje wat ik wil, dus dan is het makkelijker op internet bestellen maar als je echt nieuw eh
228 T: [ja [ja [ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 229 A: bent dan is het zeker goed om naar zo'n eh winkel te gaan. Ja
- 230 T: okay, okay enneh eh.. zoals net eh zei je dat je misschien eh een een eh marathon wilt lopen volgend
- 231 A: [ja [mhm ja
- 232 T: jaar. Wat beïnvloedt je keuze om eh bijvoorbeeld van triathlon over te stappen naar marathon en..
- 233 naar of naar een duathlon?
- 234 A: Ja, deels ook omdat je je grens wilt verleggen, in ieder geval ik. En dan wel leuk om eh... iets.. op te
- 235 T: [ja
- 236 A: zoeken waarvan je denkt oh.. nou ik weet niet helemaal of het wel.. ik moet er wel iets voor doen om
- 237 het te kunnen zeg maar.. eh ja zodat je... een beetje je: grens ook te boven gaat een beetje: steeds een
- 238 T: [ja [ja
- 239 A: uitdaging voor jezelf blijven houden dat is voor mij wel een reden om dat soort dingen te doen.
- 240 T: heb je weleens dan.. als je dan zo'n doel hebt, eh heb je weleens gefaald? Dat het je niet is gelukt?
- 241 A: ja ook wel.
- 242 T: ja? Kun je een voorbeeld noemen?
- 243 A: [Ja [mm... nou vorig jaar of.. nou ja niet het afgelopen jaar maar het
- 244 jaar daarvoor.. wilde ik.. graag een langere duathlon doen. In Horst was dat. Daar heb ik ook wel naartoe
- 245 T: [ja
- 246 A: getraind. En dat was..Dat was dan vijftien kilometer hardlopen, zestig fietsen enneh.. dan nog een
- 247 T: [ja [okay
- 248 A: keer zeven en een half.
- 249 T: Okay. zeven en een half fietsen?
- 250 A: [eh hardlopen
- 251 T: hardlopen. Okay.
- 252 A: enneh nou daar had ik echt wel naartoe geleefd enneh.. maar op de dag zelf ging het helemaal niet
- 253 goed. Het hardlopen ging eh echt.. verschrikkelijk enneh.. op de fiets kreeg ik heel erg kramp in mijn.. in
- 254 T: [och
- 255 A: mijn benen en in mijn eh.. ja onderrug zeg maar. En zo erg dat ik het fietsen ook niet kon afmaken.
- 256 T: [oh..
- 257 A: Enneh.. ja dat ik helemaal verkramp van de fiets kwam. Enneh ja dat was wel een grote
- 258 T: [ja
- 259 A: teleurstelling. Dat je denkt van oh ja dat had ik wel echt graag eh.. een keer goedgedaan.
- 260 T: [ja?
- 261 T: ja en hoe eh en hoe: ga je ermee om wat.. wat zeg je dan tegen jezelf, praat je.. praat je met mensen
- 262 erover of eh.. wat doe je?
- 263 A: Ja... ja ik praat er wel met mensen over maar in eerste instantie ben je vaak boos op jezelf omdat je
- 264 lichaam.. eh.. eh ja niet doet wat de geest wil eigenlijk dat is eh.. frustrerend soms. Ik merk ook wel.. ik
- 265 heb het wel vaker als je heel hard getraind hebt dan heb je toch een beetje.. teveel gedaan als het ware
- 266 enneh.. dan.. dan houdt het gewoon op dan.. dan lukt het niet meer.

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 267 T: ja.. ja okay enneh eh en stel als je: tijdens die training heb je ook eh.. heb je weleens een blessure
268 opgelopen?
- 269 A: eh nee..
- 270 T: nog nooit een blessure?
- 271 A: [nee ik ben helemaal niet eh..
- 272 T: [in al die jaren nog nooit een blessure opgelopen?
- 273 T: <verbaasd>
- 274 A: <lacht>
- 275 T: dat heb ik nog niet gehoord <lacht>
- 276 A: nee <glimlacht> nee ik ben.. ja ik heb af en toe weleens kleine pijntjes.. wel dingetjes waar.. dat ik het
277 even rustig aan moet doen. Maar ik heb..
- 278 T: [zoals wat bijvoorbeeld?
- 279 A: ehm.. nou ik heb een tijdje ook.. geprobeerd te schaatsen in combinatie met het.. hardlopen en
280 fietsen maar.. met schaatsen is de belasting zeg maar wat meer achterop je hak. En: met lopen is het
- 281 T: [ja
- 282 A: voorop en ik merkte dat ik dan heel erg last kreeg van mijn scheenbeen omdat..
- 283 T: [tijdens het schaatsen?
- 284 A: eh ja na het schaatsen voornamelijk als dat.. als we dan gingen hardlopen of fietsen dat mijn..
- 285 T: [okay. Ja
- 286 A: dat het.. gewoon irriteerde aan mijn scheenbeen. En.. ja. Toen ben ik maar weer gestopt met het
287 schaatsen maar toen..
- 288 T: [scheenbeenvliesontsteking eigenlijk toch?
- 289 A: ja of nou ja misschien beginnend maar ik ik merkte het gewoon en.. voordat het erger is geworden
- 290 T: [ja
- 291 A: ben ik ermee gestopt. Dus eh voor de rest eh.. eigenlijk nooit eh... nee.
- 292 T: [Ja okay.. [nee okay
- 293 T: enneh.. maar je hebt wel: als je: eh als je dan moet je eigenlijk wel heel goed naar je lichaam luisteren
294 als je gewoon geen blessures hebt of is het zo dat je gewoon goed gebouwd bent. Is het...
- 295 A: nee ja.. misschien je hebt.. je hebt mensen die zijn heel gevoelig voor blessures die heel makkelijk
296 blessures lopen. En... ja mensen die dan niet zo makkelijk eh ja ik denk dat ik een van de laatste.. ben
297 maar.. ik ben ik heb dan niet zo vaak blessures maar ik ben wel vaker ziek dan andere mensen dus..
- 298 T: oh.. ziek als griep?
- 299 A: ja griepachtig, bijholteontsteking gewoon weerstand eh. Dus misschien dat het daar eh dat mijn
- 300 T: [ja? [oh okay
- 301 A: lichaam op die manier zegt eh.. ho het is wel genoeg geweest nu. Ja
- 302 T: [okay [ja [en: als je tijdens een eh een..
- 303 evenement loopt of tijdens de trainingen dan heb je ook wel.. pijn bijvoorbeeld ook.. bij je benen zoals
304 je zei eh kra:mp of dat je hartslag hoger eh.. wordt, dat is ook heel vermoeiend en pijnlijk vaak en hoe

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 305 A: [ja [ja [ja
306 T: ga je om eh.. want je moet toch doorgaan, wat zeg je dan tegen jezelf? Je.. is er iemand die je dan
307 A: [ja
308 T: aanmoedigt? Of is er.. of moet je jezelf gewoon eh stimuleren?
309 A: [ja dan.. dat zijn wel dingen die je kan leren eh.. he want
310 eh in het begin eh.. iedereen... als.. vooral als mensen beginnen met hardlopen en je voelt van alles en
311 het is heel vaak niet prettig maar op een gegeven moment.. ja ga je je ook wel realiseren vooral als je
312 wedstrijden loopt dat je.. niet bij elk pijntje kan zeggen van oh nu moet ik stoppen. Dus dan.. je gaat dat
313 steeds verder pushen enneh probeer je jezelf daar.. ja pro ja toch daarheen te lopen als het
314 T: [ja..
315 A: ware. Maar dat is wel iets wat je: zelf moet doen he waar je mentaal ook wel eh... ja sterk genoeg zijn
316 T: [okay
317 A: vooral als je: he op het einde van de wedstrijd is het niet altijd meer <lacht> comfortabel of zo
318 T: <lacht> [nee, nee
319 T: Okay enneh eh hoe ziet je: weekindeling eruit eh wat betreft training: eh familie vrienden: hoe ziet je
320 A: [ja
321 T: dagindeling en weekindeling eruit?
322 A: ja dat eh dat is wel heel: lastig, want ik eh ik werk sinds twee ja ik ben twee.. ja twee jaar geleden
323 afgestudeerd en sindsdien werk ik enneh
324 T: [wat heb je gestudeerd?
325 A: geneeskunde gedaan dus eh ik heb eh.. eerder eh was ik gewoon arts assistente in het
326 T: [okay
327 A: ziekenhuis dus echte patientenzorg. Had ik heel veel onregelmatige diensten dus eh... op een
328 moment dat ik vrij was kon ik trainen zeg maar, maar op een moment dat ik dat niet was ja dan moest je
329 daar echt een beetje omheen eh schippen en dat eh.. dat was wel echt heel lastig. Vooral eh omdat ik eh
330 T: [ja [ja
331 A: ook wel heel veel werkte en vorig jaar in de winter.. ging het daardoor ook even helemaal niet goed,
332 dus dan ben ik ook even tijdelijk gestopt met eh alles. Maar uiteindelijk.. eh ja helpt dat toch niet.
333 T: [ja
334 A: Enneh maar ja dan probeer je het wel een beetje op te pakken maar dat dan is.. heb je gewoon een
335 hele rommelige: ja dagindeling en nu ben ik eh sinds.. oktober doe ik een promotie eh traject ook wel ja
336 T: [ja [ja [okay
337 A: ook wel vanuit het ziekenhuis op de afdeling cardiologie. Ehm daar heb ik gewoon..
338 T: [ja.. okay [wat doe je dan
339 precies? Dat vind ik wel interessant.
340 A: <lacht> eh onderzoek naar boezemfibrilleren dat is een hartritmestoornis waarbij eh je hart heel snel
341 T: [mm okay

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 342 A: en heel onregelmatig klopt en dat is een van de meest voorkomende hartritmestoornissen eh
343 wereldwijd. Enneh.. ja maar.. we begrijpen het onderliggende mechanisme waardoor het ontstaat,
344 begrijpen we niet helemaal dus we zien dat het bij hele oude mensen voorkomt en bij hele jonge
345 T: [nee [oh.. okay
346 A: mensen. We weten dat heel veel factoren een rol speelt.. spelen maar hoe dat nou.. precies komt
347 T: [ja
348 A: weten we eigenlijk niet en.. het gekke is dat ook oudere mensen daar weet je van.. ja die hebben een
349 hoge bloeddruk en.. van alles en nog wat, maar bij jongere mensen die hebben dat vaak allemaal niet en
350 T: [ja [ja
351 A: die krijgen dat toch dus dat eh daar hebben een heleboel factoren een rol dus dat eh gaan we dan
352 T: [ja [okay
353 A: onderzoeken.
354 T: Nou dan heb ik.. daar dan ook wel een beetje een vraag over wat misschien ook wel een beetje past
355 bij wat je doet want eh.. wat vind je dan van de berichtgeving? Bijvoorbeeld dat eh in oktober eh bij de:
356 Rotterdamse: marathon, marathon van Rotterdam of van Amsterdam zelfs, Amsterdam, sorry
357 Amsterdam, eh daar is iemand eh overleden plotseling. Of van uitdr.. door uitdroging of door.. door een
358 A: [ja
359 T: eh.. hart eh aanval of stilstand wat.. kun je daar wat over zeggen? Over de: over die berichtgeving?
360 A: [ja
361 A: dat is is heel lastig natuurlijk he? Want heel veel mensen die dat overkomt die hadden.. van tevoren
362 T: [ja
363 misschien wel helemaal geen klachten. En je hoort veel mensen toch over dat ze zich wel laten.. he?
364 T: [nee
365 A: Laten screenen bijvoorbeeld op een afdeling cardiologie. Nou ja.. je.. je vindt niet altijd bij iedereen
366 eh.. afwijkingen die dan wel plotseling eh.. eh ja toch eh.. he een plots eh harddood eh meemaken. Dus
367 T: [ja
368 A: dat is wel ja dat is best wel lastig. Dus soms moet je <onduidelijk> zeggen want.. ja laatst hebben we
369 het ook nog hier gehad hoor op de atletiekbaan een meisje van negentien overleden.. ja.. ook plotseling.
370 T: [echt waar?
371 A: Ja ja.
372 T: [En wat deed ze? Was ze aan het lopen?
373 A: ja ze was ook aan het lopen.
374 T: Lange afstand?
375 A: Ehm nou niet eens eh.. ja...nee gewoon het was tijdens een training echt eh... dus eh.. ja dat zijn wel..
376 nare berichtgeving maar.. ja het is eh echt wel hardlopen is zo'n grote: grote tak van sport zeg maar. Je
377 kan niet.. het is niet haalbaar om iedereen te screenen en er dan een of twee uit te halen waarbij iets
378 mis is, waar mogelijk iets mis zou kunnen gaan waarvan je niet eens weet of het wel gebeurt. Dus eh..
379 T: [ja.. okay

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 380 A: ja.. ja dat is wel heel lastig en die mensen waarbij het dan gebeurt die zouden misschien ook op een
381 heel ander moment ook hebben gebeuren he dus dat is wel...
- 382 T: [ja [dus je denkt niet dat er een link bestaat?
- 383 T: Tussen die eh.. die sportbelasting eigenlijk en..
- 384 A: Oh dat zou wel kunnen ja je ziet wel veel mensen natuurlijk vooral mensen die heel.. eh heel goed
- 385 T: [ja?
- 386 A: getraind zijn eh... en dan met echt een sporthart, he een hele dikke hartspier datie dan een hoger
- 387 T: [ja
- 388 A: risic:o lopen om het meemaken van van zo zoiets. Maar ook.. niet bij iedereen gebeurt dat dus eh.. ja
- 389 T: [nee.. okay
- 390 enneh... dan had ik ook.. nog een andere vraag.. wacht even hoor.. nu ben ik het kwijt! <lacht> Ehm.. ja
- 391 A: [mm <lacht>
- 392 T: hoe vind je dan eh eh.. want.. mensen in de omgeving die dus eh.. die ik dus hoor over marathon of
- 393 over triathlon die denken nou: je bent g.. je bent gek als je dat doet waarom doe je dat? Niet iedereen
- 394 maar.. sommigen die zeggen dat is gevaarlijk en daar krijg je blessures van daar kun je hartproblemen
- 395 A: [ja
- 396 T: van krijgen. Wat vind je van deze opmerkingen? Maak je dat zelf mee in je omgeving?
- 397 A: ehm nee nee ik maak het ook niet mee in mijn omgeving eh ja.. op mijn werk zeggen wel mensen
- 398 T: [nee
- 399 A: soms van.. ja nou het overkomt me niet dat het gevaarlijk is maar meer van oh moet dat nou? Eh
- 400 T: [oh echt? [ja
- 401 A: maar eh.. nee.. ik merk.. he voor mezelf merk ik dat het een hele fijne manier is van dingen van je
- 402 afzetten, want ik werk nu.. nou ja gewoon overdag dus ik kan 's avonds gewoon trainen en dat is heel
- 403 fijn. Maar mijn omgeving staat er heel positief tegenover. Mijn vriendje die vindt het zelf ook eh.. die
- 404 T: [ja [ja?
- 405 A: doet zelf ook heel graag lange afstand dus die vindt het wel enorm leuk dat is ook een beetje mijn
- 406 T: [oh leuk [ja
- 407 A: motivator geweest de... laatste weken om echt wel.. voor die marathon te gaan. Enneh.. nou ja mijn
- 408 T: [oh echt? Ja? [ja
- 409 A: ouders die doen.. zelf ook aan hardlopen.. mijn vader heeft in het verleden ook zeven marathons
- 410 T: [Oh
- 411 A: gelopen. <lacht>
- 412 T: [zeven?
- 413 <verontwaardigd>
- 414 A: en mijn moeder doet aan hardlopen en mijn zusje die vindt het eigenlijk ook wel leuk. Die was hier..
- 415 dus eh in die zin eh.. weinig negatieve berichtgeving wel mensen die... stimuleren dat je: sport eigenlijk.
- 416 T: [ja
- 417 T: ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 418 A: Want ik heb vorig jaar een tijdje.. niks gedaan voordat ik deze baan had, omdat ik het.. ja omdat het
419 T: [mm
- 420 A: te druk werd enneh.. ja dan merk ik ook wel dat mensen je weer gaan pushen om toch te gaan
421 hardlopen.
- 422 T: Ja Mm enneh.. train je ook overdag veel of is het eh.. dat je ook weleens hee:l vroeg moet opstaan om
423 voor je werk te gaan trainen of...
- 424 A: Nou.. ik ik werk in het ziekenhuis dus ik begin om.. acht uur al. Om daarvoor nog te gaan trainen dat
425 eh.. in de zomer zou ik dat doen maar eh..
- 426 T: Ja? Waarom in de zomer wel?
- 427 A: omdat het licht is. Ja. <lacht>
- 428 T: [Oh in het donker train je niet?
- 429 A: Nou ik vind het nou vooral in de winter als het dan 's ochtends zo heel erg donker is om dan eh zo
430 vroeg op te staan dat is sowieso al heel erg lastig. Ik ben helemaal geen ochtendmens dus eh.. <lacht>
- 431 T: [mm [lucht>
- 432 A: dat lukt me niet. Dus ik.. eh
- 433 T: [En dan ook nog voor je werk dat is..
- 434 A: [Ja ja dus dat zou betekenen dat ik om.. vijf eh zes
435 uur op moet staan om eh.. om dan te gaan trainen en dat ah dat.. dat lukt me niet nee. Dus eh wat ik
- 436 T: [nee..nee okay
- 437 A: meestal doe is eh.. nou ik nu: het prettige is dat ik.. ik ben nu promovendus dus ik heb nu gewoon eh..
438 een vijfdaagse werkweek eh van eh acht tot zes ongeveer, dat ik gewoon aansluitend aan mijn werk eh
- 439 T: [mm
- 440 A: dan ga sporten dus of ga fietsen: of ga hardlopen: af en toe zwemmen.
- 441 T: [okay [Ja [Waar is dat trit.. tritanium heet
442 het he? Waar is dat eh?
- 443 A: [ja
- 444 A: Nou we hebben geen eigen clubgebouw. Ehm.. de de hardlooptrainingen doen we op de atletiekbaan
- 445 T: [Okay
- 446 A: en die zit in het stadspark. En voor de fietstrainingen nou in de winter is het gewoon lastig om buiten
- 447 T: [mm
- 448 A: te fietsen. He omdat het glad is: of sneeuwt of het is nat en hartstikke koud dus dat doen we dan op
449 de aclo. En in de zomer fietsen we buiten.
- 450 T: Mm okay dus ja..
- 451 A: en de zwemtrainingen zijn altijd in het Willem Alexander sportcentrum. Ja ja in dat zwembad eh
- 452 T: [daar is de alo ook. Ja okay
- 453 A: Dus het is een bee:tje verspreid maar eh.. nou het eh vol.. voldoet wel. Ja.. ja
- 454 T: [ja [ja.. ja er zijn wel echt prima
455 faciliteiten eh bij Willem Alexander.

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 456 A: [ja er zijn echt eh [ja echt perfect is dat. Ja.. ja.
457 T: [ja oh.. eh even kijken hoor.. eh zie je de gr.. de
458 sport als groepsport of als individuele sport?
459 A: eh.. beide eigenlijk. Je werkt echt naar je: individuele prestaties toe. Eh.. maar er is wel een heel
460 sterk.. groepsgevoel zeg maar. Je kan traint wel echt samen en je gaat samen naar wedstrijden dus in die
461 zin is er wel.. is het wel een groepsport met uiteindelijk wel als doel wel een individuele prestatie
462 neerzetten.
463 T: Okay
464 A: Maar eh tegenwoordig heb je in het.. ja in het eh.. atletiek had het eerder al. Waarbij je als team,
465 functioneert.. maar wel je eigen prestatie neerzet. In de atletiek heb je dat met competitiewedstrijden
466 dus eh.. dat zijn grote wedstrijden waar je allerlei onderdelen hebt eh.. speerwerpen... ja als het ware
467 T: [een meerkamp
468 A: maar..eh iedereen.. doet zijn eigen onderdeel dan en daar krijgt iedereen punten voor.. dus als groep
469 verzamel je punten en iedereen doet zijn eigen onderdeel waar die goed in is dus niet alles. Ja. En voor
470 T: [ja [Ja.. okay
471 A: de triathlon hebben dat sinds eh.. twee jaar.. ook min of meer. Dat zijn eh eredivisie wedstrijden of
472 T: [okay
473 A: eerste divisie wedstrijden. En dan heb je een team van vier. En je doet alle vier eh.. dezelfde
474 wedstrijd. En dan.. krijg je punten voor eh.. ja de rangorde waarin je finisht zeg maar. En dan eh.. doen
475 T: [ja
476 A: er een stuk of.. tie.. ja tien teams mee. En dan eh.. nou ja als je nummer.. een bent dan krijg je een
477 T: [ja
478 A: punt. En als je nummer zesendertig bent dan krijg je zesendertig punten en dan.. degene met de
479 T: [ja
480 A: minste punten die.. die ja die.. ja en dan worden al die punten bij elkaar opge.. teld en dan.. doe je als
481 T: [Oh okay
482 A: team doe je: een wedstrijd zeg maar.
483 T: oh en is dat overal eh gebruikelijk zo'n eh.. zo'n wedstrijd? Is dat een mogelijkheid van eh triathlon
484 A: [eh [ja
485 A: dat is wel..
486 T: om in te schrijven voor die eh wedstrijd?
487 A: Nee nee, dat gaat echt vanuit de verenigingen dus je moet eigenlijk lid zijn om daaraan mee eh te
488 T: [oh
489 A: kunnen doen.
490 T: Oh echt? En dat zijn.. okay alleen voor die wedstrijden specifiek als je zo'n wedstrijd wilt eh zo'n
491 A: [Ja.. dus eh [ja ja dat zijn
492 A: weds..
493 T: groepswedstrijd.

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 494 A: [ja dat zijn eh er zijn vijf wedstrijden in het jaar. En je moet ze dan ook alle vijf meedoen. enneh
495 T: [ja
496 A: ja dat.. dat is ook wel heel leuk dus dan zet je ook wel een individu.. individuele prestatie neer maar
497 T: [ja [ja
498 A: dat doe je voor het team. Enneh.. ja nou niet heel Nederland kan eraan meedoen maar dat is eigenlijk
499 T: [ja
500 A: ook niet eh niet zo erg <lacht> maar eh ja dat zijn wel leuke wedstrijden waar je: echt eh.. daar krijg je
501 T: [nee <lacht>
502 A: wel meer groepsgevoel van.
503 T: Ja enneh als vereniging hebben jullie ook contact met andere verenigingen?
504 A: Ja.. ja we hebben heel nauw contact ja we hebben in Groningen twee triathlon verenigingen. Een
505 T: [ja?
506 A: studentenvereniging en een: burgervereniging. En daar is en daar zit wel samenwerking tussen om
507 eh dingen voor elkaar te faciliteren en om eh elkaar te helpen.
508 T: Okay
509 A: Terwijl we organiseren zelf ook wedstrijden eneh en dan is het mooier als je ook een beetje: ook
510 vrijwilligers kan uitwisselen: bijvoorbeeld
511 T: [Ja..
512 T: Ja okay En eh.. even kijken hoor.. eh spreek je ook af.. eh zoals je zei eh tijdens de: wedstrijd dan
513 A: [ja
514 A: hebben jullie ook weleens zo'n kamp dus dat jullie naar een kampeerboerderij gaan en dat jullie er
515 T: [ja
516 A: een gezellig eh.. feest van maken enneh is dat ook zo dat jullie na trainingen bijvoorbeeld,
517 naborrelen: of eh activiteiten hebben zonder eh.. relatie met de sport?
518 A: [zonderrelatie met de.. sport. Ehm ja nu: eh na het
519 spinnen eh.. dat doen we op.. donderdagavond. Ehm.. na de tweede training wordt er nog weleens
520 T: [ja
521 A: geborreld in.. op de Acló. En we hebben sowieso een keer per maand hebben we een vaste
522 T: [Okay
523 A: borrelavond, op woensdagavond. Dan eh ja dan eh
524 T: [oh [okay [maar dat zijn.. dat zijn niet alleen studenten dan
525 toch? Of zijn.. of eh
526 A: [Ja dat zijn eigenlijk eh ja alle leden eigenlijk van de triathl.. van onze
527 triathlonvereniging zeg maar die zijn dan welkom. En we doen dat dan samen met Vitalis en dat is een
528 T: [ja
529 A: studenten atletiekvereniging dus dan hebben we een borrel eh.. ja
530 T: [ja [okay, okay ehm.. even denken hoor..
531 A: En er wordt buitenom ook nog weleens afgesproken hoor. Maar eh.. ja ja voor gewoon eh..

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 532 T: [ja? okay [voor gewoon gezellige..
- 533 A: Gezellige dingen.. ja
- 534 T: [zoals.. wat bijvoorbeeld?
- 535 A: Nou ik geloof dat er met oud en nieuw bijvoorbeeld zijn er wel mensen die eh wat afspreken:
- 536 verjaardagen worden wel gevierd dus eh.. Ja
- 537 T: [oh leuk.. leuk... even kijken hoor enneh: heb je ook rituelen
- 538 zoals je zei eh dat je anderhalf uur van tevoren aankomt eh dat je een beetje inloopt.. heb je meer
- 539 rituelen?
- 540 A: Nee eigenlijk niet. Nee ik geloof daar niet in. <lacht>
- 541 T: [nee, okay <glimlacht> Ehm enneh beïnvloedt de training je voedingspatroon?
- 542 A: Ehm.. ja je moet er wel rekening mee houden. Ja. Dus eh..
- 543 T: [zoals wat bijvoorbeeld?
- 544 A: Nou vooral, ik merk nu eh.. met lange afst.. afstandhardlopen dan merk je wel dat je: nou je darmen
- 545 hebben daar wel.. of ik krijg daar meer last van dus je moet er wel echt rekening mee houden dat je
- 546 weet dat van bepaalde.. dingen gewoon meer last krijgt dan van andere dingen en soms.. en.. wat ik dan
- 547 T: [mm
- 548 zelf heel lastig vindt is dat ik he.. ik werk een hele dag, en ik lunch dan wel op mijn werk maar.. ik heb
- 549 T: [mm
- 550 A: dan eigenlijk geen tijd voor avondeten, dus hoe: ga je ermee om he? Dat eh..
- 551 T: [ja [oh want je gaat daarna: om vijf uur
- 552 ben je: klaar met werken en dan ga je meteen trainen?
- 553 A: Ja, ja of nou meestal.. de trainingen zijn om zeven uur en ik werk meestal tot zes uur. Dus dan blijf ik
- 554 maar tot half zeven op mijn werk en dan.. ja dan is het wel lastig soms neem ik wat..
- 555 T: [ja want hoe lang duurt een
- 556 training?
- 557 A: Eh ja anderhalf uur of zo dat je: ja in totaal hoor dat is met inlopen: uitlopen: anderhalf tot twee uur.
- 558 T: [okay [ja okay [ja
- 559 A: En dan is het soms wel lastig de ene keer eet je wel van tevoren en dan heb je er last van de andere
- 560 T: [ja
- 561 A: keer eet je niet van te voren en dan heb je er ook last van <onduidelijk woord> dus dat.. ja dat is wel
- 562 T: [ja [ja: <lacht> okay
- 563 A: eh.. dat vind ik heel moeilijk. Ja.
- 564 T: [ja. Okay. Enneh.. die evenementen: wanneer.. wanneer vinden ze plaats?
- 565 In de winter? In de zomer? In welk seizoen zijn ze meestal?
- 566 A: [eh..
- 567 A: Nou de echte triathlons met eh waarbij je: gewoon in het eh water buitenzwemt, dat is eh.. begint in
- 568 T: [ja
- 569 A: begint in het voorjaar. April eh.. mei beginnen de eerste wedstrijden tot.. ongeveer september.

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 570 T: Okay.. wel..ja.. de hele zomer
571 A: [Dus echt eh... zo'n.. ja [de zomer vooral ja want anders is het te koud. En in principer zijn er
572 het hele jaar..
573 T: [oh in de winter is het te koud om het te doen?
574 A: Ja ja, dat is gewoon eh.. nee dat kan niet nee dan eh.. maar dan heb je: Ja je hebt eh eh.. een
575 T: [ja [ja [okay
576 A: cross:duathlons, dus dat betekent dat je gaat mountainbiken en hardlopen. Dat is ook nog wel iets
577 T: [ja
578 A:wat mensen veel doen en wat heel veel: triathleten of atleten doen is eh.. ja eh... crossjes lopen
579 T: Crossjes lopen?
580 A: ja dat is eh.. onverhard lopen dus eh.. dat is wel vijf of tien kilometer en dat gaat dan door het bos of
581 T: [oh ja okay
582 door de modder eh..
583 T: oka:y
584 A: ja en dat is eh.. dat is ja net wat zwaarder dan op de weg, eh je gaat ook eh net iets minder
585 T: [ja
586 A: hard maar dat zijn wel: leuke wedstrijden om sterk van te blijven in de winter enneh..
587 A: ja..om wel een beetje in conditie te blijven.
588 T: [okay. En die worden dan ook meer eh T:in de winter aangeboden
589 A: Ja, in de zomer worden die.. bijna nooit aangeboden. Nee dat is echt eh.. iets van de winter. Dus dat
590 T: [okay [okay
591 A: is wel een leuke afwisseling om fit te blijven natuurlijk en.. mountainbiken blijf je bijvoorbeeld ook..
592 T: [ja
593 A: warmer bij dan op de racefiets dus dat is ook een overstap die veel mensen maken om dan: te gaan
594 T: [okay
595 A: mountainbiken. In de winter. Ja
596 T: [ja [okay. Enneh.. nou ja het is best wel een eh.. trend dus eigenlijk om te
597 lopen en om eh.. tri.. deel te nemen aan evenementen. Hoe denk je dat dat: komt dat dat zo: aant.. pakt
598 A: [ja
599 T: dat mensen zo: geïnteresseerd zijn?
600 A: Nou ik denk dat eh.. er is ook heel veel reclame voor natuurlijk ook vanuit de overheid om mensen te
601 T: [ja?
602 A: stimuleren toch wel om niet te dik te worden he? In Nederland.. heb je ook vanuit voedingscentrum
603 T: [ja
604 A: veel eh.. ehm ja eh spotjes ik denk mensen dat mensen wel ge..
605 T: [voor marathon specifiek? Of om te sporten?
606 A: [Nee..

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 607 A: Ja om te bewegen: om eh he? Om gezo gezonder leefstijl aan te houden ik denk dat mensen zich
608 meer realiseren dat dat wel eh.. belangrijk: is op de een of andere manier.
- 609 T: [ja
- 610 T: Okay en dan is marathon eigenlijk wel ideaal daarvoor.
- 611 A: Nou ik denk niet dat dat voor iedereen ideaal is. Ik denk.. als je: wat zwaarlijvig bent dan is het niet
612 ideaal om een marathon te gaan lopen, want.. ontzettend: zwaar. Maar ik denk dat het wel eh.. dat ook
613 T: [ja
- 614 A: voor heel veel mensen.. gewoon eh een bepaald doel is wat ze willen halen dat ze denken van nou..
615 die tien kilometer red ik wel. En dat is het moeilijke niet. Ik wil iets doen wat best wel extreem is, waar ik
616 echt voor moet werken en dan is een marathon is natuurlijk wel.. of een halve marathon is wel echt een
617 uitdaging en ik denk dat dat: voor veel mensen ook wel eh.. eh een stimulans is. En een marathon is toch
- 618 T: [ja [ja
- 619 A: wel iets echt |heel| groots eh... waar mensen tegenop kijken wat ze dan graag ooit een keer willen
- 620 T: [ja [ja
- 621 A: hebben gedaan zeg maar. Ja
- 622 T: [ja
- 623 T: En is dat voor jou ook belangrijk? Een belangrijke: stimulator om eh om te gaan eh deel te nemen?
624 Aan triathlon? Om eh.. om gezondheidsredenen of.. of valt dat? Of is dat niet eh niet heel belangrijk? Is
- 625 A: [Om.. [ja [ja
- 626 T: het meer dat je zo: in zo'n omgeving opgegroeid bent eigenlijk?
- 627 A: Ja ik denk dat dat sowieso wel meespeelt, dat het wel een beetje vanaf kleins af aan er al in zit, maar
628 ik merk ook wel eh.. je gaat je er wel fitter van voelen. Op het moment dat je: sport en het hoeft niet
629 eens op hoog niveau te zijn, dat kan ook gewoon voor je plezier zijn. Maar nu: ik eh.. ik zit dan een hele
630 T: [ja
- 631 A: dag achter de computer.. en dan.. daar word je best wel moe van. Maar dat is vooral geestelijk heel
- 632 T: [ja [ja
- 633 A: moe en je merkt dat als je dan: 's avonds je uit gaat leven op hardlopen of fietsen dat je daar eigenlijk,
634 T: [ja
- 635 A: nou ja fysiek ook moe van wordt maar dan... dat het... wel geestverruimend ja het klinkt een
- 636 T: [Okay.. Nee
- 637 A: beetje ver gezocht maar dat je er wel weer eh fitter van.. van gaat voelen. Als het ware en je voelt je
- 638 T: [ja
- 639 A: gezonder: eh je wordt er.. ik word er vrolijker van. Dus in die zin eh.. voelt het heel goed om daar
- 640 T: [ja
- 641 A: dan.. om dat dan wel te doen. Je merkt ook dat je: op het dat je sport dat je uithoudingsvermogen is
- 642 T: [ja
- 643 A: beter dus je kan ook meer dingen aan eh ook op je werk je..
- 644 T: [ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 645 T: Oh ja.. dus eh dus het heeft echt invloed eigenlijk op je hele: dagelijkse bezigheden.
646 A: [dat eh.. [Ja. [Ja op je.. ja vooral op je hele
647 fysieke: gesteldheid. Ja.
648 T: [ja [ja okay ehm.. even zien hoor.. ja hoe eh volg je ook extra nieuws eh over triathlons
649 of marathons?
650 A: nou ik in het verleden was ik daar wel meer mee bezig..
651 T: Wat las je dan bijvoorbeeld?
652 A: Nou je hebt altijd wel je hebt een: clubblad van de Nederl.. Nederlandse triathlon:bond die nam ik
653 weleens door. En je hebt een internetsite die heet Losse Veter. Ik weet niet of je dat.. Nou ja dat gaat..
654 T: [Nee ken ik niet..
655 T: Losse veter..
656 A: Ja eh enneh ehm ja dat gaat vooral: over hardlopen er er staan altijd wel leuke dingen op filmpje:s,
657 interview:s eh nieuws eh ja nieuwsberichten. Nou dat is op zich wel heel eh leuk om bij te houden
658 T: [okay
659 A: maar.. eh nu ik eh.. bijna vijftig uur in de week werk.. <lacht> ja wordt dat iets teveel om dat allemaal
660 ook nog bij te gaan houden dus eh.. ja.
661 T: [Ja:.. ja [Okay eh en eh.. even kijken hoor.. eh heb je weleens eh want ik
662 heb ik heb gekeken op internet in ik zie dat heel veel mensen die schrijven over hun ervaring. Heb je
663 weleens erover geschreven? Of gedacht misschien? Om eh..
664 A: [eh
665 A: ja: nou ja meer dat ik het: nooit zou gaan doen eigenlijk <lacht>
666 T: <lacht>
667 A: Ja nee, zoveel mensen die een blog bijhouden, op zich is dat wel leuk om te lezen hoor, maar ik heb
668 zelf nooit de behoefte gehad om dat met de wereld te delen. Nee. Ja ik heb een keer een blog gehad
669 T: [nee okay <lacht>
670 A: maar dat was mijn. Ik heb mijn coschappen op Curaçao gelopen toen was ik een jaar weg. Toen heb ik
671 T: [ja
672 A: wel mijn ervaringen gedeeld met mijn thuisfront maar voor de rest eh..
673 T: [maar niet over de triathlonervaringen <lacht>
674 A: [nee, nee. <lacht> nee
675 T: Ehm even kijken hoor.. ehm.. even zien of ik hier nog wat.. (-) okay wat is voor jou een typische
676 marathonloper? Of triathlonloper? Eigenlijk een duurzame sporter?
677 A: In wat voor zin bedoel je dat? In team..
678 T: [Een eh.. nou hoe typeer je hoe typeer je iemand in gedrag of in of in eh
679 in fysieke.. uiterlijk?
680 A: Eh ja nou je hebt altijd wel een beetje: een stereotiepe marathonloper dat zijn eh van die dunne:
681 gespierde pezige mannen enneh met een met een doel en heel gedreven. En ook wel eh.. ja..
682 T: [ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 683 T: enneh en de dames die eh die sporten? Hoe hoe zou <onduidelijk>
684 A: Ja dat verschilt nog weleens dus eh.. ja wat.. me opvalt is dat ja er zit wel verschil in tussen har..
685 hardlopende dames en triathlon: of dames van het triathlon en ja de dames van het: triathlon zijn toch
686 T: [ja?
687 A: vaak net iets.. eh sterker gebouwd of zo. Niet zo: peziger als... ja misschien wel. Maar niet dikker of zo
688 T: [steviger?
689 A: Maar.. wel.. steviger en sterker meer. Meer gespierd, terwijl de dames uit het eh.. hardlopen dat die
690 T: [ja
691 A: zijn wat eh ja.. wat ieler, peziger en smaller eh.. in vergelijking. Maar dat komt waarschijnlijk ook
692 omdat ze niet hoeven te fietsen en te zwemmen dus dan heb je gewoon een hele andere: eh bouw eh
693 T: [ja [ja
694 A: voor nodig dus eh..
695 T: okay en eh en hoe hoe is het voor jou een ideale... voor jou: ideaal, hoe ziet dat eruit? Hoe zou je zelf
696 eh.. hoe zou je jezelf willen zien als ee:n marathonloper, wat is voor jou belangrijk om: om te hebben als
697 A: [ehm
698 T: eh loper?
699 A: ja dat vind ik heel.. dat vind ik heel lastig. Ehm ik heb zelf nog nooit echt een marathon gelopen
700 T: [<lacht>
701 dus ik.. moet..ja
702 T: [Ja of triathlon ik zeg marathon, maar ik bedoel ook triathlon.
703 A: Ja het mooiste is als je: he gewoon een seizoen heel hard kan trainen en dat je echt weet dat je in
704 vorm bent. Dat je weet dat je de afstand aankan. Dat geeft sowieso al een heel zelfverzekerd gevoel en
705 T: [ja [ja
706 A: dan ehm.. eh ja en dan eh een goede wedstrijd draaien en dat is een beetje alsof je: in een flow zit, zo
707 T: [ja
708 A: noemen ze dat dat alles een beetje: vanzelf gaat als het ware dat eh.. dat je: eh heel hard gaat. Dat je
709 T: [ja [ja
710 A: denkt oh dit gaat hard maar het voelt gewoon.. goed. En dat geeft een... heel euforisch gevoel ook
711 T: [ja
712 A: vaak tijdens de wedstrijd. En ik hoop dat dat ook tijdens de marathon eh.. komt dat je: kan denken
713 T: [ja [ja
714 A: okay eh.. een voet voor de andere en gewoon gaan enneh.. ja verstand op nul blik op oneindig
715 T: [ja [ja.. okay
716 A: enneh.. ja dat zou een ideale marathon zijn.
717 T: [ja.. okay ehm..
718 T: ja.. even zien hoor ja en wat is er zo: wat houdt je: bezig om.. wat wat zorgt ervoor dat je bezig blijft
719 met het sporten, wat is er zo verslaafd aan? Mensen zeggen.. mensen die ik heb geïnterviewd zeggen

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 720 allemaal het is verslavend, als je een keertje hebt meegedaan aan een evenement dan wil je er nog een
721 en wil je er nog een en je wilt meer en meer en meer. Wat is er.. wat is er zo verslavend aan?
- 722 A: [ja
- 723 A: Het geeft een kick.
- 724 T: Dat je iets hebt bereikt?
- 725 A: wat je hebt.. iets hebt gedaan. Ja. Dat terwijl het onderweg eh.. tijdens een wedstrijd is het namelijk
726 niet altijd leuk want he, je soms ben je misselij:k soms heb je pijn, soms gaat het helemaal niet goed.
- 727 T: Ja
- 728 A: Maar als je dan de finish hebt gehaald dan heb je wel.. je hebt iets bereikt, je hebt je doel gehaald zeg
729 maar en dat geeft best.. dat geeft eh ja ook weer een heel goed gevoel en dat geeft ook weer een kick.
- 730 T: Ja
- 731 A: Dat voelt zo goed dat je dat.. ja vaker moet doen en dat het.. eigenlijk soms ook wel heel lekker is om
732 echt.. helemaal kapot te gaan oh enneh ja dan voelt het daarna echt eh fantastisch. Ja. Ja en ik heb
- 733 T: [ja <lacht> [okay
- 734 A: laatst een dertig kilometer gelopen enneh... Dertig. Ook gewoon om te oefenen enneh.. ah dat deed
- 735 T: [hoeveel? Okay
- 736 A: onderweg echt verschrikkelijk veel pijn. <lacht> enneh.. ja je loopt toch maar door want je wilt naar
737 de finish en dan ben je daar eindelijk en dat voelt dan echt zo ja dan heb ja dan..
- 738 T: [alsof je de hele wereld
739 aankan.
- 740 A: Ja alsof je de.. maar dan ben je ook: eigenlijk.. per acuit vergeten dat het heel veel pijn heeft gedaan
741 onderweg. Dan denk je oh het viel eigenlijk wel mee misschien. Ja. Ja.
- 742 T: [ja [dat ben je dan vergeten, dat
- 743 T: vergeet je dan.
- 744 A: Je vergeet het gewoon weer. Ja.
- 745 T: Okay ehm.. eh zoals je zei je hebt dan een een eh doel om de finish te halen, heb je ook.. meerdere
746 doelen? Bijvoorbeeld eh.. in minder tijd eh... de eindstreep behalen.
- 747 A: [ja... ja
- 748 T: Ja?
- 749 A: zeker. Vooral eh.. ja ik heb het dan eh.. ja. Eigenlijk... kijk in de eerste keer een eh een afstand lopen is
750 heel lastig, omdat je het nooit hebt gedaan, je weet niet hoe hard je moet beginnen enneh.. dan om dan
- 751 T: [ja
- 752 A: een tijd te zetten is wel.. lastig, maar het geeft ook wel weer een.. een kick elke keer als je harder gaat
753 dan de vorige keer.
- 754 T: Ja?
- 755 A: Dus ook eh.. ja ik vind dat wel een doel. Zeker. Ja.
- 756 T: En als je met mensen.. praat eh vragen ze ook hoeveel eh.. hoeveel eh tijd in hoeveel tijd heb je het
757 gered: en dan: is.. is het zo dat het.. vergeleken wordt een beetje? Met vrienden? Of met eh.. leden?

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

758 A: [ja [ja zeker [Nou met vrienden is
759 het ja met andere.. met trainingsgenootjes zeker. Eh vooral ook omdat die er veel meer inzitten, die
760 T: [ja?
761 A: weten ook.. he eh.. die weten ook wat voor jou een goede tijd is en wat niet.
762 T: Ja.
763 A: En ook eh met elkaar vergelijk ik dan want je hebt veel mensen die toch wel een beetje op
764 T: [ja
765 A: hetzelfde niveau hangen.
766 T: Ja
767 A: En met vrienden is het heel anders. Ik heb eh.. ja je hebt eh.. een trainingsvrienden zeg maar maar.. je
768 T: [ja ja
769 A: hebt ook mensen die niet.. daar fanatiek mee bezig zijn en dan vind ik het wel.. lastig om een een..
770 vaak de eerste reactie die bij mij opkomt is vragen hoe iemand het heeft gedaan en wat was je tijd? En
771 T: [ja
772 A: daar moet je heel erg mee oppassen want.. ja ik weet dan: van een vriendinnetje als ze twee uur
773 heeft gelopen op een halve marathon, is dat voor haar heel goed maar.. je loopt zelf een half uur sneller
774 zeg maar en dan.. ja dan is dat soms wel confronterend daar moet je wel voorzichtig voor zijn.
775 T: [oh [voor die
776 vriendin eigenlijk.
777 A: Ja.
778 T: Okay ja.
779 A: dat als je zegt ja het ging eigenlijk helemaal niet goed. Ik eh.. liep een uur veertig of zo.. eh of eh of
780 T: [Ja.
781 A: een uur en drie kwartier en dan ben je alsnog een kwartier sneller zeg maar en dan eh.. ja.
782 T: [ja [okay.. ja okay
783 T: ehm.. even kijken hoor eh ja er wordt ook eh beweerd eh.. er is een bewering dat wie eh wie een eh
784 triathlon loopt.. of eh.. fietst of zwemt <lacht> wie eraan deelneemt ehm dat hij heel veel steun moet
785 hebben van de directe omgeving omdat het anders heel moeilijk wordt om die.. om deze sport te
786 beoefenen omdat het heel veel tijd in beslag neemt. Is dat zo?
787 A: ja je moet soms wel concessies doen in je sociale leven. Ja Eh..
788 T: [ja? Want hoeveel uur, hoeveel uur train je nu
789 T: per week?
790 A: ja ik dacht laatst ik moet dat eens uit gaan rekenen. <lacht>
791 T: <lacht> Dat heb je niet bijgehouden?
792 A: nee dat heb ik niet bijgehouden maar.. ja het verschilt ook een beetje per week wat je: eh doet,
793 laatste t.. tijd was ik moe dus dan doe ik minder, maar het zit wel: tussen de tien en de veertien uur per
794 week. Eh denk ik.. als je dagelijks..
795 T: [naast vijftig uur werken?

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

796 A: Ja. Ja als ik dan ja want ik heb.. nou ja deze week heb ik bijvoorbeeld eh... ehm zaterdag een halve
797 T: [okay
798 A: marathon gelopen, dus eh en dan.. was ik er een uur veertig.. en dan.. ja <lacht> En dan zondag
799 T: [Ja? Okay <lacht> klinkt heel vermoeiend..
800 A: hebben we dan nog een half uur gelopen en maandag hebben we twee uur gefietst en dinsdag
801 anderhalf uur gefietst en woensdag eh hardlooptraining gedaan dus in die zin.. ja het het komt.. ja.
802 maar.. alle uren die je in je sport: steekt die kan je niet in vrienden steken. En dat is eh dat vind ik soms
803 T: [Nee.
804 A: wel: eh..lastig. Als student was dat makkelijker omdat je dan eh.. meer.. Ja omdat je: he je eigen tijd
805 T: [flexibeler bent eigenlijk.
806 A: in kan delen.. en ik merk dat het nu: als werkend iemand, naast een drukke baan dat het wel lastiger
807 is om echt eh.. hard te trainen en ook je niveau te houden. Ik ben wel: minder hard gaan lopen dan dat
808 T: [ja
809 A: ik eerder deed en dat is: soms wel: lastig maar eh ja: op een gegeven moment ga je ook realiseren dat
810 T: [okay [ja
811 A: je sociale omgeving best wel belangrijk is.
812 T: Ja, ja? Realiseer je je dat dan opeens?
813 A: Ja want op een g.. ja je.. mensen gaan.. ja ook wel klagen van goh ik zie je eigenlijk nooit meer he?
814 T: ja? Gaan ze klagen?
815 A: [Ja dat is wel.. ja dat je wel gaat realiseren dat misschien trainen niet altijd het belangrijkste
816 is. dat je dat niet eindelijk kan volhouden.
817 T:[Ja [okay en mensen die.. de ja.. trainingsvrienden <lacht> zo
818 noem ik dat maar even die begrijpen dat natuurlijk wel.
819 A: [Ja die begrijpen me maar die vinden het zelf om
820 samen ook leuk om samen te gaan hardlopen bijvoorbeeld maar dat kan je..
821 T: [ja [ja precies kun je meer tijd dus eigenlijk heb je meer tijd
822 A: [ja
823 om dan te trainen met die vrienden dan met vrienden die dat niet doen. Okay
824 A: [vrienden dan.. [ja klopt. [Ja. Maar.. ja ik heb..
825 minder.. ja ik weet niet of je het een geluk: moet noemen maar mijn moeder woont niet in Groningen.
826 T: Okay.
827 A: Die woont eh in de Achterhoek dat is meer eh.. tweehonderd kilometer hier vandaan. Dus ik kan
828 T: [okay. [ja de Achterhoek. [ja
829 A: daar sowieso doordeweeks nooit heen dus dat geeft je in die zin wel weer meer vrijheid. Enne ja in
830 het weekend moet ik er af en toe heen maar.. dus eh..
831 T: Ja want in het weekend heb je juist meer tijd om te trainen natuurlijk of niet, dan trainen mensen ook
832 A: [ja klopt.
833 T:langer of niet?

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 834 A: [ja, dat probeer ik wel. Ja ja dus eh.. ja maar.. ja..
- 835 T: [ja. okay [ja [okay ehm.. even kijken hoor (-) ja wat voor
- 836 obstakels komt eh.. kom je tegen als duurzame sporter? Als triathlon of als mar.. triathlondeelnemer of
- 837 eh als marathon loper?
- 838 A: [Ja maar wat voor.. obstakels bedoel je dan eh?
- 839 T: Eh.. nou tijdens de wedstrijd. Dat kan van alles zijn, wat voor jou.. te bin.. naar binnen schiet. <lacht>
- 840 A: Ja wat.. eh wat ik: merk dus eh... nou.. ik: kwam echt uit de atletiek met vrij korte afstanden dat is een
- 841 hele andere: eh.. ja.. een manier van trainen en eh.. en: belasting van je lichaam voor echt langere
- 842 afstanden, ik merk wel dat: ik echt wel mijn best moet doen op die langere afstanden om daarvoor te
- 843 trainen, maar dat je.. ook snel geneigd bent om dan teveel te doen. Enneh.. ja.. vooral als je op een
- 844 T: [Ja
- 845 A: moment dat je dan teveel eh.. doet, dan merk je daarna eigenlijk dat het: helemaal dan gaat het niet
- 846 goed. Dus je lichaam wordt moe dus je gaat minder presteren maar.. ja je.. van jezelf moet je dan harder
- 847 gaan trainen om weer beter te worden en dat heeft.. meestal een averechts effect en dat is.. mijn
- 848 grootste struikelblok vaak. Dat ik.. te hard of teveel heb gedaan en dan dat ik.. dat ik dat later weer
- 849 T: [Ja? <lacht>
- 850 A: moet bezuren eh.. en dat ik dan twee weken echt bijna niks kan doen omdat ik dan gewoon even rust
- 851 moet pakken.
- 852 T: [van vermoeidheid.
- 853 A: Van vermoeidheid ja of dat je er ziek van bent eh.. ja.
- 854 T: [Ja? Okay. [Ja. Oh ja wat je zei dat je dan eh.. ziek bent. Okay.
- 855 A: [ja
- 856 A: Ja dus eh dat vind ik een heel groot struikelblok. Tijdens de wedstrijden heb je altijd wel..
- 857 struikelblokken he last ergens van of eh... eh steken: eh.. ja eh het gebeurt ook nog weleens dat je valt
- 858 T: [ja [ja:
- 859 A: tijdens een wedstrijd maar ja dat zijn allemaal omstandigheden waar je af en toe tegen aanloopt
- 860 maar dat zijn niet grote:...
- 861 T: [Ja. [Vaker met het fietsen neem ik aan.
- 862 A: nou ik heb het ook wel tijdens hardloopwedstrijden dat je: <lacht> ik ben een van de weinigen hoor.
- 863 T: <lacht>
- 864 A: Maar zoals die crossjes in het bos ja er liggen takken: er ligt modder: en het is glad dus ja dan kan het
- 865 ineens zo zijn dat je struikelt of eh he dat zijn ook vervelende dingen waar je.. een beetje door uit het
- 866 veld geslagen wordt.
- 867 T: Eh even kijken hoor.. eh.. heb je weleens gedacht om te stoppen?
- 868 A: Ja. Vorige vorige winter. Ja.
- 869 T: [Ja? [wat was de reden? Ik zet het even dichterbij hoor want het is heel
- 870 A: [eh [ja
- 871 T: veel.. ik hoop dat ik het kan terughoren. <praat tegen A. Er komen veel mensen binnen die lawaai

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 872 A: [heel veel eh lawaai..
- 873 T: maken>.
- 874 A: Ik hoop het ook.
- 875 T: Ja ehm..
- 876 A: [wat was de reden ja veel werken echt heel veel werken echt lange dagen gemaakt. Dat je: echt
- 877 T: [ja
- 878 A: moe bent en dat je.. op een gegeven moment gaat realiseren dat.. trainingen soms best wel zwaar
- 879 kunnen zijn en dat je echt op gaat zien tegen het feit dat je moet gaan afzien zeg maar. Oh weer zo'n
- 880 training eh.. waarbij ik het zwaar heb enneh dat je gaat afvragen waar je het eigenlijk voor doet eh..
- 881 T: Ja. Ja precies en dat heb je dus wel meegemaakt en hoe: wat zorgde ervoor om toch door te gaan?
- 882 A: [ja [ja
- 883 A: Nou op een gegeven moment zit je: zit je steeds meer op de bank en merk je dat je daar eigenlijk ook
- 884 niet.. je wordt er niet minder moe van of en je voelt je er ook niet fitter van en je wordt alleen maar
- 885 dikker en je rent niet meer <onduidelijk> dus in die zin: levert het je niets op om maar.. eh niks te doen
- 886 en voel je je beter bij niets te doen. Enneh.. mijn vader is vorig.. of ja ehm.. begin dit jaar overleden en
- 887 dat heb heeft wel eh weer wat motivatie teruggehaald eh.. om eh wel te.. weer te beginnen om eh
- 888 afleiding erin te vinden dus eh.. ja dit dit jaar. Ja ik zeg vorig jaar maar het is april van dit jaar geweest
- 889 dus eh..
- 890 T: Dat vind ik wel erg om te horen.
- 891 A: Ja dat is wel weer een motivatie.. he mijn vader deed ook veel aan sporten. Ik dacht eh...
- 892 <onduidelijk>
- 893 T: Ja
- 894 A: Wel eh..
- 895 T: Maar dat was geen reden of zo toch? Dat eh.. dat heeft niks met zijn sport te maken of eh..
- 896 A: Nee nee nee. Zijn overlijden heeft niet met zijn sport te maken nee. Dus eh..
- 897 T: [nee [okay oh... [ja en dat was eigenlijk
- 898 voor jou nu de reden om toch.. het toch weer op te pakken.
- 899 A: [Om toch weer: weer op te pakken. Ja dat heeft wel.. sowieso
- 900 een beetje best wel: het is best wel een uitlaatklep. Eh je kan heel veel emoties er wel in kwijt zeg maar.
- 901 T: [ja
- 902 A: Door: <onduidelijk> in principe kan uiten dus dat een.. ja dat geeft wel een <onduidelijk>
- 903 T: [ja [oh okay
- 904 T: ehm.. even kijken.. ehm en eh he zijn je ouders weleens komen kijken naar je even.. evenementen? Of
- 905 A: [Ja
- 906 ja, mijn ou..
- 907 T: vrienden? Is je vader weleens komen kijken?
- 908 A: [eh..ja [ja heel veel
- 909 T: Ja?

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 910 A: Ja mijn ouders zijn hele: fanatieke supporters. <lacht>en die vinden het ook heel leuk om te zien. Mijn
911 T: [ja [ja [ja
912 A: vader eh.. ja die kwam eh regelmatig even kijken. Lag er wel ligt er tenminste wel aan waar je een
913 T: [ja
914 A: wedstrijd doet, maar als ik bij hun in de buurt wedstrijden deed dan eh.. waren ze altijd wel van de
915 T: [ja [ja
916 A: partij. Ja zeker. Ja.
917 T: [okay. En ook eh.. vrienden? Je vriend die kwam dan ook kijken?
918 A: Oh nou dat eh.. nou ik heb mijn vriendje nog niet zo heel lang. Het was pas sinds deze zomer. <lacht>
919 T: [oh <lacht>
920 T: Oh deze zomer, okay oh leuk <lacht>
921 A: [dus eh.. <lacht> [maar <lacht> ja maar hij komt nu wel kijken maar hij doet zelf ook aan veel
922 wedstrijden mee dus eh.. hij probeert het.
923 T: [okay. Ga je zelf ook weleens kijken als eh.. supporter?
924 A: [ja ik vind het heel leuk om.. ja ja ik eh.. ik
925 eh.. ja ik vind het zelf heel leuk om te doen mensen aanmoedigen. En soms eh.. zoals deze zomer was ik
926 helemaal niet.. nog niet fit zeg maar. Nog niet goed genoeg voor wedstrijden. Dus we gaan altijd met
927 T: [nee [mm
928 A: eh.. vaak met een groep in de zomer op vakantie naar de Alpen en je.. je hebt op de Alpes d’huez eh..
929 een grote triathlon waar dan veel mensen aan meedoen. Dan ben ik vaak wel eh van de: support.
930 T: [oh [Ja? Dan ga je naar de
931 Alpes d’huez om eh te supporten. Ga je zelf niet deelnemen? Nee?
932 A: [ja [Nee. En dan gaan we meestal dan een
933 A: week of twee weken op vakantie daarzo en dan eh wel veel fietsen: en hardlopen..
934 T: [oh
935 T: en dan zijn dat vrienden die deelnemen?
936 A: Ja het is een eh.. ja het is een vrienden slash kennissengroep of eh allemaal van de
937 T: [ja
938 A: triathlonvereniging. Of kennissen van zeg maar.
939 T: [ja [je trainingsvrienden eigenlijk
940 A: Ja en.. ja..dus eh.
941 T: [oh en.. maar ehm maar heb je zelf weleens bedacht eh.. heb je zelf weleens gedacht om
942 mee te doen aan die eh aan dat evenement?
943 A: Ja weleens over nagedacht maar eh je zwemt in een stuwmeer met heel veel mensen en eh.. er liggen
944 dan twaalfhonderd mensen en het is echt eh.. heel chaotisch dus eh.. ja dat durf ik niet zo goed. Ik ben
945 T: [echt? Oh [nee
946 A: niet zo’n goede zwemmer of ja.. redelijk maar.. ja dat eh nee dat trekt me niet dan kijk ik liever en
947 T: [ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 948 A: dan vind ik het leuk om iemand aan te moedigen. Ja. Maar ja nee ik vind het helemaal niet erg om te
949 T: [ja [okay oh
- 950 A: doen eh.. dat is eh..nee
- 951 T:. [Nee? En neem je hoe hoe moet ik me dat voorstellen ga je mensen echt eh aanmoedigen of
952 T: neem je ook dingen mee: of...
- 953 A: Ja we nemen, want meestal zijn er wel een paar mensen die aanmoedigen dus dan rijd je met de auto
954 want.. eh.. op een paar.. Ja en dan eh.. sta je een paar keer stil en dan gooi je water over ze heen en eh..
- 955 T: [Okay.. Naar Alpes d’huez
- 956 A: nou dat is altijd wel..
- 957 T: [oh gooi je water of ze heen? Als ze rennen of zo..
- 958 A: [Ja vaak is het heel warm ja en met fietsen want ze moeten dan met de
959 fiets de Alpes d’huez op.
- 960 T: Wanneer is het.. welke tijd is dat?
- 961 A: Eh in de zomer is dat.
- 962 T: In de zomer. Okay.
- 963 A: [Ja dus dan is het al eh.. best wel warm daar en dit jaar was het dertig graden. Enneh
964 T: [dertig..
- 965 Ja. Okay.
- 966 A: [dus dan eh.. op die manier supporten. En sowieso is het altijd wel heel leuk om aanmoediging te
967 krijgen onderweg dus dan eh.. ja.
- 968 T: [ja [okay. Ehm.. even kijken hoor.. Wat is eh.. je meest indrukwekkende:
969 moment tot nu toe van.. tijdens een wedstrijd?
- 970 A: Oh dat vind ik wel heel lastig.. ehm.. ja dat klinkt misschien heel stom maar eh we doen dan we
971 T: [<lacht>
- 972 A: deden..ik liep altijd voor het universiteitsteam de: Batavierenrace. En dat eh ja. Ik weet niet of je zelf
973 T: [Ja dat ken ik <lacht>
- 974 A: weleens mee hebt gedaan?
- 975 T: Nee ik heb zelf niet meegedaan, maar ik ken het wel van eh.. ja.
- 976 A: [ja oh..
- 977 A: nou dat eh.. nou dat begint al op vrijdagavond en het eindigt eh.. zaterdagnacht. En dat is eh.. is wel
978 T: [Ja [ja
- 979 A: indrukwekkend en voor het.. de eerste jaren eh.. ja deden we heel hoog mee in de: eh.. ja in het
980 universiteits eh.. klassement hebben we ook drie keer achter elkaar gewonnen.
- 981 T: [oh
- 982 T: Vanuit de vereniging is dat dan?
- 983 A: Eh nee Ja dat gaat nee er wordt dan een team samengesteld die de: universiteit vertegenwoordigt. En
984 T: [ja [ja
- 985 A: dan worden echt de snelste lopers van Groningen worden daar een beetje voor: gezocht. Enneh ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 986 T: [Ja okay..
- 987 A: daar heb je ook wel selectiewedstrijdjes voor en.. er komen natuurlijk heel veel mensen uit de
- 988 T: [ja
- 989 A: atletiek en vanuit de triathlonvereniging dus je kent de meeste mensen wel. En we hebben: ik heb
- 990 T: [ja [ja [ja
- 991 A: daar een paar keer voor meegelopen en dat is.. zo.. spannend het is zo'n race tegen de klok enneh of
- 992 je dan.. op het moment dat je dan wint is dat zo: fantastisch en dan sta je in zo'n Groningen toch..
- 993 T: [ja [hebben jullie gewonnen toen?
- 994 A: Ja, ja en dan sta je in zo'n grote biertent enneh je hebt er hee:l lang voor getraind en je hebt echt.. je
- 995 T: [oh <glimlacht>
- 996 A: uit de naad gelopen en dan is het wel echt, dan is het wel echt dan eh dat vind ik wel het mooiste
- 997 moment. Dat vind ik de mooiste overwinning ja.
- 998 T: [Ja?
- 999 T: Enneh.. maar zat je toen zelf in het snelste team? Ja? Van eh van de universiteit. Oh
- 1000 A: [Ja ja [ja van de: van de
- 1001 Rug. Dus eh
- 1002 T: [oh dat is wel indrukwekkend inderdaad. En toen hebben jullie waren jullie eerste geworden?
- 1003 A: [ja...ja maar dat eh ja.
- 1004 A: Ja, ja dus toen.. Eh... dat was eh.. volgens mij ik heb al twee of drie jaar niet meer meegelopen.
- 1005 T: [oh [Wanneer was dat? [nee
- 1006 A: <glimlacht> daarvoor ik denk dat het vijf.. misschien wel zes jaar geleden is eh.. Ja.. ja dat eh hele
- 1007 T: [okay.. oh mooi
- 1008 A: mooie: dat dat is me wel..
- 1009 T: [ja dat kan ik me voorstellen.
- 1010 A: Ja ook vooral omdat je: je rijdt dan met twee busjes enneh het is dan echt een race tegen de klok om..
- 1011 maar op tijd op die wisselpunten te zijn om dan hard te lopen en: ja dat is wel echt eh.. fantastisch. Ja
- 1012 T: [Ja [Ja
- 1013 enneh eh.. is winst belangrijk voor je? Is het belangrijk voor je om te winnen? Zoals de batavierenrace
- 1014 om eerste te worden?
- 1015 A: Ja dat kan ik kan het op sommige momenten wel belangrijk: vinden. Tegenwoordig is het ietsje
- 1016 T: [Ja?
- 1017 A: minder omdat ik meer: afstanden doe bij.. eh.. ja waarvan ik weet dat ik daar sowieso niet de beste in
- 1018 ben. Ehm maar als je sommige wedstrijdjes als je weet dat je: ja dat je gewoon kans maakt om te
- 1019 T: [ja
- 1020 A: winnen is dat wel: belangrijk eh.. ja.
- 1021 T: [Ja Okay.. ehm.. even kijken hoor.. ehm... ja is er verschil met eh.. want
- 1022 je hebt verteld dat je naar de Alpes d'huez bent gegaan om tijdens het evenement aan te moedigen,
- 1023 merk je ook verschil tussen evenementen in Nederland en in het buitenland? Zo.. dan niet naar

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 1024 A: [Mm...
1025 T: landschap gekeken natuurlijk maar...de sfeer
1026 A: [eeh nee ik denk dat de sport wel: samenbrengt zeg maar de sfeer
1027 is eh... ja de sfeer verschilt sowieso wel per wedstrijd. Dat is in Nederland ook wel zo. Je hebt.. hele
1028 gezellige wedstrijden waarbij.. eh he de organisatie heel veel heeft gedaan voor de aankleding van de
1029 wedstrijd en echt ook een leuke sfeer probeert te brengen en andere wedstrijden zijn wat kleiner en
1030 T: [ja
1031 A: soms ook wat killer en koeler. En: maar over het algemeen eh.. ja in alle landen trekt de sport.. trekt
1032 bepaalde sport ook een beetje: dezelfde mensen dus in die zin je ziet wel heel veel.. eh..
1033 T: [ja [ja
1034 A: overeenkomsten in. Ja
1035 T: [En heb je.. merk je ook bijvoorbeeld eh reacties uit de omgeving dat mensen
1036 denken ‘oh, nou wordt de weg weer afgesloten’: enneh.. dat ze toeteren: auto’s die er last van hebben
1037 of mensen:.
1038 A: Nee. Nou ja je hebt altijd mensen die: die eh he een beetje moeilijke eh daarin zijn. Ik heb zelf
1039 T: [ja
1040 A: ook wel als vrijwilliger aan de kant gestaan. Om eh.. he dan als verkeersregelaar om mensen dan
1041 T: [oh echt?
1042 A: tegen te houden. En je hebt een heleboel mensen die zijn heel begrijpend van ‘oh joh wat leuk dat
1043 T: [oh
1044 A: jullie een wedstrijd hebben’ en er zijn ook mensen die.. ja zijn dat helemaal niet.
1045 T: [En die je echt tegen moet houden en waar
1046 A: [ja, ja
1047 T: je ook wel ruzie mee hebt gehad dan?
1048 A: Nou ja ruzie is een groot woord, maar wel eh.. woordenwisselingen dat eh... ja dat..
1049 T: [nee.. ja [echt waar? Ja je hebt dat T:
1050 meegemaakt.
1051 A: Ja maar ook wel dat het gevaarlijke situaties oplevert eh..
1052 T: [Zoals wat bijvoorbeeld?
1053 A: Ehm.. nou ja we doen he.. je hebt hier in de buurt ook weleens.. fietswedstrijdjes. En eh.. er wordt
1054 T: [ja
1055 A: gewoon heel hard gefietst. Er wordt eh tussen de veertig en de vijftig uur eh.. of eh.. kilometer per
1056 uur gefietst. en als dan zo’n heel peloton eh de bocht uitkomt en er rijdt opeens een auto voor die een
1057 T: [Ja.
1058 A: stuk.. langzamer rijdt of die tegen een.. tegen een groep inrijdt dan kan dat hele gevaarlijke situaties
1059 T: [Ja.
1060 opleveren. Dus eh.. Ja dat is soms wel eh.. jammer. Ja.
1061 T: [ja. [oh [ja

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 1062 T: Ehm.. even kijken hoor.. ehm.. (-) ja en ik heb nog een vraag.. ehm.. of eigenlijk eh twee maar dat is
1063 A: [mm
1064 T: hetzelfde onderwerp. <lacht> Eh is er verschil voor man en vrouw in deze sport? Enneh voel je je als
1065 A: [<lacht>
1066 T: eh vrouw ook eh anders behandeld dan een man?
1067 A: Nee anders behandeld niet. Nee er is wel.. nou kijk.. mannen die presteren zoveel gemakkelijker op
1068 een hoger niveau dan: vrouwen. Dus eh dat is.. dat is soms frustrerend, we hebben nieuwe jongens.. Ja
1069 T: [ja [ja? Is dat frustrerend? <lacht>
1070 A: ja dat is heel frustrerend. Dan hebben we een groepje: vrouwen bij Tritanium ook en.. he we:
1071 Tritanium heeft.. best wel een redelijk niveau en ook de dames.. ja lopen wel redelijk door en je weet
1072 T: [Ja.
1073 A: dat je niet heel langzaam bent als.. dame en dan trainen we met een groepje en dan komt er een
1074 T: [Ja.
1075 A: nieuwe jongen bij bijvoorbeeld. En die loopt ons met gemak in de eerste training dus voorbij en dan
1076 T: [oh ja zo. <lacht>
1077 A: denk je dat is soms.. dat je denkt ja wij moeten hier echt hard voor trainen enneh jij loopt hier wel
1078 T: [Ja <lacht>
1079 A: makkelijk mee en dat.. dat is soms wel eh.. frustrerend ja. Maar niet echt dat je er
1080 T: [Ja. [frustrerend! <lacht>
1081 A: anders om behandeld wordt.
1082 T: Qua gedrag of zo..of eh.. nooit..
1083 A: [Nee.. nee dat niet. Nou ja de mannensport is gewoon veel groter. Dus daar is veel
1084 T: [mm
1085 A: meer: er is veel meer voor. Maar dat is ook.. op zich wel logisch want dat.. levert ook: meer op daar is
1086 ook.. he er zijn meer mensen die daaraan kunnen deelnemen dus in die zin is dat ook wel.. logisch dat
1087 T: [ja precies
1088 A: daar...
1089 T: Ja? waarom kunnen ze daar: meer aan deelnemen?
1090 A: Of ja er zijn gewoon meer mensen die het.. doen. Meer mannen die aan triathlon doen en hardlopen
1091 T: [ja
1092 A: doen dan.. vrouwen.
1093 T: [ja...Hoe kan dat dan? Want.. het is eigenlijk ook wel.. eh het is eigenlijk wel eh s.. open ook voor
1094 vrouwen en ook voor mannen het is niet dat het vrouwen tegenhoudt, hoe kan dat dat het..
1095 A: [ja..
1096 A: Nee, maar misschien dat mannen toch meer eh.. competitiedrang nog hebben dan vrouwen. Dat veel
1097 T: [Ja?
1098 A: meer vrouwen recreatief hardlopen want ik heb wel heel veel vriendinnen die ook hardlopen. Nou d..
1099 die gaan joggen zeg maar. En in hun eigen: in hun eigen tijd en geen wedstrijden en ik denk dat mannen

Interview 6 with A., 21/12/2013, took place at café “De Korenbeurs” in Groningen. Length: 62:09 minutes, interviewer: T.

- 1100 T: [ja
1101 misschien nog wel meer competitiedrang hebben drang hebben om goed te worden dan vrouwen dat
1102 T: [ja [okay
1103 A: hebben en dat het daardoor eh.. ja.
1104 T: [ja. [ja. Okay.. nou ik zet'm op stop. <lacht>
1105 A: <lacht>

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 1 T: Yes::
2 M: Nou gaan we.
3 T: Ja okay. Euh kun je wat over je: je: sportbeoefening.. over jezelf en over je sportbeoefening vertellen?
4 M: Euh gewoon algemeen?
5 T: Ja <high intonation> in het algemeen
6 M: [Ja? J.. Ja? [Okay. Nou jai k doe nu: denk ik... zo'n drie en een half jaar aan
7 triathlon. Daarvoor deed ik altijd aan eh wedstrijdzwemmen. Ook gewoon echt.. kleins af aan heel
8 T: [ja [okay
9 M: fanatiek en op een gegeven moment euh..
10 T: aan wedstrijdzwemmen
11 M: ja. ja op een gegeven moment wilde ik wat meer dus toen heb ik euh de overstap gemaakt naar
12 T: [oh [ja
13 M: triatlonvereniging. Al was het eerst om extra te kunnen zwemmen. Omdat ik dan dacht dan kan ik
14 T: [Ja?
15 M: de zwemuren ook doen en toen was ik nog niet eens van plan om.. triathlon te gaan doen <lacht>
16 T: [okay [<lacht>
17 M: maar..van het een kwam het ander eneh nu doe ik al zo'n.. denk ik.. drie en een half a vier jaar
18 T: [ja
19 M: triathlon. Nou twee en een half of zo.. <lacht>
20 T: [oh
21 T: okay. Hoe lang heb je wedstrijdzwemmen gedaan?
22 M: nou vanaf mijn diplo:, dat ik mijn diploma had ik ben nu vierentwintig dus ik denk dat ik wel euh...
23 T: [echt?
24 M: hoe oud zou ik geweest zijn? Zes of zeven of zoiets ben ik daarmee begonnen
25 T: [oh okay
26 M: enneh.. nou ja dat werd ook steeds meer eerst twee keer in de week, toen ging het wat meer meer
27 T: [ja
28 M: meer dus euh
29 T: ja, okay
30 M: ik was altijd wel fanatiek
31 T: ja: ja met wedstrijden ook? Was je daar ook fanatiek of alleen echt in de training?
32 M: euh ja allebei wel, ja allebei. <lacht>
33 T: [allebei <lacht> ja okay euh eu euh enneh hoe ziet je training er hoeveel uur train
34 je: hoe.. hoe kun je dat combineren met vrienden: en met familie:
35 M: oh ja. ja:
36 T: <lacht> oh ja
37 M: ja hoe.. ja ik trai:n nu: euh redelijk veel, ik ben begonnen aan mijn premaster en.. euh ik heb mijn
38 T: [okay
39 M: hbo afgerond en ik wilde nu: euh hbo recht. En nu wilde ik euh Nederlands recht master gaan doen

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 40 T: [ja.. wat heb je gestudeerd? [okay ja [okay
41 M: alleen nu moest ik eerst nog een premaster doen. En die] duurt anderhalf jaar, maar ik heb per
42 T: [anderhalf jaar..
43 M: semester maar heel weinig vakken dus ik heb nu heel veel tijd dus.. <glimlacht> dat resulteert er
44 wel in dat ik.. heel veel sport eigenlijk. Dus ja euh... wat ik | per dag doe? Of..?
45 T: [ja <lacht> [okay [ja per dag. Per dag, train je elke
46 dag?
47 M: ja <lacht.
48 T: Okay. Ja nou per dag
49 M: euhm ik doe.. ik zwem maandagmiddag en | ik | loop maandagavond.. looptraining of
50 T: [ja
51 M: survivalrunning, dat doe ik ook <lacht>
52 T: ooh, wat doe.. wat houdt dat in survivalrunning?
53 M: euhm eigenlijk euh doe ik dat ook omdat dat heel veel lopen is en een beetje voor de afwisseling, ik
54 vind het ook wel leuk wat anders maar dat is ook een soort van stormbaan en met autobanden sjouwen
55 en houthakken enneh <lacht> klimmen en klauteren en door de modder: ja dat is euh eigenlijk euh een
56 t: [oh <lacht> [okay [okay ja..
57 beetje: <lacht> door de modder spelen dat is maandagavond en:... op.. dinsda:g euh loop ik en zwem ik..
58 t: okay
59 m: en op woensda:g fiets ik.. en loop ik.. op.. donderda:g loop ik en.. fiets ik ja ook en op vrijdag euh
60 zwem ik, op zaterdag loop ik en op zo:nda:g.. fiets ik.
61 T: okay en is het ook zo dat je in de weekenden meer traint? Meer dat je meer ure:n.. traint? Of valt dat
62 M: [euh..
63 T: wel mee?
64 M: nee valt eigenlijk wel mee ja.. ja
65 T: [okay eneh en hoe: lukt je dat om.. om te combineren met eh met
66 andere: verplichtingen?
67 M: [euhm... ja met de studie lukt dat op zich wel, want ik heb dus niet zo heel veel vakken.
68 T: [ja [hoeveel
69 hoeveel uur volg je nu dan?
70 M: euh.. twintig
71 T: twintig per week?
72 M: ja twintig uur per week.
73 T: okay ja
74 M: ja. Dus: op zich is dat wel te doen en heel soms sla ik weleens wat over als ik ga sporten, maar
75 <lacht> enneh.. euh ja verder euh meeste... meeste van mijn vrienden sporten ook wel veel en die ken ik
76 ook
77 T: <lacht> [okay
78 wel van de vereniging dus als we willen afspreken dan is dat meestal gewoon.. na de training

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

79 t: [meestal bij de... ja
80 okay dus de meeste vrienden: in je omgeving zijn meestal vrienden waarmee je ook traint?
81 M: ja
82 T: okay
83 M: <lacht> eigenlijk best wel eh... kleine: klein wereldje dan he?
84 T: ja
85 M: maar ik heb ook wel vrienden die niet trainen en ik ben ook.. ik wil ook wel als mijn vriendinnen
86 zeggen 'zullen we dinsdag samen eten?' dan wil ik ook niet altijd zeggen 'nou ik kan niet want ik moet
87 zwemmen', maar dan.. zeg ik wel van okay en dan probeer ik.. misschien wel woensdagochtend een
88 keer te zwemmen of zo. Of een keertje niet is ook wel goed, maar het liefste wil ik wel altijd alles doen.
89 T: [okay [ja
90 T: okay ennehm train je.. 's ochtends of heb je ook weleens tijd om 's middags te trainen of is dat altijd
91 M: [euhm
92 T: wel lastig?
93 M: jawel jawel, 's middags ook wel. Mijn colleges zijn meestal of 's morgens... of aan het eind van de
94 T: [Ja?
95 M: middag en.. zwemmen kan ik ook wel tussen de middag tijdens een special zwemuur waar ik dan
96 T: [ja
97 M: heen kan.
98 T: okay. oh ze bieden echt speciale uren aan om eh om te zwemmen fietsen
99 M: eh ja nee ik heb weleens eh een schema zelf, maar dat is dan van de aclo waar ik lid ben. Ken je dat?
100 T: [Ja
101 Ja dat ken ik.
102 M: [jawel he? Ja dus dan ga ik gewoon naar een vrij uur maar dan heb ik wel een schema dus dan..train
103 T: [okay
104 M: ik zelf.
105 T: ja
106 M: en we hebben een g groepswhatsapp met eh met eh heleboel van onze leden en dan zeg je daarin
107 T: [ja
108 M: 'joh.. gaat er straks iemand mee? Ik he been schemaatje' en dan... gaan we samen zwemmen
109 T: [okay [ja okay
110 M: dus eh 's middags kan ik wel zwemmen en 's morgens ook en de meeste trainingen 's avonds zijn
111 T: [ja
112 M: zo vanaf een uur of zeven dus dan is college toch afgelopen.
113 T: ja precies. En rennen doe je dat ook weleens 's middags? Of is dat meestal zwemmen dan?
114 M: euh nee ook wel 's middags of ik combineer het dan ga ik.. als ik..bijvoorbeeld euh zwemtraining heb
115 T: [okay [ja
116 M: dan ga ik er hardlopend heen. En dan ga ik zwemmen en ga ik hardlopend terug .
117 T: okay <lacht>

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 118 M: <lacht> dan doe ik iets voor beide.
119 T: ja en eh.. en de meeste evenementen zijn in april of wanneer, welk seizoen zijn de meeste elementen
120 waaraan je deelneemt? Is dat ook in de winter of eh?
121 M: [eh [ja dan, maar.. dat zijn dan geen triatlonwedstrijden
122 dat is dan mijn.. hoofdsport zeg maar, en dat begint in: april pas weer want we zwemmen altijd in het
123 T: [ja.. [okay
124 buitenwater dus dan eh moet het wel warm genoeg zijn. Alhoewel dan is het ook nog wel koud, maar
125 dan hebben we een wetsuit aan. Dat is eh een pak van neopreen.
126 t: [Ja... waar trainen jullie dan? Hoornse meer of zo?
127 M: Ja ook wel ja als het warm weer is of bij Ruskeveen, dat is bij Hoogkerk, daar is ook een plas.
128 T: [ja? [okay
129 M: daar zwemmen we ook wel in eh
130 T: ja <lacht>
131 M: ja <lacht>
132 T: Dat is wel koud lijkt me
133 M: [Ja dat is het ook wel hoor, maar we hebben zo'n eh zo'n pak van neopreen, ja precies
134 T: [een duikerspak
135 M: daar lijkt het wat op.
136 T: ik heb toen een keer zo'n duikcursus gedaan hier ehm van eh
137 M: ook van de aclo? Oh..
138 T: ja, jaa en dat was dan dat bieden.. dat boden ze toen aan en toen moesten we duiken in 't Veenmeer
139 en ik had het zo: koud! <lacht> Dat was in Tynaarlo dus vandaar
140 M: [oh ja [ja [ja... dus eh.. maar hier begin je zo rond april en in eh
141 september is het seizoen eigenlijk afgelopen dus van april tot september loopt het seizoen.
142 T: [oh [onduidelijk woord>
143 Dat is het eeh evenementen seizoen eigenlijk
144 M: ja echt het.. wedstrijdseizoen zeg maar. En: de wedstrijden zijn altijd op zaterdag of zondag, niet
145 T: [okay
146 M: doordeweeks, eigenlijk altijd alleen in het weekend.
147 T: [oh.. jaa [maar op zondag worden ze ook wel
148 aangeboden?
149 M: Ja.. ja. Alleen je hebt bijvoorbeeld wel gemeenten die wat geloviger zijn, waar ook altijd wedstrijden
150 T: [ja
151 M: zijn, zoals Veenendaal daar wordt vaak ook het nk georganiseerd en die is dan ook op zaterdag want
152 [okay
153 op zondag eh moet er daar rustig zijn in de gemeente <lacht> en nu in de winter dan doen we veel eh
154 t: [ja, okay [ja <lacht>
155 m: hardloopwedstrijdjes wel. Of eh... mountainbiken. Dat kan allemaal in de blubber in de kou.
156 t: [okay.. okay [ja [ja <lacht>

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 157 dus eh als je dan kijkt eh hoeveel uur per week train je dan? Want nu is het twintig uur.. volg je vakken
158 en dan hoeveel..
- 159 m:[ja [ehm ik denk als ik alles bij mekaar optel.. dat ik zo'n twaalf tot vijftien uur in de week
160 train.
- 161 T: okay en werk je ook of eh.. of is het niet eh
- 162 M: [nee <lacht>
- 163 T: okay. Het is vooral focussen op de studie eigenlijk op dit moment en..
- 164 M: ja ja studeren en sporten.
- 165 T: ja <lacht> okay leuk! Ehm even kijken hoor ehm.. heb je ook weleens een andere activiteit ehh
166 activiteiten meegedaan.. buiten het triathlon om? Marathon.. eh eh duatlon? Ja
- 167 M: [Ja [ja ook
- 168 Ja allemaal wel ja eh nou ja eh wedstrijdzwemmen dus.. dat heb ik altijd gedaan. Ik doe wel mee aan
- 169 T: [ja
- 170 M: hardloopwedstrijden inderdaad. Ehm halve marathons ja ik heb nog nooit een marathon gelopen,
- 171 T: [okay... halve marathons? [okay
- 172 M: alhoewel vorig weekend heb praktisch een marathon gelopen
- 173 T: wat is dat? Een praktische marathon?
- 174 M: Nou ja, een marathon is tweeeenveertig kilometer en vorig weekend had ik er veertig gelopen dus eh
- 175 T: [ja [oh
- 176 M: dat is niet.. een marathon maar wel bijna.
- 177 T: [gewoon tijdens een training of zo
- 178 M: nee dat was in.. nee dat was ook een wedstrijd. Dat was ook een wedstrijd.
- 179 T: of is dat ook een wed.. [wedstrijd. Ja okay.
- 180 M: dat was eh westcoast challenge heette dat. Dat is van Hoek van Holland tot Ijmuiden en dan moest je
- 181 T: [oh [wow
- 182 M: nou veertig kilometer hardlopen en dertig kilometer mountainbiken <lacht>
- 183 T: Jeetje okay
- 184 M: dus eh en nou ja crossloopjes doen we in de winter veel. dat ga ik morgen ook doen. Gaat Anne
- 185 T: [ja [okay
- 186 M: misschien ook?
- 187 T: ja, dat heeft ze verteld. Ja. Ik weet nu ook wat dat is! <lacht>
- 188 M: oh okay goed zo.
- 189 T: dat had ze me verteld.
- 190 M: ja. Morgen is er eentje in Oranjedorp
- 191 T: [dat zijn van die loopjes eh van op onverharde wegen toch? Ja
- 192 M: [ja precies. En
- 193 lekker door de blubber eh.. door het bos te glibberen. Ja
- 194 T: <lacht> oh leuk! Okay. Euhm.... Eeh... ik wilde nog wat vragen.. even zien ehm..
- 195 M: oh ja, wielervedstrijden doe ik ook nog.

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 196 T: Wielervedstrijden ook? Ook schaatsen of dat niet?
- 197 M: [ja. ja ook [nee dat niet. Nee nee. Dat kan ik helaas niet.
- 198 T: nee okay. Ehm even kijken hoor ja en oh ja! Wat beïnvloedt je keuze want je hebt dus een mar. eh
- 199 halve marathon gelopen en een eeh en je doet crossloopjes en eh triathlon duatlon. Wat beïnvloedt
- 200 M: [ja.
- 201 T: eigenlijk je keuze om.. om een bepaalde tak te gaan... voor een bepaalde wedstrijd te gaan trainen?
- 202 M: [euh..
- 203 M: voor triathlon is het eigenlijk best makkelijk, want ik zit in een eeh selectie en daarmee eh doen we
- 204 T: [ja
- 205 M: mee aan de eredivisie. Dat zijn gewoon.. vijf wedstrijden die staan vast dus.. omdat ik heb gezegd dat
- 206 T: [ja
- 207 M: ik wel in die selectie uit wil komen. Ben ik sowieso gebonden aan die wedstrijden, dus dat is eigenlijk
- 208 T: [ja
- 209 M: best wel makkelijk. En naast die vijf wedstrijden... doe ik ook nog een paar wedstrijden die ik.. leuk
- 210 T: [ja
- 211 M: vind om te doen. Of bijvoorbeeld.. eh de plek waar mijn ouders wonen omdat dan.. je vader en
- 212 T: [ja
- 213 M: moeder kunnen komen kijken of zoiets. Of eh waar mijn vriend zijn ouders wonen, daar wordt ook
- 214 T: [ja [ja
- 215 M: een triathlon georganiseerd nou gaan we daar ook heen. Dus eh dat soort dingen.. en: euh en voor..
- 216 T: [okay [ja
- 217 voor wat ehl loopwedstrijden betreft of eh wielervedstrijden dat wordt.. die keuze wordt vooral
- 218 beïnvloedt door.. ook wel de mensen met wie ik train. Dat eh ze bijvoorbeeld zeggen' nou ga je zondag
- 219 T: [okay
- 220 mee, want we gaan lopen in de Oranjewoud.' En dan denk ik oh leuk dan wil ik wel mee. Of eh
- 221 T: [ja.. okay
- 222 M: dat ik met iemand afspreek om samen te gaan trainen voor een halve marathon nou dan.. Dus dan
- 223 T: [ja dan eh
- 224 M: is dat meestal... niet zozeer dat ik zelf denk van ik wil iets heel graag maar dat we het leuk vinden
- 225 met anderen samen dat eh .. daarheen te gaan. <lacht>
- 226 T: [ja [okay [even kijken hoor eh..mmm.. ja en eh en heb je
- 227 ook bijvoorbeeld voordat je een eh wedstrijd hebt. Heb je: bepaalde rituelen die je bijvoorbeeld van te
- 228 voren moet dan van jezelf? Of eh.. bijvoorbeeld eh.. sommigen die zeggen dat ze anderhalf uur van
- 229 tevoren er willen zijn en dat ze dan eventjes eh een beetje inlopen... zomaar een: voorbeeld.
- 230 M: [ja [ja
- 231 Nou|niet|heel|erg... ik ben altijd wel heel zenuwachtig <lacht>
- 232 T: Ja?
- 233 M: Ja, ook al is het een wedstrijd waar het nergens om gaat, dan ben ik wel heel zenuwachtig <lacht>.
- 234 T: ja? Hoe dan dat?

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 235 M: Ja ik weet het niet dat eh ik heb.. altijd als ik er weer aan denk heb ik oeh.. <lacht>
236 T: ja? <lacht>
237 M: ja, ik ben altijd wel heel zenuwachtig en dat zorgt er wel voor dat ik er op tijd wil zijn, want dan moet
238 ik niet.. bij triathlon is het ook zo dat je heel veel klaar moet zetten he? Je fiets moet klaar er moet een
239 T: [ja.. [ja..
240 M: juiste versnelling, je eten je schoenen moeten klaar..
241 T: Die moeten overall op bepaalde plekken staan toch?
242 M: Ja, ja soms is het op dezelfde plek, maar soms zijn het ook twee plekken en: je moet even weten: eh
243 T: [ja
244 waar kom je de wisselrondes in, waar ga je de wisselrondes uit eh... welk hoeveel rondjes moet ik
245 t: [ja
246 lopen want vaak zijn het meerdere rondjes hoeveel rondjes moet ik fietsen hoeveel rondjes moet ik
247 T: [ja
248 zwemmen dat zijn allemaal je.. je.. het is niet je gaat aan de start staan en... je ziet het wel je moet wel
249 T: [nee
250 altijd van tevoren wel even alles goed op een rijtje hebben dus... ik wil wel altijd op tijd zijn ook.. ja. Dus
251 T: [Ja: [m
252 eh.. ja dat is ook wel iets van anderhalf uur voor de start eh.. minimal ja.
253 T: [ja [okay
254 M: en: nog meer rituelen eigenlijk.. ja stukje inlopen doe ik ook altijd wel of inzwemmen als dat kan.
255 T: Ja [ja
256 M: maar verder niet eh heel veel. Ja niet heel kort van tevoren eten, maar het is je moet ook altijd
257 T: [nee [nee
258 M: zorgen dat je op tijd hebt gegeten maar..
259 T: Ja? Is het eh.. hoe ver van tevoren: mag je eten of..
260 M: ehm nou ja:... dat is m:eer iets wat.. dan gezegd wordt, wat men zegt dat het beste is is... dat je tot
261 drie uur van tevoren vast voedsel mag eten maar dat je daarna: niet.. meer.. een boterham of een koek
262 of eh.. of iets kan eten. Dan moet je meer eh.. bij sp sportdrank houden, anders kan je er last van
263 T: [nee? [sportdrank okay
264 M: krijgen.
265 T: En van die gels.. neem je dat ook weleens?
266 M: [ja.. ja
267 T: Ja?
268 M: ja.
269 T: en dat neem je dan mee tijdens de training.
270 M: Ehm ja die plak je op je frame naar je bovenbuis en dan eh..
271 T: Frame?
272 M: [oh sorry op je fiets. Die plak je op je fiest vast. Oh so dan eh.. hoef je..
273 T: [ja. [bovenbuis is dat eh bij de stuur of zo?

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 274 M: Eh ja je kan hem ook op je stuur plakken, maar die bovenbuis is net als bij een mannenfiets zeg
275 maar.. dt... Op een racefiets heb je die ook. Ja precies daar hebben we dat aan vastgeplakt en dan als je:
276 T: [O:h ja. ja ja nu snap ik het..
277 M: aan het fietsen bent dan kan je hem er zo afpakken.
278 T: O:kay.
279 M: Want je kan als je uit.. na zwemmen komt dan moet je niet nog iets beetpakken of zo.
280 T: [en.. [nee met zwemmen kun je het niet
281 meenemen dan, of wel?
282 M: Nee, dus dan hebben we het gewoon.. op de fiets geplakt en dan eh heb je het in ieder geval bij je.
283 T: [oh
284 M: dan kan je het niet vergeten.
285 T: Nee, okay eneh.. eh eneh nou wilde ik nog wat vragen, wacht even hoor eh.. even zien.. eh ja eh nou
286 ja dus tijdens de wedstrijd heb je dus eh.. bepaalde dingen die je wel van tevoren klaarmaakt. En: heb je
287 tijdens de: wedstrijd zelf.. weleens een obstakel gehad? Dat je dacht van o:h dit had ik niet verwacht!
288 M: ja: <zuchtend>
289 T: Want je wilt alles van tevoren een beetje plannen.. en je hebt altijd wel iets wat niet goed uitkomt.
290 M: [ja
291 T: Heb je dat weleens gehad?
292 M: [eehm.. ja nou dan was ik bijvoorbeeld.. mijn gel vergeten mee te nemen. En als ik
293 T: [oh <lacht> [Ja
294 M: ook korte wedstrijden doe.. eh de kortste afstand dan.. dan ben je dan een uur of een uur en een
295 kwartier dan mee bezig of zo.. ligt er ook wel aan.. ene keer is het lopen vijf kilometer, dan vijf
296 T: [ja.
297 M: en een half en.. de afstanden schommelen altijd. Het kan noo:it precies dezelfde afstanden zijn.
298 T: nee.
299 M: Je fietst ook een rondje door.. nou ja waar de plek dan ook is. Het ene keer is het twintig fietsen,
300 T: [ja
301 M: dan weer vijftwintig fietsen dus dat is altijd wat anders. Maar.. bij zo'n korte wedstrijd dan..
302 T: [ja
303 M: hoef je niet per se te eten, want dan ben je een uur, een uur en een kwartier bezig nou dat red je ook
304 wel op de hel.. op je ontbijt wat je 's morgens gehad hebt, maar als de wedstrijd langer wordt, dan ben
305 T: [ja [ja
306 M: je gelijk tussen de twee twee en een half uur bezig dan wil je onderweg eigenlijk wel eten en dan als
307 T: [ja [ja
308 M: ik dat dan vergeten ben, dan wil ik niet zeggen dat het niet meer: lukt, maar dan zit het misschien
309 T: [ja [nee
310 M: meer in je hoofd dat je denkt Oooh <haalt diep adem> ik heb.. ik heb niets mee: ik heb niets mee,
311 T: [ja?
312 straks... krijg ik zin in iets of wil ik iets eten en dan heb ik het niet, dus dan.. heb ik wel gemerkt.. dat is

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 313 T: [ja [ja [maar..
- 314 M: me nu twee keer gebeurd dat we dan.. meer in mijn hoofd daar de hele tijd mee bezig ben van oeh
- 315 T: [ja?
- 316 M: voel ik wat? Of heb ik honger dan dat het echt zo is misschien.
- 317 T: ja.. Want beinvloedt het echt eh echt je: eh je: sport? Beinvloedt het echt je tijd of eh
- 318 M: nou ja ik heb die twee die.. keer een keer was met halve marathon lopen en een keer was tijdens een
- 319 wedstrijd. Toen heb ik eh nou had ik alsnog sportdrank bij me dus dat kan..was ook wel goed maar. Het
- 320 T: [ja [ja [ja
- 321 M: is niet dat ik gemerkt heb dat ik.. honger kreeg onderweg of dat ik.. energie te weinig had.. maar het
- 322 T: [okay
- 323 M: is natuurlijk wel zo dat je.. je lichaam heeft ongeveer koolhydraten voor een uur. Dus als je dan twee
- 324 T: [ja
- 325 M:en een half uur bezig bent, ja dan weet je wel dat je minder presteert als dat je: het aangevuld zou
- 326 T: [ja [ja
- 327 M: hebben met glucose.
- 328 T: [okay en voel je je ook minder sterk fysiek? Of
- 329 M: ja, dat is wel echt zo ja.
- 330 T: ja okay ehm en heb je weleens gefaald tijdens je want je heb dan een doel om eh.. om eh om een
- 331 mar een wedstrijd af te ronden, maar is het dan belangrijk voor je om eh om om op een bepaalde tijd te
- 332 M: [ja
- 333 eindigen?
- 334 M: ehm.. nou tijd niet eens zozeer.. nou bij hardlopen wel.. daar daar is.. want daar is de afstand altijd
- 335 gewoon hetzelfde als je gewoon een halve marathon loopt is het altijd eenentwintig kilometer
- 336 T: [ja [ja
- 337 M: en bij triathlon wat ik zei schommelen de afstanden altijd wat dus dan kan je niet zeggen: mijn vorige
- 338 wedstrijd had ik er: een uur en twee minuten over gedaan dus dit keer wil ik er precies een uur
- 339 T: [ja
- 340 over doen want.. misschien is het fietsen dit keer wel een stukje langer.
- 341 T: Okay
- 342 M: dus dan is dat kijk...
- 343 T: [is dat nooit helemaal precies hetzelfde? Okay..
- 344 M: [nee, nee.. nee. Ja de wedstrijdorganisatie probeert
- 345 wel.. zo precies.. zo precies mogelijk uit te zetten maar soms is dat gewoon niet mogelijk en is het
- 346 T: [zo precies mogelijk.. [ja [okay
- 347 M: iets langer of iets korter. Dus dan kijk je meer naar de mensen om je heen hoe die het doen.
- 348 T: [ja [okay
- 349 M: dan kijk je naar je.. concurrentie dus eigenlijk en dan kan je bijvoorbeeld zeggen nou ik wil graag
- 350 T: [ja
- 351 M: voor haar eindigen ik eh wil graag eh minder dan twee minute achter haar eindigen dus dan kan je

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 352 T: [ja
353 M: het een beetje zo bekijken. Dus niet met een eindtijd maar dan kijk je meer naar je concurrenten.
354 T: [ja [naar je.. ja,
355 okay
356 M: nou ja, dat.. <lacht> lukt natuurlijk niet altijd maar ik vind wel dat je voor jezelf scherpe doelen mag
357 T: [nee, nee
358 stellen. Als je alleen maar doelen stelt waarvan je zeker weet dat het makkelijk lukt dan is het ook niet
359 echt leuk.
360 T: nee, dus je hebt wel een beetje zoiets dat je weleens doelen dat je denkt oeh dat wordt wel echt eh
361 M: ja dat wordt pittig, maar we gaan het proberen! <lacht> ja.
362 T: [ja? <lacht> [okay
363 T: En als het niet lukt, heb je weleens dat je iets besloten, een doel heb eh hebt gesteld voor jezelf die je
364 gewoon niet hebt kunnen halen? Dat je eig eigenlijk een beetje gefaald hebt dat iets niet is gelukt?
365 M: [ja
366 M: ja dat, dat gebeurt ook ja. Jawel ja. Maar..
367 T: [Ja? [kun je een voorbeeld geven ervan van iets.. een voorbeeld van iets
368 wat.. wat je:?
369 M: nou dat ook wel met een wedstrijd en dan: was het vervelend ook dat dat in: competitie was dus dan
370 doe je het niet alleen voor je individuele uitslag maar ook voor je team. Dan is dat altijd.. een beetje wat
371 T: [ja
372 M: hogere druk he? Want als ik niet goed presteer dan.. wordt de einduitslag van het team minder.. En
373 T: [ja
374 M: als ik dan.. te hard had gefietst en dan met het lopen.. het gewoon niet meer lukte , dan was ik
375 gewoon... te moe.. enneh ja had ik mijn energie niet goed verdeeld en dan dacht ik met fietsen eh.. nou
376 T: [ja.. dan was eigenlijk je energie verkeerd verdeeld. Okay
377 M: had ik te hard gefietst en dan lukte het lopen helemaal niet meer. Werd ik nog door allemaal mensen
378 T: [Nee
379 M: ingehaald met het lopen en nou ja: dan eh.. dan zak je naar een aantal plekken maar goed ja.. had ik
380 nog altijd voor mezelf.. doel gesteld dat ik bijvoorbeeld tot de top tien of de top vijf wilde lopen als ik
381 dat dan niet red ja.. baal je wel maar het is niet dan dat ik helemaal bij de pakken neer ga zitten of zo
382 T: [ja
383 M: hoor <lacht> nee nou daar heb ik weer van geleerd, volgende keer eh iets beter.
384 T: [nee <lacht> [maar het is dus eigenlijk meer dat..
385 dat je dan eh van baalt voor de groep. Dat je het niet hebt gehaald.
386 M: [ja vooral als we wedstrijden hebben voor het team inderdaad.
387 T: ja. En voor als je dan voor jezelf bezig bent? Heb je dan ook weleens eh dat je van jezelf baalt? Dat
388 je..iets niet hebt bereikt? <lacht> Gebeurt dat ook wel?

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 389 M: [<lacht en knikt> Ja [ja dat gebeurt natuurlijk ook want het gaat
390 altijd wel om de individuele uitslag maar.. ik baal er altijd eventjes van en dan denk ik nou, ik heb er
391 weer van geleerd. En soms gaat het ook gewoon niet. Soms heb je je dag en de andere keer niet en dan
392 T: [Ja?
393 M: denk ik ja.. nou ja en dan soms als de wedstrijd heel slecht gaat en dan voel ik dat ik moe ben en dan
394 T: [ja
395 M: denk ik nou volgende week iets minder trainen een beetje meer slapen en dan. eh. volgende week
396 T: [ja.. okay
397 M: weer eh wat beter.
398 T: [Ja... [okay. En als je dan echt een doel hebt behaald wat eh.. ben je dan ook echt.. maakt
399 het is het dan echt je dag helemaal goed is en.. beïnvloedt het echt je...
400 M: [ja <lacht> [ja ik kan er wel eh.. ik kan er
401 ook een poosje op teren eigenlijk als ik een goede uitslag heb. Dan kan ik een week later nog denken
402 T: [ja? <lacht> [oh ja? <lacht>
403 M: och, wat deed ik het goed! <lacht> Dan kan ik er nog wel blij van worden. Dus eh. Ja daar kan ik best
404 T: [<lacht> [ja
405 M: wel lang eh..positieve energie uithalen, jzeker wel. En trainingsmotivatie ook.
406 T: [ja op teren [oh okay
407 T: ja.. om eh om weer extra te trainen enneh..
408 M: [nou ja om gewoon te trainen.. eigenlijk meer als het slecht
409 gaat dan heb je eerder dat je denkt oeh ik moet extra trainen, nou bijvoorbeeld op dat onderdeel dan
410 he? Nou okay ik kan wel iets minder zwemmen en ik moet meer lopen wat dat kan ik, dat ging blijkbaar
411 T: [ja.. ja [ja
412 niet zo goed. En als het goed gaat dan denk ik ooh nou, doorgaan zoals het nu gaat, dat gaat het goed. Ja
413 T: [Ja Ja, okay
414 T: enneh beïnvloedt het ook je: voedingspatroon?
415 M: eh.. ik.. probeer... ik probeer wel eh.. daarop te letten, maar.. vooral.. nou.. het klinkt misschien nu
416 T: [<lacht> [ja
417 M: wel voor jou slecht, omdat ik ook zeg dat ik zoveel sport dat je denkt ooh woow wat een freak,
418 maar..
419 T: [lacht
420 M: heel veel mensen die.. ja eigenlijk de meeste mensen met wie ik omga die sporten allemaal zoveel
421 dus.. voor mij is het eigenlijk meer.. normaal. Alleen mijn ouders thuis of zo die zeggen ook van eh Oh
422 T: [ja
423 M: doe eens normaal zoveel? Ja die hebben ook zoiets van waar ben je nou mee bezig?! <lacht> Of..
424 T: [Oh ja? Je ouders die eh die hebben ook zoiets van
425 M: mensen die niet sporten die denken echt van je bent knettergek waar doe je het voor? Dus ik.. ben
426 T: [mm
427 er.. ik heb een beetje ander perspectief daarin en dan.. probeer ik wel.. ook wel gezond te eten, maar..

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 428 T: [ja .
- 429 M: Het is niet dat ik erin doorsla, want ik sta ook nog regelmatig in de kroeg tot de volgende ochtend
- 430 laat en dan.. dan kom ik om zes uur 's ochtends thuis en dan ga ik de volgende dag gewoon wel weer
- 431 T: [<lacht>
- 432 trainen, het is niet dat ik echt alleen maar.. alleen maar sport. Dus ik probeer er wel op te letten, maar
- 433 T: [Ja?
- 434 okay [nee
- 435 M: soms dan.. ja goed.. dan lukt dat niet <lacht>
- 436 T: [<lacht>
- 437 T: Okay en euhm en je omgeving zoals je zei dat je ouders denken van nou je bent knettergek. Is dat..
- 438 M: [<lacht>
- 439 T: heeft.. beïnvloedt je dat ook? Is dat eh..
- 440 M: [nou... wel een beetje ja: nou, niet heel erg... maar ik vind het meer:
- 441 jammer eigenlijk of tenminste bij mij thuis, ik ben de enige die sport en ik gelijk zoveel.. ik heb twee
- 442 T: [oh.. [ja
- 443 M: zussen die doen helemaal: l niks en mijn ouders ook niet, dus eh en ik vind het ook wel jammer,
- 444 T: [<lacht> [ja
- 445 M: want die komen niet zo gauw graag kijken bij wedstrijden of al ik wat verteld dan.. hebben ze zoiets
- 446 van triathlon? Wat is dat ook alweer, zwemmen fietsen lopen? Maar dan denk ik van nou ik doe het al
- 447 T: [<lacht>
- 448 M: zo lang! Dan mag je onderhand ook weleens weten wat ik doe, dus dat vind ik wel jammer, maar..
- 449 ja.. andere mensen met wie ik hier omga die zijn nogal.. ook allemaal moeilijk.. dus ja. Dus het is niet dat
- 450 T: [ja [oh okay
- 451 M: ik daardoor.. minder.. wil of zo <lacht>
- 452 T: oh okay en.. maar ze komen wel kijken: toch? Wan eh
- 453 M: [nou nee. <lacht>
- 454 T: oh nee helemaal niet? <lacht> enneh, maar ook niet want je zei eh dat dat je weleens in eh ook wel in
- 455 je omgeving waar je ouders wonen meedoet. Oh die kwamen wel? <lacht>
- 456 M: [ja [Ja mijn oom en tante kwamen wel kijken. Nee ik denk als
- 457 mijn ouder... nou toen waren mijn ouders ook niet thuis dus toen waren ze: er niet.. die wedstrijd.. maar
- 458 T: [oh, okay
- 459 M: eh da daar zijn wel allemaal oud bekenden van school. Van de middelbare school en er zijn natuurlijk
- 460 T: [ja [oh
- 461 M: ook wel meer mensen die je daar kent dus dan is het wel leuk om eraan mee te doen, maar mijn
- 462 T: [ja
- 463 M: ouders vinden het niet zo hee:l interessant.. <lacht>
- 464 T: oh <lacht> okay enneh.. eh even kijken eh.. zoals eh de berichtgeving in de media, misschien dat
- 465 daarom je ouders ook wel denken je bent knettergek, want de berichtgeving is dat er veel blessures
- 466 kunnen dat dat er veel blessures zijn dat er zelfs iemand is ehhm overleden tijdens de marathon van

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 467 M: [ja.. ja
468 T: Amsterdam eneh wat vind je daarvan? Van de berichtgeving?
469 M: eeuuhm.... Het.. klopt natuurlijk wel.. dat je: geblesseerd kan raken van het vele sporten, vooral van..
470 hardlopen dat is natuurlijk een heel blessure gevoelige sport, iedereen die dat gaat doen die krijgt wel
471 T: [ja
472 M: iets. En ik ook.. eh dat is ook de grootste angst denk ik van mijn ouders dat ze denken van doe nou
473 maar voorzichtig, een keer in de week is ook goed <lacht>. Alleen eh.. ja god omdat ik.. ik vind het niet..
474 T: [ja [ja
475 M: het is.. het is de waarheid, het klopt inderdaad, maar ook... ook mensen die heel veel sporten daar
476 vergroot je volgens mij ook de kans iets dat je hartfalen krijgt, omdat je hart natuurlijk ook gewoon een
477 spier is, maar er gaan nog veel meer mensen dood aan een ongezonde leefstijl dus eh... <glimlacht>
478 T: ja dat is waar <glimlacht>. Okay ehm.. eneh beïnvloedt deze berichtgeving je ook?
479 M: eh nee.
480 T: nee he? Okay. eh
481 M: [nee. De meeste mensen.. de mensen met wie ik.. direct in contact ben dat zijn allemaal
482 hele gezonde mensen dus eh..
483 T: [ja.. en is dat ook bij Tritanium? De... triathlon vereniging? Okay ja net als
484 M: [ja.. ja.. [ja
485 T: Anne, die had me er net over verteld dus..
486 M: ja klopt inderdaad
487 T: okay eneh eh... als je bijvoorbeeld materiaal nodig hebt zoals eh.. de fiets die je hebt gekocht of eh
488 hardloopschoenen.. wie eh wie geeft je advies daarover wat je precies moet kopen want ik kan me
489 M: [ja
490 T: voorstellen dat je dan als leek in het begin vooral niet weet wat je ermee eh.. aanmoet.
491 M: [ja
492 M: Nee klopt. Vooral in het begin inderdaad, en ik merk wel dat ik steeds ook meer er wel van weet.. eh
493 T: [ja [ja
494 M: bij onze vereniging, hebben we toevallig ook mensen die als weekendbaantje bij de Runnersworld
495 werken. En eh...mijn vriend is daar een van. Dus wat schoenen, wat hardloopschoenen betreft eh kan ik
496 T: [okay [okay [ja
497 M: bij hem terecht. Want hij weet er echt heel veel vanaf.
498 T: [Ja, okay
499 T: En fietsen bijvoorbeeld?
500 M: en fietsen eh ja dan eh ik lees daar veel op internet over als ik bijvoorbeeld iets nieuws wil voor mijn
501 T: [mm
502 fiets dan ga ik gewoon op internet zoeken. En eh.. ja we hebben ook wel eh.. le ik ben ook lid bij de..
503 wielervereniging waar Marten bijvoorbeeld ook lid is nou Marten weet bijvoorbeeld ook heel veel van
504 T: [ja [ja
505 fietsen af dus dat is dan ook weleens dat ik hem vraag van joh, wat zal ik doe? eneh ja er is ook iemand

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 506 T: [ja [ja, okay
507 M: die werkt bij de fietsenwinkel hier bij Belga.. en.. dat is ook een vriend van mij dus dan ga ik altijd
508 naar hem eh..
509 T: En enneh.. internet bijvoorbeeld gebruik je dat ook weleens?
510 M: ja zeker wel, zeker wel ja
511 T: [Ja? Okay.. even kijken hoor ehm.. volg je ook extra nieuws over marathon heb je wel, dat je
512 bijvoorbeeld op internet eh sites leest of wat dan ook?
513 M: ja. Ik ben er niet heel.. ik vind het wel.. ik vind het wel leuk, dat wel, als er een wedstrijd is om
514 T: [ja?
515 M: uitslagen te zoeken, maar ehm.. wat veel sporters hebben, mijn vriend heeft dat bijvoorbeeld ook die
516 T: [ja
517 M: die is heel erg dat hij alle weet en dat hij alle wereldrecords weet en alle afstanden. Hij doet zelf aan
518 T: [Ja [ja:
519 M: atletiek dus vraag hem wat het wereldrecord hoogspringen is en hij weet het, hij is helemaal zo van
520 T: [okay <lacht> [okay <lacht>
521 M: dat hij dat.. dat heb ik niet echt maar.. ik vind het wel leuk om..ehm binnen mijn eigen sport en de
522 T: [nee
523 M: mensen die ik ken om.. daar uitslagen van op te zoeken als ik weet dat iemand mee heeft gedaan aan
524 T: [ja [Ja?
525 M: een wedstrijd dan.. ga ik wel zijn uitslag opzoeken of haar uitslag. Dat vind ik wel..
526 T: [ja? Dan ga je wel kijken? En vergelijk
527 je dat met jezelf?
528 M: ehm... nou ja soms maar.. meer ook inderdaad met het veld waar die persoon in gestapt is en op
529 welke die dan geëindigd is ten opzichte van...
530 T: de vorige keer
531 M: ja of van andere mensen die aan die wedstrijd meededen
532 T: okay. En als je... ehm eh als je bijvoorbeeld ziet dat iemand die ongeveer op hetzelfde niveau als jij
533 traint <lacht> en dat hij iets sneller heeft eh gelopen of eh gepresteerd als jij.. dan jij had. Is.. ehm... is
534 M: [ja
535 T: dat ook confronterend voor jou? <lacht>
536 M: nou:.... <lacht> soms een beetje, want mijn grootste.. concurrent op.. triathlongebied, die is
537 toevallig komt hier ook uit Groningen, daar train ik ook mee dat is ook wel trainingsmaatje dus
538 T: [okay ja
539 M: het is niet dat je dan eh elkaar niet kan uitstaan of zo, dus dat helemaal niet, alleen.. zij loopt harder
540 T: [nee nee
541 M: dan ik en ik zwem en fiets iets harder dus dan komen we altijd precies zo ongeveer uit.
542 T: okay
543 M: alleen eh als ik dan aan een.. losse hardloopwedstrijd heb meegedaan en zij ook, dan eindigt ze wel
544 T: [ja

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 545 M: altijd.. voor mij natuurlijk, want ze loopt iets harder en dan.. baal ik daar soms wel van.. heb ik wel
546 T: [<lacht> Ja
547 M: <glimlacht>.. dus dat is.. het steekt dan wel een beetje dat ja.. ja als zij een goede uitslag heeft
548 T: [dat is dan wel dat je weet.. [Ja
549 M: denk ik oeh.. <lacht> dat wordt wat volgend jaar, ik moet ook harder lopen.
550 T: [<lacht> [oh ja okayokay dus
551 eigenlijk.. stimuleert ze je ook een beetje.. en jij waarschijnlijk ook haar dan <lacht>
552 M: [ja ja ze stimuleert wel [ja dat denk ik ook wel.
553 T: okay.. ehm.. heb je weleens gedacht om.. om een eh artikel te schrijven over.. over je ervaringen van
554 M: [eh
555 T: je wedstrijden? Want je hoort.. er zijn heel veel van die blogs die..
556 M: [blogs ja.. oh zo.. ja. Eh nou... eigenlijk niet.
557 T: Nee?
558 M: want ik ik vind het altijd een beetje, als je die blogs leest dat.. dat zijn vaak.. mensen die wel goed
559 kunnen sporten, maar ze kunnen ook... ik bedoel het zijn geen olympische sporters of zo ik denk ja als je
560 een olympisch: sporter bent, dan vind ik het wel leuk als je een blog schrijft, dan kunnen wij lezen
561 T: [amateur
562 M: over hoe je eet hoe je slaapt, eh hoe je hoe je traint dan vind ik het leuk maar.. als je gewoon op
563 T: [ja
564 M: nationaal niveau meedoet dan.. vind ik het altijd een beetje zo van.. kijk mij eh.. dus ik wil niet dat
565 mensen dan eh.. nee dat.. nee. Ik word er een beetje kriebel van <glimlacht>.
566 T: <lacht> Okay. Oh dus je leest het eigenlijk ook nooit?
567 M: ja ik lees het wel, <lacht> ik lees het wel, ik vind het ook wel leuk en dat soms moet ik er ook wat
568 T: [<lacht> [ja
569 M: lachen en.. ik vind het meer dat zijn mensen die: waarvan ik dan bijvoorbeeld vind dat ze niet eens zo
570 T: [ja
571 M: heel goed zijn en dan schrijven ze wel een blog van oh en ik heb vandaag heel hard getraind en ik ben
572 zo goed bezig. En ik heb een nieuw PR en dan hebben ze op de tien kilometer vijftig minuten gelopen
573 dus dan denk ik van o:ch... doe niet zo.. doe niet zo want het is echt niet goed.
574 T: Nee?
575 M: Nee dus dan eh.. nee..
576 T: [ja okay en dan heb je ook wel zoiets in je hoofd van eh o:h weer eentje die eh
577 <lacht>
578 M: ja: en dan wil ik ook niet dat als ik dan zoiets zou schrijven dan moet ik zeggen dat... wat mijn tijd was
579 op een bepaalde afstand en er zijn natuurlijk in Nederland zijn tal van mensen veel beter en dan denk ik
580 van.. en dan zullen anderen wel denken van moet je haar interessant zien doen met de tijd en dat ik
581 denk nee, dat moet helemaal niet. <Lacht>
582 T: [ja <lacht> okay eh even kijken hoor.. eh... (-) ehm even kijken:
583 heb je ook dat je na je: dat je buiten je vereniging om met mensen afspreekt? Met eh.. met vrienden?

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

584 M: Ja
585 T: kun je dan een voorbeeld noemen met.. eh dingen wat jullie dan doe:n buiten het trainen om? Ehm
586 borrel:s.. ja ik zeg maar wat.
587 M: [jazeker wel ja. Die hebben we ook van onze sportvereniging natuurlijk eens
588 T: [ja
589 M: in de zoveel tijd een borrel, maar ik heb ook eh.. een eh.. ja een een vriendengroep met eh een paar
590 meiden en dan.. spreken we ook wel eens in de zoveel tijd af. Nou wel een keer.. we zien elkaar wel een
591 keer in de twee weken sowieso.. en dan gaan we samen eten en.. eh.. twee: van.. twee van hun werken
592 T: [ja
593 M: ook al dus dan is het niet altijd dat we het dan laat maken of zo maar dan gaan we gewoon.. eten en
594 T: [ja
595 dan nog even wat.. drinken en dan weer naar huis, dat je even bijpraat, maar.. in het weekend eh gaan
596 we ook nog wel regelmatig eh op stap en eh de kroeg in lekker biertjes drinken en zo dus dat eh dat doe
597 T: [ja [<lacht> okay
598 M: ik gelukkig ook nog wel <lacht>.
599 T: [ja okay <lacht> enne hoe denk je dat dat eh.. wat wat denk je dat de reden is
600 dat zoveel mensen een marathon eh of triathlon eh willen eh.. hoe zeg je dat? Willen meedoen <lacht>
601 M: [ja willen meedoen ja ja dat
602 klopt vooral.. lopen is een hele populaire sport en ik en.. bij lopen kan ik het me nog.. nog.. eerder
603 voorstellen omdat je volgens mij wel merkt omdat... het crisis is en het is een stuk goedkoper dan een
604 fitnessabonnement in de sportschool..
605 T: Is dat zo? De: training bij zo'n vereniging is dat goedkoper dan een sportschool?
606 M: Ehm nou ja, wat wij betalen aan contributie in een jaar nou laat.. laat het.. nou bij ons is het heel
607 T: [eh ik weet niet hoor..
608 goedkoop omdat we een sportvereniging zijn of een studentenvereniging zijn, maar burgervereniging ik
609 T: [ja
610 weet dat het zoets is als hondervijftig euro in een jaar kost. En: daar kan je wel ehm.. vier keer vijf keer
611 T: [mm
612 in de week trainen. Met een trainer en schema's. En je koopt een keer een paar schoenen en dan: ben je
613 T: [Ja
614 M: eh een jaar mee zoet dus ik denk dat dat ook wel scheelt.. en je kan natuurlijk ook voor jezelf lopen.
615 T: [ja [ja
616 M: ik denk dat dat ook heel veel gebeurt, heel veel mensen die een marathon lopen of een wedstrijd
617 lopen dat die niet eens bij een.. vereniging zitten maar gewoon met de buurvrouw hebben afgesproken
618 T: [ja [mm
619 joh we gaan twee keer in de week trainen enneh... dan hoeft het niet zo heel veel geld te kosten ik denk
620 T: [ja [nee
621 dat dat wel meespeelt.
622 T: dus dat het eigenlijk wel een goedkope sport is.

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 623 M: ja ik denk dat zeker wel eh.. zeker wel.. wel bijdraagt aan de populariteit. Ja
624 T: [ja [ja om mee te doen aan die
625 wedstrijden en zo.. want die wedstrijden kosten toch ook wel geld of niet?
626 M: ja inschrijfgeld kost ook wel inderdaad. Ja en de ene wedstrijd is duurder dan de ander dat klopt,
627 T: [ja.. okay
628 maar zo'n crossloopje als ik morgen doe dat kost vier euro. Ik bedoel eh <lacht> daar hoef je niet voor
629 T: [ja [oh, ja:
630 thuis te blijven in principe.
631 [Nee.. en dan heb je ook echt wa en dan zorgen zij voor water, heb je dan van
632 die: posten? Waar je dan kunt stoppen om wat te eten?
633 M: [ehh ja dat is eh.. dit wat we morgen doen is heel kort,
634 maar dan is wel na de finish staat er wel iets van... een banaan en een.. glaasje drinken en zo, dat is er
635 T: [oh
636 dan vaak wel en de lange evenementen als echt de marathons, zoals Anne ook in Rotterdam gaat doen,
637 T: [ja
638 daar moet je ook meer inschrijfgeld betalen, dan kan het wel vijfhonderd euro zijn, dat kan zeker wel
639 T: [ja [okay
640 duur zijn, maar daar krijg je wel.. verzorging onderweg. <glimlacht>
641 T: [ja.. okay
642 T: Okay en heb je: heb je weleens deelgenomen aan een wedstrijd in het buitenland?
643 M: ehm ja, ook wel
644 T: Ja? Waar heb je deelgenomen?
645 M: ehm ik heb meegedaan ook aan de Alpe d'Huez triathlon. Anne ook. Ja
646 T: [okay
647 T: Anne die was al... had verteld dat ze daar als supporter was. Dus eh..
648 M: [oh okay ja misschien, misschien was dat
649 ook wel dat jaar dat ik meedeed toen waren we samen op vakantie daar
650 T: [vijf of zes jaar geleden zei ze..
651 M: oh nee dan was het niet maar eh..
652 T: oh <lacht> maar ze wist het ook niet meer zeker dus misschien eh..<lacht>
653 M: okay ja de Alp d'huez triathlon heb ik gedaan en heb ik nog meer triatlon wedstrijden in het
654 buitenland gedaan. Ik heb wel zwemwedstrijden in het buitenland gedaan.
655 T: okay
656 M: maar toen deed ik.. alleen aan zwemmen eigenlijk
657 T: Ja
658 M: en lopen... eh nee denk ik eigenlijk niet
659 T: Okay
660 M: nee

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 661 T: enneh, die Alpes d'Huez...eeh wedstrijd. Merk je ook verschil? In de sfeer, want in.. nederland.. een
662 wedstrijd en een eh wedstrijd in eh Alpes d'huez? Merkte je verschil?
- 663 M: eh.. ja het grootste verschil was dat het.. een hele grote wedstrijd was
- 664 T: Ja
- 665 M: In Nederland is het startveld bij... bij de dames en de heren samen nou de meeste wedstrijden waar
666 ik aan doe dat zijn er zo.. nou maximaal.. vierhonderd deelnemers dat is dan ook nog eens verspreid
667 onder verschillende startseries.
- 668 T: Ja.
- 669 M: maar bij de Alpes d'Huez gingen we met.. tweeduizend man tegelijk van start dus dat is wel eh... nou
670 dat geeft wel een.. heel ander sfeertje ja..
- 671 T: ja?
- 672 M: Als je al die mensen om je heen zit en dan lig je in het water klaar, en dan voor je allemaal hoofdjes
673 boven water en achter je allemaal hoofden
- 674 T: Ja:
- 675 M: Heel vol en.. veel en...<onduidelijk woord>
- 676 T: [ja is dat niet heel eng? Om dan zo in zo'n..meer te zwemmen met allemaal.. zoveel
- 677 M: [ja
- 678 T: mensen in het water..
- 679 M: dat is.. dat is wel de enige keer dat ik bang ben geweest.. tijdens het zwemmen. ja
- 680 T: [Ja?
- 681 T: Oh ik kan me helemaal niet voorstellen hoe dat eruit moet zien dat je dan moet zo:veel mensen..
- 682 M: Ja..
- 683 T: en dan schoppen ze ook en zo...
- 684 M: Ja, Ja:!
- 685 T: Echt waar?
- 686 M: Ja. Want je moet allemaal tegelijk gaan starten en ik.. weet niet hoe dat altijd dat je in een
687 wasmachine zit,
- 688 T: maar begin je dan met zwemmen?
- 689 M: Ja, je begint met zwemmen. Ja
- 690 T: [okay oh dat wist ik niet.
- 691 M: Ja. Eerst moet je zwemmen, dan fiets je en dan moet je lopen. En soms is de start vanuit het water
- 692 T: [Oh..
- 693 M: dus dan lig je met z'n allen in het water en dan gaat het startschot en dan is het wegwezen en de
- 694 T: [ja
- 695 M: andere keren dan is het vanaf de kant en dan moet je eerst rennen en dan het water in.
- 696 T: okay
- 697 M: dus dat zijn verschillende manieren, maar.. bij die wedstrijd lagen we allemaal in het water en
- 698 T: [ja
- 699 M: het was een heel groot meer en dan allemaal mensen.. de kant was heel ver weg dus toen..

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 700 T: [oh... [echt? Dus dat
701 was ook diep dan?
702 M: Ja dat was ook diep ja
703 T: [en dan lag je daar in het water.. dan zit je te watertrappelen <lacht>
704 M: [te wachten jaja te wachten tot de start.. eh
705 T: en hoe lang wacht je dan bijvoorbeeld? Want iedereen, tweeduizend man die moet dan..
706 M: [Nou.. [ja die moest
707 dan.. ja we lagen er dan tien minuten of zo eh.. <lacht> ja dus eh.. dat was ja.. en dan.. ja dan zeggen we
708 T: <lacht>
709 M: altijd dat je 'in de wasmachine zit', want dan ga je van start en dan begin je te zwemmen en dan heb
710 je je hoofd onder water en dan zie je ook niet meer zo goed wat je doet, en dan gaan we door en dan sla
711 je weleens iemand of dan eh... raak je iemand of ze zwemmen of je heen van achter en dan is het eh.
712 T: [hoo... [echt waar? Ze
713 zwemmen ook over je heen? <verontwaardigd>
714 M: <lacht> Ja! Maar ik heb het geluk dat ik nog een goede zwemmer ben omdat ik uit het zwemmen
715 kom. Dus hier bij de wedstrijden in Nederland, sta ik gelijk aan de start en dan ben ik eigenlijk gelijk los.
716 T: [ja..
717 T: okay, ja..
718 M: dan lig ik meestal wel vooraan ik kom haast.. als een van de eersten wel het water uit. Dus dan heb ik
719 T: [<lacht>
720 M: geluk dan zwem je in je eentje met twee of drie anderen maar dat..
721 T: En anders dan heb je de hele weg dat je...
722 M: [en anders lig je de hele weg te vechten. Ja.. ja <glimlacht> Dan lig je echt eh..
723 T: [echt waar? <lacht> Oh nou begrijp ik wat Anne
724 bedoelde dat ze het ook wel eng vond.
725 M: ja, dan lig je echt de hele weg te vechten, je moet maar een op youtube filmpje kijken
726 T: [ja daar dacht ik net aan ik ga
727 eens kijken
728 M: [ja, ik kan zo wel eentje erbij pakken dan zie je de start en dan zie je het hele water zo
729 T: [ja leuk dat wil ik weleens zien
730 M: PFGGG! <doet het wat er na> dat begint te bewegen en dan.. <lacht>
731 T: [echt? <lacht>
732 T: ja okay ja ik wil dat straks wel zien lijkt me wel leuk.. <glimlacht>
733 M: [ik ik zal het eh.. laten zien
734 T: okay. Ehm. Eh.. even kijke:n hoe eh hoe bepaal je bij welke: of oh nee, ik wilde nog even wat vragen
735 over het evenement in Alpes d'Huez. Was dat de enige bij de duurzame sport bij triathlon waar je aan
736 M: [oh ja
737 T: mee hebt eh gedaan?
738 M: Ja, volgens mij wel, ik kan.. niet zo gauw bedenken waar nog meer.. nee dat is het enige.

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 739 T: ehm.. heb je daar waren er ook, ik kan me voorstellen als dat zo'n groot evenement is dat er ook heel
740 veel: mensen uit het buitenland er naartoe gaan want ik weet.. dat hee:l veel mensen over de hele
741 wereld er naartoe gaan om deel te nemen. Heb, merken jullie dat ook? Of zijn jullie dan echt in jullie
742 M: [Ja [klopt
743 T: groep eh.. dat je dat.. dat je dat eigenlijk niet echt ziet of dat je:..
744 M: [eh..
745 M: nou aan de startlijst had je het natuurlijk gezien, er komt een startlijst online en daar staan ook alle
746 nationaliteiten dus daar kon je goed zien dat het.. maar.. bij zo'n groot evenement toen in het
747 buitenland dan was het toen meer dat... ik met mijn eigen groepje vrienden steeds was van nou.. ehm..
748 dat je.. dat we wat meer bij elkaar bleven. Dan moet ik wel zeggen dat ik bij wedstrijden in Nederland
749 T: [ja
750 M: ik eerder geneigd ben om.. een ander atleet die.. ook zijn fiets staat klaar te maken om daar een
751 praatje mee aan te knopen, ik ben altijd wel van.. met iedereen even praten en
752 T: [met de Nederlandse
753 T: wedstrijden eerder.
754 M: [ja, precies dat eh dan.. dan eh is de wedstrijd ook wat kleiner en dan.. ben ik eerder geneigd
755 T: [ja
756 M: om.. met mensen in contact te gaan dan bij die hele grote: wedstrijd.
757 T: [ja
758 T: ja? Bij de hele grote wedstrijd heb je dat minder.
759 M: Nee had ik dat wel minder ja.. ja
760 T: [Ja? Okay ehm.. even kijken hoor ehm.. (-) ehm (-) ja dit is ook een leuke
761 vraag <lacht>
762 M: Mm
763 T: ik vraag soms hele open vragen hoor dus dan is het wat.. bedoel je dan precies dan.. moet je maar
764 wat wat je: wat in je opkomt..
765 M: okay, okay
766 T: wat eh wat is voor jou een typische marathonloper? Of een triathlonloper? Mag ook beiden. <lacht>
767 M: ehm... ik denk wel als je echt een marathonloper bent.. ja dan dan ben je zo'n spijker zeggen we
768 altijd. Of een lucifer <lacht> dan ben je echt een hele slanke:.. eh vooral bij hardlopen dan is het heel
769 belangrijk dat je niet teveel weegt, want... zeggen ze met trainen ook weleens ja ga maar eens met een
770 zak aardappelen onder je armen marathon lopen, dat is gewoon veel te zwaar, al die kilo's moet je
771 meenemen. Met fietsen en zwemmen maakt het nog niet eens zoveel uit. Dus voor mij is een typische
772 T: [ja [nee
773 M: marathonloper wel iemand die heel erg dun is <lacht> enneh... daardoor ook heel erg eh.. op zijn
774 T: [Ja? <lacht>
775 M: voeding let. Soms bij wedstrijden dan.. kom je daar en ik... ik eet dan gewoon een krentebol, dat
776 T: [Ja

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 777 M: maakt mij niet zo heel veel uit en dan komen ze daar met allemaal eh.. speciaal heel gezond en dan
778 zitten ze soms nog pasta te eten of met haverhout of dat is dan.. heel erg.. heel erg bezig met de
779 voeding. <lacht> En dan denk ik altijd oh god. Maakt mij... ja.. ik probeer er wel op te letten maar... ik
780 T: [ja <lacht>
781 M: wil er niet in doorslaan dat ik eh.. dat ik.. bepaalde voedingsstoffen, wat ik moet binnenkrijgen dus ik
782 T: [nee
783 M: denk iemand die heel.. heel erg slank is en heel erg op zijn voeding let en heel veel loopt natuurlijk
784 T: [ja [ja
785 M: en... ja het speelt wel een hele centrale rol.. in je leven als je een echte triatleet of een echte
786 marathonloper bent. dan.. train je er wel veel voor en je laat er ook veel voor. Ik denk niet dat je er niet
787 T: [ja [ja
788 M: alleen veel dingen voor doet maar er ook veel dingen voor laat
789 T: en.. ja moet jij er ook veel voor laten? Voor je sport?
790 M: [ehm... nou nu: nu... nu het wedstrijdseizoen er niet is,
791 want de wedstrijden beginnen pas in april weer niet echt maar.. als het wedstrijdseizoen er is ja dan ga
792 ik
793 T: [ja
794 M: ook niet naar de kroeg en dan... probeer ik ook wel op tijd naar bed en dan wil ik ook iets lichter zijn
795 T: [ja
796 M: dan dat ik nu ben dus.. dan let ik er meer op maar ik probeer in de winter wel gewoon... nou ik ben
797 T: [okay
798 M: ook nog student en ik ben ook nog eh.. ik heb mijn vrienden ook dus dan probeer wel gewoon nog
799 zo..
800 T: [ja [ja
801 M: oo kwel eh andere dingen te doen.
802 T: okay <lacht> ehm.. even kijken hoor ehm.. ja er wordt beweert dat eh wie wie: ehm een marathon of
803 triathlon loopt, dat ie: steun moet hebben van zijn directe omgeving dat als eh als ze: er niet achter
804 staan dat het dan heel moeilijk is om de wedstrijden te: of om de trainingen te: te volgen. Merk je dat
805 ook of eh?
806 M: Ik denk het wel.. Ik denk het wel ik.. merk het wel binnen mijn vereniging bijvoorbeeld. Ik heb zelf
807 T: [ja
808 M: een vriend die ook aan triathlon doet en eigenlijk ook meer een marathonloper is dus wij stimuleren
809 elkaar daarin, als ik zeg oh ik heb geen zin om naar de training te gaan dan zegt ie nou kom op kleren
810 aan, als je er bent is het goed enneh.. nou dan gaan we er samen heen dus hij... hij s.. stimuleert me ook
811 wel in die zin dat als ik een keertje geen zin heb dat ie gewoon zegt van nou hup, ga gewoon enneh... ik
812 denk dat als je een vriend hebt.. of eh mensen met wie je samenwoont, huisgenoten die zelf niet heel
813 veel sporten dat ie dan zeggen van nou dan blijf je toch lekker thuis, sla je het een keertje over, is
814 helemaal niet er:g kom eh gaan we samen eten weet je, dat eerder. Dus.. en bij de vereniging..
815 T: [Ja, okay.. dus dat er eigenlijk echt

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 816 T: een stimulator is eh..
- 817 M: ja. Bij de vereniging merk ik het ook wel dat er jongens zijn die eerst heel veel traiden dat die.. die
- 818 hebben nu een vriendinnetje. En die zijn nu ineens een stuk minder op trainen, dat vriendinnetje zegt ja
- 819 T: [ja [oh ja
- 820 M: ik vind het niet leuk als je elke avond weg bent. Dus in die zin eh.. ja. Is dat wel.. blokkeert het ze wel
- 821 een
- 822 T: [ja.. nee.. [is dat wel..
- 823 M: beetje in de training.
- 824 T: Ja, ja precies.. okay ehm.. even kijken.. ja en sommige mensen zeggen dat het verslavend is. Merk je
- 825 dat zelf ook? Dat het eh.. dat het..
- 826 M: [ehm.. ik denk het wel, ik denk het wel ja. Ik denk het wel een beetje. Ja ik eh ik..
- 827 T: [okay [wat eh
- 828 T: kun je een voorbeeld geven?
- 829 M: nou ik voel me gewoon echt niet goed als ik eh.. niet train en.. ik ik.. denk dat het zich ook wel deels
- 830 uit in het moment wanneer je een training overslaat dat je die dan de volgende dag probeert in te halen.
- 831 Dus niet dat je dan denkt van.. ik laat het.. laat het maar, maar dat je dat probeert ook echt wel in te
- 832 T: [Ja [okay
- 833 M: halen. Dat je...
- 834 T: [ondanks dat het eigenlijk dan te.. overbelastend kan zijn toch? Als je...
- 835 M: [ja klopt ja dan stapel je.. soms is
- 836 rustig ook wel eh..
- 837 T: okay ehm.. dus eigenlijk eh ehm ja dus eigenlijk dan eh dan vergeet je eigenlijk de..
- 838 tenminste het is dan echt een beetje op gevoel. Het is niet rationeel, dat je denkt eigenlijk van ja
- 839 eigenlijk is het niet verstandig om nu nog twee <onduidelijk woord>
- 840 M: [ja dat gebeurt. Dat is ook vaak inderdaad dat je dan denkt
- 841 eigenlijk kan ik, moet ik beter thuisblijven nu en kan ik beter... nou ja.. vol gaan studeren of zo... of
- 842 T: [ja
- 843 desnoods op de bank gaan zitten en beter niet trainen, maar heel vaak denk ik van.. maar ik ga toch
- 844 T: [ja
- 845 M: <lacht> terwijl dat niet verstandig is. Ja. En dan ga ik toch dus ik denk dat het daarin zich wel uit dat
- 846 T: <lacht> [ja?
- 847 M: je:.. nou ja.. verslaafd maar dat het wel.. je hebt wel echt een drang van.. ik wil trainen
- 848 T: [ja.. okay [ja [omdat... [ja: enneh.. en
- 849 heb je ook weleens een blessure gehad vanwege de sport? Ja?
- 850 M: [ja, ja ook wel
- 851 T: wat heb je: gehad precies?
- 852 M: ehm ik heb mijn enkelbanden weleens gescheurd tijdens een looptraining was ik.. gestruikeld.. bij
- 853 T: [oe..
- 854 M: oefeningen en toen had ik ze gescheurd en had ik.. zo'n dikke enkel <laat zien hoe dik haar enkel

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 855 T: oh..
- 856 M: was> en toen moest ik echt eh.. nou toen kon ik.. pfff zeven weken niet lopen of zo.. en dan op een
857 gegev.. in het begin kon ik niet zwemmen en ook niet fietsen maar.. na een week of twee kon dat dan
858 weer maar toen moest ik twee weken bijna niet... kon ik echt niet sporten! Dus..
- 859 T: [moest je... ja...
- 860 T: maar het is verder niet geopereerd of zo?
- 861 M: Neeneenee.. nee.. nee.. het heeft zichzelf wel weer hersteld. Maar.. toen ik weer een beetje iets kon
- 862 T: [oh gelukkig [ja..
- 863 M: toen ging ik dat.. gelijk weer doen. <lacht>
- 864 T: ja.. en wat heb je in die periode gedaan eh.. rust houden dat..
- 865 M: [ja, wel gewoon rust houden inderdaad.
- 866 T: ja..
- 867 M: ik merk ook aan mezelf dat ik dan slechter slaap.
- 868 T: als je dan niet sport.
- 869 M: als ik dan niet sport, ja.. ja ik heb als ik al twee dagen achter elkaar niet sport dan eh.. dan.. ja.. ik
- 870 T: [ja?
- 871 M: weet niet.. niet dat ik dan ADHD heb of zo maar dan word ik een beetje hyper dan.. dat...
- 872 T: [ja
- 873 M: je lijf is gewoon gewend om: zichzelf een beetje uit te putten en die energie kwijt te kunnen maar...
- 874 T: [ja..
- 875 M: als ik niet sport dan lig ik wakker in bed dan eh... heb ik nog zoveel energie over eigenlijk, omdat je
- 876 T: [ja.. [ja
- 877 M: dat normaal kwijt ben in die: uren, dat je dan.. beweegt dus daaraan merk ik het wel. <lacht>
- 878 T: [kwijt bent.. [ja [ja
- 879 T: okay.. ehm even kijken hoor (-) ehmm (9) heb je ja.. heb je weleens gedacht waar doe ik dit voor?
- 880 M: ja <lacht> ja zeker wel.
- 881 T: [ja? <lacht>
- 882 M: vooral eh... vooral tijdens de wedstrijden als het niet goed ging.
- 883 T: ja?
- 884 M: ja. Ik ik eh... als het dan niet zo goed ging en het liep en het... ging heel zwaar en ik dacht ik kan toch
- 885 niet meer winnen of eh.. ik zal sowieso niet op het podium eindigen dan dacht ik van.. waarom, waarom
- 886 doe ik dit? Waar ben ik mee bezig he.. het is helemaal niet leuk, alles deed pijn en.. dan loop je daar en
- 887 T: [ja..
- 888 M: denkt oh ik wil stoppen. Maar dan.. flits <onduidelijk> ja dan denk je van.... wat waar doe je het
- 889 T: [ja, dat kan ik me ook wel voorstellen ja..
- 890 M: uiteindelijk voor? Soms denk ik het ook weleens als ik hier binnenzit op de bank dan eh.. moet ik zo
- 891 T: [ja
- 892 M: trainen en dan denk ik ja waar doe ik het eigenlijk allemaal voor? Want het is... Ja... waar doe je het
- 893 T: [ja

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 894 M: voor? Ja je vindt het leuk, maar niet altijd en.. je wint weleens een prijs maar ook niet altijd. Als je
895 T: [ja [nee
896 M: een prijs wint dan is dat... eigenlijk alleen maar erkenning maar.. verder...dan
897 T: [ja... dat je alleen iets hebt
898 gepresteerd..
899 M: ja precies ja maar.. inderdaad maar het is.. ik vraag me zeker geregeld af waar doe ik het voor?
900 T: [ja..okay [ja
901 T: zit daar ook iets van gezondheidsredenen bij? Dat je het.. dat je het doet omdat het eh... omdat
902 mensen zeggen dat sporten gezond i:s eh... Ja?
903 M: [eh.. ja ook wel
904 M: ja ook wel, zeker wel ja.. ik eh ja <lacht>
905 T: [okay <lacht>.. Okay eh...even kijken hoor, maar heb je dan..ook weleens
906 gedacht om helemaal te stoppen? Heb je weleens een periode gehad dat je dacht..dat niet okay
907 M: [Nee [nee nee dat
908 M: niet nee.
909 T: ehm.. wat is eh wat is je meest indrukwekkende moment tot nu toe va tijdens een wedstrijd?
910 M: Eehm... dan denk ik toch.. dat ik naar.. een prestatie kijk, dus niet het moment tijdens een wedstrijd,
911 maar een wedstrijd op zich. Dat was toen ik Nederlands kampioen werd, toen eh...
912 T: [oh, Nederlands kampioen?
913 M: ja. Toen eh..
914 T: okay, hoe zit dat precies is dat dan eh.. eh.. zijn dat.. verschillende niveaus waarin je Nederlands
915 kampioen kunt worden? Is dat een niveau? Eh..
916 M: Nee dat zijn verschillende want je hebt in triathlon heb je verschillende afstanden. Dus je kan
917 Nederlands kampioen worden tijdens de sprint dat is de kortste afstand en op de olympische afstand en
918 T: [okay
919 M: je kan op de halve en op de hele dus er zijn.. vier categorien waarin je Nederlands kampioen kunt
920 worden. En ik was dat dan geworden op de olympische afstand. Enneh.. Ja met duatlon heb je dat
921 T: [ja [wow
922 M: eigenlijk ook, dat het dan eh lopen fietsen lopen daar heb je ook een korte afstand en een lange dus..
923 T: [ja [ja
924 M: Ja net zoals met zwemmen je kan op de honderd schoolslag.. winnen maar ook op de vijftig dus dat is
925 T: [ja [ja
926 M: ook een beetje: het zijn ook de verschillende afstanden. Enneh.. en wanneer was dat? Nederlandse
927 T: [ja [okay
928 M: kampioenschappen? Eh afgelopen augustus <lacht>
929 T: oh dus je bent nu Nederlands kampioene eigenlijk van de eh olympische afstand. Okay en geeft je dat
930 M: [ja [ja
931 M: nu ook een drive om verder te trainen en voor volgend jaar weer...
932 M: jazekeer wel ja. Absoluut! Ja..

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 933 T: [Ja? [Maar echt dezelfde afstand of denk je nu van nou ik ga eens wat
934 anders proberen of ga je echt voor die afstand?
935 M: [mmm..
936 M: nee en.. nu ik langer aan het sporten dan wil ik ook de afstand steeds wat.. steeds langer.. in het
937 T: [ja
938 M: begin toen: had.. de zelfs olympische afstand vond ik toen al te ver dacht ik oh man wat een eind
939 T: [ja
940 M: en dan moet opeens zolang bezig. De eerste twee jaar heb ik alleen maar de korste afstanden
941 gedaan, nou toen op een gegeven moment nou, ga je steeds iets meer en nu.. doe ik liever een
942 T: [ja
943 M: olympische dan een sprint dus nu.. en nu zit ik er zelfs aan te denken om aan het eind van het
944 T: [ja
945 M: volgende seizoen dan een halve triathlon te doen. Dus dat is dan nog weer verder
946 T: [Okay [ja: en kun je
947 daarook een prijs mee winnen? Of is het eh..
948 M: Ja je wint er wel eh.. geld ook mee ja. Ja
949 T: [echt?
950 T: oh je hebt er ook geld mee verdiend?
951 M: ja. Ja
952 T: okay. Mag ik ook vragen hoeveel het is of is dat <onduidelijk woord>
953 M: [ja: dat mag je wel vragen ja je kan het ook op internet
954 zoeken. Als je: volgens mij krijg je bij de: Nederlandse kampioenschappen de top tien krijgt geld bij de
955 dames en de.. eerste krijgt vijftienhonderd euro en: nummer tien iets van.. honderd euro of zo dus dan
956 T: [o:h.. [okay
957 M: loopt dat zo af.
958 T: en is dat bij de dames en de heren gelijk?
959 M: eh volgens mij niet. Tenminste bij de meeste sporten is het zo dat de heren meer krijgen dan de
960 T: [nee? [meer krijg..
961 M: dames. Of het bedrag is gelijk maar dan krijgen bij de dames bijvoorbeeld alleen nummer een twee
962 T: [okay
963 M: drie geld, terwijl bij de heren nummer een tot tien geld krijgt of zo. Dus dat is.. daar zit echt wel
964 T: [okay
965 M: verschil tussen.
966 T: en weet je misschien ook waarom dat verschil er is?
967 M: ehm.. ik denk ook omdat er.. over het algemeen, meer mannen aan meedoen. Het startveld is daar
968 ook groter. Dat is... eigenlijk is dat ook wel weer eerlijk. Als er vijftig mannen meedoen en dan
969 T: [ja. [oh ja natuurlijk
970 M: krijgen ze tot tien geld of er doen twintig vrouwen mee en de top tien krijgt geld ja dan krijgt de
971 T: [ja

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 972 helpt. Weet je dus ik denk dat het daar ook mee te maken heeft.
- 973 T: [ja.. ja [okay enneh.. eh... even kijken hoor...
- 974 enneh wat zou je het liefst willen vergeten?
- 975 M: eh.. eh.. ik ben ook weleens gevallen tijdens een wedstrijd of zo.. dat is natuurlijk iets wat je dan
- 976 T: [ja
- 977 M: met de fiets dat ik in de bocht onderuit was gegaan, nou dat is natuurlijk iets wat je absoluut niet wilt
- 978 T: [oh
- 979 T: ja, vanwege de: val of vanwege de tijds eh verspilling wat je daarmee eh..
- 980 M: ja allebei natuurlijk wel, maar.. bij sommige wedstrijden mag je ook in een groepje fietsen. Dus als je
- 981 dan valt en het groepje fiets door dan ben je de aansluiting kwijt. Dus dan eh.. scheelt dat wel aardig wat
- 982 T: [ja
- 983 Plekken ja dat zijn dan dingen waarvan ik denk oh dat dat nooit meer, dat moet niet meer gebeuren.
- 984 T: [ja [nee
- 985 T: ja <lacht> okay enneh eh wat versta je onder winst? Is het belangrijk voor je? Wat betekent dat voor
- 986 jou en wat..?
- 987 M: ehm.. ik denk dat winst niet alleen het winnen van een wedstrijd is, maar dat.. winst ook: ehm..
- 988 T: [ja
- 989 M: nou behalen van doelen is, die ik zelf gesteld. redelijk scherpe doelen <lacht> of eh.. ja.. ik denk..
- 990 T: [ja [ja
- 991 M: misschien zelfs al dat het winst is wanneer je naar de training gaat terwijl je eigenlijk niet wilt, je kijkt
- 992 naar buiten en het regent heel hard en je denkt nou ik ga toch maar en dat je dan thuiskomt en je denkt
- 993 nou ik ben toch geweest.. ik denk dat dat zelfs al eh..
- 994 T: [ja [okay. Enneh de doelen, veranderen die ook voor
- 995 jou? Ja? Kun je een: voorbeeld noemen?
- 996 M: [ja
- 997 M: ehm.. nou ja.. dat heeft er ook mee te maken dat ik.. steeds meer ben gaan trainen en dat ik nu ook..
- 998 T: [mm
- 999 langere afstanden aankan. Dus een nieuw doel voor mij is ook bijvoorbeeld om een halve triathlon te
- 1000 T: [ja
- 1001 M: finishen. Daar moest ik een jaar geleden nog niet aan denken. Dat dacht ik van dat red ik niet. Dus zo:
- 1002 T: [Ja [ja
- 1003 M: stel je je doelen wel steeds.
- 1004 T: [ja... okay [dus het is eigenlijk niet alleen tijd maar ook eh.. ook eh..
- 1005 M: afstand. Ja ja.
- 1006 T: [afstand ja, okay ehm even kijken hoor.. eh.. ne heb je weleens gefaald? Volgens mij had je
- 1007 net gezegd dat je weleens eh.. het gevoel had dat je gefaald had..
- 1008 M: ja, als je met een groep eh. In teamverband.
- 1009 T: [ja precies enneh.. heb je.. ja precies, in teamverband. Ehm en hoe ging je
- 1010 ermee om of.. ja dat had ik je net gevraagd.. dat je dat je: het makkelijk kunt verwerken

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 1011 M: [ja precies..dat ik.. ik blijf er niet heel erg mee zitten. Nee
1012 nee.
- 1013 T: [precies, maar wat zeg je dan tegen jezelf, als je dan eh.. weet je wel want sommigen die balen er echt
1014 van die kunnen daar gewoon echt dagen van eh..nog van slag zijn. En wat zeg je dan tegen jezelf om dat
1015 M: [ja [nou..
1016 T: eh gewoon wat te ver te verlichten of zo.
- 1017 M: [ja.. ik probeer vaak wel.. de oorzaak te vinden dat je weet wat
1018 het.. zou kunnen zijn waarom die wedstrijd niet goed ging.. Ik denk dat je dan wel wat makkelijker dat je
1019 T: [ja
- 1020 M: kan zeggen okay het lag daaraan, volgende keer moet ik ervoor zorgen dat ik dat in elk geval niet
1021 doe: in de week voorafgaande aan de wedstrijd. Ik probeer vaak wel een oorzaak te zoeken.
- 1022 T: [ja.. [ja [ja.. okay..
1023 goed. Even kijken hoor.. eh oh ja hoe eh.. eh.. hoe ben je: aan een.. hoe... hoe kies je eigenlijk voor een
1024 evenement zoals Alpes d'Huez..eh daar heb je aan deelgene genomen via de.. vereniging. Toch? Via..
1025 M: [ja [Ja, we
1026 gingen daar op fietsvakantie dus toen eh.. Ja.
- 1027 T [ja [okay enneh ej maar hoe bepaalt missch.. ik weet niet of je dat..
1028 weet maar hoe bepaalt eigenlijk een vereniging die eh.. keuze? Om.. ergens naartoe te gaan?
- 1029 M: [ehm.... ja.. eigenlijk.. is het.. aan de
1030 atleet zelf om te bepalen welke wedstrijden je wilt doen, en dan is het wel vaak als je... als je niet echt
1031 T: [okay
- 1032 M: weet waar je heen moet dat je andere mensen vraagt van he joh ga jij nog wedstrijden doen? Of
1033 weet jij nog een leuke wedstrijd? Of iets wat in de buurt is want ik heb niet zo'n zin om.. heel ver te
1034 T: [ja
- 1035 M: reizen of zo dat... dat zou een argument kunnen zijn en wat ik zei je hebt een competitie in
1036 T: [ja
- 1037 M: Nederland en: heb je atleten die in die competitie starten ja dan.. bepaalt die competitie welke
1038 wedstrijden je moet starten. Dus dan..
- 1039 T: okay, okay ehm... even kijken.. (-) ehm... (8) okay eh nog een vraag heb ik.. eh heb je ooit als vrouw
1040 M: [ja
- 1041 T: want in de sport zijn gewoon heel veel vershillen tussen: eh mmannen en vrouwen eh sporten heb je
1042 weleens het gevoel gehad omdat bij de triathlon is alles samen. Heb je weleens het gevoel gehad als
1043 vrouw onderschat te worden of dat je anders behandeld werd of?
1044 M: ehm.. wel een beetje alleen..
- 1045 T: [ja? Kun je een voorbeeld noemen?
- 1046 M: nou als.. als ik.. we: tegelijk starten bijvoorbeeld... ehm.. en je ligt in het water klaar dat mannen dan
1047 weleens tegen je zeggen van 'nou ga jij maar even een rij naar achter'. Omdat ze dan denken dat ze
1048 sneller zwemmen dan ik omdat ze man zijn. Tenminste dat denk ik dan vaak dat dat het argument is. Of

Interview 7 with M., 21/12/2013, took place at the respondent's home in Groningen. Length: 56:32 minutes, interviewer: T.

- 1049 ik.. denk dat mannen wel denken dat ze.. dat ze wel sneller zijn dan jij dat ze dan zeggen ehm nou ga jij
1050 maar een rij naar achter liggen en je moet niet voorop liggen want straks kunnen we wel...
- 1051 T: [en dat bepa.. en dat bepaalt diegene dan
1052 even voor jou dat je dan?
- 1053 M: ja dat wordt dan weleens tegen je gezegd dan zeg ik altijd nou.. ik ik eh...we zien straks wel wie er als
1054 eerste uit het water komt en negen van de tien keer eh ben ik dat dan toch wel! Dus eh.. ja... het klopt
- 1055 T: [ben jij dat <lacht> [ja.. okay
- 1056 M: het is wel echt eeh een mannensport en vooral dat je wel veel traint en.. het wel veel doet, eigenlijk
- 1057 T: [ja
- 1058 M: zijn al mijn trainingsmaatjes ook mannen. Ja een meisje met wie ik dan wel train maar..
- 1059 T: [ja [ja.. en.. maar is dat dan
1060 zo dat als diegene heb je dan ook weleens meegemaakt dat diegene dat dan tegen je zegt en dat je hem
1061 later inhaalt en hij dat ziet dan.. merk je dan ook? Dat hij daarop eh reageert? Dat ie iets zegt dat?
- 1062 M: ehm.. ja op de fiets heb je daar ook weleens strijd mee he want de mannen ik merk dat ja dat is..
- 1063 T: ellebogen:werk.
- 1064 M: ja het is wel technisch om uit te leggen maar je mag.. als je op de fiets zit mag je.

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 1 T: Zo.. ja nou doet hij het. <lacht>
2 MU: okay <lacht>
3 T: Eh okay kun je wat over je: sport vertellen: en: eh over jezelf en over je sport eh.. vertellen?
4 MU: [ja.
5 MU: Ja ik ben een jaar of zeven begonnen met hardlopen. Ehm.. eigenlijk toen vooral om af te vallen. En
6 T: [ja [okay
7 MU: ehm.. met van die podcasts dus dat eh.. een podcast waarop iemand zegt nu moet je lopen nu
8 moet je wandelen. Enne dat ging wel heel goed. Daarna ik denk twee drie jaar alleen met lopen bezig
9 T: [ja [okay
10 MU: geweest. Ehm en op een gegeven moment toch eens ehm.. met lopen raak je snel geblesseerd. Dus
11 T: [ja [ja
12 MU: eh op een gegeven moment dus ook een mountainbike dus bij gekocht. Hij doet het nog steeds.
13 T: [Ja
14 T: Ja hij doet het nog.. <controleert of de recorder het nog doet>
15 MU: Wat meer gaan fietsen. Dat kwam er op een gegeven moment ook eh.. ja toen echt een racefiets
16 T: [ja
17 MU: gekocht wat meer mee gaan doen. En toen kwam zwem zwemmen ook wel in beeld. En toen
18 T: [Okay [ja.. okay
19 MU: tot.. april bezig geweest met een studie nog. Dus toen tot die tijd mocht ik van mezelf ook eh.. nog
20 geen lid worden van een vereniging.
21 T: Terwijl april.. afgelopen april?
22 MU: Ja. Ja, want ik dacht dat het teveel zou zijn.
23 T: [Okay
24 T: Welke studie heb je gevolgd?
25 MU: Wiskunde:docentenopleiding.
26 T: Okay. Oh net als mijn vriend. <lacht>
27 MU: Okay die is ook docent?
28 T: Hij is geen docent maar hij heeft wel wiskunde: en computerwetenschappen gestudeerd.
29 MU: [ja [ja
30 MU: nee en toen in april ben ik ook lid geworden van de triathlonvereniging. Zoiets.. iets
31 T: [Okay.. Ja
32 MU: gestructureerder ook..om ermee bezig zijn eigenlijk.
33 T: [Ja
34 T: Ja. Enneh oh en tijdens je studie was het eigenlijk een beetje: druk eh..
35 MU: Ja ja. Dus ik heb zelf wel heel veel getraind maar nooit echt met een eh.. niet echt met een plan
36 T: [Okay
37 MU: gewoon een beetje.. wanneer je tijd hebt op..
38 T: [ja
39 T: Ja want het is het is.. het zijn heel veel trainingsuren natuurlijk dus dan eh.. ev.. voor zo'n wedstrijd

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 40 MU: [Ja [ja
41 T: hoeveel hoe ziet je weekindeling of dagindeling eruit als je eh.. nu tijdens je trainingen?
42 MU: [ehm..
43 MU: Ik denk dat ik nu per week eh.. rond de tien elf uur bezig ben met sporten. Dus dan twee keer
44 T: [Okay
45 MU: zwemmen en: meestal wel een uur spinnen. En.. als het kan fietsen. En eh.. lopen doe ik nu wel
46 T: [Okay [Ja
47 MU: veel. Maar ik heb nu eh deze winter heel erg het accent op lopen. Want ik wil in februari de
48 marathon van Apeldoorn doen. Dus nu is het lopen het belangrijkste en de andere dingen wat minder
49 T: [Okay
50 MU: belangrijk. En daarna moet het weer meer fietsen worden en.. zwemmen blijft dan doorgaan. Ja.
51 T: [Ja [Okay
52 T: Ja. En hoe eh.. hoe kies je aan welke: aan welke wedstrijd je mee wilt doen? Eh zeg maar nu: train je
53 voor de marathon van Apeldoorn en hoe kom je: hoe want er zijn zoveel marathons die je kunt lopen
54 MU: [ja [<lacht> ja
55 T: <lacht> hoe kom je: hoe kies je zo iets hoe gaat dat?
56 MU: Ehm.. nou ik heb bedacht dat ik in het voorjaar een marathon wil doen, zodat ik dan in de winter
57 T: [ja
58 MU: veel kan lopen. Als je toch niet zoveel kan fietsen en dan daarna weer.. meer fietsen. Toen heb ik
59 T: [ja
60 MU: een beetje gekeken wanneer de.. ja wanneer de marathons zijn. Enne Apeldoorn leek wel okay. Ja.
61 T: [Ja.
62 T: Okay enneh.. is dat dan eh gaat dat via de vereniging? Bieden zij dat aan of is dat eh..
63 MU: Nee. Dat bekijk ik echt zelf eh..
64 T: [Nee?
65 T: Op internet of zo.. okay ennehm.. eh.. eh.. wat wou ik nog vragen over: ja over de vereniging is dat
66 MU: [ja
67 T: een studentenvereniging? Hoe heet de vereniging?
68 MU: [Nee.
69 MU: eh Hellas.
70 T: Hellas. Oh ja. Ja. Nou weet ik het weer nou heb je me inderdaad eh daarover verteld.
71 MU: [dus dat is echt een eh.. ja.
72 MU: Ja. Dat is echt een vereniging die een.. een wegatletiek:kant heeft baanatletiek.. en een
73 triathlontak.
74 T: Wat is een weg- en baanatletiek eh..
75 MU: eh baanatletiek is eh.. rennen op de.. op de baan dus snelle honderd meters vierhonderd meter.
76 T: [<kucht>
77 T: Okay
78 MU: wegatletiek ja is niet op de baan maar dat is echt wedstrijden op de: weg.. eh.. Ja..

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 79 T: [nee [Okay. Ja.
80 MU: En triathlon.. is alles bij elkaar.
81 T: Ja en hoe eh.. hoe maak je een keuze tussen de takken: eh waaraan je deel wilt nemen, want eh je
82 doet ook.. triathlon en nu een marathon en.. hoe: kies je? Waar.. waar wordt het door beïnvloed?
83 MU: [ja [ja
84 MU: <lacht> Ik snap je. Ja. Een beetje het seizoen dus in de winter.. loop ik liever, dat is een beetje
85 T: [okay..
86 MU: makkelijker gewoon. Ook een beetje door wat ik: goed kan ik kan beter lopen dan zwemmen en
87 T: [Ja
88 MU: fietsen. dus dat doe ik ook wel graag. En ik plan eigenlijk meestal eerst wedstrijden en dan daarna
89 T: [ja [ja
90 MU: kijk ik hoe ik daarvoor kan trainen. Dus het eerst.. ik wil het volgend seizoen ook wel eh.. kwart
91 T: [Okay
92 MU: triathlons en halve triathlons gaan doen. Maar dan kies ik eerst de wedstrijd en dan: besluit ik dat ik
93 T: [ja
94 MU: een beetje meer moet gaan zwemmen of fietsen of eh..
95 T: Okay. En is dat een eh.. een coach die je daarin begeleidt?
96 MU: [Ja
97 MU: eh.. nu niet. Maar we hebben wel iemand.. binnen de vereniging die dat doet. Dus die wil ik
98 T: [mm
99 MU: volgend jaar weleens gaan vragen. Dus na de marathon om eh.. om een schema te gaan maken
100 voor mij. Ja.
101 T: [Ja. Okay eh even kijken hoor eh.. Heb je ook trainingen: in de.. hoe.. op welke: momenten train
102 je op een dag? Is het eh..
103 MU: Nou het is nu vakantie dus nu is het wel heel lekker. Dus dan kan het de hele dag door eigenlijk.
104 T: [ja
105 MU: Dan eh.. ja zwemmen doe ik dan vaak 's ochtends.
106 T: [ja
107 T: Ja? Waarom eh waarom 's ochtends? Als ik vragen mag..
108 MU: [ehm.. ja dat.. eigenlijk dat past heel makkelijk. Dat is het eerste
109 wat je doet en dan heb je daarna de hele dag nog vrij. En fietsen op zich..
110 T: [Ja. Wordt je daar niet heel moe van van
111 zwemmen? Als je dan eh.. Ja? Okay
112 MU: [Valt wel mee. Ja. En in een normale werkweek ehm.. zijn de trainingen meer 's avonds. Dus
113 T: [Okay
114 MU: dan kan ik maandag zwemmen, op dinsdag lopen ehm.. donderdag spinning. Er zijn in het weekend
115 nog wel trainingen overdag soms.
116 T: Okay. Enne en en train je ook weleens voor je werktijd aan of?
117 MU: Nou ik fiets weleens naar werk. De laatste tijd niet zo heel vaak gedaan.

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 118 T: Hoeveel kilometer is dat?
119 MU: Dertig.
120 T: Dertig. Heen.. dertig heen dertig terug.
121 MU: ja. Maar dat is niet zo heel veel omdat het gewoon wel veel energie kost. Maar dat doe ik wel eens.
122 T: [ja
123 MU: Ik kan daar dan douchen. Maar verder is vóór werk eigenlijk.. dat is gewoon te vroeg.
124 T: [Ja. Okay
125 T: Ja. Ja. Okay.
126 MU: Ik heb vorig jaar ooit eens.. twee keer een zwemtraining gedaan voor het werk.
127 T: Hoe laat was dat dan?
128 MU: Half zes <lage toon> dus eh dat gaat veel te ver.
129 T: Ja: ja eh? Okay. Ehm.. even kijken hoor. Zie je de groep eh.. eh de groep met wie je traint.. ehm ken je
130 daar veel mensen?
131 MU: ehm steeds meer. Ja dus we trainen: ehm.. al met lopen en met zwemmen en met.. fietsen train je
132 T: [Okay
133 MU: toch in niveaugroepjes. Dus die leer je wel wat sneller kennen. Dus in mijn loopgroepje zijn een
134 T: [Ja [Ja
135 MU: paar.. meiden en jongens.. van hetzelfde tempo en het fietsgroepje ook. En zwemmen ook. Ehm..
136 T: [ja
137 MU: het zijn niet allemaal dezelfde, het zijn allemaal verschillende niveaus. Dus een paar maar.. ik moet
138 T: [Nee [Okay
139 MU: ze wel nog beter leren kennen. Ja.
140 T: [Ja. Okay enneh.. eh spreken jullie ook af na de trainingen? Of is het
141 vooral trainen?
142 MU: Soms wel. Ja. Dus meestal na de looptraining nog wel eh.. kunnen we nog wel even wat drinken of
143 een keer eigen eten meenemen en opwarmen.
144 T: Okay. Okay en dan.. eh.. en dan hebben jullie dus eigenlijk.. heb je dan ook wel.. tijd om andere
145 vrienden te zien of heb je dan.. zoals ik het noem <begint te lacht> trainingsvrienden die:
146 langzamerhand je tijd invullen?
147 MU: [<lacht> Nou ik ben nu pas een half jaar lid dus dat is moeilijk te voorspellen hoe dat
148 gaat. Nee maar andere vriendinnen daar moet ik echt wel tijd voor nemen maar die zie ik wel ook.
149 T: Ja okay. Ehm.. even kijken..
150 MU: [Ja
151 MU: En ik train redelijk veel met met mijn vriend. Dus dat eh.. ja. Dus lange fietstochten doen we
152 T: [okay [Ja
153 MU: meestal samen en lopen ook wel steeds vaker.
154 T: Ja. En is het ook zo dat in het weekend je extra traint? Extra trainingsuren kan maken?
155 MU: Ja. Ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 156 T: [Okay ehm.. even kijken.. ehm.. Wat denk je eh.. want er zijn heel veel mensen die: die marathon
157 of triathlon ehm.. wedstrijden doen. Hoe denk je dat die trend is ontstaan? Hoe kan het dat het zo..
- 158 MU: [Ja
- 159 T: ontwikkelt? Dat.. dat mensen dat eh.. willen.
- 160 MU: Ik denk dat je.. of je begint met lopen of met triathlons doen dan eh.. stel je jezelf een doel. Haal je
- 161 T: [ja
- 162 MU: dat dan wil je een.. nieuw doel en eh.. ja dat gaat zo steeds verder en dat.. was denk ik bij mij ook.
- 163 T: [ja
- 164 MU: Het eerste doel was vijf kilometer kunnen lopen en daarna tien. En toen een halve marathon en
165 en.. wat sneller worden en.. het volgende doel dat nog haalbaar is is eigenlijk de marathon.
- 166 T: Ja.
- 167 MU: En.. Ik denk dat het gewoon is dat je voor jezelf steeds nieuwe doelen stelt. En.. sport is ook wel
- 168 T: [Ja.
- 169 MU: groter geworden, dus je kent.. ik ken meer mensen die een marathon hebben gedaan. En dan is het
- 170 T: [ja [Ja
- 171 MU: ook makkelijker om te denken nou als zij dat kunnen dan.. kan ik het misschien ook wel.
- 172 T: Ja. Okay. Enneh.. en vergelijk je ook eh eh prestaties? Met anderen?
- 173 MU: Wel een beetje.. maar ik probeer er niet al teveel mee bezig te zijn. Dus ehm binnen de: club eh
- 174 T: [Nee
- 175 MU: mailt de trainer elke week alle uitslagen door. Zwaar he? <lacht> Dan zie je iedereen staan. Ja de
- 176 T: [Oh.. en hoeveel mensen zijn dat? <lacht>
- 177 MU: elke week wel.. twintig dertig man die een wedstrijd doet <lacht>. Krijg je elke week een lijstje met
- 178 T: [oh <lacht>
- 179 MU: eh.. prestaties.
- 180 T: Om je te motiveren om ook weer.. <lacht>
- 181 MU: ja, dus dan vergelijk je bijna automatisch wel. Maar ik probeer het niet al teveel te doen. Dat eh..
- 182 T: [Ja [Nee?
- 183 MU: Ja er zitten een heleboel mensen die veel meer tijd hebben of veel fitter zijn of.. of veel langer
184 trainen. Ja.
- 185 T: [ja. En vind je de tijd ook belangrijk? Is het een belangrijk doel om te halen? Tijdens een
- 186 MU: [ehm...
- 187 T: wedstrijd?
- 188 MU: niet altijd het hangt ook een beetje van het doel af. Ik wil.. volgend jaar voor het eerst een halve
189 triathlon gaan doen en dan is de tijd niet echt belangrijk.
- 190 T: Okay.
- 191 MU: Ehm.. maar die marathon.. ren ik wel met een tijd in mijn hoofd.
- 192 T: [waarom is daar eh.. waarom is daar de tijd niet belangrijk en bij de
193 marathon wel bijvoorbeeld?

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 194 MU: Omdat die triathlon eh ja de eerste keer is. Dus als ik dan.. gewoon finish en eh.. een mooi
195 wedstrijd heb dan is het eigenlijk wel genoeg. En bij de marathon weet ik dat ik kan finishen enneh..
196 T: [Ja.
197 T: Ja. Oh dat weet je dat dat wel gaat lukken.
198 MU: Ja.. Ja <lacht>
199 T: Hoe hoe.. weet je dat zo zeker dat dat wel lukt en een halve triathlon.. misschien
200 MU: Omdat een marathon heb ik nu.. zes keer gedaan. Dit wordt de zevende. Dus heb ik wel wat meer
201 T: [Ja [Okay
202 MU: ervaring mee. En halve triathlon..ehm ja ik moet eerst.. het zwemmen zien door te komen. Dat is
203 voor mij een hele.. lange afstand. En eh fietsen.. eh..
204 T: [Ja
205 T: hoe lang is het voor een halve: triathlon twee kilometer..
206 MU: Ja. Ja.
207 T: Okay
208 MU: en fietsen kan ik wel maar eh.. ik weet niet zo goed hoe ik erop reageer eh.. om daarna nog wat te
209 T: [mm
210 MU: moeten rennen. Dus dat is nog wel wat onzeker. Dus daarom ben ik wat sneller tevreden denk ik.
211 T: [ja [Okay
212 T: Ja. Heb je weleens het gevoel gehad dat je gefaald hebt? Dat je je doel niet hebt behaald?
213 MU: Ehm.. (-) <lacht> wat gek eigenlijk niet eens zo heel erg. Ik heb weleens doelen niet gehaald,
214 T: [<grinnikt> [m..
215 MU: maareh.. ik weet niet misschien geef ik heel makkelijk de schuld aan.. de omstandigheden of zo.
216 T: <lacht>
217 MU: <lacht> Of zeg ik wat makkelijker nou.. het zit er vandaag niet in. <lacht>
218 T: Ja. <lacht> ja precies oh dus je.. het is dan niet dat je daardoor bij de pakken neer gaat zitten eh..
219 MU: [nee
220 T: Dat je er flink van baalt of zo..
221 MU: Nee ik kan dat ook altijd wel goed uitleggen.
222 T: Okay
223 MU: Dus ik heb twee jaar geleden een hele goede tien kilometer tijd gelopen. En daar kom ik niet meer
224 T: [m..
225 MU: bij in de buurt. Maar dat.. ja.. dat kan ik wel verklaren en eh.. ja ik vind het wel jammer maar het is
226 T: [Nee [ja
227 MU: niet iets wat me.. demotiveert.
228 T: Nee. Okay. Enneh eh.. heb je weleens eh.. eh heb je een erv.... eh.. wat is je meest indrukwekkende
229 moment dat je hebt meegemaakt want je hebt misschien weleens iets niet behaald maar.. er is vast ook
230 wel iets wat je... niet vergeten bent.
231 MU: [ehm.. ik denk de... marathon van Berlijn.
232 T: Okay

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 233 MU: Dat was een hele.. ik had toen bijna.. drie maanden.. bijna niet kunnen lopen. Ik had een: gebroken
234 middenvoetsbeentje dus in mijn... voet zat hier ergens <wijst op haar voet> een.. botje daar zat een
235 scheur in. Dat eh.. dat moest gewoon helemaal genezen. En heb ik drie maanden lang bijna alleen maar
236 kunnen fietsen. Alleen ik had me wel ingeschreven en eh.. had een hotel en had vliegtickets.. en toen
237 kon ik een maand voor de marathon voorzichtig weer een beetje lopen. En toen in een maand.. heb ik
238 heel snel... moeten opbouwen. En toen ben ik toch van start gegaan. Wel met mijn mobiel bij me voor
239 als het niet zou gaan dan kon ik gewoon stoppen. En het.. het ging allemaal.. en ik had heel lang al een..
240 T: [ja [wauw
241 MU: tijd in mijn hoofd dus binnen de vier uur wilde ik al heel lang. En ergens na tien kilometer had ik
242 T: [Ja
243 MU: door dat het waarschijnlijk zou gaan lukken. Dus daar: wordt je heel blij van en dan gaat het nog
244 T: [<lacht>
245 MU: beter en.. <lacht> Mijn vriend had allemaal schema's uitgeprint, alleen.. die stond langs de kant en
246 T: [ja
247 MU: dan zij die 'ja..je gaat te snel je gaat helemaal niet goed'. Maar hij had het goede schema niet..
248 T: [oh hij was aan het supporten. Oh wat leuk.
249 T: [Ja.. ja
250 MU: en dat eh ik denk dat dat het meest..
251 T: Hij hield het allemaal bij.
252 MU: Ja vooral ook omdat ik het helemaal niet meer verwacht had.
253 T: Nee. Had je toen ook eh.. eh een moment dat je het niet meer zag zitten tijdens de: wedstrijd?
254 MU: Nee.. nee.. ja
255 T: [je ging gewoon eh.. want mensen hebben het dan over 'the wall' of over de: 'bonk'. Dat dat
256 dan.. eh de muur.. <grinnikt>
257 MU: Ik denk dat ik.. de eigenlijk in de marathon nog veel harder zou kunnen lopen, maar dat ik dat nog
258 niet zo gewend ben. Dus dat ik dat daarom niet zo heel snel tegenkom. Dus ik: eet best.. ik kan heel veel
259 T: [Okay [Okay
260 MU: eten.. tijdens de marathon. Dus eh..
261 T: [Ja? Wat eet je?
262 MU: gelletjes. En repen. Ja. Dus ik kan best veel naar binnenwerken dus dat scheelt ook wel. Dan heb je
263 T: [Gelletjes okay. [Ja
264 MU: minder snel last.
265 T: Okay enneh.. eh.. en hoe gaat dat dan is.. is je vriend de enige: supporter of komen er ook familie:
266 kijken?
267 MU: Ja hij was er, mijn moeder en broertje, en de ouders van mijn vriend waren er ook. <lacht>
268 T: [Okay [dus echt een
269 T: hele... <lacht>
270 MU: Ja, het was een hele club.
271 T: <lacht> ja een hele club. Fanclub. Okay

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 272 MU: [ja <lacht> [ja dus mijn moeder en broertje die wilden ook eh die wilden de
273 finish ook zien van de: de snelste.. gewoon de snelste dus die hebben niet die konden niet zo heel vaak
274 T: [ja
275 MU: langs de route staan.
276 T: Hoe dan dan rijden ze gewoon met je mee of zo of hoe doen ze dat? Staan ze op verschillende
277 punten?
278 MU: Nou ze zijn in Berlijn eh.. heb je een best goed openbaar vervoer. Dus mijn moeder en broertje die
279 T: [ja
280 MU: zijn gewoon naar de start gewandeld hebben daar gekeken, toen wat gedronken, naar de finish en
281 daar.. gekeken en ze zijn daar gebleven. Mijn vriend en zijn ouders zijn met de: met de metro eigenlijk
282 vanaf de start naar een volgend punt gegaan.. naar het volgende punt elke keer langs de route zo eh.
283 T: [oh
284 T: okay oh wat leuk
285 MU: Die hebben uiteindelijk zeven punten.. hebben ze kunnen staan dus dat was eh.. best stressen voor
286 T: [En dan van.. Ja
287 MU: hun.
288 T: ja.. hebben ze het ook gemist of was het wel..
289 MU: Een keer gemist. <lacht> ik wist waar ze zouden staan.. Nou ik wist waar ze zouden staan. Ze
290 T: [Oh <lacht> en hoe weten ze dat dan?
291 MU: zouden op kilometer zeven staan maar toen ik bij acht was en ik had ze niet gezien.. heel snel een..
292 T: Je was te snel.
293 MU: ja heb ik een acht gesmst. Ik bedoel ben daar al. Toen wisten ze dat ze door moesten.
294 T: [oh [ja
295 T: Okay, oh.. wauw ennehm.. eh en merk je ook eh verschillen tussen evenement wedstrijden in het
296 buitenland en wedstrijden in Nederland?
297 MU: ja zo'n marathon is is heel groots en eh.. er staat overal publiek, het publiek moedigt je ook aan en..
298 T: [Meer
299 T: dan in Nederland?
300 MU: Ja Nederlandse wedstrijden staat het publiek eigenlijk.. ja is meer met elkaar bezig. En die wachten
301 T: [oh <lacht>
302 MU: tot hun eh.. tot hun kind.. oom voorbij komt, maar die moedigen niet echt aan. Dat doen ze in het
303 MU: buitenland meer.
304 T: Okay. En welke marathons eh heb je in het buitenland.. eh gelopen?
305 MU: Eh Florence en: Berlijn en Parijs. Ja
306 T: [Ja [Okay en welke was je: was het de mooiste: wedstrijd?
307 MU: ... Florence of Berlijn.
308 T: Ja? Qua sfeer?
309 MU: Ja. Ik denk dat Berlijn nog wel mooier was. Ja
310 T: [Okay [Ja?

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 311 T: Okay. Ennehm.. eh is het ook zo dat je dan met een.. met een groep rent of.. eeh met een groep van
312 de vereniging?
- 313 MU: Ehm.. nee op dat moment was ik ook nog geen lid dus eh.. er zijn vaak wel bij dat soort
314 evenementen tempogroepjes die je kan volgen. Dus dan kun je met mensen mee die eh.. die precies vier
315 T: [Okay
- 316 MU: uur gaan rennen of zo.
- 317 T: Is dat een beetje als een paster? Okay
- 318 MU: [Ja ja. Dus dat kan wel maar dat heb ik toen ook niet gedaan.
- 319 T: Nee. En heb je toen zelf getraind? In je: zonder groep?
- 320 MU: Ja. Ja. Dat wordt nu iets makkelijker omdat mijn vriend nu ook loopt. Dus nu kun.. hij loopt niet zo
321 T: [Okay
- 322 MU: lang, maar ik kan wel afspreken om hier in de buurt bijvoorbeeld een achtje te maken. Dus dat ik
323 T: [Oh
- 324 MU: zelf eerst naar het noorden ga en een lusje maak. En hij na vijftien kilometer hierlangs komt en
325 T: [oh
- 326 MU: dan.. komt hij gaat hij mee voor de laatste vijftien. <lacht> Dus dat kan wel nu.
- 327 T: Ja <lacht> [Okay
- 328 MU: Dat wordt iets makkelijker.
- 329 T: En is hij begonnen omdat jij ook eh.. omdat jij ook..
- 330 MU: [Eigenlijk wel. Ja. Ja Hij fietste wel. Dus hij is nog steeds een
331 T: [Okay [Ja
- 332 MU: sterke fietser. Nu loopt hij ook wel.
- 333 T: [Ja
- 334 T: Okay. Ennehm.. en triathlon heb je: heb je nog niet gedaan toch? Of wel?
- 335 MU: Jawel. Vorig jaar een paar. Dus eh alleen achtstes en: kwart.
- 336 T: [een paar okay..
- 337
- 338 T: Okay. En ook in Nederland?
- 339 MU: Alleen in Nederland. Ja.
- 340 T: [Ja ennehm.. en heb je als je in het buitenland eh een marathon of een triathlon
341 eh.. wedstrijd doet.. ehm leer je dan ook.. eh mensen kennen? Tijdens het rennen eh.. want ze zeggen
342 MU: [Ja
- 343 T: vaak als je een marathon in je eentje rent zonder te praten en communiceren dat het veel moeilijker
344 is dan.. dan met praten.
- 345 MU: [<lacht>
- 346 MU: Ja je komt.. je loopt toch altijd wel een beetje in hetzelfde tempo als met andere mensen.. dus je
347 komt toch wel aan de praat ook. Gewoon alleen al 'hoeveelste marathon is dit?' 'heb je hier eerder
348 T: [Ja
- 349 MU: gelopen?'. Ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 350 T: [Ja. Okay en is dat zijn dat ook eh.. buitenlandse: lopers of vooral Nederlanders
351 T: eh welke..
352 MU: [ook..ook buitenlanders. Ja. Ja.
353 T: [Ja? Okay oh dus dat heb je ook dat je gewoon met ze: praat.
354 MU: Ja.
355 T: En is dat ook dat ehm.. dat je dan eh.. contact eh.. overhoudt aan een.. marathon met mensen?
356 MU: Dat eigenlijk niet. Nee. <lacht> Nee. Dat is wel als je met een pacegroep loopt. Dan ehm.. kun je
357 T: [nee... nee
358 MU: echt wel langer met mensen praten. Maar ook dan houd je er eigenlijk niet echt contacten aan
359 over.
360 T: Nee. Omdat het eigenlijk te kort is of zo. Okay Okay.
361 MU: [Ja. Ja [dus je helpt elkaar de wedstrijd door. Zal ik even
362 kijken of de koffie: eh <lacht>
363 T: Ja dat is goed. Dan kijk ik ondertussen even verder. <lacht>
364 MU: <lacht> Hoe ver je bent.
365 T: Ja.
366 MU: Wil je er wat in?
367 T: Eh ja twee schepjes suiker.. of doe maar anderhalf, want ik probeer te minderen <lacht> en en melk
368 MU: [<lacht>
369 T: graag. Dankjewel. <grinnikt>
370 MU: [Ja <gaat naar de keuken om koffie te maken> (1:22)
371 T: Dankjewel
372 MU: Alsjeblieft
373 T: Okay. Okay ik heb hier nog een vraag. <lacht>
374 MU: <lacht>
375 T: Ehm.. even kijken: wat betreft de: media heb je: eh eh soms is er best wel negatieve eh eh.. eh een
376 negatieve berichtgeving van eh over marathon of over triathlon. Bijvoorbeeld zodra er iemand eh.. eh is
377 MU: [ja
378 T: overleden tijdens de marathon van Amsterdam in oktober en.. wat vind wat vind je ervan kun je daar
379 MU: [ja [ja
380 T: iets over zeggen?
381 MU: Ja ehm.. ik vind het niet zo gek dat er.. ja.. het klinkt misschien een beetje raar, dat er af en toe. Dat
382 er weleens iemand overlijdt. Het is best een hele.. prestatie om neer te zetten. Ik zie ook wel tijdens
383 T: [mm.. [Ja
384 MU: marathons heel veel mensen die met veel te weinig training eraan beginnen. Dus dat verbaast me
385 niet echt. Ehm.. ja want wat betreft berichtgeving ehm.. ja ik vind het wel te te makkelijk om dan
386 T: [Ja
387 MU: een conclusie te trekken dat het dus heel slecht voor je is omdat er.. iemand overlijdt. Ehm..

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

388 T: [Ja dus is het
389 eigenlijk.. dus dat de media eigenlijk eh dat een beetje als een.. met een.. vergrootglas eh neerzet.
390 MU: [ja ik denk het wel. Ja.
391 T: Okay.
392 MU: Ik denk als er als er veertigduizend mensen meedoen aan een sportevenement.. ja..
393 T: [ja
394 T: Okay ehm.. enneh.. eh beïnvloedt deze berichtgeving je ook?
395 MU: Nee. Nee ik ben het is me ook waarschijnlijk heel arrogant, maar ik vind mezelf heel gezond en eh..
396 T: [Nee
397 MU: ik vind ook dat ik me goed voorbereid aan.. aan evenementen begin. En ehm.. dus ik denk niet dat
398 T: [<grinnikt> [Ja?
399 MU: ik zo'n daar echt een risico in zou lopen. Ik heb wel een van de eerste.. wedstrijden die ik liep. Dat is
400 T: [Nee. Okay
401 MU: de halve marathon van IJsselstein. Daar was toen het jaar daarvoor ook iemand overleden. Dus
402 toen ik hem liep toen was er zo ontzettend veel ehbo op de been en extra waterposten enneh.. ik zie
403 juist dat ehbo-ers.. tijdens zo'n race.. je ontzettend goed in de gaten houden. Dus dat'ie echt.. zeker als
404 T: [Ja?
405 MU: je meer achterin het veld loopt dat'ie echt.. scannen of het nog goed met je gaat enneh.. dat vind ik
406 T: [Oh
407 MU: wel heel goed. Ik heb eigenlijk ook achterin ik heb achterin en en meer halverwege het veld wel
408 T: [ja.. ja
409 MU: meegelopen. Ik heb ook een tijdje wat.. ehm heel weinig ijzer in mijn bloed gehad. En eh.. dus toen
410 T: [Ja
411 MU: liep ik wat meer achterin dat wist ik toen ook niet. Maar ik weet wel uit die tijd dat er ontzettend
412 T: [mm
413 MU: dat de ehbo ontzettend eh.. goed iedereen screent en in de gaten houdt. En ook als het nodig is
414 T: [Ja
415 MU: echt wel wel mensen uit de wedstrijd haalt. Ja
416 T: [Ja okay. Enneh.. want eigenlijk is dat.. eh tenminste
417 wat ik heb begrepen is dat veel mensen die beginnen aan de sport omdat het eigenlijk eh.. om
418 gezondheidsredenen om.. bijvoorbeeld af te vallen of eh.. eh te hoge cholesterolgehalte of te hoge
419 MU: [ja [ja
420 T: bloeddruk en eh enneh.. dat het eigenlijk best wel: dat er best wil risico's aan zitten. Vooral aan
421 MU: [Ja
422 T: mensen die: juist eh een beetje op moeten passen die beginnen er dan eigenlijk aan.. Toch?
423 MU: [<lacht> Ja [ja
424 MU: Ja ik denk dat je met.. ehm alles wat twee uur rennen is of langer dan twee uur sporten dan zit er
425 wel risico's aan. Ja. Daar moet je bewust van zijn.
426 T: [Ja.. ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 427 T: En beïnvloedt het je voedingspatroon ook?
- 428 MU: Ja ik denk dat ik.. meer.. koolhydraten eet dan de meeste mensen.. ehm.. sowieso wel dat ik meer
- 429 eet. <lacht> Ja als ik met vriendinnen op vakantie ga en ze zien wat ik ontbijt en wat zij ontbijten.
- 430 T: [Ja <lacht> Okay.
- 431 Echt waar? <lacht> En moet je dan ook tijdens de vakantie ook eh ook gaan trainen zeg je dan ja sorry
- 432 MU: [ja
- 433 T: meiden ik moet eh ik moet eh aan de slag. <lacht>
- 434 MU: Nee. Nee op zich niet. Ik vind het soms wel. Soms is het juist wel heel lekker. Maar dan.. 's ochtends
- 435 T: [oh [ja
- 436 MU: vroeg of zo nog even. Maar dat moet niet dat is gewoon omdat het lekker is.
- 437 T: [Ja
- 438 T: Ja okay. Enneh.. ehm volg je ook extra nieuws over marathon? Of triathlon? Ik zeg steeds marathon
- 439 maar ik bedoel eh duurzame sporten eigenlijk.
- 440 MU: [ja... ja
- 441 MU: Ehm.. niet echt eigenlijk. Nee wel de nieuwsbrieven van marathons zelf, maar die.. die.. krijg je
- 442 gewoon automatisch als je een keer hebt meegedaan ergen.
- 443 T: Okay. Okay. Oh die worden gewoon toegestuurd? Ook als je in het buitenland hebt gelopen of is dat
- 444 MU: [Ja [Ja
- 445 T: alleen..
- 446 MU: Ja je moet bijna altijd een e-mailadres opgeven dus dan krijg je dat. Nee ik lees eigenlijk niet zo heel
- 447 T: [okay.. ja.
- 448 MU: veel erover.
- 449 T: [Nee en artikelen van mensen die: hebben geschreven over hun ervaringen:
- 450 MU: Dat wel ook echt wel trainingsboeken dus ik denk dat.. dat rijtje daar <wijst naar de boekenplank>
- 451 T: [ja? [Okay... [Oh ja ik zie het.
- 452 MU: Dat is eh <lacht> dat zijn echt dat zijn echt trainings eh.. lectuur en ook wel een paar boeken die
- 453 T: [ja [Oh
- 454 MU: een beetje vertellen. Over lopen of triathlons of zo. Ja
- 455 T: [Ja want ik zie hier een boek 'Eenzame uren'.
- 456 Ehm.. is dat dan over.. eh..
- 457 MU: [ja. Dat is eh een lange afstandsloopster.
- 458 T: Okay. En die heeft het dan over eh strijd eigenlijk of..
- 459 MU: Ja. Dus die heeft. Die doet ultralopen en zo. Zoals eh.. over de honderd kilometer. Die schrijft
- 460 T: [Ja [ja [Ja
- 461 MU: daarover. Dat is echt dat is geen trainingsboek maar gewoon verhalen. Ik ben me nu ook door eh..
- 462 T: [Okay. [Ja
- 463 MU: <staat op en loopt naar de boekenkast> deze heen aan het worstelen, maar die is wel echt eh.. die
- 464 is echt heel heftig.
- 465 T: Oh.. 'The Trainingbible'. <grinnikt>

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 466 MU: Ja dat is echt heel.. heel technisch. Dus eh..
467 T: [Okay ja..
468 T: ja. En die is heel technisch echt over om meer informatie te krijgen.
469 MU: [dus echt over hoe je moet trainen enneh.. dat is echt ook
470 T: [Ja
471 MU: een beetje om te kijken of ik zelf een schema kan maken of eh.. of dat ik een coach eh wil. Volgend
472 T: [Ja
473 MU: seizoen.
474 T: Okay. Enneh heb je ook weleens gedacht om zelf een artikel te: schrijven en: eh te... te publiceren of
475 MU: [Nee
476 T: eh op internet op een blog te zetten of zo..
477 MU:[Nee eigenlijk niet <lacht> nee ik weet ook niet wat ik nog heel veel meer te melden zou hebben.
478 Aan anderen.
479 T: [Okay Ja Okay. Enneh heb je ook eh.. zoals hier bij 'Eenzame uren' heeft ze het vast over omgang met
480 pijn en met eh.. met misschien blessures eventueel maar eh.. tijdens zo'n wedstrijd eh.. hoe ga jij
481 MU: [ja
482 T: precies om met de pijn? Want de.. want hartslag eh wordt eh.. hoger en het eh.. en het bloed gaat
483 MU: [ja
484 T: sneller kloppen en krampen en..
485 MU: [Ja. Kramp heb ik eigenlijk nooit. Dat valt wel mee. Ehm.. dat hangt ook een
486 T: [Okay
487 MU: beetje van de afstand af. Dus bij een marathon dan.. dan eh.. ja gaan er op een gegeven moment
488 wel wat spieren pijn doen maar dat is allemaal geen pijn waardoor je moet stoppen. En dan.. ik deel
489 T: [ja [Mm..
490 MU: alles heel erg in blokjes. Dus een marathon is is zeven keer zes kilometer dus dan.. dan kun je zelfs..
491 T: [Okay [oh ja. Oh echt als
492 een wiskundige. <lacht>
493 MU: Ja. Ja je kan met de marathon zelfs.. dagen van de week doen bijvoorbeeld. Maandag is is nul tot en
494 met zes kilometer, dinsdag is zes tot.. twaalf en dan twaalf tot achttien eh.. nou ja dan.. dan heb je de
495 T: [oh <grinnikt> Okay
496 MU: marathon dus ook drie blokken van veertien kilometer dus nou. Veertien ben je op een derde en
497 dan.. ben je bijna op de helft en dan ga je aftellen. Ja. Dus ik verdeel het wel heel erg in blokjes en met
498 T: [Okay [Ja [Ja okay
499 MU: de marathon kan ik die pijn wel.. dat is meestal pijn aan tenen of zo of: voeten.
500 T: [Ja? Van vanwege schoenen of..
501 MU: Ja gewoon om dat je langer loopt. Maar dat is meestal niet zo heel heftig dat kan ik wel
502 T: [ja
503 MU: uitschakelen. Met die tien kilometer veel.. lastiger eigenlijk om met die pijn om te gaan. En dat is
504 T: [ja [ja en wat..

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

505 MU: een heel ander soort gewoon echt vermoeid van.. ik kan niet harder of zo. Dat hangt er een beetje
506 T: [Ja.. [Bij tien
507 T: kilometer is dat?
508 MU: vanaf wanneer dat..Ja. Hangt er een beetje vanaf wanneer dat in een wedstrijd gebeurt. Als ik bij
509 T: [Okay
510 MU: twee of drie kilometer echt al.. heel veel moeite moet doen om door te kunnen gaan. Dan weet ik
511 T: [ja
512 MU: dat ik dat waarschijnlijk niet.. de hele race volhoud. Dus dan.. doe ik rustiger aan.
513 T: [Nee
514 T: Ja. Okay. Ennehm.. eh.. heb je weleens moeten stoppen vanwege de pijn of vanwege een blessure?
515 MU: Ehm.. ik heb het... had het weleens moeten doen maar toen heb ik dat niet gedaan.
516 T: Oh ben je door gaan rennen? <grinnikt>
517 MU: Ja. <grinnikt> Ik had vóór de marathon van Berlijn toen ik dat dat middenvoetsbeentje had toen..
518 T: [ja
519 MU: had ik al een tijdje last van mijn voet. Het ging..Het was.. twee jaar geleden. En ik had me toen ook
520 T: [Wanneer was dat? [Okay
521 MU: ingeschreven voor mijn eerste achtste triathlon. Dat was heel leuk enneh. Daar had ik voor
522 T: [Okay [Ja
523 MU: getraind. Toen had ik al een tijdje last van mijn voet maar ik wilde dat niet geloven. Ik wist eigenlijk
524 ook wel wat het was. Toen.. en toen heb ik tegen mijn vriend gezegd... heel stom. 'Ja ik ga die triathlon
525 T: [Ja
526 MU: gewoon doen als het niet gaat kan ik altijd stoppen. Maar ja, stoppen tijdens een wedstrijd is.. dat
527 T: [ja
528 MU: doe je niet zo snel dus toen.. eh..
529 T: [Nee he? T: Nee he? Hoe kan dat dat je dan.. want dan moet je eigenlijk heel
530 rationeel zijn, maar dat ben je op dat moment niet hoe..
531 MU: [ja
532 MU: Omdat op dat moment voelt stoppen als iets heel.. ergs enneh.. vooral als falen dan. En toen heb ik
533 T: [Ja okay
534 MU: wel doorgerend, maar ehm.. daardoor heeft het ook zo lang geduurd daarna. Dus dat heeft.. dat
535 T: [Ja [Okay
536 MU: deed.. erg veel pijn. Dat was ook wel pijn dat ik niet eh.. niet meer goed ja. Ik weet eigenlijk niet
537 T: [ja
538 MU: waarom ik toen wel door ben gerend. Ik ben wel een keer: niet gestart.
539 T: [Ja, okay. Ehm..
540 MU: Daar was ik wel heel trots op. En een keer in de..
541 T: [ja.... dat is wel echt eh..
542 T: eigenlijk ook een overwinning. Volgens mij <lacht>
543 MU: [Ja <lacht>

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

544 MU: Ja in de Zevenheuvelenloop was dat. Ja stond ik aan de start, een minuut daarvoor, maar ik kreeg
545 T: [De Zevenheuvelenloop? [Ja
546 MU: bij het warmlopen al zwarte vlekken en voelde me heel.. koud en eh.. dus toen ben ik niet gestart,
547 T: [Oh
548 MU: maar naar huis gegaan. Dat was wel heel goed. Ja
549 T: [Ja [Ja.. ja dat is wel..ja. Okay eh wat is voor jou een eh
550 typische marathonloper?
551 MU: Ja, eigenlijk..
552 T: [dat is een hele gro.. brede vraag maar dat mag je gewoon zelf invullen. <lacht>
553 MU: Ja.. ja ik vind mezelf geen typische marathonloper. Dus.. ja omdat ik ik zie bij marathonlopers dan
554 T: [waarom niet?
555 MU: zie ik eigenlijk ja.. Dolf Jansen voor me of zo. Dus dat is een heel van die magere mannetjes met
556 T: [okay
557 MU: met dunne beentjes die eh... Heel lang door kunnen gaan en heel veel trainen.
558 T: [Ja.
559 T: Ja. Okay enneh.. en als eh.. en hoe: hoe typeer je een eh.. een eh.. een vrouwelijke marathonloopster
560 of triathlon eh.. atlete?
561 MU: ...Heel heel taai of zo.. taai en: pezig. Ja. Ik denk ook dat de.. professionele triatletes en
562 T: [Taai? [Okay
563 MU: marathonloopsters ik denk.. ik denk dat die vaak ook ehm.. om goed te kunnen presteren moeten
564 ze eigenlijk te licht zijn. Lichter dan eigenlijk gezond voor ze is. Dus dat past ook wel bij mijn beeld van
565 wat.. een marathonloopster of triatlete is. Dus net wat te licht. Wel heel.. ehm.. sterk. Maar ook een
566 T: [Ja [<grinnikt>
567 MU: beetje fragiel dus je kan ze zo omver duwen.
568 T: Ja. Okay. Enneh.. eh.. en waarom zie je jezelf niet als.. als een eh..
569 MU: [<lacht> omdat ik eh.. acht kilo zwaarder ben. <lacht> Ja
570 T: [<grinnikt>
571 MU: dat weet ik niet. Ehm.. ja omdat ik niet eh omdat ik niet zo eh.. afgetraind ben. En niet zo eh..
572 T: [Okay en men..
573 T: enneh mentaal? Mentaal hoe typeer je een marathonloper of triathlonatlete als..
574 MU: Heel heel gefocust. Ja. Ik denk dat ik die focus wel redelijk heb. Dus dat eh <grinnikt> dus daar
575 T: [Heel gefocust.. ja
576 MU: ontbreekt het niet zo aan. En dat is ook een beetje dubbel. Ik wil ook niet.. een heel
577 T: [Nee. Okay
578 MU: afgetraind en mager vrouwtje zijn. Ook niet als ik daar.. een half uur sneller van ga lopen op de
579 T'' [Nee
580 MU: marathon dat.. Ik bewonder het wel, maar ik wil het zelf niet zijn.
581 T: [Ja [ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 582 T: Nee. Okay ehm.. even kijken heb je weleens eh momenten gehad dat je dacht ho waar doe ik dit voor
583 waarom heb ik hiervoor gekozen <lacht> Ja? Kun je een voorbeeld geven?
- 584 MU: [Ja.. ja
- 585 MU: Ja ik vind de: ja de marathon toe vind ik de: lange duurlopen.. vind ik.. ja het gaat meestal wel goed,
586 maar die zijn wel heel zwaar. Ik vind het vooral heel zwaar om te vertrekken. Om te vertrekken en dan..
- 587 T: [Ja. [Ja
- 588 MU: te bedenken ik ga nu tweeëndertig kilometer hardlopen. Dan zeker alleen en dan.. nu is het wel
- 589 T: [Ja
- 590 MU: mooi weer maar.. het kan regenen.. het kan te warm zijn. Dus dat vind ik eh dat vind ik wel
- 591 T: [Ja [ja <fluisterend>
- 592 MU: momenten dat ik denk waarom eigenlijk? En met triathlon.. eigenlijk het moment dat ik in het
- 593 T: [Ja
- 594 MU: water lig. Ik ben gewoon geen goede zwemmer. En als je net begonnen bent met zwemmen en je
- 595 T: [Ja? [Okay <grinnikt>
- 596 MU: bent twee minuten bezig. Ik heb een horloge dat ook waterdicht is die kan ik.. in het water aan en
- 597 dan: kun je als je doorhaalt even snel.. op je horloge spieken. Maar als je dan ziet van ik ben net een half
- 598 T: [Ja [grinnikt> [Ja
- 599 MU: uur bezig met zwemmen en dan.. moet ik nog zo lang. <grinnikt> Nou bij een kwart triathlon ben ik:
- 600 T: [En hoe lang moet je dan nog? Als je..
- 601 MU: vijftwintig minuten bezig denk ik dus dan ja. <glimlacht> dus ik denk ja..
- 602 T: [oh <lacht> [Oh <lacht> dan na het tweede minuut ja okay
- 603 MU: Dus ik denk het zwemmen bij de triathlon. Dat is wel zo'n moment van oh waarom doe ik dit? En de
- 604 T: [ja [ja
- 605 lange duurloop bij het hardlopen.
- 606 T: Ja. Okay enneh.. eh.. maar je hebt nooit.. heb je ook gedacht om helemaal te stoppen? Of.. heb je een
- 607 periode gehad dat je dacht nou ik ga nu eventjes niet meer sporten en..
- 608 MU: Nee niet echt. Nee
- 609 T: [Okay ehm.. en waar haal je: als je bijvoorbeeld een regenachtige dag hebt dat je denkt
- 610 van oh nou moet ik naar buiten nou moet ik gaan eh.. joggen. Waar haal je de kracht toch vandaan om
- 611 door te gaan? Om toch weer naar buiten te gaan en dan je ertoe te zetten?
- 612 MU: Ehm heel erg.. ervaringen of herinneringen. Dus ik weet dat.. als het regent dan is het.. helemaal
- 613 niet lekker om te fietsen. Dat doe ik ook niet. Alleen eh rennen is eigenlijk altijd wel goed te doen. Dus
- 614 MU: [Nee
- 615 T: daar.. daar zie je dan wel tegenop maar je weet ook hoe.. nou ja het valt eigenlijk altijd ook wel mee.
- 616 T: Ja?
- 617 MU: En.. ik probeer dan soms ook de deur uit te gaan met het idee van nou ik kan ook korter gaan
- 618 rennen. Ehm.. Dan zeg ik tegen mijn vriend van nou ik ga zestien kilometer rennen, maar misschien doe
- 619 T: [m..
- 620 MU: ik maar tien en misschien doe ik maar acht en dan. Dan kun je altijd nog tijdens het lopen beslissen.

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 621 T: [ja
622 T: Okay ehm.. enneh.. enneh wat voor obstakels kom je tegen tijdens he:t sporten?
623 MU: Tijd heel erg. Ja.. dus tijd eh nu is het echt eh nu is het zo snel donker. Dus fietsen is nu echt.. heel
624 T: [Tijd? Okay
625 MU: lastig om in te plannen.
626 T: Ja want dat moet altijd in het licht?
627 MU: Ja.
628 T: Ja.
629 MU: Ja ja ik vind naar school doe ik ook wel met een lamp voorop. Maar ik ga eigenlijk niet voor mijn lol
630 T: [ja
631 MU: fietsen als het donker is. Dus als het dan echt na werk is dan kan het wel maar eh.. maar niet voor
632 T: [ja
633 MU: de lol.
634 T: Nee.. okay.
635 T: Ehm.. echt als het functioneel is dan: dan is het wel goed.
636 MU: Ja. Ja maar ik ga nu niet.. niet vanmiddag om vijf uur nog fietsen of zo.
637 T: Nee. Okay.
638 MU: Ehm.. Dus tijd inderdaad ook wel. Ook wel lastig om eh echt goed ehm altijd trainingsmaatjes te
639 T: [Ja
640 MU: vinden. Dus als ik ehm.. ik kan nu met mijn vriend..redelijk goed hardlopen. En ik ben wat sterker
641 T: [Ja
642 MU: dan hij is. Alleen met fietsen is hij veel sterker. Dus hij is nu ook fietsen. <glimlacht> Ik had hem
643 T: [<grinnikt> Ja [Okay [Okay
644 MU: gezegd van je moet weer eens alleen gaan trainen. Want als hij met mij is moet hij altijd rekening
645 T: [<lacht>
646 MU: houden met mij. En dan kan hij niet al te hard dan: zit ik achter hem in het wiel en dan houd ik hem
647 T: [Okay [ja
648 MU: niet bij. Dus.. dus dat is een beetje lastig om soms goede trainingsmaatjes te vinden.
649 T: [ja
650 T: Voor het fietsen.
651 MU: Ja. En ook soms moet ik gewoon vermoeid.
652 T: [ja [Okay
653 T: Ja. Okay. Eh en hoe lang zit je op een fiets eh voor een training. Hoe lang hoe lang duurt dat.
654 MU: Nou nu vind ik: twee drie uur eigenlijk al wel genoeg. Omdat het ook heel koud is. Als je lichaam..
655 ten minste mijn lichaam kan er niet zo goed tegen. Nee.
656 T: [Nee
657 T: En dertig kilometer hoe lang doe je daar.. bijvoorbeeld als je naar school gefietst?
658 MU: Ehm.. uur en tien minuten of zo.
659 T: Uur en tien minuten? Okay

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 660 MU: [ja.. dus ik ben zeker als ik naar school fiets dan ben ik echt eh..
- 661 T: Dat is bijna twee keer zo snel als dat ik erover doe. Dertig kilometer dat is echt..
- 662 MU: [ik ben niet zo heel snel..
- 663 MU: <lacht> Oh ik vind het juist, ik wil juist uitleggen van dat is niet zo heel snel maar.. ja
- 664 T: [Oh echt nou <lacht>
- 665 T: Want ik ga ook altijd op de fiets maar ik doe er wel langer ik doe een uur en tien minuten over vijftien
- 666 kilometer. <lacht> Maar ja dan heb ik wel een beetje.. heuvelachtig is het, maar dan nog.. het is wel..
- 667 MU: [ja <lacht>
- 668 T: Okay ehm... even kijken hoor.. Hoe reageren mensen uit je omgeving op je sportactiviteiten?
- 669 MU: Ehm.. nou in het begin toen ik begon moet hardlopen vond iedereen het gewoon heel goed. En
- 670 T: [Ja.
- 671 MU: naarmate het meer wordt, is daar ook wel twijfel over. Dus vinden mensen ook wel dat het eh.. dat
- 672 ik teveel sport. Dus ouders van mijn vriend die: die zeggen altijd als ik een dag niet gesport heb, vinden
- 673 T: [Ja
- 674 MU: ze het heel goed. Maar als ik zeg het regent ik heb geen zin ik blijf thuis.. 'goed zo meisje'. Dus die
- 675 T: [oh [Oh.. ja?
- 676 MU: zeggen heel erg van eh nou als je halverwege de marathon geen zin meer hebt, mag je ook
- 677 stoppen.
- 678 T: <grinnikt> Ze proberen het wel te benadrukken dat je ook wel een beetje kunt eh..
- 679 MU: [Ja.
- 680 MU: Ja. Kijk mijn ouders vinden het wel heel gaaf.. en op werk ehm.. vinden ze wel wel veel ook
- 681 T: [Ja?
- 682 MU: inderdaad. Ja ik denk dat veel mensen nu.. triatlons.. marathons en triatlons doen.. terwijl wat
- 683 T: [Ja.. okay
- 684 MU: meer wat wat veel vinden. Een beetje op het randje. Ja.
- 685 T: [ja [Okay
- 686 T: Okay ehm.. even kijken ehm.. is winst.. belangrijk voor je? Wat wat versta je eronder? Laten we eens
- 687 MU: [<grinnikt>
- 688 T: met deze vraag beginnen. <grinnikt>
- 689 MU: Nou ik heb een paar keer ehm.. er zijn soms een hele.. van die kleine dorpjes in Nederland loopjes.
- 690 Ehm.. waar heel weinig vrouwen aan meedoen. <grinnikt> Ik heb een paar keer aan dat soort loopjes
- 691 T: [Okay
- 692 MU: meegedaan. Dus dat is de:
- 693 T: Hoe kan dat dat er zo weinig vrouwen eraan meedoen?
- 694 MU: Ja dat: verandert nu ook wel de laatste paar jaar. Maar ehm bijvoorbeeld ik heb een keer
- 695 T: [Okay
- 696 MU: meegedaan aan de snertloop. In Deventer en dat wordt georganiseerd door de voetbalvereniging
- 697 T: [Snert.. <grinnikt>
- 698 MU: dat zijn vooral.. mannen lid. Dus daar doen bijna geen vrouwen aan mee. En vaak ook doen heel

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 699 T: [ja [nee
700 MU: Weing eh.. vrouwen onder de: dertig of onder de vijfendertig mee aan de.. langere afstanden.
701 T: Is dat zo? Waarom eh.. waarom is dat dat eh vrouwen minder..
702 MU: [nou omdat je.. ja.. ik denk als je gaat lopen dan duurt het een
703 paar jaar voordat je echt die lange afstanden kan. Dus je nog niet zo lang loopt.. loop je nog niet die..
704 T: Ja dus de meeste dames die zijn dan onder de vijfendertig jaar die dan lange afstanden doen.
705 MU: [Nee juist ouder.
706 T: Juist ouder.. okay
707 MU: [ja, die hebben meer loopervaring. Nou ik heb een paar keer op dat soort loopjes gestaan en
708 eh ook dingen kunnen winnen. Dat zijn die paar bekercups eh <wijst naar de bekercups op de kast> die zijn
709 T: [ja [ja
710 MU: allemaal van mij natuurlijk. <grinnikt> Ja.
711 T: [Oh.. oh wauw. Welke zijn dat is de:
712 MU: Dat is de: Montfortloop. Ja dat ik heb daar gewonnen, maar daar deden maar drie vrouwen mee in
713 mijn categorie. Dus dat eh..
714 T: Nou maar je bent wel eerste geworden.
715 MU: Ja. En die Snertloop dat was ook.. daar deden ook maar twee vrouwen aan mee in mijn categorie.
716 T: Okay.
717 MU: Dus dat is helemaal niet zo.. Ja
718 T: [Twee vrouwen dat is ook veel je bent toch eh.. dat is toch beter dan eh tweede.
719 MU: [Ja ja dat is winst..
720 T: Ja. Ja.. precies okay.
721 MU: [Ja
722 MU: Maar dat wordt per klas steeds moeilijker.
723 T: [En hoe kan het dan want.. eh is het zo dat er.. weinig vrouwen deelnemen aan
724 zulke evenementen? Of is het echt specifiek die kleine evenementen die door voetbalverenigingen
725 georganiseerd worden?
726 MU: Nou dit is.. ja.. die kleine dorpsloopjes zijn vaak echt minder vrouwen. Misschien zijn vrouwen ook
727 meestal minder competitief. Weet ik niet zo goed. En dat is heel raar om te zien maar als.. als ik daar
728 T: [Ja [okay
729 MU: loop dan kan ik echt vaak in de top tien eindigen. En als mijn vriend dezelfde tijd loopt dan is hij
730 vierhonderdste of zo. Ja.
731 T: [Echt? Terwijl jij in de prijzen valt dan.
732 MU: Ja. Ja
733 T: [okay enneh merk je dan ook verschil tijdens eh wedstrijden tussen.. dat je: vrouw een vrouw
734 bent en.. eh merk je ook dat mensen anders naar je reageren?
735 MU: Ja. Ik heb de.. mijn tweede marathon was die van Zeeland. En eh..
736 T: [ja? [Ja. Wanneer was die?
737 MU: Dat is: vijf jaar geleden denk ik ja. En die dat is een marathon die dat is geen rondje maar je gaat

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 738 T: [Okay
739 MU: van eh.. Burg-Haamstede naar Zoutelande dus je gaat.. eh langs de kust langs de Oosterschelde en
740 dan naar het zuiden. Nou daar stond toen heel veel wind en precies zo dat je.. op de Oosterschelde echt
741 vol wind tegen had. En ehm.. ik had toen een groepje mannen om me heen die.. die wilden niet dat ik
742 ook maar even.. in de wind zou lopen dus die gingen allemaal zo om mij heen lopen om mij uit de wind
743 T: [Nee
744 MU: te houden.
745 T: Oh <lacht> die gingen om jou heen lopen? Oh. Wat een gentlemans <lacht>.
746 MU: [Ja.
747 MU: Ja. En dat is op de fiets ook heel erg. Op de fiets is het zelfs als ik eh mannen inhaal.. dat willen ze
748 T: [Ja
749 MU: ook niet laten gebeuren. Dus dan gaan ze dan even snel weer voorbij.
750 T: [Nee
751 T: Op de fiets is dat? Okay en met het joggen hebben ze dat wel minder? Of is dat vooral..
752 MU: [Ja
753 MU: Ehm.. wordt meer aangemoedigd als vrouw. Dus mannen vinden het knap als ik ze voorbij ga.
754 T: [Okay
755 T: Oh en dan wordt je aangemoedigd. Oh. Okay.
756 MU: [ja.. ja
757 T: En eh.. ehm.. en heb je zelf ook dat je dan eh.. maar je hebt het nooit ervaren als iets negatiefs. Of
758 wel? Heb je weleens een negatieve ervaring gehad daarmee? Dat iemand eh.. zoals je zei dat je aan het
759 MU: [Eh..
760 T: fietsen was dat je iemand inhaalde en dacht hey die ga ik terug inhalen of zo.
761 MU: Nou eigenlijk niet maar misschien is het ook.. is het voor mij wel makkelijk want.. ik ben ook een
762 T: [Ja
763 MU: vrouw dus ik ben in principe wat minder sterk. Dus als als een kerel mij inhaalt dan hoef ik er niet
764 T: [ja
765 MU: zo mee te zitten want ja. Hij is gewoon sterker. Dus dan hoef ik niet zo.. dus het is alleen maar leuk
766 T: [Nee [Ja okay
767 MU: als ik iemand voor kan blijven, maar andersom is het ook niet erg als het niet lukt.
768 T: [ja.. [ja
769 T: En merk je ook dat je eh.. als je aan een bepaal.. aan bepaalde evenementen meedoet dat je dan ook
770 de: de omgeving wat beter leert kennen? Het gebied en.. Okay. Kun je een voorbeeld geven? Daarvan?
771 MU: [Ja. [Ja [Ja
772 MU: Nou ik heb de: Florence en Parijs en Berlijn heb ik zo ontzettend mooi.. gezien, je loopt overal langs
773 je ziet alle mooie plekjes van de stad. En juist omdat je ook sport en adrenaline vrijmaakt neem je ook
774 T: [ja
775 MU: alles heel erg in je op.
776 T: Ja is dat zo? Hoe kan dat dat je:..

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 777 MU: Ja je ziet alles heel erg.. intens.
778 T: Ja? Scherper.. En heb je dan ook dat je Nederland ook bijvoorbeeld beter leert kennen? Bepaalde
779 MU: [Ja.
780 T: plekken gebieden? Ja want zoals de Oosterschelde dat is echt de.. echt de andere kant voor mij waar
781 MU: [Ja.. ja
782 T: ik eigenlijk bijna niet kom dus dat..
783 MU: [klopt <grinnikt>. Het is ook wel leuk om ja heel wat verrassende stukjes nog te
784 zien. Ja. Dus pas ook hebben we in eh.. in Ede gelopen. Met mijn vriend. Hij eh.. hij wilde een een beste
785 T: [ja dat je niet.. okay [Ja [Ja
786 MU: tijd lopen op de tien kilometer. Dus en omdat ik sterker ben dan hij had.. ik ben ik hem gaan hazen.
787 T: [Ja
788 T: Okay. En wat betekent dat hazen?
789 MU: Dus dat ik voor hem het tempo aangaf. Dus dan ging ik de hele tijd voor hem lopen enneh hij moest
790 T: [Okay [Okay
791 MU: gewoon bij me blijven. <glimlacht> En dat was in zijn geboortedorp. Er waren ook allemaal stukjes
792 T: [ja [Okay
793 MU: die hij nooit had gezien. Dat je dat toch lopend dan weer net anders..
794 T: [Oh.. dat je dat toch vanuit een ander perspectief ziet.
795 MU: Ja.. Ja
796 T: Ennehm.. en dus jullie: eigenlijk: trainen jullie en lopen jullie heel vaak ook wel samen ev.. wedstrijden
797 en trainingen.
798 MU: Nou wedstrijden eigenlijk niet niet zo vaak, alleen als ik echt besluit of als ik een ander doel heb.
799 T: Ja
800 MU: Dus zoals die wedstrijd.. heb ik hem gehaast. Dus dan lopen we samen. En soms eh.. doen we
801 T: [ja [ja
802 MU: wedstrijden die ik met een ander doel loop. Dus.. dan wil ik mijn ehm.. ik wil nu nu ik voor de
803 T: [ja?
804 MU: marathon train heb ik mijn.. marathontempo in mijn hoofd.. wat ik wil lopen <lacht>. En dan ga
805 T: [ja <fluisterend> [Ja? <grinnikt>
806 MU: ik wedstrijden lopen op marathontempo. En dat is dus niet.. maximaal. Dus als ik een vijftien
807 T: [Okay [Nee
808 MU: kilometer wedstrijd loop op marathontempo.. dan is het voor mij een redelijk gemakkelijk tempo..
809 T: [loop je vijftien kilometer
810 T: ehm.. per uur?
811 MU: [ja.
812 MU: Nee nee nee een vijftien kilometer wedstrijd dus.. Ja.. ja
813 T: [een vijftien kilometer wedstrijd okay <lacht>
814 MU: Nee nee <grinnikt> oh pff alsjeblieft <toont vermoeide blik>
815 T: [Ik dacht al van oh mijn god. Ja <lacht>

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 816 MU: Nee. Maar als ik een marathontempo loop dan is het voor mij helemaal niet zo heel heftig. En..
817 T: [Nee
818 MU: Mijn marathontempo is dan op dat moment zijn wedstrijdtempo op vijftien kilometer. Dus dan
819 T: [Okay
820 MU: kunnen we samen lopen.
821 T: Ja. Okay. En eh zie je dan ehm ehm.. het sporten als een: groepsport of als een individuele sport?
822 MU: individueel wel. Ja. Je hebt soms met hardlopen of met triathlon wel evenementen dat je dingen
823 T: [Toch wel
824 MU: samendoet. Team triathlon of zo. Dat heb ik nog nooit gedaan hoor. Maar het is toch wel heel erg
825 T: [ja <fluisterend> [nee
826 MU: individueel.
827 T: Ja. Okay ehm.. en eh teamsport.. eh of zo'n team eh.. wedstrijd heb je nooit gedacht om aan mee te
828 doen.. of wel?
829 MU: N:ou nog niet.. weleens aan gedacht, maar dan moet ik ook eerst wat meer mensen kennen en ook
830 een beetje zekerder zijn wat mijn plek in de vereniging is en.. het of je: kijk als je met een team een
831 triathlon gaat doen dan wil ik niet de zwakste zijn. Niet degene zijn waarop iedereen moet wachten.
832 T: [Nee? Waarom..
833 T: Okay. Terwijl eigenlijk dat is wel.. dat is wel een beetje een team eh dat het eigenlijk niet zo erg zou
834 MU: [ja
835 T: moeten zijn. Toch dat is eh.. Ja
836 MU: [Ja.. ja klopt <lacht> Ja.
837 T: Okay ehm.. even zien hoor.. ehm.. (-) Ik had nog iets wat ik had gezien dat ik nog wilde vragen.. (-)
838 mm.. ja zo ik heb alles gevraagd wat ik wilde vragen. En dan wou ik ook nog eventjes vragen over de:
839 MU: [<lacht>
840 T: over de boeken. Eh want ik zie dat je het hebt over voeding: en over ehm.. over de: heb je er ook nog
841 MU: [Ja [ja
842 T: wat: wat aan bijvoorbeeld de 'Eenzame: uren' dat is zeg maar over haar ervaringen.
843 MU: [Gewoon lezen ja.
844 T: Ja heb je daar dan ook dat je dat je daar echt wat aan hebt? Of is het meer gewoon dat je het
845 probeert met jezelf te: vergelijken of.. haal je daar tips uit?
846 MU: [Ehm..
847 MU: Ja zo'n zo'n boek als 'Eenzame uren' haal ik niet echt tips uit dat is gewoon lekker lezen. Ehm..
848 T: [Nee [Ja
849 MU: Ja eens kijken.. eh.. <staat op en loopt richting de boekenplank> die voedingsboeken die die pluis ik
850 meer een beetje door dan eigenlijk. En eh.. Eens kijken..
851 T: [Ja
852 T: <kijkt naar een ander boek> 'Sportvoeding voor vrouwen' zit daar ook verschil in?
853 MU: [ja <grinnikt>
854 MU: Nou die heb ik eigenlijk gekocht toen ik een heel laag ijzergehalte had had ik hem gelezen. Vrouwen

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

855 T: [Oh ja.
856 MU: hebben sneller laag ijzer enneh.. die.. dus die pluis ik een beetje door. En.. zo'n boek wielrennen
857 T: [ja [Ja
858 MU: daar haal ik ook wel tips uit voor training die ik dan eens probeer. <wijst naar een ander boek>
859 T: Okay
860 MU: Nou dit, hier zou ik meer mee moeten doen, krachttraining. Ja dat hoort er eigenlijk bij je moet ook
861 T: [krachttraining ja voor blessurepreventie.
862 MU: gewoon hier sterker zijn. Ja. En zo'n zo'n halve marathon gids is gewoon leuk. 'Marathonlopen'
863 T: [Ja [Ja okay
864 MU: daar haal je schema's uit. En dan meestal haal ik af en toe wat uit, maar niet.. heel veel. En nu de
865 T: [okay
866 MU: triathlonboek moet echt de bedoeling zijn om daar <onduidelijk>
867 T: [en ik zie ook dat je een boek hebt over 'De muur'
868 maar die heb je.. de muur heb je zelf nog niet eh..
869 MU: Nee, maar dat is een eh.. wielertijdschrift.
870 T: Oh dus dat gaat niet over de: marathon
871 MU: [nee dat is een eh.. wielrennen. Dat is echt een titel van een eh.. een
872 tijdschrift. Met allemaal verhalen erin. Dus niet eh.. Nee.. <lacht>
873 T: [Oh, okay. Oh nee dan heeft het er niet mee te maken. <lacht>
874 MU: Nee dat wist ik eerst ook niet. Nee. En er zijn ook heel veel boeken is gewoon echt alleen maar eh..
875 T: [Nee
876 MU: lekker achtergrond lezen dus.. van Paul Rosenmöller boek ook een hele.. ja ik denk niet dat ik ga.. al
877 T: [Ja
878 MU: ga lopen als hij <onduidelijk>. Dat zal wel niet. En dan zo'n triathlon is gewoon ook heel goed om
879 T: [Ja. [Okay
880 MU: eens te lezen en ideeën uit te halen. En fietsonderhoud die gebruik ik alleen als er iets mis is.
881 T: [ja
882 T: Als er iets mis is.
883 MU: Ja met de fiets.
884 T: Okay. Oh dat maak je ook zelf? Je repareert je fiets ook zelf als je...
885 MU: [Ja. Ja Daar heeft mijn vriend wel heel erg
886 in geholpen en ik kan nu het meeste wel zelf. Gelukkig. Ja.
887 T: [Ja? [Okay [Ja? Zoals wat? Wiel verwisselen of zo?
888 MU: Ja bandjes wisselen sowieso
889 T: [wat gebeurt er als je.. halverwege de wedstrijd ineens een lekke band hebt?
890 MU: Ja dan verwissel je die.
891 T: Kan dat? Kun je dat ter plekke.. zijn er overal:..
892 MU: Nou ik heb zelf een zadeltasje achterop mijn fiets. En ehm.. daar zitten altijd twee reservebandjes
893 T: [Ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

894 MU: in. En daar zitten ook.. bandenlichters dus dat is niet.. en een pompje aan mijn fiets. Maar echt
895 T: [Ja [ja
896 MU: korte wedstrijden haal ik weleens het tasje eraf. Want als je dan.. kijk met zo'n tasje vang je iets
897 T: [Ja
898 MU: meer wind eigenlijk. Dus een echt hele korte wedstrijden ja als je een leuke band krijgt dan is het
899 T: [Ja okay.
900 MU: Klaar. Dan kun je niet uitlopen. Maar ik heb het.. dat altijd bij me. En om de zoveel tijd vervang ik
901 T: [ja [Ja.. okay
902 MU: mijn ketting van de fiets. En buitenbanden op een gegeven moment. En af en toe remblokjes.
903 T: [Okay [Ja
904 T: En is het weleens gebeurd dat je: eh dat je een dat je een.. band hebt moeten plakken? Tijdens de
905 wedstrijd? Dat is nog niet gebeurd. Okay.. eh.. ja
906 MU: [Nee [Nee.. nee. In precies ik doe eigenlijk ook niet plakken, maar gewoon
907 een nieuwe band erop meteen dus niet eh.. dat is makkelijker.
908 T: [okay.. ja
909 T: Ja en.. okay. Nou dan heb ik eh eigenlijk genoeg gevraagd. <lacht>
910 MU: [<lacht> Uitgebreid. Ja
911 T: Ja.. Ja Leuk. Oh ik had nog wel.. eigenlijk een vraagje wat ik eh.. me nu ineens te binnen schiet over:
912 ehm meiden die eh die ik dus een paar dagen geleden had geïnterviewd. Die hadden het over een
913 triathlon dat je dan in het water zit en ze hebben me ook een filmpje toegestuurd. In waarin je ziet dat
914 MU: [Ja
915 T: ze dus.. zwemmen.. dat dat ze beginnen, want de start met triathlon is vaak in het.. water. En dat er
916 MU: [Ja [Ja
917 T: dan dat je massaal in het water ligt en dat.. iedereen over je heen zwemt en schopt en dat het.. zeg
918 MU: [Ja [<lacht> ja
919 T: maar echt vier kilometer of twee kilometer lang ellebogenwerk is dat je gewoon... ben je daar eh als..
920 MU: [Ja
921 T: want je zei dat zwemmen eigenlijk <lacht> je zwakkere: <onduidelijk> is.
922 MU: [ja ik ken mijn plek heel goed in het veld. En
923 mijn plek is gewoon achteraan. Dus eh.. ik ga altijd.. als je zo'n zwemstart hebt ga ik altijd aan de zijkant
924 T: [Ja?
925 MU: of achteraan liggen. Want ik ik hoor toch bij de langzaamste.. en eh..
926 T: [Okay [Ja en bij triathlon is tijd voor jou dan
927 ook wat min.. minder belangrijk toch?
928 MU: Ja weet je ik hoef niet er hoeft niet over mij heen gezwommen te worden. Vind ik ook voor andere
929 mensen vervelend als ik ervoor lig. Dus ik ga gewoon achteraan starten. En eigenlijk daar ook heel
930 T: [Ja
931 MU: weinig dan mee te maken. En als je echt een.. een goede tijd wil dan.. dan moet je wel vooraan
932 T: [Okay

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 933 MU: starten maar dat is nu nog niet eh.. aan de orde. Ik heb wel een keer gehad dat er een.. dat er in
934 T: [Nee [Nee <lacht>
935 MU: Maarssen denk ik een start vanaf het strand dus dan moet je het water inrennen en dan ga je dan
936 T: [Oh ja
937 MU: zwemmen. Nou op het moment dat het startschot gaat 'nou rennen!' En toen dacht ik helemaal
938 T: [Ja [<grinnikt> ja
939 MU: niet meer aan achterin liggen, want ik ben niet zo'n sterke zwemmer. Dus ik moest eigenlijk
940 T: [Ja
941 MU: helemaal niet rennen maar gewoon rustig aan.. dus en dat was wel wat drukker inderdaad. Want
942 T: [ja: okay [Ja
943 MU: dan moet je een beetje... moest ik heel snel even aan de kant om ruimte te maken en dan..
944 T: [Oh ja en dan
945 T: wachtte je gewoon even totdat iedereen voorbij was en dan eh.. Okay En is het eh de triathlon waar
946 MU: [Ja [Ja
947 T: je volgend jaar aan deelneemt wanneer vindt die plaats?
948 MU: Ik wil er op: 25 mei eentje.. een halve gaan doen. Daarvoor een maand eerder een keer een kwart.
949 T: [Okay, is het...
950 T: Okay is het water dan niet heel koud?
951 MU: Ja maar ik heb wel een wetsuit.
952 T: Oh je hebt een wetsuit okay. Ja. Okay en nog eh oh ja je materialen waar haal je die? Waar..waar hoe
953 MU: [Ja
954 T: krijgt je advies hoe: weet je welke: wat wat je het beste kunt eh kopen?
955 MU: Ja loopkleden had ik al best wel veel. Fietskleden heeft mijn vriend dan mee geholpen. En ehm.. dus
956 T: [ja [okay
957 MU: gaan zoeken. We hebben nu ook kleding van de club. Dat scheelt ook dan weet je ook een beetje
958 T: [Ja
959 wat handig is. En dat hoor je ook een beetje met de eerste wedstrijden. Dus ik heb mijn eerste wedstrijd
960 T: [ja [ja
961 gezwommen in een badpak en daarna kleden er overheen aangetrokken en toen gaan fietsen en dan..
962 T: Oh met de badpak aan?
963 MU: Ja <lacht>
964 T: Oh maar dan is het echt koud of niet? Of heeft of valt dat wel mee?
965 MU: [Valt mee het was best wel warm die dag. Ja.. Dus daar kom je
966 T: [Ja okay
967 MU: eigenlijk: vanzelf wel een beetje achter. En dan met wedstrijden krijg je ook weleens tips van
968 T: [Ja
969 MU: anderen. Dus dan zie je iemand met vaseline. En dan denk je van ja wat wil je daarmee? Ja..
970 T: [Ja
971 T: <grinnikt> Oh ja dan is het daarvoor.. tegen de wind of zo.

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 972 MU: Ja of dat je als je een hartsflagband draagt kijk als vrouw dan zit dat altijd onder je sportbh dus dan
973 T: [Ja
974 MU: krijg je hier van die plekjes van. <toont waar je plekjes krijgt> Als je daar wat vaseline op smeert is
975 T: [Okay
976 MU: dat minder.
977 T: Oh okay. En heb je: als je: eh bijvoorbeeld ik weet niet.. mocht je: eh hoe doen mensen dat als ze
978 bijvoorbeeld eh in een fase zitten dat ze kinderen willen en: ze moeten eigenlijk gaan.. sporten. Zou je
979 tijdens je zwanger.. als je zwanger zou zijn zou je dan eh ook gaan sporten bijvoorbeeld? Of meedoen
980 aan triatlons? Ik heb namelijk ook een filmpje gezien van en hoogzwangere vrouw die een marathon
981 MU: [ik weet.. ja..
982 T: had gelopen.
983 MU: [Van Londen of niet?
984 T: Ja volgens mij wel en ik was echt helemaal verbaasd dat ze dat nog had gedaan en..
985 MU: [ja <lacht>
986 MU: nou ze wilde eigenlijk de halve lopen dacht ik maar het ging zo lekker ze was maar doorgegaan.
987 T: Ja.. ja okay dan hebben we het over dezelfde.. <lacht> Maar hoe zie.. hoe zou jij dat eh.. zie je dat als
988 MU: [ja <lacht> [Ja <lacht> dat..
989 T: een voorbeeld? Of..
990 MU: ehm.. ik weet niet ik vind het gevaarlijk om dat als voorbeeld te nemen. Want ik.. wil wel echt goed
991 naar mijn lichaam luisteren dus dat.. dat.. ik op een gegeven moment zwanger zou zijn. Dus dat vind ik
992 wel lastig om in te schatten. Ik denk ehm.. er wordt altijd gezegd van als je al sport kun je dat gewoon
993 blijven doen alleen geen nieuwe dingen gaan proberen. En ik zie bij de club dat zwemmen heel lang nog
994 gaat. Dus dat je echt.. tot op het eind gewoon kan blijven zwemmen. Ja fietsen op een gegeven moment
995 T: [ja
996 MU: zit er iets in de weg lijkt me. Ja en lopen denk ik ook dat best wel lang gaat, alleen... denk ik wel dan
997 T: [<grinnikt>
998 MU: dat mijn doelen dan veranderen. Dus dat wedstrijden misschien ook niet zo handig zijn en dat je
999 T: [ja
1000 MU: dan wat sneller jezelf.. iets te ver duwt. Waarbij wat echt nog gezond is dan. Maar dat zelf trainen
1001 T: [ja [ja
1002 dat wel zou moeten kunnen.
1003 T: Ja.
1004 T: En dan is natuurlijk juist die rationele beslissingen die zijn juist heel belangrijk dan als ze al moeilijk
1005 MU: [ja
1006 T: zijn. Ja..
1007 MU: [ik denk dat.. dat in dat geval dat mijn vriend ook.. daar wel een beetje een rol in zou spelen en ook
1008 T: [Ja
1009 MU: zou zeggen nou ja.. trainen prima maar ga die wedstrijd nou maar niet doen.. Ja

Interview 8 with MU. 23/12/2013, took place at the respondent's home in Utrecht. Length: 53:45 minutes, interviewer: T.

- 1010 T: [Nee. Ja en is dat de
1011 adrenaline dan dat het zo moeilijk is om te stoppen? Dat je dan.. omdat je het gevoel hebt dat je faalt is
1012 dat erger omdat je dan met een hele groep bent? Of..
1013 MU: Nou ik denk als je in een wedstrijd zit dan.. ben ik toch wel altijd bereid om wel diep te gaan. En eh..
1014 T: [ja?
1015 MU: als je een wedstrijd doet en je weet dat je eigenlijk harder kan dat voelt gewoon raar. Waarom doe
1016 T: [ja.
1017 MU: je het dan niet? Dat je toch een wedstrijd net wat verder gaat dan je normaal zou doen. En dat is op
1018 T: [ja okay [Ja.. okay
1019 MU: zich niet slecht maar als je zwanger bent dan.. moet je er toch mee uitkijken.
1020 T: Ja <lacht> Okay goed. Nou ik heb eh.. alles gevraagd. Dankjewel.
1021 MU: [<lacht>
1022 MU: Dat is een hoop werk om uit te werken.
1023 T: Ja.. <lacht>.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 1 T: Okay nou doet hij het. Okay eh kun je wat over jezelf en over je sportbeoefening vertellen? <lacht>
2 J: Wat specifiek? Gewoon hoe ik: train en wat ik eh.. en wat voor sport?
3 T: [Eh ja..
4 T: Ja en hoe je: wat je eh daarvoor hebt gedaan, eh wat voor sport eh..
5 J: [eh.. ik heb altijd eh.. gewaterplood dus daar ben ik
6 eh.. mee begonnen direct na mijn diploma's ben ik gaan waterpoloën.
7 T: Diploma's eh..
8 J: Zwemdiploma's dus toen ik jong was dus toen vanaf zeven jaar of zo of acht jaar ben ik gaan
9 T: [Okay
10 J: waterpoloën eerst best wel eh recr.. ja zeg maar een beetje spelenderwijs zwemmen en toen gaan
11 waterpoloën.
12 T: Ja. Wedstrijden?
13 J: eh ja ook en op de basisschool en een deel van de middelbare school heb ik ook gevolleybald. Maar ja
14 T: [Okay [Okay
15 J: dat eh.. ben ik op een gegeven moment mee gestopt omdat ik alleen ging waterpoloën, vond ik
16 leuker.
17 T: [ja.. Ja.
18 J: En ik deed bij mijn ouders ook klootschieten, maar ik weet niet of je dat kent? Daar heb ik ook echt
19 T: [mm in Friesland of zo?
20 J: heel eh.. nee in Twente. Ja dus dat heb ik ook echt superlang gedaan vanaf dat eh.. ik denk ook vanaf
21 T: [In Twente oh ja dat eh.. <lacht>
22 J: acht of tien tot eh.. twintig of zo. En toen ging ik studeren of toen ik aan het studeren was was het niet
23 T: [ja [okay
24 J: meer zo handig. En toen heb ik eh... nog een of twee jaartjes geroeid. In Enschede. Dus geroeid, een
25 T: [ja [waar heb je gestudeerd? [Oh ja. Okay
26 J: beetje, naast de waterpolo en:.. Ja... ja..
27 T: [bij een studentenvereniging? Roeivereniging? Okay.
28 J: E:n toen op een gegeven moment ben ik eh... ken je de batavierenrace? Daardoor eh:m.. heb ik toen
29 T: [Ja dat ken ik.
30 J: een keertje meegedaan met hardlopen en dat ging toen wel goed. Dus toen vroegen ze van zo'n e:h
31 T: [ja.
32 J: universiteitsteam of ik daarvoor wou lopen dus ben ik dat jaar daarna ook harder gaan trainen en zo
33 ben ik gaan hardlopen. Toen dacht ik nou ja: ik kan nu lopen, ik kan fiets.. ik kan sowieso al fietsen en
34 T: [Okay.
35 J: zwemmen kan ik ook dus ik ga een triathlon doen. Dus daar was ik toen heel enthousiast over..
36 T:[ja. [oh
37 J: . en op die manier..
38 T: [Ja.. En je hebt toen meteen een triathlon gekozen en niet eerst een halve een..

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 39 J: oh nee ik heb geen hele gedaan hoor het was een achtste. Ik had nee: dat was een achtste ik heb nog
40 T: [ja [Okay ja. [ja
41 J: nooit een hele gedaan hoor. Dus dat was een achtste. en dat vond ik echt superleuk dus zodoende ben
42 T: [Okay [ja
43 J: ik eh blijven triathlonnen en: steeds eh serieuzer eh gaan doen.
44 T: [Ja [okay en wanneer was dat?
45 J: Ik denk zes jaar geleden of zo? Denk ik hoor, kan ook zeven zijn kan ook vijf zijn.
46 T: [zes.. [ja
47 T: Ja. Okay. Enneh enneh.. nu heb je: eh heb je een marathon gelopen?
48 J: Nee
49 T: Eh welke afstanden heb je gelopen?
50 J: [ik doe voornamelijk eh sprintafstanden, dus dat is het kortste enneh
51 T: [ja
52 J: olympische afstand.
53 T: Okay van eh.. Triathlon? Of... ja okay
54 J: [van de triathlon. Ja.
55 T: En marathon heb je nooit eh..
56 J: [Nee: dat is eh... vind ik te ver. Ja.
57 T: [Vind je te ver? Okay.
58 J: Ja: daar heb ik geen eh geen zin in. <lacht>
59 T: <lacht> Okay
60 J: Dat lijkt me saai.
61 T: Ja. Oh waarom lijkt het je: kun je een voorbeeld noemen van wat je saai lijkt?
62 J: Eh.. het is alleen maar lopen, heel lang. E:n nou ik vind juist de triathlon leuk. En de afwisseling en ik
63 T: [ja
64 J: doe het liefste ehm.. ik wil eigenlijk altijd heel snel dus als je lange afstanden doet nou ja dan moet je
65 meer gaan doseren. En daarnaast ik denk als je voor een halve en een hele gaat trainen ja dan moet je
66 heel specifiek op schema's en rustig trainen en ik vind het ook echt leuk om in een groep te trainen. En
67 T: [mm
68 J: ik doe wel een beetje met schema's maar.. ik denk al hoe langer je het doet hoe meer je daar:aan
69 moet houden. En nu is het nog wat eh vrijblijvender.
70 T: Okay enneh zie je de sport ook als een groepsport of een individuele sport?
71 J: Triatlon?
72 T: Ja
73 J: in principe individueel maar ik sta hier nu wel met een team dus dan maakt het toch een beetje een
74 T: [ja
75 J: klein beetje een teamsport je moet soms wel samenwerken. E:n nou ja trainen is eigenlijk ook
76 T: [ja

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 77 J: individueel maar ik probeer wel zoveel mogelijk met anderen samen te trainen want ik vind het echt
78 niet leuk alles alleen te doen. Nee.
- 79 T: [Nee: <lacht>
- 80 T: Waarom eh waarom niet? Is dat moeilijker?
- 81 J: Ik eh hou van gezelligheid erbij dus ik vind die combinatie leuk.
- 82 T: [ja
- 83 T: Okay. Enneh eh.. heb je weleens eh hoe hoe ziet je week eruit? Je weekindeling of dagindeling en zo?
- 84 J: Ehm.. ja het wisselt natuurlijk he maar in het algemeen op maandag.. ga ik meestal zwemmen en dan
85 eh... 's ochtends en 's avonds rustig lopen. Eh... op dinsdag.. werk ik 's middags en 's avonds doe ik eh..
- 86 T: [ja
- 87 J: intervallooptraining. Op woensdag werk ik dan de hele dag en ga ik 's avonds eh.. zwemmen. Op
88 donderdag hetzelfde... en op.. vrijdag:.. werk ik eh.. 's ochtends en soms ook 's middags en dan ga ik
89 daarna zwemmen.. en... zaterdagochtend ga ik mountainbiken nu in de winter. E:n heel soms doe ik aan
- 90 T: [mm..
- 91 J: wedstrijdpolo mee. En zondag houd ik meestal rust.. nou ja dat is een beetje algemeen als het goed is
- 92 T: [oh [okay
- 93 J: zitten er ook nog wat co eh looptrainingen bij. Duurlopen maar.. afhankelijk van eh..
- 94 T: [Okay hoe lang ben je ongeveer kwijt
95 aan training?
- 96 J: Ik denk tussen de acht en twaalf uur per week.. ja
- 97 T: [okay en enneh... werk je vol heb je een voltijdse baan
98 ernaast? Okay
- 99 J: [nee... ik werk.. nul komma: zeven dat is zeventig procent.
- 100 T: Ja okay enneh.. en train je: 's ochtends of: voor je werk, of 's middags?
- 101 J: Ja net zoals ik net zei dus ehm.. meestal eh niet voor mijn werk want meestal.. als ik begin, begin ik
- 102 T: [ja
- 103 J: vroeg alleen soms op dinsdagochtend ben ik vrij dus dan.. soms wel.
- 104 T: Ja okay en hoe laat sta je dan op als je: als je dinsdagochtend voor je werk.. traint?
- 105 J: [oh niet eh.. meestal sta ik rond
106 eh.. tussen half zeven en half acht op.
- 107 T: Okay
- 108 J: Dus ik ga niet eerder ervoor opstaan.
- 109 T: Nee je gaat er niet eerder voor opstaan?
- 110 J: Nee.. nee: dan word ik gewoon moe als ik voor half zeven mijn bed uitga dan ben ik gewoon te moe
- 111 J: dus dat eh..
- 112 T: [Te moe okay om dan daarna ook te werken eventueel of eh..
- 113 J: Ja nou dan heb ik gewoon te weinig slaap dus dat eh.. dus dat.. ik heb het wel een tijdje gedaan maar
- 114 T: [ja [ja okay

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 115 J: dat vond ik echt dit vind ik niet eh.. dat vind ik niet prettig dus daar ben ik mee gestopt.
- 116 T: Okay ehm even kijken hoor ehm... heb je.. ehm.. even zien.. spreek je ook af na de trainingen met eh..
- 117 met mensen met wie je traint?
- 118 J: Eh wat bedoel je met afspreken?
- 119 T: bij de vereniging want zoals je: net zei je vindt het leuk om samen te: trainen en daarna nog wat
- 120 J: [om daarna nog wat anders te doen
- 121 T: anders te doen.
- 122 J: Ehm ja doordeweeks niet zo vaak want dan is het meestal laat en zwemmen doe ik ook alleen. Maar
- 123 T: [ja
- 124 J: eh vanavond gaan we bijvoorbeeld wel samen een duurloopje doen en dan doen we dus wel s.. eh wat
- 125 samen maar.. we spreken ook weleens af zeg maar buiten het lopen. Dus het is heel wisselend. Af en toe
- 126 T: [okay [ja
- 127 J: wel en af en toe niet en soms spreken we gewoon af om samen te zwemmen of om samen te lopen
- 128 en.. dit weekend hadden we dan een diner met z;n allen, maar dan niet specifiek omdat we daarvoor
- 129 T: [ja
- 130 J: gelopen hadden. Dus dat is heel wisselend, maar we doen wel veel met die mensen buiten het sporten
- 131 T: [Nee [ja
- 132 J: ja.
- 133 T:[okay enneh en vrienden fmailie eh.. vrienden die niet... eh aan deze sport doen. Ehm merk je ook dat
- 134 je daar minder tijd voor hebt? Dat het toch een beetje dat het.. een soort van trainingsvrienden toch
- 135 eh.. makkelijker is om af mee af te spreken?
- 136 J: eh ja.. Maar dat komt denk ik ook omdat ze dichterbij wonen, want ik heb dan eh... van de middelbare
- 137 school zeg maar vrienden, dus ook tijdens studeren eh.. sprak ik zeg maar eh..m inder met ze af omdat
- 138 ze verder weg wonen, maar dat blijft redelijk eh constant. En vooral eh toen ik waterpolode had ik denk
- 139 T: [mm.. [ja
- 140 J: ik minder tijd daarvoor dan nu omdat je d.. dat staat op vaste tijden en dit kan je zelf indelen.
- 141 T: Okay.
- 142 J: Dus ik denk dat ik ze nu ietsje meer zie dan eh... toen ik waterpolode, terwijl ik wel meer train denk ik.
- 143 T: Ja. Okay
- 144 J: En in Amersfoort eh... ja je maakt dan toch de vrienden met de mensen die je tegenkomt. Dus
- 145 J: dat zijn dan die sporters worden dan je vrienden dus eh ja die wonen dan dichtbij dus dat is wat
- 146 T: [Ja.
- 147 J: makkelijker afspreken.
- 148 T: Ja. En wat vinden: wat vind je omgeving ervan.. van je sport? Denken ze niet van dat is wel heel.. heel
- 149 extreem of.. heel.. misschien blessuregevoelig:..
- 150 J: [eh
- 151 J: Misschien die eh.. nou ja die sportvrienden eh die vinden het wel.. eh redelijk normaal zeg maar, want
- 152 T: [Ja.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 153 J: die zijn eh van zichzelf ook fanatiek. En mijn familie die vindt het wel eh.. ja die vinden het wel leuk
154 T: [ja
155 J: maar sommigen die vinden het wel eh.. misschien wel extreem maar dat vinden ze wel eh.. wel leuk
156 en mijn vriendinnen die eh.. zeg maar van de middelbare school ja die interesseert het niet allemaal
157 T: [Ja.
158 J: superveel maar eh.. eh dus we hebben het niet zoveel over sport maar dat hoeft ook niet met die
159 T: [Okay
160 J: vriendinnen. Maar die ja die accepteren het wel maar.. we
161 T: [Nee [ja
162 J: hebben het er gewoon niet zoveel over.
163 T: En komen er.. eh ga je ook weleens naar een evenement als supporter? Of een wedstrijd.. <lacht>
164 J: [Ehm...
165 J: Niet zo.. wel een heel enkele keer maar niet zo heel veel want meestal dan eh ben je de.. al zelf heel
166 druk en in de weekenden dat ik dan niet hoeft te sporten dan vind ik het ook eh.. dan hoeft het niet maar
167 een enkele keer en dan.. maar dan meestal als het gewoon in de buurt is als het in Amersfoort is en er
168 T: [Ja.
169 J: doen.. bekenden mee dan zou ik wat eerder gaan dan als het verder weg is.
170 T: [Ja. [ja
171 T: Okay. Enneh heb je ook weleens eh meegedaan aan een even.. of een wedstrijd in het buitenland?
172 J: Ehm.. voor triathlon ik denk het niet.. volgens mij niet... Nee volgens mij niet zou k.. zou kunnen dat ik
173 T: [okay
174 J: het vergeten ben maar... ik denk niet dat ik dat snel vergeet dus.. eh.. ja..
175 T: [<lacht> Okay [nee
176 T: Okay. Ehm.. heb je ook nog eh plannen om dat een keer te doen of?
177 J: Niet specifiek. Ja het kan zo lopen maar ik ben hier nu niet specifiek mee bezig.
178 T: [nee.. [ja..
179 T: Okay ehm.. even zien hoor.. wat is volgens jou de reden dat zoveel mensen.. eh deelnemen aan
180 duurzame sporten? Want er zijn best wel veel mensen die zeggen: die kom.. eh op hun dertigste of hun
181 veertigste.. zonder te hebben gesport ineens gaan ze heel fanatiek sporten en meedoen aan een
182 J: [eh duursport bedoel je?
183 T: marathon wat.. ineens heel extreem is als je..
184 J: Ik weet het niet.. ik denk dat.. veel overstappen op een individuele sport omdat het wat
185 T: [ja
186 J: makkelijker te plannen is. Dat hoor ik weleens dat ze gewoon.. zelf kunnen denken nu ga ik. En dan
187 misschien als eh ja waarom ze dan marathon gaan doen ja dat weet ik niet dat is waarschijnlijk voor hun
188 een uitdaging. Maar dat weet ik niet.
189 T: [Ja [okay en voor jou? Wat was de reden? Was eh was er een bepaalde
190 T: reden of.. heb je gewoon..?

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 191 J: [eh nou ik had er heel veel lol in. Dus ik vond het heel leuk en he:t.. ging ook heel goed dus dan
192 T: [ja
193 J: dan motiveert het natuurlijk en dan..
194 T: [Ja.. ik heb het gezien ik heb even gekeken bij Hellas op facebook en toen zag ik dat
195 J: [Oh ja!
196 T: je.. net een hele goede wedstrijd had gehad <lacht> of zo..
197 J: [ja dat ook inderdaad dus het motiveert wel en zeker als je
198 ook eh.. leuke mensen binnen die sport hebt. Enneh nou ja en omdat het.. nog steeds beter gaat dan
199 T: [ja
200 J: vind ik het ook interessant om te kijken wat je: wat je kan.
201 T: Ja.. ja precies. Okay ehm.. enneh hoe denk je dan dat het.. dat die trend tot stand is gekomen? Want
202 er komen steeds meer evenementen het.. het breidt uit naar verschillende: je hebt dan een
203 crossjesloo:p en je hebt een eh colorru:n enneh hoe denk je dat dat zo ontwikkelt? Dat dat zo: pakt?
204 J: Ik heb geen idee ik vraag me ook af of dat zo is want de triathlon is volgens mij vroeger in Nederland..
205 T: [Nee
206 J: veel groter geweest dan dat het nu is. En nu is het misschien wel aan het groeien. Dus ik weet eigenlijk
207 T: [is dat zo? [ja
208 J: niet waar die eh.. pieken en dalen van komen.
209 T: [is dat vroeger, weet je toevallig ook wanneer ongeveer het eh
210 groter was?
211 J: Ehm nee weet ik niet zeker dat zou je na moeten zoeken misschien jaren tachtig? Negentig? Maar ik
212 T: [okay
213 J: heb wel: gelezen dat het vroeger best wel groot was en dat het toen weer eh.. gekrompen is en
214 volgens mij is het nu weer aan het groeien. Maar hoe dat precies dat zit weet ik niet en waar dat door
215 T: [Okay [nee
216 J: komt ja.. geen idee misschien dat het nu ook wel met de crisis te maken heeft dat de sportschool te
217 duur is en dat mensen dan eh makkelijker gaan lopen. Of dat ze.. ik heb ge... ik weet het niet.
218 T: [Ja..
219 T: Ja okay. Ehm.. even kijken hoor eh.. hoe kies je welke: wedstrijd je gaat.. eh aan welke wedstrijd je
220 gaat deelnemen?
221 J: Ehm.. ja ik houd wel van teamsport dus toen ik nog ehm.. studeerde en met triathlonnen deed ik
222 ehm.. vooral wedstrijden waar we met de club aan meededen en toen was er nog een soort van
223 clubcompetitie. Dus je kon al met bepaalde wedstrijden punten voor je club halen. Dus dan ging ik
224 T: [ja.. [okay..
225 J: proberen die wedstrijden mee te doen en dan gingen we met de hele groep. En dan eh.. soms als ik
226 T: [Ja..
227 J: nog een weekend vrij w.. was en er was wat leuks dan deed ik nog een wedstrijdje extra. En nu.. zit ik
228 dan in het team met de eredivisie dus dat zijn dat eh de belangrijke wedstrijden. En... ja wat ik dan

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 229 T: [ja [ja
230 J: verder doe is voor...
231 T: [wat voor wedstrijden heb je dan in de eredivisie welke... Nederlandse kampioenschappen?
232 J: [eh.. dat.. ja er zit nederlands kampioenschap
233 sprintafstand en olympische afstand zit erin. En dan wordt het verder nog opgevuld met eh voornamelijk
234 met sprint en olympische afstand. Ja.
235 T: [okay en daar heb je ook aan meegedaan? Aan de.. Okay enneh.. eh..
236 J: [ja
237 T: is het goed gegaan? Ben..
238 J: [ehm.. ja zeg maa:r het nk sprint wel de wedstrijden voor de zomer gingen heel
239 goed. En in de zomer.. ben ik niet zo fit geweest of zo.. ik denk dat ik gewoon een beetje ziek ben
240 geweest dus na de zomer ging het voor mij niet zo goed. Maar ook niet heel slecht maar gewoon niet zo
241 goed. Ja.
242 T: [okay enneh.. hoe ga je dan eh.. want ik kan me voorstellen dat je dan erg.. baalt dat het dan niet
243 goed gaat hoe ga je om met zo'n eh.. met iets dat je bijvoorbeeld je doel niet bereikt. Of dat je geen
244 J: [eh
245 T: goede training hebt geha:d of hoe: kun je jezelf weer motiveren om verder te gaan?
246 J: [ja dat is eh.. een goede.. ja.. in
247 het voorjaar ging het gewoon heel goed dus dan eh... ja nou daar had ik eh eigenlijk beter gepresteerd
248 dan dat ik had gedacht. En.. in de zomer: wist ik al dat ik me niet helemaal topfit voelde maar je: ik dacht
249 ik moet gewoon rust houden en dan.. gaat het waarschijnlijk wel weer goed. Maar dan weet je dat
250 T: [ja
251 J: die wedstrijd eraan komt dus.. en omdat het een teamwedstrijd is.. ga ik eh.. toch door, want ik wil
252 T: [ja
253 J: voor het team wil ik presteren. Ja tijdens die wedstrijd ging het niet goed maar dan.. normaal was ik
254 T: [ja
255 J: uitgestapt want ik dacht het is niet goed om door te gaan. Maar het is een teamwedstrijd dus je gaat
256 gewoon door enneh met het team hebben we het goed gedaan dus dan ben ik blij dat het eh.. dat ik
257 T: [Okay
258 J: gewoon gefinished ben en dat we gewoon een goed resultaat hebben neergezet. En dan train je
259 T: [ja
260 J: gewoon door tot die laatste wedstrijd. Ja dan ga je gewoon.. ik dacht toen gewoon ik ga rust houden
261 T: [ja
262 J: en dan zie ik wel weer en dan.. nou je dat was blijkaar goed dus daarna ging het wel weer goed
263 T: Okay en heb je als..in zo'n teamwedstrijd eh is dat dan dat je eigenlijk het team.. het team niet wilt
264 teleurstellen? Dat jij niet degene bent..

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

265 J: [ja en ook g.. mezelf niet, want ik weet als ik uitstap dat je: zeg maar laatste wordt die
266 wedstrijd dus voor het team is het nou.. dan wordt het team niet direct laatste maar.. ik wil zelf
267 natuurlijk ook zo goed mogelijk eindigen en ook het team dus.. ja.. dat is wel de: op dat moment de:
268 T: [Ja [ja:..
269 J: drijfveer zeg maar die me daar.. ja.. dat ik dan nog even door blijf gaan en denk dan stel ik het een
270 T: [Ja [Ja
271 J: paar weekjes uit. ja
272 T: [Okay ja precies. Enneh heb je ook dat je de: tijden.. eh.. vergelijkt? Bijvoorbeeld eh.. heb je
273 een bepaald doel met tijd? Is het belangrijk voor je om op een bepaalde tijd te eindigen?
274 J: [mm bij.. triathlon niet zo erg omdat dat
275 gewoon heel moeilijk te vergelijken is. Dus daar ben ik.. bij voor.. triathlons niet zo mee bezig.
276 T: Hoe kan dat dat het niet zo te vergelijken is?
277 J: Ehm... het zwemmen is sowieso ehm.. best wel anders of je: veel golven hebt of weinig golven en of je
278 met of zonder wedstrijd gaat en de ene keer is het net wat langer en dan weer wat korter. En het zijn
279 T: [Ja.
280 J: stayertriathlons dus je mag bij fietsen mag je in elkaars wiel fietsen.
281 T: Oh dat mag wel?
282 J: Ja bij eh de eredivisie wedstrijden mag dat wel.
283 T: waarom mag het daar wel en bij andere niet?
284 J: [ehm omdat dat.. ik denk omdat het internationaal bij
285 olympische spelen en zo mag. En volgens mij mag het daar omdat.. eh je met zwemmen met een..
286 gigantische groep tegelijk uit het water komt, dus ze kunnen niet controleren. Dus dan zeggen ze maar
287 T: [Ja..
288 J: het mag wel, omdat het gewoon eh,.. ja het is niet tegen te gaan dan moet je echt een eh... volgens
289 mij een opstartbaan voor een vlieg.. vliegtuig hebben of zo en allemaal naast elkaar gaan fietsen want..
290 T: [Ja
291 J: anders kan het gewoon niet. Dus daarom is het denk ik toegestaan. Omdat het niet te voorkomen is.
292 T: [nee [okay [ja
293 J: Dus je mag daar: eh in elkaars wiel fietsen dus het is.. zo'n wedstrijd is heel afhankelijk van hoe je
294 zwemt. En als je dan bij de: bij de groep fietst zeg maar. Ja dan.. je fietstijd ligt er ook gewoon aan.. hoe
295 de groep fietst en ook heel erg aan het parcours of het een technisch parcours is of allemaal rechte
296 stukken en hoe de wind staat. En met lopen zou je de tijden nog wel kunnen vergelijken maar dan nog
297 als er tweehonderd meter meer of minder is op een vijf kilometer lopen dan maakt het ook best wel
298 veel verschil. Dus je kan dat niet echt eh... je kan denk ik heb het supergoed gedaan en dan is dat ook zo
299 T: [Ja [Okay
300 J: maar dan heb je bijvoorbeeld eenentwintig minuten en dan zie je dat.. iedereen dat doet en je kan
301 denk ik je hebt slecht gelopen en dan loop je negentien minuten en dan zie je oh ja dat heeft eh.. de rest
302 heeft wel iets beter dus.. de tijden zijn: heel relatief.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 303 T: [ja
304 T: Okay en heb je: eh als je bijvoorbeeld echt eh.. heb je weleens gehad dat je echt teleurgesteld was
305 over jezelf, over je prestatie?
306 J: ehm... nee niet heel erg ja ik vond dan in eh.. dit jaar na de zomer maar je weet waar het aan ligt dus..
307 heel erg teleurgesteld.. ja.. je baalt wel dat het niet beter gaat maar je dacht ja.. ik kan ook niet beter op
308 dit moment dus ik heb gewoon mijn best gedaan en dan is het heel jammer. En vorig jaar net zo toen
309 T: [Ja
310 J: had ik twee weken daarvoor mijn ribben gekneusd. Dus toen.. Nee ik had eh.. in de berge: iets eh..
311 T: [kwam dat ook vanwege de:
312 J: zeg maar zo'n canyoning gedaan en toen was ik tegen de rotsen aangeknald. Maar dan weet je
313 T: [oh.. <pijnlijk gezicht>
314 J: gewoon.. dat het eh op dat moment wel eh.. dat het verklaarbaar is dus dan eh.. ben je gewoon eh..
315 T: [<puft>
316 J: blij dat het geen <onduidelijk woord> dus ik heb niet gehad dat ik dacht.. ik ben vandaag goed en dat
317 dan de resultaat echt tegenviel. Dus ik: ken dat niet heel erg.
318 T: [ja.. okay
319 T: nee.. okay enneh.. maar dan ben je ook wel een beetje echt van de: avontuurlijke sport.. als..
320 T: als je dan ook eh..
321 J: [ja ja dat klopt <lacht> ja vooral ook lekker buiten: dingen doen in de natuur. Ja.
322 T: Okay. En heb je ook: als je: aan de start staat tijdens zo'n wedstrijd dat je dan ook als eerste s....
323 probeert te starten? Dat je in het.. water ligt en.. ik heb namelijk.. eh meiden geïnterviewd net, een paar
324 dagen geleden en die hadden het over.. eh.. dat ze met dat je met massaal het water ingaat vaak niet
325 J: [ja [ja
326 T: altijd, maar in het water massaal wacht, watertrappelend totdat je mag starten. Heb je en hoe:
327 J: [ja dat klopt ja dan ga je wel
328 J: een plekje zoeken want zeker bij ons omdat het zwemmen zo belangrijk is en je moet, je moet
329 T: [ja in de eredivisie!
330 J: vooraan uit het water komen. Dus ik weet dat ik bij de: snellere zwemmers hoor maar niet bij de
331 allersnelste, dus meestal.. probeer ik ehm... een of twee meiden te zoeken waarvan ik weet dat ze: net
332 eh.. een.. klein tikkeltje harder zwemmen, want dan kan je ze in de voeten volgen. Dus dan weet ik dat ik
333 een beetje in het goede deel van de groep kom. Maar eh.. ja... die raak je toch zo kwijt. Maar je ligt dan
334 T: [ja?
335 J: wel vooraan, maar bij ons zijn dat altijd ongeveer zestig dames. Maar eh.. het is denk ik ook wel dat
336 T: [ja..
337 J: degenen die weten dat ze niet als eerste uit het water komen die gaan ook vanzelf wel naar achteren
338 dus dat verdeelt zich wel eh.. en met hardloophwedstrijden net zo ja ik ga niet eh.. voor hele snelle
339 T: [ja
340 J: mannen staan maar je gaat wel eh.. een beetje je plek uitkiezen waar je moet starten. Ja.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 341 T: [ja [ja precies okay T:
342 eh... even zien hoor.. ehm (-) ehm.. de: keuzes eh van de wedstrijd waar je aan mee gaat doen. Wordt
343 J: [<knikt> mm
344 J: het ook: aangeboden door de vereniging? Of: zoek je het zelf op welke: aan welke...
345 J: [eeh ja die: die eredivisie
346 wordt dus eh.. ja dat wil ik ook gewoon en ik zit in het team dus dat is min of meer aangewezen. En sinds
347 T: [ja
348 J: dit jaar heeft Hellas een trainer voor ons eh.. geregeld en die eh.. kijkt wel mee die zegt 'goh misschien
349 is het handig om die wedstrijd te doen of om in dat weekend een wedstrijd te doen.' Maar het gaat wel
350 in overleg en als ik zeg nou ik vind dit leuk, dan eh kijken we hoe dat eh.. past en of dat goed uitkomt. Ja
351 T: [Okay
352 T: dus ze staan wel open voor andere: mogelijkheden enneh.. okay. Ehm.. heb je ook rituelen voordat je
353 J: [ja: ja.
354 T: een wedstrijd hebt? Heb je... Nee? Sommigen die gaan eh... anderhalf uur van tevoren nog inlopen:
355 J: [Nee <lacht> nee
356 T: of eh die doen iets.. eh haar wassen of.. <lacht> van tevoren zoiets..
357 J: [Nee: niet zo, ja gewoon naar het toilet toegaan, maar dat is
358 T: [ja
359 J: niet.. ik vind dat niet een ritueel. Dat is..
360 T: [Nee
361 J: vind ik gewoon essentieel anders moet ik tijdens de wedstrijd. <lacht> en je eet eigenlijk altijd iets
362 T: [ja [ja <lacht>
363 J: eh... kwartiertje voor de wedstrijd of zo maar.. ja ik vind dat niet echt een ritueel het is ook niet dat
364 T: [ja [nee
365 J: het per se eh...
366 T: [Niet dat niet dat je een bepaalde ring omhe:bt of eh..
367 J: nee.. nee: dat J: doe ik niet.
368 T: Okay en eh.. beïnvloedt de training ook eh... ehm je voedingspatroon?
369 J: eh: ja een beetje wel.. ja ja want je gaat niet eh... een half uur voordat je gaat eh interval lopen ga je
370 T: [ja? Kun je een voorbeeld geven?
371 J: niet nog heel veel eten <lacht> en je probeert na de training probeer ik wel altijd wat te eten: zodat ik
372 zo snel mogelijk weer hersteld ben. En ook eh.. nou nu in de winter valt het wel mee maar in de zomer
373 T: [okay
374 J: met alcohol dan doe je eigenlijk helemaal niet en nu: houd je er wel rekening mee ik bedoel ik ga me
375 niet het lazerus zuipen maar eh het is wel iets makkelijker nu. Maar ik let er.. ik word ook snel ehm.. ik
376 T: [nee [ja
377 J: werk ook op een middelbare school dus ik merk dat ik heel snel keelontsteking krijg dus ik denk ja.. ik
378 T: [ja

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 379 J: wil dat eigenlijk voorkomen en.. en je.. zit gewoon tegen het randje van eh: van j.. aan je van je
380 weerstand zit je elke keer? Dus ik probeer nu wel nog afwisselender te eten en meer groenten en fruit
381 T: [ja
382 J: en.. dat soort dingen.
383 T: [is dat eh is dat vanwege het zwemmen of... of
384 J: [ik denk dat dat gewoon is omdat je heel ehm
385 kwetsbaar bent omdat je zoveel traint, dat je altijd eh.. je lichaam daarmee bezig is.. en op school ja
386 T: [ja
387 J: daar lopen zoveel virussen en bacterien rond dus je komt er heel snel mee in aanmerking dus ik denk
388 T: [ja.. ja
389 J: dat je gewoon eh best wel vatbaar bent, omdat je.. ja je zit altijd ben je: net een beetje moe en aan
390 het herstellen.
391 T: Ja, okay ehm.. even zien hoor.. ehm... (-) ehm ja wat vind je van de: van de aandacht die aan dez.. aan
392 de: triathlon gegeven wordt? In de media?
393 J: ehm ja dat is beperkt, maar ik vind het lastig om er een mening over te geven want eh.. het wisselt
394 T: [mm
395 J: gewoon heel erg per sport en ik denk dat het ook best wel saai is om naar een triathlon te kijken dus
396 ik.. zou op televisie ook liever naar een eh sport kijken met iets meer actie dan een triathlon. Want het
397 T: [ja
398 J: duurt gewoon lang dus ja.. en dan eh... maar ja en v.. en voetbal en schaatsen is gewoon populair
399 T: [ja
400 J: in Nederland dan. Dus daar wordt veel aandacht aan besteed. En er zijn zoveel sporten en triathlon is
401 T: [ja
402 J: dan een van die sporten waar weinig aan wordt besteed.
403 T: Ja. Okay en wat vind je van eh.. van eh negatieve berichtgeving zoals bijvoorbeeld eh.. dat iemand
404 tijdens de: marathon van Amsterdam afgelopen ak.. oktober is: eh overleden plotsteling. Eh wat vind je
405 van zulke:..
406 J: [Okay. Oh ja het is me niet zo opgevallen maar ik denk dan altijd ja er doen weet ik hoeveel duizend
407 mensen mee. Ik denk ja: het is denk ik best wel realistisch dat op zoveel <lacht> mensen dat er eentje:
408 sowieso een natuurlijke dood zou sterven. Dus dan denk ik ja.. ik: trek me daarnooit zo heel veel van
409 T: [ja [<lacht>
410 J: aan. Enneh: soms zijn er ook inderdaad mensen die: trainen gewoon s.. weinig of slecht en dan denken
411 T: [Nee.. okay [mm
412 J: ze ineens een marathon te kunnen lopen en dan denk ik ja.. daar moet je natuurlijk wel.. Nou of dat
413 T: [ja..ja? Gebeurt dat veel?
414 J: veel gebeurt weet ik niet, maar ik kan me voorstellen dat daar wel problemen mee ontstaan. Dan kan
415 T: [Nee.. [ja
416 J: de media er negatief over doen. Dat weet ik.. het valt me eigenlijk ook niet zo op dus eh..

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 417 T: [Ja
418 T: Nee okay, maar het beïnvloedt je eigenlijk verder ook niet dan.
419 J: Nee.. nee
420 T: Okay en: en de positieve berichtgeving? Zoals eh.. dat ze vertellen dat het eh.. heel om
421 gezondheidsredenen heel goed is om: deel te nemen:..
422 J: Ja: ik weet je.. ze kunnen gewoon zeg maar ik weet het ook niet volgens.. de een zegt het is goed
423 de ander zegt het is slecht eh.. ik doe gewoon omdat ik het leuk vindt en ik denk als je:..
424 T: [ja.. het is dus niet om
425 gezondheidsredenen.
426 J: nee: ja nee een beetje sporten lijkt me wel gezond, maar ja ik als je: tien of twaalf uur gaat sporten
427 T: [ja
428 J: weet ik niet of dat nog echt eh.. goed is. Ik denk eh.. nee ik vind het gewoon leuk. Enne ja je bent wel
429 T: [nee.. ja
430 J: bewust bezig met je voeding en zo zeg maar.
431 T: [Ja.. en is het niet.. want ik had even:.. de meesten die trainen
432 ook buiten de eredivisie ook eh eh meiden die iets eh.. op.. op een iets lager niveau eh deelnemen, die
433 trainen ook acht tot twaalf uur is dat eh.. is dat zo dat je eigenlijk meer moet trainen per week? Omdat
434 het.. vaak dan denk je: bijvoorbeeld ik heb geturnd en dan als je: in een hoog niveau turnt, dan train je
435 J: [ik weet het niet.
436 T: gewoon heel veel uur, maar als je op een lager niveau traint dan.. dan is het eh.. dan dan train je
437 bijvoorbeeld twee uur of drie uur dus.. is dat bij de.. bij deze sport anders?
438 J: Ehm weet ik niet maar ik denk dat veel mensen er gewoon naast werken. En als je werkt nou dan eh..
439 houdt het denk ik naast acht tot twaalf uur is je tijd gewoon op als je: bij mij wel want ik wil ook
440 voldoende slapen en dat is belangrijk. Dus meer trainen dan eh dan houd ik het niet vol. Maar ik heb
441 geen idee of je dan beter wordt ik zit nu in een goed evenwicht dus dat houd ik gewoon eh dit houd ik zo
442 T: [Ja.. [Ja.. ja
443 J: vast.
444 T: Hoeveel uur heb je nodig om te slapen?
445 J: ehm als ik train heb ik wel acht.. acht uur minimaal maar liever negen uur.
446 T: Ja. Okay..okay ehm.. hoe blijf je op de hoogte van marathons? Of triathlons? Sorry ik heb hier
447 J: [ja marathons <onduidelijk>
448 T: marathons staan maar ik bedoel triathlons. <lacht>
449 J: Oh ja.. triathlons.. ehm en wat bedoel je dan eh precies?
450 T: [ehm bijvoorbeeld eh.. wa.. hoe: weet je: eh.. alle
451 resultaten, hoe kun je resultaten vergelijken hoe weet je welke.. wedstrijden er waren:..
452 J: Ehm.. er is eh een kalender van de Nederlandse triathlonbond, daar kan je gewoon zien wanneer
453 welke wedstrijden zijn en meestal kan je je ook via die website inschrijven. Ehm en de eredivisie heeft
454 een eigen: website waar ze alle nieuws opzetten dus als er: weer wat nieuws is dan hoor je dat da.. eh

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 455 T: [oh
456 J: via die website.
457 T: [hoe heet die: website? Ga ik het even opzoeken. <lacht>
458 J: www.eredivisietriathlon.nl dus dat is heel makkelijk, en daar staat nu nog niet zoveel op alleen de: de
459 T: [Okay. <lacht> Ja.
460 J: data voor de wedstrijden he, maar dan straks kom de teamindeling dus dan kan je daar ook weer naar
461 T: [ja
462 J: kijken en de uitslagen van.. andere jaren staan erop. En meestal heeft elke wedstirijd zijn eigen
463 T: [Ja.
464 J: wedstrijd waar je dan weer.. extra informatie vindt. En ik kijk weleens op.. triathlon twee twee zes..
465 heet dat volgens mij daar staan dan eh.. gewoon nieuws.. nieuws eh website over triathlon dus als er
466 T: [ja
467 J: dan ergens een wedstrijd is geweest zetten ze daar uitslagen op of.. van alles: mensen die van team
468 T: [ja
469 J: wisselen. Dat is dan eh..
470 T: [ja ... dus eigenlijk wel veel via internet dat je daardoor op de hoogte blijft.
471 J: [ja eigenlijk op alles enneh nog.. soms via de mail en:
472 hee:l soms via de trainer, maar dan is het meestal ook via internet. Ja
473 T: [Ja okay ehm.. en lees je ook artikelen
474 die mensen: schrijven over hun ervaring als eh m.. als eh triathlon loper of atleet?
475 J: [ehm.. ja soms dus op die eh website
476 staan dan soms ook berichten van eh.. mensen. En het: blad dat de triathlon aan de bond uitgeeft daar
477 staan ook interviews en zo. En soms zie je op facebook van iemand dat hij wat heeft geschreven. En
478 T: [mm
479 J: soms kijk ik ernaar en soms ook niet. Hoe het uitkomt. Ja.
480 T: [Ja.. okay en heb je zelf weleens gedacht om
481 erover te schrijven over je ervaringen?
482 J: Nee: ik ben niet zo'n goede schrijver <lacht> dus dat doe ik eigenlijk niet. Nee.. Nee.
483 T: [oh <lacht> [Nee.. okay ehm.. even
484 zie:n.. ehm.. en volg je ook: extra nieuws over marathon? Via de bladen zei je of dat..
485 J: [nou ja eigenlijk wat ik net
486 zei, die dingen daar kijk ik weleens naar.
487 T: [ja
488 T: Okay. Enneh... hoe kom je aan het materiaal? Hoe weet je of iets eh.. goed is: of niet? Wat je wel kunt
489 J: [ja..
490 T: aanschaffen en wat je beter niet kunt aanschaffen. <lacht>
491 J: [goede vraag <lacht> ik vind eigenlijk altijd allemaal erg duur,
492 dus toen ik begon ook dan schafte ik gewoon zo min mogelijk aan. Dus ik had toen ik begon nou ja..

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

493 T: [ja
494 J: ben ik naar de hardloopwinkel wel: geweest voor schoenen. Toen ik wat: meer ging hardlopen, maar
495 ik begon gewoon op mijn gympen. Ja gewoon met zo'n batavierenrace dan doe je dat een keer en dan
496 T: [ja.. oh op je gympen? [Jaja [<lacht> van die
497 T: Allstars?
498 J: denk je van oh.. ja: inderdaad <lacht> en dan eh.. dacht ik oh nu krijg ik wel veel spierpijn dus moet ik
499 T: [okay
500 J: gaan trainen nou ja dan heb ik ook wel eh hardloopschoenen nodig. En dan eh.. wordt het gewoon
501 T: [ja
502 J: opgemeten wat fijn is en een fiets heb ik gewoon eerste: half jaar geleend van iemand en toen dacht
503 T:
504 J: ik nou.. nu fiets ik wel veel ja en toen heb ik die gekocht, dat was gewoon een degelijke fiets en niet
505 T: [ja [en toen heb je deze.. <wijst naar fiets in de woonkamer>.. ja
506 J: eh duur. Maar dan merk je op een gegeven moment eh wel: de mankementen van zo'n fiets. Dus nu
507 T: [ja [ja
508 J: heb ik vorig jaar een eh.. echt een andere fiets gekocht. Maar ja dan groei je er een beetje in en dan
509 T: [Okay
510 J: weet je wat beter wat je wilt eneh wat bij je past. En qua kleding heb ik eigenlijk heel lang gewoon
511 T: [ja
512 J: eh.. in een badpak gedaan met zo'n hardloopbroekje eroverheen die ik dan ook gekregen had. <lacht>
513 T: [<lacht>
514 J: en toen ja en als je dat dan een tijdje doet denk je okay eh.. dan eh komt een keer zo'n..
515 T: [kijken mensen je dan niet raar aan of doet
516 iedereen dat zo?
517 J: Nee de meesten.. zijn wel heel professioneel maar er is niemand van.. of ik: trek me er zelf niets van
518 aan dat kan ook. Maar ik dacht ja.. als ik niet weet of ik het niet leuk vindt dan kan ik zo'n pakje gaan
519 kopen van eh honderd euro maar eh.. eigenlijk is zo'n badpak en zo'n hardloopbroekje is dezelfde stof.
520 Dus dan maakt het niet zo heel veel uit en het ziet er bijna hetzelfde uit dus misschien dat het ook niet
521 zo heel erg opvalt, omdat het een beetje: het is zo'n waterpolobadpak dus die zit net zoals een
522 T: [ja
523 J: triathlonpak heel hoog. En dan komen gewoon die broekspijp ja.. dat valt gewoon niet heel erg op.
524 T: [oh ja [ja [is dat zo'n.. is dat niet zo'n
525 wetsuittachtige: pak? Of eh..
526 J: Ja als je in het buitenwater zwemt wel. Maar.. ik deed gewoon.. alleen wedstrijden in zwembaden of ik
527 deed zonder wetsuit in het buitenwater als het.. en dan hoopte ik maar dat het mocht als het echt koud
528 is dan mag het niet, maar.. toevallig al die wedstrijden mocht dat dus dan is dat niet heel raar. En toen
529 T: [okay [O:kay [nee

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 530 J: heb ik het een keer gekocht maar.. toen kwam ik bij Hellas met de eredivisie en dan krijgen we die:
531 kleding. Dus die trisuit... ja die trisuit hebben we gekregen dus dan is dat makkelijk dus dan kun je
532 T: ` [Oh dat krijgen jullie? Van sponsors? [ja
533 J: gewoon die aan. Dus eh maar ja schoenen dat eh.. ja. Op een gegeven moment denk je van nou ja..
534 een beetje rondvragen wat is dan handig.
535 T: Ja en is Hellas een studentenvereniging? Triathlon.. student.. het is wel gewoon een..
536 J: [nee [nee ja volgens mij kan je: zijn er ook
537 J: wel studenten en dan zijn daar andere afspraken mee maar het is gewoon een eh.. gewoon een
538 T: [Ja
539 J: vereniging. Ja.
540 T: Okay.. ehm.. ehm enneh wie eh.. okay dus je krijgt eigenlijk.. krijg je van de sponsors eh wel het
541 grootste deel.. van eh...of..
542 J: [nee.. alleen eh vorig jaar alleen een trisuit en wat eh.. extra kleding nee het meeste
543 moet je wel gewoon zelf eh.. zelf aanschaffen ja.
544 T: [Aanschaffen okay en dan eh.. ga je dan naar een winkel? Of.. of eh overleg
545 je met je trainer? Hoe weet je wat eh.. een goede fiets is?
546 J: Ja dat is moeilijk want er zijn zoveel fietsen.. ja dit jaar was ik naar de fietswinkel want daar werkt een
547 T: [Ja
548 J: vriend van ons, dus die heeft dat dan helemaal eh.. aangemeten en die heeft er dan verstand van. En
549 T: [ja
550 J: wat dingen weet je wel zelf. Dus daar kijk je dus weer ja.. je praat erover met anderen en je kijkt op
551 T: [ja
552 J: internet maar eh.. ja
553 T: [ja okay. Ja want je vergelijkt eigenlijk een beetje..
554 J: Ja het is zo moeilijk en dat het nu het beste is ja dat weet je nog steeds niet, want het is zoveel keus
555 T: [nee
556 J: en.. ja eigenlijk moet je twee fietsen hebben, want je hebt dan wedstrijden waar je niet mag stayeren
557 wil je eigenlijk een tijdrif fietsen en voor dit wil je..
558 T: [waar je niet mag wat?
559 J: Oh ja sorry waar je niet in elkaars wiel mag fietsen wil je eigenlijk..
560 T: [stayeren?
561 J: Stayeren heet het. Dan wil je eigenlijk een tijdrif fiets. En dan als je: eh wel mag stayeren wil je een
562 T: [stayeren okay. [okay.
563 J: cruisefiets. Maar ja dan.. ehm.. nee er zit eh.. eh het frame is ook anders. En je mag niet een.. een
564 T: [die is lichter dan of zo?
565 J: tijdrif fiets mag je niet mee eh.. die mag mogen we niet op starten tijdens de eredivisie. Er zijn echt
566 T: [Okay
567 J: twee verschillende fietsen. En ja ik ga niet twee ook nog twee fietsen kopen dat is al duur genoeg dus

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 568 T: [ja
569 J: dan.. probeer je een beetje: compromis te sluiten: bij de fiets dus dat.. ja..
570 T: [ja [ja..Okay, maar is het dan zo dat ook
571 eh.. want volgens.. dat is dan ook alleen in de eredivisie zo dat je dan twee verschillende fietsen hebt
572 dat je..
573 J: Nou voor de eredivisie heb je eigenlijk alleen een cruisefiets nodig. Maar als je dan nog individueel
574 andere wedstrijden wilt starten dan is het weer dat je niet in elkaars wiel mag. Dan zou je eigenlijk weer
575 T: [ja
576 J: als je echt het beste materiaal wilt dan zou je weer een andere fiets doe.. moeten. Maar ja. Ik vind dat
577 T: [ja [ja
578 J: ook niet zo eh.. superbelangrijk.
579 T: [Nee... nee precies. Okay ehm... even zien hoor volgens mij heb ik de.. deze vraag gehad.
580 Heb je weleens gedacht om zelf te coachen gewoon?
581 J: Nee eigenlijk niet. Ik vind wel leuk.. want, ik doe nu bij Hellas. En dan eh.. ik train vooral in Amersfoort
582 T: [okay [ja
583 J: en dit.. si... vanaf dit jaar hebben zij ook een eh een team. En gaan ze ook weleens wedstrijden doen
584 T: [ja
585 J: heb ik eh.. zeg maar niet in de eredivisie maar in de eerste divisie en daar zitten veel beginners bij. En
586 T: [ja
587 J: dan vind ik het wel leuk om een keer met ze te trainen en de wissels te gaan oefenen, maar niet om
588 mee helemaal eh korte...
589 T: [wissels in de: tijdens het fietsen?
590 J: [Tijdens de: ja dus dat je van het zwemmen naar het fietsen
591 gaat en van het fietsen naar het lopen.
592 T: Okay is dat ook een bepaalde: handeling wat je:
593 J: [ja ze zeggen weleens.. dat de triathlon vier onderdelen
594 zijn dus zwemmen, lopen, fietsen en wisselen. Ja
595 T: [Ja? En waarom is dat zo eh.. zo dat dat echt..
596 J: [ja dat is natuurlijk heel
597 belangrijk want als je: je kan heel hard lopen maar als je dan: drie minuten over je wissel doet, dan:
598 T: [ja
599 J: verlies je daar de tijd weer dus ook die wissel moet supersnel gaan.
600 T: Ja. Okay ehm.. wat is voor jou een typische marathonloper? Of triathlonlo..? <lacht> Triathlonatlete?
601 J: Dat weet ik eigenlijk niet. Ik denk dat dat ook heel verschillend is en heel erg aan de afstand ligt en
602 aan het soort.. het soort wedstrijd wat je: waar je aan meedoet.
603 T: Ja okay en mentaal, wat is typerend voor een eh.. duurzame sporter of triathlonatleet.. specifiek?
604 J: voor een goede triatleet? Ik weet het niet ik denk de echte goede triatleten die zijn wel een klein
605 beetje egoïstisch.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 606 T: Okay. Egoistisch? En wat.. kun je een voorbeeld noemen?
- 607 J: Ehm.. ja het is een individuele sport dus die: trainen heel vaak ook alleen en dat moet gewoon op hun
608 manier. Vaak zijn ze daar best wel mee bezig met eh.. trainingsschema's en dat soort dingen. Maar het
609 T: [ja
- 610 J: wisselt ook wel het geldt ook niet voor iedereen. Dus ja: dat vind ik.. ik vind dat lastig om iemand zo in
611 een hokje: er zijn zoveel mensen en die zijn toch allemaal anders.
- 612 T: Ja, okay maar je denkt niet dat er een overkoepelend.. eh... eigenschap is of een eh..
- 613 J: [Dat weet ik niet. [ik weet het niet
- 614 want eh.. de triatleten die ik ken, ja de een is heel recreatief en die doet.. echt individueel en de ander is
615 weer met het team en ik doe ook veel met hardlopers en de een doet het gewoon eh echt voor de lol en
616 de ander is heel prestatiegericht dus.. Het is zo: verschillend dus om daar nou ook nog overlap tussen te
- 617 T: [Ja [mm <knikt>
- 618 J: vinden tussen dat... nee dat vind ik lastig.
- 619 T: Ja okay, ennehm heb je weleens eh: uit de wedstrijd moeten stappen?
- 620 J: Mm volgens mij niet. Het nee volgens mij heb ik dat nooit gedaan. Ik had het wel misschien eh dan..
621 een keer moeten doen maar ja dan doe je dat niet. Maar.. ik kan me niet herinneren. Ik heb weleens
622 vooraf afgemeld dat ik dacht nu ben ik ziek geweest of nou is het niet verstandig, maar volgens mij ben
623 T: [ja <fluisterend>
- 624 J: ik nooit tijdens de wedstrijd gestopt.
- 625 T: Nee. Heb je weleens een moment gehad tijdens de wedstrijd dat je dacht van oe: dit is.. eigenlijk
626 moet ik stoppen maar ik ga door?
- 627 J: Ja dus eh.. in inderdaad wat ik had verteld.
- 628 T: Over het teamwedstrijd?
- 629 J: Ja. Dus toen ja volgens mij was ik gewoon een beetje ziek dus dat ging eigenlijk niet goed, maar dan..
630 dacht ik nou moet ik wel doorgaan. Ja
- 631 T: [Ja. Okay ehm.. er wordt: beweerd dat eh iemand die: eh.. die aan..
632 aan triathlon eh wedstrijden deelneemt, dat hij veel steun moet hebben van zijn directe omgeving,
633 omdat het anders heel moeilijk wordt om het te combineren met.. met je: alledaagse: eh bezigheden.
- 634 J: [ja.. [mm
- 635 T: Ehm heb je dat ook? Dat idee?
- 636 J: Mm weet ik eigenlijk niet. Ehm.. ik weet ook niet of dat voor alle afstanden wordt beweerd, want ik
637 kan me voorstellen als je lange afstanden doet moet je nog meer trainen dus dat is dan nog meer nodig.
638 Ehm.. een beetje wel, want ik ben wel veel avonden weg. Dus daar moet je wel eh.. dat moet wel
639 geaccepteerd worden, dus dan eh als ik zeg maar eh.. ik train nu vier van de: vijf avonden doordeweeks
640 en als ik daar vijf van zou maken dan eh dat.. wordt niet geaccepteerd zeg maar dus ik: en.. ik probeer
641 en dan ik probeer daarom ook zo min mogelijk eh dus nu is het volgens mij van vier weer naar drie
642 gegaan nou ja en dat.. is dan wel prettig. Dus.. direct thuis wordt het wel een beetje geaccepteerd
643 maar... ik moet ook wel een beetje rekening houden met mijn partner zeg maar die zegt op een gegeven

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

644 T: [ja
645 J: moment ook wel dit is genoeg. Maar dat is eigenlijk wel goed. Hij fietst wel. Maar re.. zeg maar echt
646 T: [En traint hij zelf ook? [traint hij zelf ook? Hij fietst okay.
647 J: eh.. recreatief dus gewoon eh leuk. Dus dat is scheelt wel dat we samen kunnen fietsen en we fietsen
648 ook ongeveer even hard dus dat is wel eh.. natuurlijk wel.. wel een stuk makkelijker. Maar verder uit de
649 T: [Ja. Ja.
650 J: omgeving ja het scheelt dat we.. de: vrienden die ik in Amersfoort heb gemaakt die lopen allemaal
651 hard, dus.. dat is makkelijk. Maar... ja verder heb ik niet dat ik.. van mijn ouders of zo nou specifiek steun
652 heb. Ze vinden het leuk maar ze gaan niet eh.. het is niet dat ik echt specifiek echt gesteund wordt door
653 T: [Ja
654 J: de.. door de sport.
655 T: Ja. Okay enneh.. ehm.. we hadden het eh net ook over eh.. over een doel zoals.. of een.. tijd belangrijk
656 voor je is. Eh zijn er nog andere doelen die belangrijk voor je zijn? Om te.. te behalen?
657 J: [mm.. [ja met... zeg maar met tijden
658 dan eh met lopen kan je natuurlijk wel gewoon eh normale wedstrijden lopen en tijden lopen. Dus daar
659 ben ik dan wel eh.. iets mee bezig, maar je stelt je doelen ook steeds bij. Want... toen ik begon dacht ik
660 T: [Ja?
661 J: oh als je ooit eh... veertig minuten loopt tot een tien of twintig op een vijf eigenlijk dan ben je echt eh..
662 dan dacht ik wow dat is echt goed enneh... maar ja dat duurt nog wel maar dan ben je daar en dan denk
663 je oh eigenlijk.. kan ik denk ik nog wel sneller dus dan ga je zo toch steeds weer eh.. bijstellen. En met
664 T: [oh [ja
665 J: zwemmen heb ik dat ook wel, want ik zwem dan denk ik vijftien minuten op een kilometer zwom ik.
666 Maar dan.. weet ik zit ik dan bij de eredivisie wel meestal net niet bij de snelste maar wel bij de grote
667 groep. De eerste grote groep. Ik denk.. ja daar wil ik eigenlijk voor dus dan wil ik sneller dan dat. Maar..
668 T: [ja precies
669 J: om er echt een tijd aan te zetten weet ik niet.
670 T: [nee.. Dus je: je schaaft je doelen eigenlijk wel bij met de tijd het is
671 niet dat het altijd hetzelfde doel is eh.. Bijvoorbeeld het kan ook zijn dus dat de tijd niet belangrijk is als
672 J: [Nee
673 T: je het maar haalt. Bijvoorbeeld als je die: wedstrijd maar haalt.
674 J: Eh ja dat heb ik niet ik wil wel eh.. inderdaad eh met het team willen we: nou ja.. eigenlijk vorig jaar
675 T: [nee..
676 J: eh.. dachten we top drie maar uiteindelijk dachten we nee we gaan gewoon eh voor de eerste plek.
677 T: [Volgens
678 mij..Er komt iemand aan.
679 J: Oh oh dat is de post. Ja. Nee dat is de buurvrouw.
680 T: [Oh nee. Oh dat is de post.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

681 J: Ehm.. dus dan is het van we willen gewoon winnen dus dat betekent dat je zo hoog mogelijk moet
682 eindigen.

683 T: Ja

684 J: Maar ja ja het is moeilijk ik: weet wel bijvoorbeeld bepaalde persoon ken dus ik denk nou daar wil ik
685 voor blijven enneh.. nou ja als ik daar eh voorkom dan zou het mooi zijn maar als het niet lukt is dat..
686 ook goed. En: sommige mensen denken nou ja die zijn waarschijnlijk sowieso sneller dan ik.. dus je gaat
687 T: [Okay [ja

688 J: dan ook een beetje: relatief kijken zeg maar.. naar de andere tegenstanders.

689 T: [ja [Okay. Maar de tijd is wel

690 T: echt belangrijk bij elke wedstrijd voor jou..

691 J: De: nou de tijd niet maar wel de positie. Dus dan eh.. dus ja want de tijd daar kan je niet zoveel over
692 T: [Okay. Okay dat snap ik.

693 J: zeggen.

694 T: Nee precies. Ja. Okay ehm.. eh.. even zien.. heb je weleens een dag dat je denkt van oh nou moet ik
695 door het.. bijvoorbeeld een regenachtige dag en dat je denkt oh nou moet ik naar training en eigenlijk
696 heb ik geen zin. Eigenlijk.. blijf ik liever thuis?

697 J: mm af en toe niet zoveel. Nee maar.. extreme

698 T: [Okay. Wanneer gebeurt dat voornamelijk? Ehm.. als je druk bent denk ik..
699 dus dat je denkt nu wil ik even rust. En als ik echt heel druk ben en moe ben dan ga ik ook gewoon niet,
700 T: [ja

701 J: maar dat is niet zo vaak, want dan denk ik okay nu: is het dus ook echt beter, maar met hardlopen
702 T: [ja

703 J: meestal ga ik gewoon eh is gewoon supergezellig op de baan en dan eh vind ik het ook echt leuk om er
704 naartoe te gaan. En:

705 T: [Ja.. en hoe motiveer je jezelf om eh naar zo'n training te gaan als je: geen zin hebt.

706 J: Eh ja bij het hardlopen weet ik gewoon dat ik na die.. dat als ik er ben dat het toch wel leuk is, dus
707 dat.. scheelt en met zwemmen heb ik een zwemtrainer dus die kan ik niet laten staan dat ik niet kom.
708 T: <lacht>

709 J: Dus dan ga ik gewoon wel. Enneh.. ja.. ik weet eigenlijk niet dat zijn: twee dingen die wel motiveren.
710 T: [ja

711 T: Okay. En met fietsen?

712 J: Ehm... Ja ik weet niet gewoon toch gaan.

713 T: Fiets je ook weleens 's avonds?

714 J: Ehm nou niet in de winter, want dan is het gewoon donker. Ja nou gister heb ik dus voor het eers t op
715 die tacx getraind dus binnen. Ja dat is dat ding dat je binnen kan fietsen maar dat vind ik eigenlijk
716 verschrikkelijk dus ik had het eigenlijk nog nooit gedaan. Maar ja het is zo.. Het is niet zo lang: licht
717 overdag, dus dan soms moet het, maar toen dacht ik nou dan ga ik gewoon televisie kijken en dan ga ik
718 gewoon doen. Enneh.. nou ja.. maar...

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 719 T: [ja okay
720 T: En het is gewoon eigenlijk wel ideaal voor als het eh.. slecht weer is. Dan kun je gewoon thuis trainen.
721 J: [Ja.
722 J: Maar het is echt.. ik vind het juist leuk om buiten te zijn en dingen te zien dus het is echt heel eh heel
723 T: [Ja
724 J: saai. Dus dan ga je maar televisie kijken. En ik denk ik ga toch maar eens proberen, maar eh ja..
725 T: [ja [Ja...het bevalt
726 T: niet..
727 J: Nee. Ik weet niet eh of ik me daarvoor kan blijven motiveren maar dat zal ik eh.. dat zie ik wel. <lacht>
728 T: [Nee [ja.. [ja
729 T: <lacht> okay en is dat heb je die net nieuw aangeschaft?
730 J: [nee: die had mijn vriend. Dus eh.. Okay
731 T: [Okay.. okay
732 J: dus die hebben we wel maar ik heb hem zelf nooit gepakt.
733 T: Nee. Maar er zit ook electriciteit aan of niet?
734 J: Ja dat is dat je hem zwaarder en lichter kan eh instellen.
735 T: oh..oh dat kan ook nog.. Okay
736 J: [Ja.
737 J: En volgens mij kan je nog meer ermee hoor, maar.. dat maakt me niet zoveel uit. Ik moet gewoon
738 T: [Ja
739 J: even fietsen. <lacht>
740 T: [Gewoon fietsen <lacht> de rest maakt niet uit.
741 J: Nee: ik ben daar niet zo mee bezig.
742 T: Ja, okay. Ehm.. Even kijken wat eist eh.. een eh deelname aan deze sport van een persoon? Dat mag je
743 zelf invullen met wat je... opvalt
744 J: [dat ligt denk ik aan wat voor niveau je het wilt doen. Als je het heel recreatief
745 doet, dan eist het een beetje basisconditie en wel dat je moet: kunnen zwemmen dat je niet eh verzuipt
746 T: [mm
747 J: zeg maar, want dan wordt het wel heel moeilijk natuurlijk. En in Nederland dat fietsen ja. Ik zeg altijd
748 T: [<lacht> ja [ja... ja
749 J: in Nederland kan iedereen dat wel, het hoeft niet heel hard te gaan. En lopen moet je: eh.. wel een
750 T: [ja
751 J: klein beetje fit voor zijn denk ik. En als je het op hoger niveau wilt doen dan eist het denk ik ten eerste
752 T: [ja
753 J: een eh.. best wel fit lichaam want je hoort toch snel dat mensen geblesseerd zijn. Dus daar moet je
754 een beetje geluk mee hebben. En ook heel veel verstand, want.. soms gaan mensen ook gewoon door
755 terwijl je eigenlijk ook gewoon even moet stoppen. En dan eh ja als je echt naar een hoger niveau wilt
756 T: [ja

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

757 J: ook discipline.
758 T: Ja discipline zoals eh..
759 J: Ja dat je wel eh.. eh regelmatig traint en dat je dus ook heel goed naar je lichaam luistert. En niet eh..
760 T: [Ja [Ja
761 J: teveel wilt dan als het niet kan en ook wel.. voeding maakt misschien ook nog.. ja maakt ook wel een
762 T: [ja
763 J: klein beetje uit.
764 T: Ja. En is er ook iemand die: die jou in de gaten houdt tijdens de wedstrijd dat hij zegt 'hey dat gaat
765 helemaal niet goed eh.. eh die moet eventjes stoppen', want ik kan me voorstellen dat tijdens een
766 wedstrijd dat het juist heel moeilijk is om rationeel te denken, want je wilt het afmaken.
767 J: Ja. Nee is eigenlijk niet.
768 T: Dat moet je gewoon echt zelf aanvoelen.
769 J: Ja.
770 T: Okay. Okay
771 J: [Okay ja onze trainer wil wel komend seizoen, want wij nu hebben we dus een trainer en wil
772 die wel bij de wedstrijden zijn.
773 T: Ja
774 J: Maar ik denk niet dat hij dan gaat zeggen 'stap maar uit, tijdens die wedstrijden'. Tijdens andere
775 wedstrijden misschien wel..
776 T: Ja. Okay. Want eigenlijk is het winnen dan eigenlijk wel belangrijk in de eredivisie. Kun je dat zo
777 J: [Ja ja dat is...
778 T: stellen? Dat dat.. dat dat belangrijk is om...
779 J: [Het is ook dat je alle wedstrijden meetellen dus als je.. een..kijk normaal kan
780 T: [ja
781 J: er dan denk ik gewoon.. zou ik wel: echt doen als ik eh.. ziek ben geweest of zo of als ik echt pijn heb
782 T:[oh
783 J: dan ga ik gewoon niet starten. En dan is het niet erg.
784 T: [Maar alle wedstrijden tellen mee? Van het eind van het jaar?
785 T: Van het eind eh..
786 J: [ja dus er is een over all klassement dus als je een keer slecht presteert, dan kan dat.. best wel veel
787 T: [Okay.. ja
788 J: invloed hebben op het einde. Dus daarom ga je daar niet zomaar voor afzeggen. Dus dan ga je wel net
789 T: [ja [Nee. Dat snap ik.
790 J: wat eh.. verder door en als het een keer is, nou ja.. dat NK ben ik gewoon eh bijvoorbeeld ziek
791 geweest nou ja dan doe je gewoon niet mee dan is het gewoon jammer dan en dan is het daarna is het
792 klaar.
793 T:Ja. En baalde je er niet ontzettend van? Dat je daar.. of heb je of had je dat niet meegemaakt?
794 J: [ehm

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 795 J: Eh ja dat heb je wel soms ja. Ja dat is wel balen.. is wel balen maar het is niet anders ja.. je kan er toch
796 T: [ja maar tijdens een NK.
797 J: niets aan doen dus je dan er heel eh heel erg van balen, maar ja dan is dat niet anders.
798 T: [nee [ja [ja. Okay. Ehm..
799 even kijken hoor.. ehm... (-) heb je ook eh eh pijnen.. tijdens de trainingen? Krampen: eh..
800 J: Nee eigenlijk.. bijna nooit ik denk dat ik geluk heb dat ik niet zo snel een blessure heb. En volgens mij
801 eh toen ik begon heb ik wel eh.. pijn gehad. Maar.. en daar heb ik ook, ben ik ook naar de fysiotherapeut
802 T: [ja
803 J: geweest en zo en toen dacht ik gewoon okay dit is blijkbaar een blessure moet je gewoon stoppen
804 enneh dat heb ik gedaan. En heb ik wat dingen eh rustiger opgebouwd en wat eh.. andere dingen
805 gedaan. En: daar heb ik nooit meer last van. En als ik een keer echt pijn heb, dan stop ik gewoon. En dan
806 T: [Ja [Okay
807 J: eh..
808 T: [dus je bent wel heel rationeel dus eigenlijk je denkt van ja het is niet anders eh.. dit is wat ik nu moet
809 J: [Ja en ik wil dan ook
810 T: doen.
811 J: dat het.. overgaat, want je hoort soms dat mensen doorgaan en dan blijft het heel lang. Dus dan.. ja
812 T: [ja dat
813 T: herstelproces duur heel lang.
814 J: dus ik.. wil wel dat het heel blijft dus dan.. ik probeer.. dus ik denk dan ja dit is nu het beste en dan
815 moet je gewoon eh stoppen. En ik en ik heb gewoon weinig blessures dus ik denk dat dat ook wel een
816 T: [ja
817 J: voordeel is want als je elke keer weer last van hebt dan kan ik me voorstellen dat je denkt ik ga gew..
818 ik ga nu gewoon door ik ben er zat.. ik ben er gewoon klaar mee. Maar ik heb eigenlijk bijna nooit
819 T: [ja
820 J: blessures. Dus toen ik die blessure had was.. toen ik begon. En wat ik dan.. eh shin splintsblessure?
821 T: [okay [wat had je voor blessure?
822 J: dat is zeg maar dat je: scheenbeenvlies ontstoken is. Het is gewoon overbelasting. En toen heb ik
823 T: [oh ja periostitis. [ja
824 J: gewoon niet meer gelopen maar.. wel nog de wedstrijden gedaan. Dus dat is dan wel eigenlijk ook niet
825 T: [okay
826 J: goed, maar dat heb ik dan nog wel gedaan. Ja.
827 T: [nee, dat is echt eh scheenbeenvliesontsteking. Dat hoor je wel vaker inderdaad van het rennen.
828 J: [ja.... ja maar eh.. dat eh
829 omdat ik toen dus eigenlijk.. gestopt ben en op een gegeven moment dus wel de wedstrijden heb
830 gedaan, maar eh daar had ik dan al eigenlijk geen pijn meer. Daarna weer rustig blijven opbouwen en nu
831 T: [nee
832 J: ik nooit meer ergens last van. Dus het is ook een beetje: geluk denk ik.. en een beetje verstand.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

833 T: [Okay.. okay [ja.. Ja want het kan echt
834 T: terugkomen zo'n eh.. zo'n blessure helemaal die bij de scheenbenen dat is echt eh..
835 J: [ja
836 J: Ja je hoort het zoveel. Ja Dus ik dacht dat wil ik niet..
837 T: [Dat hoor je heel veel ja. En als je daarmee s.. als je dan ook doorgaat dat kan echt wel heel.. dat
838 kan chronisch worden.
839 J: [Ja. Daarom dus ik dacht ik stop. Want dat wil ik echt niet. <lacht>
840 T: [Ja..
841 T: Nee nee dat is wel heel goed. <lacht> ehm.. even kijken hoor: ehm heb je weleens een moment gehad
842 dat je dacht oh waar doe ik dit eigenlijk voor?
843 J: Nee niet echt.. nee. Ik denk wel soms van ja.. je hebt er eigenlijk niks aan. Je bereikt er helemaal niks
844 T: [Nee, okay [<lacht>
845 J: mee en je hebt er helemaal niks mee maar eh.. ik vind het gewoon leuk.. dus daar doe ik het voor en
846 T: [ja
847 J: dus eh.. dus daarom.
848 T: [ja dus het is.. dat is echt je motivatie, omdat je het leuk vindt.
849 J: Ja. Ja want..
850 T: wat vind je: wat vind je leuk eh.. kun je dat beschrijven? Wat je daar leuk aan vindt?
851 J: [eh..
852 J: Ja er zijn meerdere dingen denk ik ik denk eh.. het contact met de mensen die ik heb tijdens het
853 trainen. Dus daar heb ik lol aan. Ik vind het leuk om te kijken wat je lichaam allemaal kan.
854 T: [okay
855 T: De grenzen opzoeken?
856 J: Ja. En ik vind het heel erg lekker om eh.. buiten te zijn. En ik kan ook slecht stilzitten dus dan wil ik
857 T: [okay [<lacht>
858 J: graag bezig met iets dus dan eh.. nou ja, dat zijn denk ik de belangrijkste dingen.
859 T: Okay. Beïnvloedt het ook je: je werk bijvoorbeeld? Tij.. eh je houding tijdens je werk? Heeft het.. denk
860 je dat dat ook..
861 J: Ehm.. nou ja ik denk als je je goed voelt... dan: ben je op je werk ook positiever. Dus ik denk als ik
862 T: [dat het je energie geeft [ja
863 J: alleen maar op de bank ga hangen ik weet niet zo ik denk niet dat ik me dan helemaal optimaal voel,
864 T: [ja
865 J: maar als ik dan te: hard train dan voel ik me ook niet optimaal. Maareh..
866 T: [Okay.. ja? Dan me..Merk je dat dan ook?
867 Dat je dan eh..dat je iets teveel hebt ge..
868 J: [ja ik heb het niet zo vaak, maar het kan wel ja als je dan te weinig slaapt dan wordt je gewoon heel
869 moe dus dan moet je even rust houden ja.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

870 T: [ja [ja okay, ehm.. eh welke obstakels heb je: oh nee wacht even
871 eerst even nog een andere vraag want dat heeft te maken met de vorige vraag. Heb je ook weleens
872 J: [mm
873 T: gedacht om helemaal te stoppen?
874 J: Met triathlon? Nee.
875 T: [ja.. nee okay. En ook weleens eh.. gedacht om een marathon te gaan lopen? Gewoon
876 J: [Nee.
877 T: je blijft bij de triathlon. Ja? Enneh wat is de reden want je hoort heel vaak mensen die... denken van
878 J: [Ja.
879 T: nou ik wil triathlon, okay nou wil ik graag een marathon en dan nu verschil in afstand.
880 J: [eh ja omdat ik nog niet aan de top ben
881 van wat ik kan. Dus ik kan wel: bij waterpolo bijvoorbeeld had ik wel op een gegeven moment dacht ik
882 T: [okay
883 J: nou.. dit is gewoon het maximale wat ik kan. En toen ben ik gaan triathlonnen en denk ik oh, dit is ook
884 leuk. En nou wil ik nu ook kijken wat ik.. maximaal kan. Misschien als ik dat denk van nu kan ik echt niet
885 T: [Okay
886 J: meer beter worden dat ik wel weer op zoek ga naar wat anders. Dat weet ik niet.
887 T: [En.. enneh ehm.. en is het altijd
888 dezelfde afstand waar je nu voor traint? Of verschilt dat ook weleens?
889 J: [Ehm. Ja. Sprint of olympisch of daar
890 tussen in. Ja dus daar tussen in.
891 T: [Okay. En denk je dat je ooit een hele.. triathlon zou eh gaan doen? Of: of trekt dat je
892 J: [Ik.. durf: dat niet te zeggen,
893 T: <onduidelijk>
894 J: maar ik denk het niet, maar.. je weet het nooit, misschien dat je over eh.. vijf jaar wel wat anders zegt.
895 T: [nee? [ja en waarom.. waarom lijkt
896 het je minder eh.. leuk? <lacht>
897 J: Eh ja.. ja ik ben wel prestatiegericht dus ik weet niet of ik daar ook zover mee kan komen. En als je dat
898 wel zou kunnen.. dan moet je daar zoveel tijd insteken veel meer tijd dan eh.. goed zijn op een sprint of
899 olympisch denk ik. Ja en ik.. dat zie ik niet gebeuren dat je echt urenlang achter elkaar in je eentje grraat
900 T: [ja [ja
901 J: fietsen. Ik weet ook niet of het echt nodig is, maar dat beeld heb ik nu. En volgens mij is het.. dan
902 T: [ja
903 J: speelt volgens mij toch ook wel gezondheid mee volgens mij is het ook echt ongezond om echt eh die
904 afstanden te doen. Dat is echt een aanslag op je lichaam.
905 T: [Ja
906 T: En eh.. prestatiegericht.. eh omdat je prestatiegericht bent, past het niet? Is dat omdat je dan bij de:
907 bij de: top wil eindigen eigenlijk?

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 908 J: Ja. En als je dat wilt moet je zoveel trainen. En dat.. ik weet niet. Maar omdat het en e.. ja en dan
909 T: [ja.. [om bij de top te horen van de hele
910 T: triathlon..
911 J: wordt het een hele individuele sport en daar houd ik eigenlijk niet van.
912 T: Nee okay. Oh.. okay. Ehm.. enneh.. eh.. even kijken hoor dus je hebt nooit echt.. dat.. eh dat je dacht
913 waar doe ik dit voor? Dat heb je nooit gehad? Okay en wat is je meest eh.. indrukwekkende moment tot
914 J: [Nee [Nee
915 T: nu toe?
916 J: mm... ik denk eh.. (-) ja ik: weet het niet. Dat is wel lastig. <lacht> het is ook elke keer weer wat nieuws
917 T: [ja <lacht> dat is wel lastig..
918 J: kijk toen ik de eerste triathlon deed, mijn allereerste, toen was ik direct eh derde dus dat was wel heel
919 gaaf. Dus dat was wel indrukwekkend, maar dit seizoen ben ik.. in een best wel goed startveld een keer
920 derde geweest dat vond ik ook wel heel gaaf. En we hebben met het team zeg maar een wedstrijd was
921 echt een teamwedstrijd dat je het echt helemaal samendoet met je team. En die hadden we gewonnen
922 T: [ja
923 J: en dat hadden we echt niet verwacht dus dat was ook echt heel gaaf.
924 T: [ja en dat was eh die wedstrijd waar je je toen niet zo
925 goed voelde toch?
926 J: ehm.. ja die hebben we ook gewonnen, maar daar hadden we wel verwacht dat we konden winnen,
927 T: [oh
928 J: maar de allereerste wedstrijd van het seizoen..hadden we dat nog niet verwacht. Enneh dat was wel
929 T: [ja [Okay
930 J: heel gaaf. En dan doe je het ook.. nog meer want dan.. doe je ook alles samen en die laatste wedstrijd
931 T: [mm
932 J: doe je alles alleen, maar achter elkaar. En die eerste wedstrijd doe je ook echt alles samen. En hadden
933 T: [ja
934 J: we: ook niet verwacht dat we zouden winnen, dus dan is het wel heel gaaf dat je met z'n allen: op die
935 finish als eerste komt.
936 T: Ja. Okay. Enneh wat versta je onder winst? Dat is een hele brede vraag dat eh.. <lacht>
937 J: Ja als je het letterlijk kijkt dan is: eh winnen is eerste worden. Dan.. maar ja dat is dus.. hoe je de winst
938 T: [Eerste worden ja.
939 J: opvat.
940 T: Ja. En hoe vat jij het op?
941 J: ja als je echt zegt heb je gewonnen dan moet je eerste: eerste zijn geworden. Maar als je zegt heb je
942 T: [ja
943 J: het goed gedaan of eh.. ben je tevreden dan hoeft het niet per se. Dan kan het ook anders zijn.
944 T: [nee..
945 T: Okay. Dus winst is niet per se.. nummer een worden.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 946 J: Ja als ik het heel letterlijk opvat wel. Maar heb je een goede prestatie neergezet dan hoeft dat niet.
947 T: [Okay.
948 T: Nee. En is het belangrijk? Voor je?
949 J: Eh.. ja.
950 T: Okay. Ehm.. enneh stel als je verliest.. bijvoorbeeld. Hoe: hoe gaat het dan?
951 J: Ja maar dat vind ik dan wat is dan verliezen? Dat je niet.. eh wint? Want dan eh.. kan verliezen nog
952 T: [voor je gev.. voo:r nou als je wint. Ja
953 J: steeds heel goed zijn. <lacht> omdat je dan zegt winnen als dat alleen eerste is kijk als ik tweede zou
954 T: [ja okay
955 J: worden zou ik heel blij zijn. <lacht> omdat ik weet dat eer.. dat eh eigenlijk als het podium nou zou
956 T: [Ja... ja precies
957 J: heel misschien haalbaar zijn op een hele goede dag dus dan is dat supergoed als je derde wordt.
958 T: Ja.. ja precies.
959 J: Maar als het in de wedstrijd echt niet goed gaat ja dan.. als ik me goed voel en de wedstrijd zou niet
960 goed gaan... dan zou ik heel erg teleurgesteld zijn maar dat heb ik eigenlijk bijna.. nooit gehad. Dat het
961 T: [okay
962 J: dan echt slecht ging behalve een keer dat het niet helemaal supergoed ging en toen dacht ik nou ja..
963 ga ik toch naar oorzaken zoeken en dan als het een keer is. Nou ja dat was een keer dus.. dan valt het
964 T: [ja
965 J: wel mee.
966 J: En als het slecht gaat ja meestal weet ik gewoon wel eh.. dat er een oorzaak achterligt.. dus dan vind
967 T: [ja
968 J: ik het niet zo erg.
969 T: Okay als je er maar een oorzaak.. als er maar een oorzaak achterligt dan is het wel..
970 J: [ja dan kan ik het plaatsen en dan
971 T: [ja
972 J: denk ik dat gaat over.. of eh.. nou ja ik weet waar het.. waar het aan ligt. Maar ik kan me
973 T: [ja
974 J: voorstellen als je echt je best doet en je voelt je goed en het gaat keer op keer niet goed.. ja dan zou ik
975 T: [mm
976 J: eh.. zou ik wel minder motivatie dan geven denk ik. Nou ja dat heb ik echt gelukkig niet gehad.
977 T: [ja.. okay
978 T: Nee. En heb je: ook wel momenten eh dat je het liefste wilt vergeten? Dat je gewoon echt.. denkt van
979 nou dit was echt zo'n zootje dat wil ik gewoon.. dat was zo'n eh.. mislukking?
980 J: Nee.. ja ik vond een wedstrijd in Veenendaal toen ik dus ziek was geweest.. persoonlijk niet zo leuk..
981 maar uiteindelijk waren we met het team wel eerste en achteraf was het ook wel gezellig dus ja om het
982 dan: direct te zeggen ja ik wil het vergeten. Ik kan het ook verklaren. Het was in Veenendaal. Eind
983 T: [Wanneer was dat?

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 984
985 J: augustus. Toen ging het niet goed. Ja.. om het dan te vergeten..
- 986 T: [eind augustus. [mm
- 987 T: Ja. Okay. Ennehm.. merk je: eh... merk je ook.. dat als eh.. als vrouw.. da.. merk je verschil? Dat er
- 988 anders.. Dat je anders benaderd wordt? Tijdens de wedstrijd? Dan een man? Of dat ze je extra of dat ze
- 989 J: [Dan?
- 990 T: je helpen, want het is wel interessant dat bij triathlon dat.. eh dat de sport eh gemengd is. Dus dat
- 991 mannen en vrouwen tegelijk starten. Want..
- 992 J: [Oh zo bedoel je. Ja. Nou tijdens de eredivisie starten we apart.
- 993 Dus dan heb je alleen de vrouwenserie. Dus dan kan ik dat helemaal niet zeggen. En tijdens een g.. een
- 994 T: [ja
- 995 J: wedstrijd waar we gemengd starten.. ik weet niet of ik echt verschil merk.
- 996 T: mm.. nou.. let je niet op?
- 997 J: Nee.. ja bij hardloopwedstrijden misschien: wel want dan heb je weleens dat.. ik weet niet of dat
- 998 mannen je: bewust uit de wind gaan houden. Doen ze niet altijd maar soms als ze weten van hey, die
- 999 gaat een goede tijd lopen en het lukt toch niet meer dan gaan ze je helpen. En ik weet niet of ze dat ook
- 1000 T: [mm
- 1001 J: bij andere mannen zouden doen. Dus dat heb ik weleens meegemaakt bij hardloopwedstrijden dus
- 1002 T: [Okay
- 1003 J: dat is wel heel fijn. <lacht> maar eh verder.. niet.
- 1004 T: [ja
- 1005 T: En met fietsen en: zwemmen niet..
- 1006 J: Ja bij fietsen heb je: als je gewoon in een groep fietst een beetje haantjesgedrag van mannen. Dus als
- 1007 T: [Ja?
- 1008 J: je als vrouw goed fietst dan denk je weleens dat ze dan eh zichzelf willen bewijzen. Maar dat is wel
- 1009 T: [<lacht>
- 1010 J: leuk. <lacht>
- 1011 T: Hoe wat.. wa hoe gaat dat eh.. hoe kan ik me dat: voorstellen? Hoe moet ik me dat voorstellen?
- 1012 J: [eeh.. maar ik
- 1013 denk dat ze dat net zo goed bij andere mannen doen hoor, maar bij een vrouw is dat wel ja ze willen
- 1014 gewoon laten zien dat ze.. dat ze snel zijn dus wat kan gebeuren dat.. we hadden bijvoorbeeld een keer
- 1015 was ik met mijn vriend aan het fietsen en toen kwamen steeds dichterbij twee mannen. Ennehm op een
- 1016 T: [ja
- 1017 J: gegeven moment toen dachten we nou dan fietsen we er ook naartoe en ze zeiden: toen keken ze om
- 1018 en zeiden ze nou het gebeurt nooit dat we in.. bijna nooit dat we worden ingehaald en toen kwam er
- 1019 zo'n net zo'n viaduct dus toen wouden ze heel hard naar boven toe. Dus dan gaan ze een soort van
- 1020 T: [oh
- 1021 J: wedstrijdje <lacht> gaan ze doen. Dus dat is wel grappig.

Interview 9 with J., 23/12/2013, took place at the respondent's home in Amersfoort. Length: 58:20 minutes, interviewer: T.

- 1022 T: [oh echt? <lacht>
1023 T: Ja. Dus dan hebben ze zoiets van oh dat is een dame nou die gaat me echt niet inhalen of zo.
1024 J: [ja: dat weet ik niet
1025 misschien dat het ook wel: als er twee mannen waren dat ze het ook gedaan zouden hebben. Dat: weet
1026 T: [Ja dat
1027 T: weet je niet.
1028 J: je niet of dat komt dat je: dat je een vrouw bent.
1029 T: [ja
1030 T: Okay enneh.. en hoe kan het dan dat tijdens het fietsen meer haantjesgedrag is dan eh tijdens het
1031 zwemmen of: lopen? Want ja het lijkt.. want het is dan net of dan.. tijdens het lopen dat het socialer is
1032 J: [ehm..
1033 T: Dan tijdens het fietsen.
1034 J: ja. Nou ja dat fietsen is ook een training. Want daarbij als ik een wedstrijd ergens zou fietsen dan is
1035 dat.. altijd wel mannen en vrouwen gescheiden. Eh..
1036 T: [Ja is dat.. oh bij de training? (-) maar.. ja..
1037 J: [ja.. ik weet niet.
1038 T: Okay.. ehm... even zien hoor.. ehm.. (-) ehm.. (9) Okay dat waren mijn vragen. Even kijken.. <lacht> ja
1039 dat was het.
1040 J: Okay.
1041 T: Nou hartstikke bedankt! <lacht>
1042 J: Ja hopelijk heb je er wat aan.

Interview summaries and questionnaires (1-9)

מספר 1 (N)

תאריך: 02/07/2013

מראיינת: טלי

מהלך הראיון – סיכום ראשוני

יצירת הקשר הראשוני:

בחרתי את המרואיינת בקשר למחקר על ההביטוס נשים שעוסקות בספורט סיבולת. היא רצה מרתונים ותריאתלונים. הכרתי אותה דרך העבודה שלי.

מיקום, בשיחת טלפון דיברנו והיא הציעה לבוא לדירה שלה.

אפיון המקום תיאור החלל, סדר הישיבה:

הבית שלה היה מפואר, מסודר, ישבנו בשולחן גבוה במטבח אחת מול השנייה ושמתי את המכשיר ההקלטה על השולחן.

הפתיחה של הראיון:

היא הכינה לנו משהו לשתות וישבנו לדבר. מיד היא התחילה לדבר על הספורט שהיא עוסקת בו, עוד לפני שהתחלתי להקליט.

סיום הראיון:

בסוף הראיון היא קצת מיהרה, הייתה עסוקה בטלפון ונתנה תשובת יותר קצרות ומהירות. לכן הראיון קצת פחות משעה. היא נתנה לי המון מספרים של נשים שרצות מרתון ואמרה שאם אני צריכה עוד אז היא יכולה לתת לי עוד מספרים.

אפיון כללי של הראיון ושל גישתה של המרואיינת:

הייתה אווירה נעימה ופתוחה, המרואיינת נסתה לענות על כל השאלות. היו מקרים שהיינו צריכות לעצור את הראיון, מפני שהיו לה טלפונים, או שהיא שאלה אחד הילדים שלה משהו, או שהיא שאלה את בעלה דברים לגבי סידורים. במהלך הראיון היא נתנה לי את מספרי הטלפונים של נשים אחרים ומאוד עזרה בלמצוא עוד נשים שיכולתי לראיין. המרואיינת נראתה מאוד מעוניינת בנושא. הערות נוספות: אין הערות נוספות.

שאלון 1

תאריך: 02/07/2013

מין: נקבה

גיל: 46

מקום מגורים: הרצליה

מקצוע: פסיכולוגית קלינית

מצב משפחתי: נשואה

ילדים: כן מספר ילדים: 4 (ילד אחד גדול, שלוש ילדים קטנים)

תאריך התחלת ריצות מרתון: 20/11

מקום של אימונים: פארק הרצליה, פארק הירקון, ריצות שטח, ליד הבית

אימון: קבוצתי

מספר 2 (A)

תאריך: 07/07/2013

מראינת: טלי

מהלך הראיון – סיכום ראשוני

יצירת הקשר הראשוני:

בחרתי את המרואיינת בקשר למחקר על ההביטוס של נשים שעוסקות בספורט סיבולת. קיבלתי את הטלפון שלה דרך המרואיינת הראשונה.

מיקום, איפה הראיון נערך, ביוזמת מי:

בשיחת טלפון דיברנו והיא הציעה לבוא לדירה שלה.

אפיון המקום תיאור החלל, סדר הישיבה:

הבית שלה היה מפואר, מסודר, ישבנו בסלון ושמתי את המכשיר ההקלטה על השולחן הנמוך שבין הספות שישבנו. במטבח היה מסך גדול עם המון מצלמות בטיחות. הפתיחה של הראיון היא הביאה לי כוס מים והתחלנו לדבר על פעילות הספורט.

סיום הראיון:

שאלתי את כל מה שרציתי לשאול. אפיון כללי של הראיון ושל גישתה של המרואיינת היא ענתה עם המון סבלנות על כל השאלות והקפידה לענות נכון. היא נתנה הרגשה שהיא לוקחת את הראיון ברצינות.

הערות נוספות:

במהלך הראיון היא סיפרה על בעלה שנפטר מדום לב. אחרי הראיון היא אמרה שיכול להיות שזה היה קשור לספורט סיבולת שהוא עסק בו גם.

שאלון 2

תאריך: 07/07/2013

מין: נקבה

גיל: 51

מקום מגורים: כפר סבא

מקצוע: מומחית אנטי אייג'ינג

מצב משפחתי: אלמנה

ילדים: כן מספר ילדים: 2 גדולים

תאריך התחלת ריצות מרתון: 06/12

מקום של אימונים: תל אביב

אימון: קבוצתי

מספר 3 (M)

תאריך: 14/07/2013

מראינת: טלי

מהלך הראיון – סיכום ראשוני

יצירת הקשר הראשוני:

בחרתי את המרואיינת בקשר למחקר על ההביטוס של נשים שעוסקות בספורט סיבולת. קבלתי את הטלפון שלה דרך מישהי, שמכירה את המרואיינת הראשונה.

מיקום, איפה הראיון נערך, ביוזמת מי:

התקשרתי עליה והיא הציעה להפגש בבית שלה בגבעת שמואל.

אפיון המקום תיאור החלל, סדר הישיבה:

הדירה הייתה בבניין, ראיתי המון דברים שקשורים לספורט שהיא עוסקת בו. היו אופניים בדירה ותמונות של הספורט. כשראתה שהסתכלתי על תמונה אחת, שמראה בחור לפני קו סיום שמחזיק את הידיים של שתי ילדים שרצים יחד איתו ונראים מאושרים וגעים, היא ספרה שזה בעלה והבנים שלה שמעודדים אותו בסיום איש ברזל באוסטריה. שני הבנים שלה שחקו בחדר אחר ואנחנו ישבנו בסלון. שמתתי את המכשיר ההקלטה על השולחן שהיה ביננו.

הפתיחה של הראיון:

במהלך שהיא הכינה לנו קפה ועוגה, היא אמרה לי שאולי היא לא הרצה המרתון הטיפוסית ושהיא לא בטוחה שהיא הדוגמה הנכונה לעבודה שלי. התחלתי לשאול את השאלה הראשונה והטלפון שלה צלצל. אחרי שסיימה המשחנו עם הראיון.

סיום הראיון:

שאלתי את כל מה שרציתי לשאול וסיימנו.

אפיון כללי של הראיון ושל גישתה של המרואיינת:

המרואיינת ניסתה לענות כמה שיותר טוב. היא ניסתה להתמקד בראיון. היא נתנה תחושה שהנושא מאוד מעניין אותה והיא סיפרה שהיא אפילו חשבה לעשות דוקטוראט על הנושא ולכן היא גם נתנה הרגשה שהיא לוקחת את הראיון ברצינות. היא ענתה תשובות רציניות וענתה כמה שיותר טוב.

הערות נוספות:

הילד הגדול שלה לבש חולצה שכתוב עליה: "My dad runs faster than your dad". הוא סיפר לי שהוא גם עושה טריאטלונים אבל של ילדים. סיקרן אותו למה אני באה לראיין את אמא שלו בקשר לספורט.

שאלון 3

תאריך: 14/07/2013

מין: נקבה

גיל: 42

מקום מגורים: גבעת שמואל

מקצוע: כלכלנית בבנק

מצב משפחתי: נשואה

ילדים: כן מספר ילדים: 2 (קטנים)

תאריך התחלת ריצות מרתון: יוני 2009

מקום של אימונים: ליד הבית (לבד), בקבוצה בפארק הרצליה, יער בן שמן

אימון: קבוצתי וליד הבית לבד.

מספר 4 (V)

תאריך: 18/07/2013

מראינת: טלי

מהלך הראיון – סיכום ראשוני

יצירת הקשר הראשוני:

בחרתי את המרואיינת בקשר למחקר על ההביטוס של נשים שעוסקות בספורט סיבולת. קיבלתי את הטלפון שלה דרך מישהי אחרת, שמקירה את המרואיינת הראשונה.

מיקום, איפה הראיון נערך, ביוזמת מי:

התקשרתי עליה והיא הציעה להפגש בבית הקפה ארומה, בקניון בגבעתיים

אפיון המקום, תיאור החלל, סדר הישיבה:

המקום היה פתוח, ישבנו בחוץ, כי בפנים הין המון אנשים ורעש. היו כמה אנשים שישבו בשולחנות אחרות. והיה מוזיקה ברקע. הבית קפה היה ליד כביש מרעיש וכל זה גרם לפחות שקט במהלך ההקלטה. ישבנו בשולחן שיש בו הכי פחות רעש. ישבנו אחת מול השנייה ואת המכשיר ההקלטה שמתתי על השולחן.

הפתיחה של הראיון:

הזמנו קפה, המרואיינת נתנה לבת שלה משהו לשתות ונתנה לה לשחק משחק בטלפון במהלך הראיון.

סיום הראיון:

שאלתי את כל מה שרציתי לשאול וסיימנו.

אפיון כללי של הראיון ושל גישתה של המרואיינת:

המרואיינת ניסתה לענות כמה שיותר טוב על השאלות. היא ניסתה להתמקד בראיון ונתנה תחושה שהנושא מעניין אותה. היא נתנה הרגשה שהיא לוקחת את הראיון ברצינות.

הערות נוספות:

המרואיינת באה עם הבת הקטנה שלה (בת 5), הילדה מדי פעם שאלה את אמא שלה משהו, אבל המרואיינת הצליחה להתמקד בראיון בלי שזה יפריע יותר מדי לראיון. הילדה ספרה שהיא וגם אח שלה בחוג לספורט סיבולת.

שאלון 4

תאריך: 18/07/2013

מין: נקבה

גיל: 38

מקום מגורים: גבעתיים

מקצוע: פרסומאית

מצב משפחתי: נשואה

ילדים: כן מספר ילדים: 2 (קטנים)

תאריך התחלת ריצות מרתון: 2009

מקום של אימונים: אזור המרכז (גוש דן, איזור השרון)

אימון: אימונים גדולים קבוצתי, אימונים קטנים לבד

מספר 5 (NK)

תאריך: 22/07/2013

מראיינת: טלי

מהלך הראיון – סיכום ראשוני

יצירת הקשר הראשוני:

בחרתי את המרואיינת בקשר למחקר על ההביטוס של נשים שעוסקות בספורט סיבולת. הכרתי את המרואיינת דרך חברה שקראה כתבה בעיתון של העבדה שלה. היא נתנה לי את המייל. יצרתי איתה קשר והיא נשמעה מאוד מעוניינת. היא הייתה מאוד עסוקה ובכל זאת מצאתי זמן כדי לראיין אותה.

מיקום, איפה הראיון נערך, ביוזמת מי:

שלחתי לה מייל ושאלתי אם אני יכולה לראיין אותה. היא שלחה לי מייל בחזרה עם מספר טלפון. התקשרתי עליה והיא הציעה להפגש בבית קפה ארומה שבצומת פוריה.

אפיון המקום תיאור החלל, סדר הישיבה:

המקום היה פתוח, ישבנו בפנים. לא היו הרבה אנשים, אבל הייתה מוזיקה ברקע שקצת הפריעה להקלטה. הבית קפה היה עם נוף מקסים על הרים ועל הכינרת. ישבנו בשולחן שיחסיית שקט. ישבנו אחת מול השניה ואת המכשיר ההקלטה שמתי על השולחן.

הפתיחה של הראיון:

הצגתי את עצמי ואחרי שהפעלתי את המכשיר ההקלטה, התחלתי לשאול שאלה והמרואיינת ענתה.

סיום הראיון:

המרואיינת הייתה צריכה ללכת, כי היא מיהרה. יכולתי לשאול את השאלות האחרונות, ואז היא הלכה.

אפיון כללי של הראיון ושל גישתה של המרואיינת:

המרואיינת נתנה תחושה שהנושא מעניין אותה. היא נתנה תשובות על השאלות עם המון סבלנות. היא נתנה המון דוגמאות מהניסיונות שלה בתחום הספורט והייתה אווירה נעימה.

הערות נוספות:

אין הערות נוספות.

שאלון 5

תאריך: 22/07/2013

מין: נקבה

גיל: 52

מקום מגורים: גבעת אבני, גליל תחתון

מקצוע: אחות מוסמכת תואר BA-MA בסיעוד

מצב משפחתי: נשואה

ילדים: כן מספר ילדים: 3 (גדולים)

תאריך התחלת ריצות מרתון: אפריל 2010

מקום של אימונים: ביישוב גבעת אבני, כרמי חיטים

אימון: קבוצתי

Interview number: 6 (A.)

Date: 21/12/2013

Interviewer: T.

Contacting A.:

I contacted friends who practice endurance sports. They knew Dutch female athletes who also participate in endurance sports and who were willing to be interviewed about their activities. The appointment was made three months in advance. The reason for this was because my stay in the Netherlands was short and I needed to be sure that she would be able to meet me during that time.

Place of interview:

A friend of mine asked her if she was willing to be interviewed about endurance sports. After she agreed, I contacted her. I sent her several reminders about our upcoming meeting. She suggested that we meet in café 'De Korenbeurs' in Groningen and I agreed.

Description of the space and layout of the location:

We sat in the oldest café of Groningen, at a table in front of one another.

Start of the interview:

We introduced ourselves and shook hands. We ordered tea, I tested the recorder and we began our conversation.

End of the interview:

I asked everything I wanted to ask and thanked her profusely.

General characterization of the conversation:

She patiently explained different situations and answered my questions seriously. She tried to understand them as best she could, and when something was not totally clear, she asked for context.

Additional comments:

The interview was held on a Saturday, which is a very busy day in the city. There were many people in the café, which decreased the quality of the recording. Despite the poor quality, however, I succeeded in understand everything. The only disadvantage was that the transcription of the interview took more time than I had anticipated.

Questionnaire interview 6 (A.)

Date: 21/12/2014

Gender: female

Age: 26

Residence: Groningen

Civil status: unmarried

Profession: physician/researcher, Ph.D.

Children: None

Beginning of participation in endurance sports: 1996

Type of training: individual and member of a team

Place of training: Groningen

Interview number: 7 (M.)

Date: 21/12/2013

Interviewer: T.

Contacting M.:

I placed a post on Facebook stating that I was searching for female Dutch athletes who participate in endurance sports. Friends who engage in endurance sports answered that they knew such people who were willing to be interviewed about their activities. The appointment was made three months in advance. The reason for this was because my stay in the Netherlands was short and I needed to be sure that she would be able to meet me during that time.

Place of interview:

After M. agreed to be interviewed, I contacted her. I sent her several reminders about our meeting. She suggested that we meet at her home and I agreed.

Description of the space and layout of the location:

We sat across from one another at the dinner table. In the corridor were bikes, sport shoes and bike shoes.

Start of the interview:

We introduced ourselves and shook hands. She made two cups of tea, I tested the recorder and we began our conversation.

End of the interview:

I asked everything I wanted to ask and thanked her profusely.

General characterization of the conversation:

I asked her questions, and she patiently discussed different situations and answered my questions seriously.

Additional comments:

Tally Zevulun, A study about Female Endurance Athletes in Today's Israeli and Dutch Society

Because of technical problems with my recorder the last two minutes were not recorded.

Questionnaire interview 7 (M.)

Date: 21/12/2014

Gender: female

Age: 24

Residence: Groningen

Civil status: unmarried, cohabitates with partner

Profession: student

Children: No

Beginning of participation in endurance sports: 1994: swimming, 2009: triathlon

Type of training: member of a team

Place of training: Groningen

Interview number: 8 (MU.)

Date: 23/12/2013

Interviewer: T.

Contacting MU.:

I contacted friends who practice endurance sports. They knew Dutch female athletes who participate in endurance sports and who were willing to be interviewed about their activities. The appointment was made three months in advance. The reason for this was because my stay in the Netherlands was short and I needed to be sure that she would be able to meet me during that time.

Place of interview:

A friend asked her if she was willing to be interviewed about endurance sports. After she agreed, I contacted her. I sent her several reminders about our meeting. She suggested that we meet at her home in Utrecht and I agreed.

Description of the space and layout of the location:

We sat in the living room. It was a dark and rainy day. To spare electricity we sat without turning the lights on, which is quite common. We both sat at the couch. On my right there was a decorated Christmas tree with the lights turned off. In the living room there was a book case full of literature. One shelf was devoted to books about endurance sports. On another shelf were about four trophies that she had won at endurance sport events.

Start of the interview:

We introduced ourselves and shook hands. She made two cups of coffee. I tested the recorder and we began our conversation.

1. End of the interview:

I asked everything I wanted to ask and thanked her profusely. As I drove away in the rain I saw a man covered in mud, biking very quickly in the direction of MU.'s home. Suspecting that this

was her boyfriend on his way back from a training session, I stopped and introduced myself. He wished me good luck and I drove away.

General characterization of the conversation:

MU. patiently described different situations and answered my questions seriously. She tried to understand them as best she could, and when something was not totally clear, she asked for context. The atmosphere was very comfortable and the conversation was calm and interesting.

Questionnaire interview 8 (MU.)

Date: 23/12/2014

Gender: female

Age: 30

Residence: Utrecht

Civil status: engaged, cohabitates with partner

Profession: secondary school teacher in mathematics and music

Children: None

Beginning of participation in endurance sports: 2006

Reason: to lose in weight

Type of training: individual and member of a team

Place of training: Utrecht (swimming pool, athletics track, sports center)

Interview number: 9 (J.)

Date: 23/12/2013

Interviewer: T.

Contacting J.:

I contacted friends who practice endurance sports. They knew Dutch female athletes who participated in endurance sports and who willing to be interviewed about their activities. The appointment was made three months in advance. The reason for this was because my stay in the Netherlands was short and I needed to be sure that she would be able to meet me during that time.

Place of interview:

A friend asked her if she is willing to be interviewed about endurance sports. After she agreed, I contacted her. I sent her several reminders about our meeting so that she would not forget about it. She suggested that we meet at her home in Amersfoort and I agreed.

Description of the space and layout of the location:

Her house was small, and located alongside a canal. It was a rainy day and quite dark, but as is the practice of many Dutch people, we did not turn on a light. It was before evening. In the middle of the living room there was a tax bike.

Start of the interview:

When she opened the door we introduced ourselves and shook hands. She made coffee, I tested the recorder and we began our conversation.

End of the interview:

I asked everything I wanted to ask and thanked her profusely.

General characterization of the conversation:

She patiently described different situations and answered my questions seriously. She tried to understand them as best she could, and asked that the question be repeated when anything was

unclear. It felt like as though she was not always comfortable and when she this occurred, she answered briefly or with 'I don't know.'

Additional comments:

After I stopped recording, she asked me if I had interviewed other athletes as well. When I answered that I also conducted interviews in Israel I mentioned that it was common for Israeli athletes to get up at night or early in the morning in order to avoid the heat during training. She was astonished at how early they woke up and said that she never thought about what it was like for people who live in warm climates.

Questionnaire interview 9 (J.)

Date: 23/12/2014

Gender: female

Age: 27

Residence: Amersfoort

Civil status: cohabitates with partner

Profession: secondary school teacher physics

Children: None

Beginning of participation in endurance sports: Swimming at the age of 4/5.

Running and biking: around 2005.

Type of training: individual and member of a team

Place of training: Amersfoort (especially outdoors and in a swimming pool)