



חברות וחברים, יקרות ויקרים,

חודש ספטמבר השנה הגיע בפתאומיות, הפריע, כהרגלו למצות את יולי-אוגוסט, שאמנם העיקו בחומם אבל הרגישו ששום דבר לא בוער ולמי בכלל נחוצים חגים עכשיו? ...

אבל הוא הגיע, ודרש את שלו. אז הנה מה שהוא קיבל מאיתנו:

### **קבוצת הילדים חזרה לפעילות**

יצאנו להפסקת קיץ קצרה במהלך חודש אוגוסט, כדי לאפשר לילדים ולהורים להתגעגע אלינו. והנה חזרנו, גדולים, רבים ומגוונים יותר. איזה כיף!

### **קבוצת נערים החלה פעילות**

במהלך החודשים האחרונים שמענו ממתאמנים-הורים-למתבגרים כמה חבל שאין קבוצת ריצה לנעריהם. הרמנו את הכפפה ופתחנו קבוצה לנערות ונערים, בגילאי חטיבה עד תיכון. מקסימים!

האימונים יתקיימו בימי שני ב- 18:00

### **הרצאה לספיישל אולימפיקס**

דרכנו מצטלבת די הרבה עם ספורטאים כמו אלה הנמנים עם ספיישל אולימפיקס, והנה קיבלנו פנייה מהספיישלים לבוא להרצאות בכנס שקיימו בווינגייט. הכנו, התכוננו והתכוננו עם אחת מהרצאותינו: "משולש הזהב – תזונה נכונה + פעילות גופנית = הצלחה", אבל ברגע האחרון, בגלל כשל טכני של המארגנים, ההרצאה בוטלה. אנחנו את שלנו עשינו...

### **NRspiriteam בברלין, בגבעתיים, אשדוד ובכרמל**

לקראת סופו של החודש שוגרו NRspiriteam למספר אירועי ריצה וטריאתלון וחזרו עם אלינו עם הרבה כבוד. הפודיומיסטים, המשתתפים וכל יתר המתאמנים ביטאו הרבה כבוד בסופ"ש הזה – מי בתחרות מי באימון וכולם בעידוד. כבוד!

### **יומולדת לנעמי, השמחה לרצים!**

כתבנו, מחקנו, דיברנו ולחשנו רבות על ריצת היומולדת של נעמי, אבל שום דבר לא דמה לריצה עצמה. 52 ק"מ של חברות, משפחתיות, שמחה, דיצה וריצה התחברו לאירוע spirity מרגש, בדיוק מה שראוי היה לכלת השמחה.

### **סובב עמק בישורת האחרונה**

מרוץ הסובב אוטוטו יוצא לדרך, ואימוני נציגינו מגיעים לישורת האחרונה. וזה כולל נפחי ריצה נפוחים במיוחד, עליות בזוויות הזוויות במיוחד, ועיניים בורקות במיוחד... מאחלים הצלחה לכולם כבר כאן ועכשיו.

## **למדבר – עכשיו !**

ואוטוטו גם ייצא לדרך מחנה האימונים, שצופן בתוכו את אירועי המרתון המדברי ועוד כהנה וכהנה פעילויות מטעמנו. אנחנו ממש בכניסה לישורת האחרונה, וכל מי שבירכתי מוחו עדיין פועמת האפשרות להצטרף – אז נאלעדכן ע כ ש י ו !

**Rabac, 1.10.2016**

חודש ספטמבר היה גם עבורנו הישורת האחרונה לקראת מרוץ האולטרה מרתון טרייל ברבץ) התברר ש rabac- הוגים רבץ, אבל בשבילנו היא תישאר ראבאק לעד, (קרואטיה. כל האימונים, ההכנות והלוגיסטיקות התנקזו אל הטיסה וההכנות באתר הזינוק. נכון שכבר רצנו וחזרנו, אבל המרוץ התקיים באחד באוקטובר, אז ממתינים לסיכום החודש הבא. בסבלנות...

אז אמנם אלה היו האירועים הבולטים, הקשורים יותר בקבוצות הריצה במהלך החודש הקודם, אבל אין לנו בכלל ספק: כל מטר, כל דקה, כל אימון, כל רגע של הנאה וכל תחושת ניצחון לאחר אימון – של כל אחד מכם – הוא בולט, משמעותי ומעורר השראה מכל הכתוב כאן.

**תהנו מכל רגע!**

נעמי ורוני