



חברות וחברים,

אי אפשר להתחיל את סיכום חודש אוגוסט, מבלי להכריז כאן, מייד ובדיעבד, ברוך שפטרנו! גם ממנו וגם מזה שהיה כאן לפניו. מצד שני, הנה כבר ספטמבר, ומסתבר שגם הוא לא מציאה גדולה. מה עושים? מחכים לאחרי החגים. הרי הדברים הטובים בחיינו מפציעים תמיד אחרי החגים. בינתיים נתאמן...

אז אוגוסט אמנם היה במיטבו, כלומר חם ולח כמו שרק הוא יודע להיות, אבל הסתבר שזה לא הפריע לעשייה שלנו ולא לביצועים שלכם. שימו לב מה הצלחנו באוגוסט:

### **2.8 המחנות העולים**

עבודה של כמה חודשים, שכללה מורכבויות רבות להתחשב בהן, לוחות זמנים חמקמקים וצרכים אישיים וקבוצתיים פתלתלים, הבשילה בתחילת החודש והכשירה סגירה של 3 מחנות אימונים מפתים בבת אחת: מחנה האימונים באילת, שמתמקד בריצות המרתון המדברי; מחנה האימונים שלנו בצפון, שזכה לטוויסט נחמד ויתקיים הפעם בקיבוץ עין חרוד (איחוד!); ומחנה האימונים באיטליה, שמתמקד בריצת המרתון המיוחדת, הנושאת את השם המכובד 3 Cities Unesco Marathon. לחוויות באילת ובאיטליה אתם כבר יכולים להירשם, לזאת שבעין חרוד - אוטוטו.

### **5.8 אורח חיים בריא וטעים**

אחרי שכבר היינו בטוחים שאין ארגון עסקי בישראל נטול קבוצת ריצה, קיבלנו פנייה מאחת מחברות המזון הגדולות במשק, שהכריזה באוזנינו: אנחנו נטולי קבוצת ריצה! ובקול לא פחות רם: רוצים אתכם להוביל תהליך אורח חיים בריא, שבמסגרתו תוקם קבוצת ריצה. מכיוון שידענו שלחברה כזאת לא אומרים לא, אמרנו כן. החלפנו מצגות (כשנציג החברה מציג עצמו כמנהל HR, זה אוטומטית מחייב מצגת...) ואנחנו מכווננים לאחרי החגים. אלא מה...

### **10.8 אימון בהפתעה**

חמש וחצי בבוקר, ביום שישי, בפארק החדש של הוד השרון, היה זמן נהדר לאימון הפתעה משובח. ממערב מזדקר לו הר הזבל, ממזרח שוכן האגם המלאכותי של הפארק, ומה שמקיף אותו הוא מסלול הליכה וריצה מזמין במיוחד. ואם תוסיפו לכל אלה זריחה יפיפיה ורצים משובחים, תקבלו בוקר נפלא בפארק. אנחנו והחבר'ה שהגיעו לאימון הוספנו את הזריחה, ואכן קיבלנו בוקר מצוין...

### **17.8 קבוצה ברכיבה**

בצוק העיתים, שאינו מאפשר לנו גם לאמן ריצה, גם שחייה, גם ליצור שלל פעילויות קבוצתיות, גם ללוות עשרות מתאמנים בתוכניות אישיות וגם ועוד ועוד, החלטנו לחפש אחר מאמן רכיבה, שיוביל, ישפר וירכב עם הרוכבות והרוכבים שלנו; אלה שבהווה, אלה

שהיו ואלה שעוד יהיו. חיפשו חיפשו ומצאנו ומצאנו. ועוד איך מצאנו. את דני. הרבה יותר ממאמן. אז עכשיו יש גם NRspiriteam על גלגלים, ומעתה אימרו: קבוצת רכיבה NRspirit...

### 26.8 נוער בסיכון

מהרגע שבו זומנו לפגישה ועד ההודעה שקיבלנו, שבבקשה תבואו, עבר זמן קצר למדי, וזה שימח אותנו לא פחות למדי... בקיצור, אחת הרשויות באזורנו עשתה מעשה לטובת קבוצת נוער בסיכון שבתחומה, וסיכמה איתנו על סדנת הצלחה לנערים. עבודה עם אוכלוסיות מוחלשות היא אחד מהתחומים שצברנו בהם לא מעט ניסיון, וכמו תמיד אנחנו שמחים ומתרגשים לחלוק זאת עם הזקוקים לכך.

### back to the future 31.8

כאמור בפתח היום הזה אוגוסט אכן גווע, מה שהחזיר לחיים לא מעט NRspiriteam, שגם פעילותם גוועה במהלך הפיגוע האקלימי הזה. שמחנו להתאחד שוב עם כל השבים וכעת העתיד והחורף כולם לפנינו...

### במהלך החודש: back to school

אוגוסט זימן העשרה בלימודי אימון והדרכה, שכבר החלו לעבור אליכם וכבר הרגשתם את נחת השפעתם. מדובר בהעשרה מחזקת ומגוונת בתרגילים, שמתווספים למעטפת התומכת ביכולות הריצה של כולנו. תהנו!

### במהלך החודש: NRspirit on castum

רבים מכם כבר העשירו את גרדרובת הריצה שלהם בחולצת הקסטום המעוצבת של הקבוצה, ורבים עוד יעשירו. בנוסף לחולצות שהזמנתן כבר יצאה לדרך, ממתנות בקנה חליפות טריאתלון יפיפיות ובסופו של דבר נראה תלבושת אחידה מרהיבה, מעוצבת באופן מיוחד ובלעדי עבור NRspirit. בקרוב על מסלול הריצה שלכם...

אלו הם, בערך, קורותינו במהלך אוגוסט; לא מעט ביחס לחודש שעילף את כולנו וגרם לנו למינימום הנעת גפיים. תכף חגים, שבמהלכם נידרש ליצירתיות במטרה למלא את מיכסת האימונים הראויה; ואחריהם כבר נרוץ באושר אל עבר השקיעה...

שנה טובה והרבה אהבה לכולכם!

