

## فيتشر



تنشط هذه الرياضة في بعبدا وجبيل (الأخضر)



## الـ«هايكنج» الليلي... اكتشاف عالم جديد!

الأرض هي رحلة «هايكنج» ليلية. هو ليس طريقاً سهلاً لأولئك الذين لم يواجهوا تحديّ المشي لمسافات طويلة من قبل، لكنه في الوقت ذاته مسير يخترق أرضاً لم يرها كثيرون في هذه البلاد، ولكنهم سمعوا عنها في الحكايات. طبيعة نائية وجميلة، تقرب من يزورها من الحقيقة.

تدعو جماناً وزملاؤها في رحلات الـ«هايكنج» الجميع لتجربتها، لأن الحديث عنها لن يكون كافياً أبداً.

خلال السنوات الأخيرة اشتهرت رياضة المشي في الجبال أو كما باتت تعرف بالـ«هايكنج». عدد كبير من الناس يمارسون هذه الرياضة في مختلف المناطق اللبنانية. تجربة همّيزة، ونشاطات ليلية ونهارية تقرب الرياضيين من الطبيعة

## هبة دنيل

في منتصف جبال العاقورة بأعالي منطقة جبيل اللبنانية، وتحديدًا عند منتصف الليل، يكون الوقت مناسباً لتسلي جمانة كل مشاغلها وهمومها. هناك يكون الجو مثاليًا، فد«المنشي» تحت ضوء القمر فيما أوراق الشجر تميل حولها، يساعد على ضجّ الأدرينالين في الجسم وتجنّب التعب.

قبل منتصف الليل بساعات تستقط الشمس في الوادي إلى اليمين، وفي هذه اللحظات تظهر في أعلى القبة لوحة مقلمة باللون الفيروزي الفاقم، والأحمر القاني كما الأصفّر الذهبي. تندفق الألوان مثل الموجة تمامًا بحيث تصف جمانة المشهد بأنه «رسمٌ صنعها فنان بكل إتقان». تقول جمانة إن الطريقة الوحيدة للوصول إلى هذه الزاوية السرية من

الليل يوفّر ملاذاً مريحاً من الحرارة لكثير من محبي المشي في الطبيعة. يدير المرشد والخبير بالمسارات الجبلية قاسم حمادة مجموعة wild adventures، والتي تقوم بتنظيم

## يخف نشاط ممارسو هذه الرياضة في فصل الشتاء

رحلات متخصصة للمشي في الطبيعة، يقول عن الهايكنج الليلي بأنه «مرتبط بالصيف أكثر»، عندما ترتفع درجات الحرارة، يفضّل محبو المشي في الطبيعة، المشي بعد الظهر منتصف الليل، ولكن المشي يختلف من مكان إلى آخر، فالاستمتاع لمشاهدة شروق الشمس، أو مشاهدة خط نيزك يعبر في السماء، أو حتى العثور على الطريق تحت ضوء القمر، هو تجربة جديدة، خاصة إذا كان الشخص معتاداً على العيش في المدينة. بحسب أحمد كركي وهو من المواظين على الـ«هايكنج» يوجد عالم كامل من النشاطات يبدأ عندما تغرب الشمس، «حلوّة مرة وتجربة».

هو يصف مسيره الليلي في منطقة جبل الكنيسة. فالوفاً (قضاء بعبدا) ومشهد الغروب، بأنه من أجمل اللحظات في المسير، «منطقة عالية، وغيم تحثك وغروب، شي رائع»، بالإضافة إلى الهدوء والشاعرية وقت الاستراحة، مع إشعال النار. على مشارف فصل الخريف، وفي فصلي الربيع والصيف تكثّر مسيرات الـ«هايكنج» الليلي، ومثل العديد من اتجاهات اللياقة البدنية، بدأ هذا الاتجاه في الراج. يمكن أن يكون المشي تحت أشعة الشمس الحارقة غير مريح، لذا فإن المشي أثناء

بالغروب، فيمتد المسير حتى الليل. مجموعات أخرى تحب اختبار المشي ليلاً حتى شروق الشمس، فختار المسيرات الليلية، «ننظر حتى يكتمل القمر مرة في الشهر ونخطط مسير يبدأ بعض الظهر وينتهي ليلاً أو يبدأ ليلاً وينتهي في ساعات الصباح الأولى» يقولون.

عندما تبدأ الشمس غوصها اليومي تحت الأفق، وتسلم الليل إلى عتبة الخنازل، تخترق مجموعة من محبي الـ«هايكنج» القاعدة التي تقول إن عليك البقاء في المنزل، تحت ضوء القمر، ينطلق عشاق المشي في الطبيعة الـ«هايكرنز» بمسيرهم. عند منتصف الليل يسيرون تحت ضوء القمر، ثم يختتمون المسير لحظة



الفصل الذي تكون فيه». في الشتاء ينظم حمادة (مدير مجموعة wild adventures) مشوارين (fall-moon) ليلة اكتمال القمر، بحسب ظروف الطقس، ويقول: «هذا الشتاء (الماضي) رائع، ومختلف بحسب كل فصل، «سترى السماء بطريقة مختلفة، وكأنك طائرة تحلق فوق الغيوم. اختلف شعوري عندما منبنا ليلاً مع اكتمال القمر في فصل الربيع والصيف، وفي الشتاء مع الثلج كانت التجربة أمر آخر، جمال وهدئة تجريبية رياضة المشي في الطبيعة بكل أنواعها» تقول رندة.

## ذروة الأدرينالين

في وضح النهار، ينتظر معظم محبي المشي في الطبيعة مكافأة في نهاية مسيرهم: الوصول إلى القمة، شلال ضخم، مغارة أو آثار تاريخية. في الليل، غالباً ما تكون السماء هي نجمة العرض القمر المكنم، شروق المذهل للشمس فيما العالم كله نائم. شعور فريد مليء بالتعب والرومانسية، متعة حقيقية تضخ الأدرينالين من مميزات المشي في الطبيعة نهاراً بالنسبة إلى جمانة، هو الخضرة، الأزهار، الألوان، الثلج، وتقول: «وحدها الحرارة المرتفعة ما يعك مزاج الهايكنج النهاري، ما يعني انخفاض طاقتنا والتعب». وتذاعب «صراحة، لا تستمتع بالطبيعة في هايكنج الليل، ولكن الهدف هو الاستمتاع ولو للحظات بشروق الشمس... لهذا السبب نحن هنا ليلاً، فنحن ننتظر الشروق». بعد مسير يمتد نحو ثلاث ساعات ونصف حتى ساعات الفجر الأولى، «نتوقف عن المشي لمساعدة هذا الشروق الأسر، فيما معظم الناس محبسون في أسرتهم... ودون إشعار مسبق يتحول الطقس إلى

بعد تعثّر ليفربول في الجولة الماضية، عاد الأمل للمطاردين المباشرين بتقليص الهوة والاقتراب أكثر من القمة. اختبارات صعبة للـ«كبار من شأنها إعادة هيكلة الجدول تبعاً لنتائج الجولة العاشرة، والتي سيفتحها نادي ليستر سيتي عندما يحل ضيفاً ثقيلاً على ساوثهامبتون اليوم على ملعب سانت ماري، (22:00 بتوقيت بيروت). في الجولة الماضية، فُني فريق ليفربول بتعثره الأول في الدوري الإنكليزي الممتاز، وذلك بعد مرور 9 جولات. تعادل متأخر أمام مانشستر يونايتد فتح على الريدرن، الذي استعاد سكة الانتصارات الأربعة بفوزه الثمين على مضيفه غنك البلجيكي 4-1 في المباراة القارية العريقة التي يحل لقبها، الباب أمام مطارديه المباشرين لتشديد الخناق عليه، خصوصاً مانشستر سيتي الذي يستضيف أستون فيلا الثاني عشر، وليستر سيتي، بطل الدوري الإنكليزي لعام 2016.

منذ تعيين المدرب الإيرلندي الشمالي برندن رودجرز مدرباً للستر سيتي، تحسن الفريق تدريجياً ليقدم هذا الموسم أفضل نسخة له منذ عام 2016. رغم البداية السيئة بتعادلين مخيبين، حقق ليستر خمسة انتصارات مقابل خسارتين ليخترع المركز الثالث في الدوري بفارق الأهداف أمام تشلسي، الذي يحل بدوره نهار السبت ضيفاً ثقيلاً على بيرنلي الثامن (19:30). مبارات لن تكون صعبة على ليستر، نظراً لاحتلال ساوثمبتون المركز السابع عشر دون تحقّيق الفوز في مبارياته الأربع الأخيرة (ثلاث

## بريميرليغ

## ليفربول يواجه تعثراً جديداً المطاردون في حالة ترقب

على نجاح الموسم الماضي (احتل الفريق وصافة دوري الأبطال)، فُني توتنهام بالعديد من التعثرات وضعته سابعاً في الدوري المحلي. الثلاثاء الماضي، أوقف النادي اللندني سلسلة من ثلاث مباريات متتالية من دون انتصار، وحقق فوزه الرابع فقط في مختلف المسابقات هذا الموسم. فوز جاء في دوري الأبطال أمام فريق كرفينا كفيزدا (0-5) ويعول عليه المدرب بوكيتينو للعودة إلى الطريق الصحيح.

في مباراة أخرى، تنتظر مانشستر يونايتد الذي يعاني الأمرين في المركز الرابع عشر، مهمة صعبة أمام مضيفه نوريتش سيتي التاسع عشر قبل الأخير، الأحد (18:30). التعادل المهم أمام ليفربول في الجولة السابقة قد يعطي الفريق جرعة معنوية للعودة إلى سباق المقاعد الأوروبية. على الجانب الآخر، يخيم الضباب على الدوري اللندني بين أرسنال الخامس وكريستال بالاس السادس على ملعب الإمارات، (18:30). ويتفوق أرسنال بفارق نقطة واحدة عن جاره اللندني ويسعى إلى تعويض خسارته المخيبة أمام شيفيلد يونايتد 0-1 في المرحلة الماضية، للبقاء ضمن دائرة الفرق المتنافسة على بطاقات مسابقة دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

مباريات صعبة بأهداف مختلفة للأندية، تعطي صورة أشمل عن صعوبة المسابقة هذا الموسم، بفعل التطور الكبير الذي شهدته الأندية الإنكليزية، خاصة تلك التي تتبع في القسم السفلي من الجدول. (أ ب)



يقدم ليستر سيتي أداءً جيداً في البريميرليغ (أ ب)

هزائم وتعادل، يسعى من خلالها «التعالي» إلى تقليص فارق الثماني نقاط مع ليفربول والنقطتين مع مانشستر سيتي، مستغلاً فرصة افتتاحه الجولة العاشرة للانقضاض على المركز الثاني مؤقتاً. على الجانب الآخر، لن يفوّت مانشستر سيتي فرصة استضافة أستون فيلا السبت لوضع ليفربول تحت الضغط بتقليص الفارق بينهما إلى ثلاث نقاط، وهو الذي ضرب بقوة في المسابقة القارية العريقة بفوزه الكاسح على ضيفه أتالانتا الإيطالي 5-1.

تعثّر ليفربول في الأسبوع الماضي، قد يتكرّر هذا الأحد عندما يستقبل على أرضه نادي توتنهام (18:30). يمر هذا الأخير بالموسم الأسود له على الإطلاق تحت قيادة المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، رغم إبرام العديد من الصفقات للبناء

## اخبار محلية

الحالية وتمأهيا مع مبادتنا والتكامل مع أهلنا وناسنا في الوطن ويتمنّ ونصانح من شركاء، أساسيين معنّا تقارب سباق يلوم بنك بيروت ماراثون لعام 2019 والذي كان محمداً الأحد 10 تشرين الثاني المقبل إلى إشعار آخر.» وأضافت الجمعية: «إنّ التحديات والظروف الصعبة التي مرّ ويثر بها وطننا لبنان لطالما استطعنا تجاوزها بإرادة تأكيد الحياة ونشر ثقافة الركنز ومن خلال نشاطات في خدمة أهداف وطنية واقتصادية واجتماعية وخيرية وبيئية وثقافية وهو ما سنبقى نعمل من أجله.»

## نهائي كأس الاتحاد الآسيوي في ماليزيا



نقل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم نهائي كأس الاتحاد بين العهد وفريق 25 أبريل الكوري الشمالي إلى ماليزيا في 4 تشرين الثاني، بعد أن كان مقرراً في شانغهاي في 2 منه. وسيقام النهائي في كوالالمبور من دون أن يحدد الاتحاد الفاري توقّبت المباراة. وكان هناك حديث أول من أمس عن نية لدى الاتحاد الآسيوي لنقل المباراة من الصين لأسباب تتعلق بالبلد المضيف. وحكى عن إقامتها في مكاو أو ماليزيا. وأمس حسم الاتحاد الآسيوي أمره وقرر إقامة المباراة في ماليزيا.

نقل المباراة من الصين إلى ماليزيا عدلّ في مخططات العهد تحضيرياً للمباراة، فبدلاً من إقامة المعسكر في الصين بدأ من اليوم الجمعة حيث كان من المفترض أن تغادر البعثة اللبنانية. سيقيم المعسكر في ماليزيا بدأً من يوم الأحد، حيث جرى تقديم المباراة يومين لتقام في الرابع من تشرين الثاني.

## تأجيل ماراثون بيروت الدولي

أعلن منظمو ماراثون بيروت الدولي تأجيل السباق الذي كان مقرراً في العاشر من تشرين الثاني المقبل إلى إشعار آخر، بسبب الحراك الشعبي الذي يشهده لبنان. وأصدرت جمعية بيروت ماراثون التي دأبت على تنظيم السباق منذ عام 2003، بياناً إثر اجتماع طارئ، أكدت فيه على دور الجمعية الهادف لتعزيز الوحدة بين اللبنانيين عبر الرياضة وتثبيت موقع لبنان على خارطة الأحداث الدولية البارزة. وأشارت في البيان إلى «نتيجة التطورات التي يعيشها لبنان وتحسماً بدقة المرحلة

