



האביב ממשיך לרוץ בעקבותינו

חודש אפריל עבר די מזמן ואולי כבר שכחתם מה עשיתם בו, אז מזל שאנחנו כאן כדי להזכיר.

באופן כללי, אפריל היה חודש שבו התחלנו והמשכנו פעילויות רבות שמבשרות דווקא על החודש הבא, מאי, שכבר כאן איתנו. אז אוטוטו רבים מאיתנו יממשו את ההתחלות, ונפנה כבר מקום לסיכום החודש הבא...

5.4 אימון כוכב: המסגרת היתה אימון הפתעה חודשי, אבל התוכן היה כראוי לאימון הפתעה – מפתיע. היתה ריצה על המזח, היתה ריצה על חוף הים והיה ריצה בעלייה. ואח"כ אימון כוח בחול. ולסיום שייקים של הרבלייף.

14.4 אימון חיזוק וגמישות: שוב מסגרת שגרתית עם אימון בלתי שגרתית. אימון ההעשרה התקיים בשיפולי מדשאת הפארק והתייחס בעיקר לשיפועיה... היה עצים, סוחט ומעצים.

17.4 מחנה אימון בחו"ל: לא, עוד לא יוצאים ואפילו עוד לא אורזים, אבל בודקים. נפגשנו עם נציגי חברת נסיעות שמתמחה בתיירות ספורט למזרח אירופה, ובדקנו אפשרויות. נעדכן בהמשך.

20.4 NRspirit ים אל ים: רצנו את כל החלק האחרון של המרוץ, מצאנו פינה קסומה לפריסה בסיום המרוץ, והתרגשנו עוד יותר מכל הפעמים הקודמות. הכנרת מעולם לא נראתה טוב כמו שנראתה היום ממצפה שגב...

24.4 אימונים מיוחדים: נפגשנו עם פרופסור דינה בן יהודה, מנהלת האגף להמטולוגיה בבי"ח הדסה עין כרם. על הפרק: אימון והדרכת חולים בקטגוריה שבמומחיותה. התחלנו בתהליך ונדווח בהמשך .

25.4 NRspirit ים אל ים: אחרון ודי. עברנו על כל תחנות ונקודות ההחלפה של המרוץ וסימנו מפות, רק שהפעם רכובים על אופנוע. וכמובן שלא יכולנו להתאפק, אז רצנו מקטע מסוים (שלא היינו בטוחים לגביו)... עכשיו הכל מוכן, מזומן וממופה

על פעילויות נוספות שאנחנו רוצים לספר לכם, למרות שהן לא מופיעות בסטטיסטיקה:

באימוני הקבוצה שלקראת טריאתלון הנשים התחלנו (וממשיכים) באימוני רכיבה והחלפות, וגם שחייה נכנסה לתפריט .

פרט לדגימות מסלולי ים אל ים בריצה, היינו (ועדיין) עסוקים בענייניו. תיאום לוגיסטיקות, חיפוק, ציוד, אוטובוס, מזון, ארוחות, החלפות, התאמות מסלולים, שילוט, חולצות, סיום היום הראשון, לינה ומה לא .

ולסיכום, נספר לכם שהאביב מגשים את ייעודו ומביא לנו התחדשות ופריחה, ומאיתנו מקווים שגם אליכם.

מצפים בהתרגשות גדולה למרוץ ים אל ים ולטריאתלון נשים, ובטוחים שבשני האירועים, לכל ה-NRspiriteam-שמשותפים תהיה חוויה של הצלחה והגשמה.

באהבה רבה,

נעמי ורוני