



חברות וחברים יקרות,

נכון שביום בהיר כבר אפשר להריח את 2018, אבל עדיין נותרו כמה שבועות טובים (תרתי משמע) עד ליל המושיע, הלא הוא האפיפיור סילבסטר. ואנחנו בכלל עדיין חייבים לכם את סיכום חודש נובמבר...

החודש שבו חווינו את חילופי העונות, כמעט סופית, היה גם חודש שבו חווינו כמה התעלויות נפש וגוף ומיקסמנו אתרים בארץ, כדי לרוץ, להתאמן ולהריץ אחרים.

אז מה היה לנו שם...?

### **הרצאה בפרויקט ניצוצות**

את פרק ההתנדבות מילאנו החודש בבית הספר "ברנר" בגבעתיים. כ-150 תלמידים שמעו איך באים מאהבה, גם ובמיוחד כשרצים; וכן נחשפו למתכון המיוחד שלנו לחיים שמחים:

All you need is love! בתוספת ריצה... ולמי שלא יודע: ניצוצות הוא פרויקט שבו מרצים, גם אנשים כמונו, בפני תלמידי בתי ספר בכל הארץ וחושפים אותם למעשים, פעולות ואנשים, שיש בהם שאר רוח והתעלות.

### **מחנה אימונים למדברי באילת**

בזכות NRspiriteam 110, לא רק שהיינו, כרגיל, הקבוצה הגדולה במרוץ המרתון המדברי, אלא שגם היינו חברים, בניאדם וספורטאים משובחים. לא פחות! חברים רצו בכל המקצים, מ-5 ק"מ עד 42.2, השתתפו בכל האימונים ורקדו ושתו בכל הברים והמסיבות בעיר. היה כייף חיים ובשנה הבאה כבר בטוחים, שיהיה כייף עוד יותר גדול. היי דרומה לאילת!

### **אימון הפתעה בהרצליה**

לכאורה עוד אימון הפתעה, אבל למעשה היה אימון שניפק לנו ולמתאמנים כמה הפתעות. נתחיל במזג האוויר הבלתי ידידותי ששרר, שסיפק רוחות וגשם ורטיבות. לכאורה מרתיע, אבל בפועל שום דבר לכתוב עליו הביתה מהבחינה הזאת. כמה עשרות NRspiriteam לא ספרו את המשקעים ומשבי הרוח, ועשו אימון הפתעה מפתיע: ריצת טמפו על מסלול הרקורטן (המשובח, ברור), מאתגרת ומספקת ביותר. תשאלו אותם...

### **אימון העשרה בגבעה**

מפתה לכתוב גם כאן לכאורה עוד אימון העשרה, אבל לא! ה-NRspiriteam שהגיעו לא יקבלו שום לכאורה, בנוגע לעבודה על שרירי הליבה בבטן ושרירי הגב העלומים. ואכן היה אימון שהעשיר מאוד את חוזקם ונגע לא פעם בשרירים שרובנו לא יודעים בכלל שקיימים איפשהו בגוף.

### **קבוצת טריאתלון נשים – ההתחלה**

הפרויקט השנתי שלנו החל ונשים, שרובן הרגע קמו מהכורסא, מגלות לפתע שהן יכולות ויודעות לרוץ, להתאמץ ולהצליח. נכון, הן רק בתחילת התהליך, אבל אפשר כבר לזהות בעיני רבות מהן את הניצוץ שהדליקה הפעילות הזאת. ועדיין אפשרי לנשים נוספות להצטרף לחגיגה ולתהליך, שבסיומו תעמודנה על קו הזינוק של הטריאתלון בהרצליה. בעצם, זאת תהיה רק התחלה...

## **NRspirit במרוץ אייל**

אחד המרוצים הוותיקים והפופולריים, שהתקיים ב-11.11, זכה לנציגות נכבדה של כוחותינו. יריב, איריס (שחם), יעל (שחר) וליאת נתנו הופעה על המסלול בכל מיני הרכבים, בעוד שמיכל (לוי הרוש) ליוותה את יעל הקטנה שלה ב-2 הק"מ לילדים; וניר (אנדלמן) התכבד והוביל חבורה שלמה של רצים, כפייסר. כבוד!

### **חצי מרתון השרון**

גם כאן, לאורך 21.1 ק"מ, זכינו לייצוג מכובד. לא גדול, אבל איכותי. מרוץ השרון עדיין צעיר ומתפתח, ואט אט יצבור קהל רץ ומודעות. אנחנו, בכל מקרה, את חלקנו תרמנו. קרן טולדנו, יריב ברק ונוגה שלף דביר ייצגו את כולנו ועשו חיל במרוץ.

### **חסות ברוקס וגרמין**

עם שני מותגי העילית הללו הגענו להסכם על שיתוף פעולה, שבמסגרתו זוכים NRspiriteam רשומים להטבות והנחות מפליגות. עם מותג הנעליים ברוקס נקיים בנוסף אירועים ומכירות - מיוחדים לכוחותינו.

### **וכמעט התפתינו...**

לכלול שלל אירועים שהתרחשו באחד בדצמבר, אבל החלטנו לבסוף שסדר צריך להיות כאן(!) וכל אירוע יקבל את הכבוד המגיע לו, בזמן שמגיע לו...

אז דצמבר כבר כאן איתנו, אמנם עדיין בחיתוליו, אבל כאמור, כבר הספקנו לחולל בו משבי ריצה ומרוץ עזים.

**יאיר יומכם ותבלו בכל צעד!**

נעמי ורוני