



יש חודשים, שכשמגיעים אל סופם ומביטים לאחור, נפלטת אנחה משולבת כזאת, שנשמעת כמו חיבור של וואו עם עכשיו-בוא-ננוח-קצת.

וכך היה חודש אפריל שלנו. נכון שמחצייה השני של האנחה אפשר לשכוח, מכיוון שחודש מאי, איך לא ראינו את זה מתרגש עלינו, עומד להיות עוד יותר וואו-עכשיו-בוא-ננוח-קצת... אבל כן אפשר להתמקד ב-וואו וכן לקבל מכך השראה ומוטיבציה להמשך. אז כך זה נראה.

## יומן אפריל

### לרוץ ולנשום אוויר פסגות

העובדה שגם בטלסקופ של שען חירש לא תמצאו הרי געש בישראל, לא הפריעה לנו להשתתף במרוץ הרי הגעש של ישראל. יכול להיות ששיפון, יוסיפון, אביטל, בנטל ובשנית געשו פעם, אבל בשלושה עשר באפריל הם שתקו ודממו כמו אבן בזלת. אנחנו, לעומת זאת, יחד עם NRspiriteam 15 אמיצים, געשנו, ועוד איך געשנו, בזמן שטיפסנו אל פסגותיהם. בריצה. 900 מ' טיפוס שהתפרסו על פני 30 ק"מ או 15, הרגישו קל יותר בזכות תמונות הנוף שסבבו אותם. הם טבלו בירוק חלומי ותופעות גיאולוגיות עוצרות נשימה, שמוצגות רק בתערוכה של הגולן. ברור שנחזור גם בשנה הבאה...

### שני ימים בשני ימים

במשך כל השבוע החזאי הילך עלינו אימים, הכריז על קאמבק מפואר של החורף והזהיר: יהיה רטוב! יהיה רטוב? מה טוב... אז יצאנו עם הרבה פתרונות ויצירתיות אל מרוץ NRspirit ים אל ים, חווית הריצה הכי מרגשת שלנו; זו שנה שלישית שחצינו את הארץ לרוחבה, דרך שבילי הריצה הכי מקסימים שיש. פתרונות ויצירתיות? לבסוף הסתפקנו במעט מהם. מזג האוויר האיר פניו בשפע אורות ביום הראשון, פרט לקטע אחד, שבו החליט על סולידריות עם החזאי; וביום השני בכלל היה נהדר, אפילו קצת יותר מדי... וחוצמזה, כמו בכל ים אל ים שלנו, NRspiriteam רבים שברו שיאי ריצה למרחקים ועוד כהנה וכהנה שיאים של העזה, נחישות, קלילות ושיתוף פעולה. ובשנה הבאה, טוויסט בעלילה. יש למה לחכות...

### שני אימונים באותה נשימה

אימוני ההפתעה וההעשרה של אפריל הולחמו להם יחדיו בלית ברירה, אך הסתבר, בהפתעה, שהיה בכך כדי להעשיר את כושרם ויכולתם של NRspiriteam שהשתתפו. ההפתעה הציבה אתגר של זמן קצר יחסית, שבו זינקנו מחוף אכדיה בהרצליה ורצנו עד חוף סידנה עלי. שם חלקנו טיפס מדרגות ועליות, ומשם חזרה לנקודת הזינוק. הסוף הוא

ההתחלה, שממנה החל אימון ההעשרה, כוח, חיזוקים, שחרור ופירוק על רחבה שמשקיפה אל הכחול של הים. שוב הוכח, שטובים השניים מן האחד.

### **רמות השבים מבורדו**

קורות משלחת NRspirit בבורדו סופרו ותואר ביומן החודש שעבר, אבל לא קורותינו בסעודת הסיכום שלהם. זאת התקיימה בביתה של מיכל לוי הרוש שלנו ברמות השבים, שגייסה, ולא בפעם הראשונה, את טדי בן זוגה, שקוסם קסמיו במטבח. הדי החוויות מבורדו התערבבו עם אדי הניחוחות שעלו מהתבשילים וההנאות התערבבו עם הזיכרונות. לסיכום: אפילו רק בשביל הערב הזה היה כדאי לנסוע.

### **לרקוד עם מנהלים**

בשירותי בריאות כללית (פעם קראו להם קופת חולים) יש חדר כושר, אבל הוא לא מה שאתם חושבים. זהו חדר כושר ניהולי, מטאפורה נאה למה שגם המוח וכישורים אחרים שלנו צריכים, כדי להיות במיטבם. ולשם גויסנו, כדי להעשיר את המתאמנים בכלים, שיסייעו להם להפליא כושר בניהול. העברנו סדנה של יום שלם ובאופן לא מפתיע למדנו, הועשרנו, התעמתנו, שמחנו, רקדנו והתרגשנו יחד עם המשתתפים.

### **יומננו היקר והמאתגר**

לא מספיק שחודש אפריל הופיע ביומננו כשדה מוקשים בכל הקשור ללו"ז אימונים (שואה, זיכרון, פסח, עצמאות), צצו בנוסף פעילויות אחרות שלנו (חלקן מופיעות כאן) והפכו את החודש למאתגר במיוחד.

אז גם כאן, כמו בים אל ים, גייסנו פתרונות ויצירתיות; דחינו, הקדמנו, ביטלנו, איחדנו והלחמנו אימונים. המטרה: מענה לכולם. התוצאה: מענה לכולם...

**עכשיו, כשחודש מאי כבר בתאוצה אל שיאו, אפריל נראה במבט לאחור כזיכרון רחוק. אינטנסיבי, אבל רחוק. ממקומנו כעת, כבר יכולים לספר לכם שמאי אינטנסיבי אפילו יותר, והוא קורה ממש עכשיו. פרטים בסיומו במייל סיכום.**

**נעמי רוני**