



## יומן נובמבר

בעוד אוקטובר חולף על פנינו בקלילות אלגנטית, התייצבו הגייסות ונערכו לקראתו של נובמבר העמוס. הכנות, בדיקות, מרוצים, היכריות, ביכורים ודברים מילאו היטב את לוח החודש וכמעט שלא הותירו לנו רגע אחד פנוי. ובתוך כל אלה ראוי שכבר כאן ועכשיו נדגיש, שהתפקיד הראשי בכל ההצגה התזזיתית הזאת היה, הווה ויהיה של כל ה-NRspiritim-ים. רצים כאן, מתאמנים שם, תומכים ומעודדים כל הזמ, ועל כך זוכים למחיאות כפיים סוערות! והנה כמה דוגמיות לכך.

### סובב עמק שהסתובב

ההכנות היו מושלמות, כולל ריצת קבוצה משותפת לסיכום האימונים שלקראת. אבל לחזאי היו תוכניות אחרות והוא אפילו שיתף בהן. למדנו שאין תוחלת (היתכנות?) לקיום המרוץ בתאריך המקורי שלו, בעקבות גשמים עזים שניתכו ארצה ביומיים שלפני. נדחה בשבוע, אבל העוצמות, התעצומות וההעצמות של מתאמנינו התייצבו גם למועד החדש ונתנו יופי של הופעה. אריה, ערן, עופר ועמית גמעו 12 ק"מ; חיים, יעקב, גיל, שאולי וניר ג. רקדו 21 ק"מ; אילן, אורן, לני, יעל, רונן, אילן, סלבה, טלי שקד, אילנית צין ורון כילו בלי הרבה בעיות 33 ק"מ; וניר אנדלמן רמס מתחת לרגליו 66 ק"מ תבין ותקילין. ה-ל-ל-ו-י-ה-!

### בתפקיד הים: החרמון

זה כבר לא סוד, אז אפשר להרחיב. ים אל ים של שלוש השנים האחרונות יהפוך בשנה הבאה לחרמון אל מעין. במהלך שני ימי מרוץ השליחים שלנו נרוץ בראשון בחרמון ובשני ממנו אל אחד מאתרי המעיינות של רמת הגולן. הולך להיות מרתק, מהנה ומאתגר, לאו דווקא בסדר הזה... וכל האינפורמציה הזאת באה כדי להקדים סיפור, לכך שכבר נסענו בחודש שעבר חרמונה וכבר רצנו בשביליו וכבר בדקנו חלקים מאלה, שבבוא היום יהיו מנת רגליכם. נרוץ שם עוד פעם-פעמיים, ותהיו מוכנים...

### קולומביה בהפתעה

אימון ההפתעה של נובמבר היה מגוון. לצד ריצת שטח מקסימה, שחרשה את שדות כפר טרומן והגיעה אל תל חדיד, הכינו לנו אנשי קולומביה מכירת ביגוד ונעלי ריצה במחירים מיוחדים. הם אף הקדימו ופתחו שולחן, ועליו כיבוד אנרגטי עשיר לקראת הריצה. את ריצת השטח תיכננו כך שתתאים לכולם, ואכן השתלבו בה רצי 5 ק"מ, 8, 10 ו-15. היתה חווית ריצה יפייפיה בבוקר מהנה במיוחד.

## יום הביכורים

משחה ביכורים כבר הפך למאסט עבור שחיינים רבים, וגם שחיינו בהם. כלל לא מובן מאליו שרצים למרחקים ארוכים ואפילו טריאתלטים מתאמנים בשחייה במים פתוחים, אבל הנה הדר רייכמן, ליאורה, ז'נט ויונתן רמסו את המובן מאליו. הים האיר להם פניו והם השיבו לו בחיבה שחייה מצוינת ונחישות רבה.

## ניצוצות של תקווה

הרצאת ניצוצות של נובמבר התקיימה בבית הספר כצנלסון, בפני שכבת י'. הגיל, המקום והסקרנות הרכיבו נבחרת של קהל צעיר אך אכפתי ודעתן, שהפך לא מעט בנאמר בהרצאה והפיק מעצמו תובנות בוגרות וראויות. ומהגיצים והניצוצות שמילאו את האולם, מקווים שיצמחו ויצמיחו עבור עצמם תקוות והגשמות.

## NRspirit במרוץ איל

מרוץ איל הוא אחד הקומפקטיים שעל לוח השנה, והנה גם בו כיכבו השנה לא מעט NRspiriteam. קבלו את אורלי, עמית, הילה, אריה, אילנית ו, אדי ודני פולג. השבעה הללו התאמנו לקראת ואף ביצעו מעל ומעבר, אבל מיודענו החזאי היה גם שם כדי להרגיע ולהתריע מפני סופה מתקרבת. וכך 15 ק"מ הפכו ל-10 והחברים נאלצו להתאפק. מהנהלת המרוץ עידכנו שבוע סיכן את בריאות הרצים, ולכן נאלצו להתריע ולקצר חלק מהמסלול, שהפך לעיסת בוך. חורף שמח ויאיר יומכם!

## הטריאתלון של הנשים

פרויקט טריאתלון הנשים שלנו יצא לדרך והתחיל שנה שמינית. השנה שינינו את פני ערב ההיכרות המסורתית, והעתקנו את משכנו לטמפל בר כפר-סבא. 50 (!) נשים, ברובן מועמדות לקבוצה ובמיעוטן כוח NRspirit לתמיכה ועידוד המועמדות, הגיעו לערב והיו קהל מקסימות. אז מה היה לנו שם: הרצאת מאמנים, שניסחה להראות דברים מזוויות מעט לא מוכרות עבור הנוכחות; הרצאת תזונאית ספורט, שהראתה את הקשר ההדוק בין תזונה נכונה לתחילת פעילות אירובית; והרצאת מאמנת בשיטת NLP, שהציגה חמישה מפתחות להנעה אל ההנאה... לא בטוח שכולן נהנו, אבל רובן הגדול נרשמו לקבוצה, וזהו השג נהדר לספורט ולאורח החיים הבריא של כולנו.

## במדבר, דברים

הספרים, שהיו יכולים להיקרא כך בלי בעיה בכלל, נכתבו בסופ"ש האחרון של נובמבר בידי רצים NRspiriteam. כ-60 (!) פרטים משובחים מהזן ההולך ומתרבה הזה רצו באחד המקצים של המרתון המדברי, וכל אחד מהם הפליא הישגים, נחישות, סיפוק והנאה. לרוץ במדבר זה חוויה יוצאת דופן, ואנחנו מצדנו עשינו הכל כדי שהחוויה כולה תהיה יוצאת דופן. אז תודו שתרגילי שחרור בחוף ובים האדום הם יוצאי דופן; שבילוי קבוצתי לילי במאנקיז הוא יוצא דופן; ששחיית צהריים ובוקר בים סוף היא יוצאת דופן; וש-60 רצים NRspiriteam במדבר הם יוצאי דופן. המדבר (יוצא דופן), אין עליו...

והנה אנחנו כבר בתחילתו של דצמבר, שמסמן את סוף השנה ובסופו את תחילתה של הבאה; וגם הוא עגלתו עמוסה לעייפה וסוסתו מושכת במעלה ההר, אל הפסגות הבאות.

## **הבאות:**

**פעילות נוער בסיכון:** נמשיך במסורת השנתית וניסע אל כפר הנוער קדמה, עם ביגוד ונעלי ספורט שנתרום וסדנת הצלחה לדיירים.

**טריאתלון נשים:** אימון ראשון ייצא לדרך ביום ראשון 16.12.2018 בשעה 20:00

**הרצאה בברכה:** בתחילת חודש ינואר נרצה בכנס עמותת ברכה, למודעות לגן BRCA האחראי למחלות סרטן השד והשחלות.

**כל המילים השמחות:** נכתוב אותן ונספר על ההכנות והבדיקות של מסלולי הריצה בחרמון ובגולן, לקראת מרוץ החרמון שלנו (מחליף ים אל ים).

**כנס מדעי לריצות ארוכות:** יתקיים בחודש ינואר, נשתתף ונלמד בו על התפתחויות ותפיסות חדשות בכל הקשור לריצות ארוכות. נועשר ונעשיר.

**מחנה אימונים צפון:** כבר בתחילת פברואר, כבר ההרשמה אליו בעיצומה וכבר אפשר להתחיל להתרגש. 7-9 בפברואר, קיבוץ עין חרוד (איחוד!).

**3 Cities Marathon, Italia:** כבר בסוף מרץ, כבר ההרשמה אליו בעיצומה וכבר אפשר להתרגש... מרחקים של 8 ק"מ, 21 ו-42 לבחירתכם ומסלול במגמת ירידה לנוחותכם...

**שיתופי פעולה נוספים:** ממש בימים הקרובים נספר לכם על שיתופי פעולה עם משווקים של נעלי ריצה (כביש), ציוד, ביגוד ואקססוריז שונים לריצה למרחקים ארוכים. היו בהיכון!

והשאר כולו עוד יסופר ויתואר. בקרוב.

נעמי ורוני