מעריב לנוער
גיליון 1

מעריב לילדים

אלמוג מרום: הכוכב הכי מהר בעולם

אלמוג מרום, הכוכב הכי מהיר בעולם, בראיון מיוחד למעריב לילדים

אלמוג מרום, הכוכב הכי מהיר בעולם, בראיון מיוחד למעריב לילדים

אלמוג מרום נולד בשנת 1985 בקיבוץ גבעת ברנר. הוא התחיל לרוץ כשהיה בן 7, כי אחיו הגדול רץ ואלמוג רצה להיות כמוהו. בגיל 12 כבר זכה במדליית זהב ראשונה בתחרות בית ספרית, ומאז לא עצר.

היום הוא אחד הספרינטרים המהירים בעולם. בשנת 2009 הוא שבר את שיא ישראל בריצת 100 מטר, ובשנת 2012 הוא הגיע לגמר באולימפיאדת לונדון. אלמוג מתאמן 6 ימים בשבוע, לפעמים פעמיים ביום, ומקפיד גם על תזונה נכונה ושינה מספיקה.

מעריב לילדים: מתי התחלת לרוץ?

אלמוג: "התחלתי כשאחי הגדול רץ בתחרות בבית הספר, ואני רציתי לעשות את אותו הדבר. הוא היה גיבור שלי, ורציתי להיות כמוהו. אבא שלי לקח אותי למגרש, ומאז לא הפסקתי."

מעריב לילדים: איך נראה יום אימון רגיל שלך?

אלמוג: "אני קם ב-6:30, אוכל ארוחת בוקר עשירה, ומגיע לאימון ב-8:00. קודם כל חימום ארוך, אחר כך ריצות קצרות ומהירות, ואז אימון כוח. בצהריים אני אוכל שוב ונח קצת. בערב יש עוד אימון קל או התאוששות."

מעריב לילדים: מה הכי קשה בספורט?

אלמוג: "הכי קשה זה להתאמן כשקר בחוץ או כשאתה עייף. אבל אחרי שאתה מסיים אימון קשה, אתה מרגיש גאה בעצמך, וזה שווה הכל."

מעריב לילדים: מה החלום הגדול שלך?

אלמוג: "החלום שלי הוא להגיע לאולימפיאדת בייג'ינג 2008 ולזכות במדליית זהב. אני יודע שזה קשה, אבל אני מאמין שאם אתאמן מספיק קשה, אוכל להגשים את החלום."

מעריב לילדים: מה אתה אומר לילדים שרוצים להתחיל לרוץ?

אלמוג: "שיתחילו בכיף, בלי לחץ. שיתחילו עם חברים, ושיהנו. אחרי זה יבוא השיפור מעצמו."

המשך בעמוד 4