



האדרנלין של חודש מאי

חברים,

כמו תמיד, שולחים לכם גם הפעם את תקציר הפרקים הקודמים של עלילותיכם במסלולים השונים.

חודש מאי 2016 כבר היסטוריה, ופרק מפואר בה רשום על שם רבים מכם, שהשתתפו באחד או כמה אירועי ריצה/טריאתלון ולקחו עצמם לאזורים פחות מוכרים מאלה שבשגרה.

פרק מפואר לא פחות נחקק על שם רבים אחרים, שהיו שם בזמן אמת עבור המשתתפים באירועים. בפרק זה ביקשנו (וגם נעתרו לנו) לכלול את כל המלאכיות והמלאכים שהגיעו לעודד ולתמוך, את כל אלה שעודדו מהבית, וגם את כל התומכים והמאפשרים האחרים, שבדרך כלל אוחזים בטייטלים כבעל/אשה/בן/בת/אמא/אבא. כבוד ענק לכולכם וחיבוק גדול מאיתנו.

מאי 2016 NRspirit- ב

4.5 פגישת תיאום עם מעוז: בתוך דקה עם מעוז הבנו שבמרוץ ים אל ים כל שנבקש – יהי. מעוז הביא איתו לב רחב, הומור בריא, פרקטיות יעילה ואנושיות חמה – וכמעט כל המשוכות הלוגיסטיות שעמדו בפנינו, פשוט נעלמו.

6.5 אימוני back to back לקראת מרוץ NRspirit ים אל ים: גם כאן התחלנו לטעום מהדבר האמיתי, לקראת אירוע הריצה המיוחד הזה. כל המשתתפים התמסרו אל שיעורי הבית התובעניים ואף הפגינו יצירתיות ראויה לציון.

7.5 אימון ים ראשון לקבוצת הטריאתלון: הגשנו טעימה מהדבר האמיתי. תרגלנו יציאה וכניסה מהמים, קצת שחייה, קצת ריצה והרבה פחדים ותהיות. השניים האחרונים נמשכו עד לזינוק בשבת האחרונה...

10.5 ריענון קורס החייאה: הגיע הזמן להתעדכן בחידושים שקשורים בהצלת חיים (כאילו שהיתה לנו ברירה. חובה לכל מאמן), אז הצלחנו לארגן לנו קורס ריענון אצל נעמי בבית, עם מדריכה פרטית. עכשיו שוב מותר לנו להחיות אנשים.

15.5 פגישת סגירות עם יגאל והמצלמה: לקראת מסע הריצה שלנו, עברנו עם יגאל על כל הדרכים, הפינות והאפשרויות לתיעוד המרוץ; שיננו יחד את הנקודות המרהיבות לצילום ונהנינו מכל רגע עם יגאל, עוד לפני.

17.5 סגירות ים אל ים: נסיעה (רכיבה) נוספת לצפון, הפעם לסגור את פינת האוכל מהמטבח הדרוזי. נוכחנו לדעת שעאמר ושדוואן אשתו יוצאים מגדרם לספק לנו את המיטב.

17.5 אימון אחרון בנווה רם לפני המרוץ: אימון מיוחד עם החבר'ה במעון. עבדנו איתם בעיקר על מסוגלות ואמונה בעצמם, על מה שצפוי להם באור הגנוז ועל התפקיד שימלאו שם עבורם ה-NRspiriteam.

19.5 NRspirit ים אל ים here we come : שבע וחצי בבוקר, ראש הנקרה. חודשים של הכנות, ריצות, סידורים, תיאומים וסגירות התנקזו לגשר אנושי ראשון, שכמו בכל התחנות הבאות שימש כן שיגור לרצי קטע המסלול הבא. ככל שנקפו הקילומטרים תחת הרגליים כך התחזקה התחושה, שמדובר במסע ריצה מיוחד במינו, עם משתתפים מיוחדים שהביאו איתם רוח, spirit, , מקסימה. בנוסף קלטנו, ככל שנקפו ההרים, שמדובר ביום עליות... כ-1000 מ' בסך הכל. ועל כל אלה פיצו העבודה עם הנערים בסיכון והריצה והטקס עם החבר'ה מנוה רם.

ביומן סיכמנו: יום של התרגשות.

20.5 ים אל ים take 2 : מסלול היום השני של המרוץ כבר יותר סלחני מקודמו, עם לא מעט ירידות ומישורים. הנופים שובי עין, הרצים שובי לב וככל שנוקפים השובים מתחילים להפנים שכבר עוד מעט נגמר. הסיום מתרחש בפינת חמדה של משחקי צל ומים, סמוך לגשר אריק. שם מתמקמים כולם בפוזיציות מנוחת הלוחם, בעוד מיועדנו עאמר מתקין לנו מעדני בשר על האש. באוטובוס, בדרך חזרה הביתה, כולם עדיין בהיי מקורותיהם ביומיים שעברו, לא מבינים למה צריך לחכות שנה עד לפעם הבאה. באמת, למה?...?

23.5 תדריך אחרון לקראת טריאתלון נשים: הגיע שבוע האמת של הנשים, שהתמסרו לנו באימונים קשים וסמכו עלינו שנחזיר אותן מהתחרות בריאות ושלמות (בעיקר מנטלית). הגיעו לתדריך מצוידות במחברות, טאבלטים וסמרטפונים, ולא הותירו בדל שאלה ללא תשובה. המוכנות הפיזית מושלמת, החרדות גם הן, אבל מה שחשוב היו הנחישות וההעזה של כולן, להשלים את המשימה שלקחו על עצמן.

26.5 עוד תדריך אחרון לקראת טריאתלון נשים: הוספנו אימון קצר ועוד תדריך, כדי לוודא שכולן מוכנות, זוכרות מה עליהן לעשות ונחושות. רשמנו 100% בכל פרמטר והתרגשנו יחד עם האוטוטו טריאתלטיות.

27.5 6:00 בבוקר – אימון הפתעה מעורר: כבוד לגיבורים שהשכימו אל האימון המיוחד בחוף הים, עבדו קשה בחול העמוק והטובעני, ולבסוף הופתעו כמה כייף היה להם.

27.5 7:00 בבוקר - תדריך אחרון בהחלט לקראת טריאתלון נשים: הפעם הוספנו לתדריך גם תרגול ריצה בים, שהחליט על נתק מהמארגנים והחל לזעוף. אל טריאתלטיותינו הצטרפו גם עמיתות מעוטף עזה, וכולן תרגלו את מה שצפוי להן עוד פחות מ-24 שעות.

28.5 טריאתלון נשים הרצליה 2016: אל קו הסיום של 4 חודשי אימונים הגיעו 42 נשים מה-NRspiriteam כל כך יפה ומרגש היה לראות איך הותירו את כל החרדות והעורבים השחורים מאחור, זינקו אל התחרות וסיימו אותה מאושרות. חלקן בפעם הראשונה, חלקן שניה, שלישית ורביעית, אבל כולן כולן ספורטאיות וטריאתלטיות אמיתיות.

ביומן סיכמנו: יום של התרגשות ...

29.5 אימון העשרה: בעיקר מתיחות וגמישות, מיד לאחר אימון ריצה של קבוצת ראשון ב-19:00, אבל מי מתלונן כשבצד המגרש מחכים פריטי ביגוד הריצה של המותג XU 2 במחירים סופר מיוחדים

למתאמנים ב-NRspirit ...

30.5 מפגש סיכום טריאתלון נשים: כמו גדולות, הן הביאו איתן את העוצמות מהמסלול גם למפגש הסיכום. ידעו לגעת בביטחון ובכנות בתוכן פנימה, בכל התחושות שהיו שם לפני, באמצע ועכשיו, אחרי. דיברנו על לאן שאפשר לקחת את הכל ואיפה אנחנו יכולים לתרום בהמשך. והיה מאוד מרגש. רשמנו ביומן.

ועכשיו, חודש יוני. הנה אנחנו כבר כאן...