



חברות וחברים יקרים,

יולי ואוגוסט כבר מאחורינו ואפשר לשמוע אנחות רווחה – גם על החופש הגדול שהסתיים וגם על סוף הקיץ שאמור להסתיים, אבל לא נראה שהוא ממהר לאנשהו.

חודש יולי - כבר סיכמנוהו ופינינוהו מכאן, כדי להתפנות לבא אחריו ולכל מה שאוגוסט הביא על אדי החום שלו.

רובנו טסו מכאן מתישהו במהלך החודש, ואם לא טסו אז נסעו. בכל מקרה, קצב המרתון של החיים הואט, נשאפו כמה נשימות רגיעה והתמסרנו לאיזי.

מה כן היה לנו בין לבין? הנה:

31.7 מצפה רמון על המפה

ממש בקצה הזנב של יולי אירגן ערן שחר, מכוחותינו, פגישה יוצאת דופן עם ראש המועצה. גילינו אדם הפוך מכל מה שדימיינו, שונה מכל מה שהייתם חושבים על ראש מועצה של עיירה נידחת, האמא של הפריפריות. קוראים לו רוני (כבר התחלה טובה) והוא רוצה שנעזור לו להפוך את מצפה רמון למקום משיכה לאירועי ספורט, קבוצות ספורט, תחרויות אקסטרים וכדומה. כבר שלחנו תוכנית, כבר אמר שמעניין וכבר קבענו פגישה נוספת בחודש הזה.

2.8 שת"פ NRspirit - raidlight

אחת מחברות ציוד השטח לריצה הגדולות באירופה, שעדיין לא ממש מפורסמת בארצנו הקטנטונת. נפגשנו עם נציגם בישראל והתרשמנו מדרך העבודה שלהם. אפשר להזמין מראש ציוד לריצת שטח שבא לכם עליה, הם מגיעים עם הציוד שהזמנתם, אתם רצים ומנסים ללא כל התחייבות, ובסוף הריצה רוצים – תיקנו; לא רוצים – תחזירו. מדובר במכנסיים, חולצות, כובעים, מנשאי מים ועוד (יכולים להתרשם באתר שלהם). בקרוב נעדכן מה השגנו מהם עוד עבורכם.

3.8 כנס מחזור א' של בוגרי רומניה

היה מחנה אימונים מיוחד, היו אימונים מאתגרים, היה כייף גדול, היה ונגמר. נגמר? זהו, שלא. בלי ערב סיכום לא גומרים שומדבר אצלנו... בקיצור, התכנסנו כל בוגרי מחזור א' אצל מיכל לוי הרוש וטדי בעלה, שאירחו אותנו בארוחת טעימות כמעט דימינונית שהכין טדי. היתה גם הופעה שובת לב של דליה ושאוּלי, ולסיום, איך לא, מצגת צילומים יפיפיה שמיכל הכינה. היה טעים ונעים.

8.8 אימון הפתעה תחת ירח מלא

מה צריך יותר מחוף ים, ערב נעים, ירח מלא וחגיגת יומולדת להילה פרונט המקסימה שלנו? נכון, אימון ריצה. אז גם זה היה, והיה כייף ומגוון, עם ריצה בחול הים, ריצה בעלייה, חימום, שיחורור והפתעת יומולדת להילה. כמו שצריך!

17.8 אימון משפחתי + אימון העשרה בכרטיס אחד

אם כבר קיץ וחופש גדול והילדים משתגעים וההורים מתחרפנים ויש ערב פנוי ויש אימון העשרה, אז למה שלא נקיים לפניו אימון למשפחות... קצת משעשע, קצת מאתגר, קצת מגבש, קצת מעצים וקצת משמח. ומיד אחריו אימון העשרה, שאליו הזמנו גם כן כל בני המשפחה, שהשתתפו יפה והראו כוחה של משפחה מה הוא...

29.8 אימון שחייה בים

שינינו יום ולוקיישן, והעברנו את אימון קבוצת השחייה מהבריכה לים. הים הציג חזית מעט גבוהה וכועסת, אבל מאחורי המסכה הזאת חיכו מים שקטים ורגועים למדי, שאיפשרו שחייה טובה ומלאת שמחה. אין כמו ים.

הוקרות פעם ראשונה

גם בקיץ הזה לא הורדנו רגל מהדוושה ופרט לקבוצת הילדים והנערים שיצאו לפגרה, המשכנו באימוני הבוגרים כרגיל. רוצים לחלוק כאן כבוד (פעם ראשונה) לכל המתאמנים, שהמשיכו לרוץ, ג'ינגלו אימונים איתנו ובלעדינו, ולא נתנו לשום חופשה, פגרה או חו"ל לקלקל להם. כבוד!

הוקרות פעם שנייה

חלוקת כבוד (פעם שנייה) לכל המתמודדים עם החום והלחות. על אף הסבל והאיכס שהם גורמים ולמרות השעות הבלתי הגיוניות שהם מאלצים לרוץ בהן – לא מוותרים ומגלים נחישות מכובדת.

Routine, sweet routine

אז ספטמבר כבר כאן ואיתו ההיערכות של כולנו לאימונים. קבוצות הילדים והנוער חוזרות לשגרת אימונים רגילה ואימון הבוגרים של יום רביעי חוזר אף הוא. אל תחמיצו!

נבחרת של מנצחים בגדול!

במהלך חודש אוגוסט יסדנו את הרעיון וגיבשנו את הקונספט, ועכשיו אנחנו כבר בחלק המעשי של בניית הפרויקט על כל מרכיביו. נבחרת המנצחים הגדולים שלנו תצא לדרך ב-21 באוקטובר והיא הולכת לעשות מהפך באיכות החיים של האנשים הגדולים שיצטרפו. מה צפוי לנבחרת? מחנה אימונים, תהליך אימון פיזי ומנטלי אינטנסיבי, ליווי של תזונאית ספורט ופיזיותרפיסט ספורט, מחויבות להצלחה ובאופן בלתי נמנע: הצלחה. מוזמנים לספר לאנשים הגדולים שסביבכם על ההזדמנות ולהזמין אותם ליצור איתנו קשר.

ריצת היומולדת של נעמי

מתקיימת אמנם בספטמבר (28 בחצות), אבל אתם כבר מכירים את הפולניה. כבר בחודש יולי מתכננים, באוגוסט בודקים את המסלול ובספטמבר סופסוף רצים. אז בדקנו במהלך החודש כמה פעמים את המסלול, ושמחים לבשר לכם שהוא מוכן ומזומן עבורנו כמו בכל שנה, רק שהפעם נוסף לו קילומטר... אז בחרו לכם את המקטע (המסלול ומקטעיו נשלחו אליכם במייל. מי שלא קיבל או מחק

או החתול אכל אותו, יעדכן כאן ונשלח שוב) או המקטעים, הכריזו עליהם כאן במייל חוזר, רוצו ותהנו.

עד כאן אוגוסט שהיה. מצפים בכיליון עיניים לספטמבר שמח, מאיר ומוצלח לכולם. את מימוש הציפיות נביא לכם ביומן חודש ספטמבר...

באהבה גדולה

נעמי ורוני