



## אוקטובר של NRspirit

זהו! שמנו את החגים מאחור והתחלנו להתקדם, בריצה כמובן, אל סוף 2016, בואך 2017. ונתעכב רק עוד כמה רגעים על מה שהיה לנו בחודש שעבר. נכון שזה נראה כאילו אוקטובר והחגים חד הם, אבל היו גם היו אירועים אחרים, מרגשים ומשמחים, במהלך החודש.

אז קבלו את the best of October...

### חגי תשרי

האירוע המתמשך הזה תפס נפח משמעותי במהלך החודש, וסחט מאיתנו לוליינות קלנדרית. שיבצנו בקושי רב את האימונים הקבועים, אבל היה שווה: האימונים היו מלאים, יעילים ושמחים.

### קבוצת הילדים המתחדשת

כבר סיפרנו לכם שהקבוצה המקסימה והמיוחדת הזאת יצאה לפרסומות במהלך חודש אוגוסט וחזרה בכוחות מחודשים בספטמבר. מה שלא סיפרנו הוא שלקבוצה הצטרפו ילדים רבים חדשים, מה שהופך אותה למעניינת ומגוונת יותר. בקרוב גם נתכוונן למספר יעדי מרוצים עבור ילדים, מה שיצור עוד מוטיבציה והתרגשות אצלם (וגם אצלנו). ואם אתם או ילדיכם בעניין, אתם מוזמנים לאימון ניסיון כייפי ומאתגר.

### קבוצת הנערות והנערים החדשה

גם הקבוצה הזאת כבר הופיעה בחדשותנו מהחודש שעבר, אבל גם עליה יש עוד מה לספר. אז ככה: התגבשה לה קבוצה מקסימה, עם נערות ונערים שבאים לעבוד. הם זוכים לדגשים רבים בהיבט המנטלי, ויחד איתנו בוחנים את הערכים שעולים באימון גם במגרשים אחרים בחייהם. וגם לקבוצה הזאת אפשר ואפילו כדאי להגיע לאימון ניסיון. מוזמנים.

### אורלי שלנו במרוץ התני"ך

התני"ך הבלתי נגמר הפך גם למרוץ, ואורלי הבלתי ניתנת לעצירה שלנו רצה במרוץ הקודש הזה חצי מרתון. את סיום המרוץ היא בילתה על הפודיום, מקום שני בקטגורייה, והביאה לכולנו כבוד גדול.

סלאבה, שאולי, ערן, אדי, יוחאי, ויטאלי, גיל, עמית (פרונט), ניר (אנדלמן) ודני (כולם שלנו...), במרוץ סובב עמק

אחד ממרוצי האולטרה המתגרים במקומותינו התקיים גם הוא במהלך החודש, וזכה להשתתפות נבחרתנו. דני ב; k100-שאוּלי, יוחאי, אדי, ויטאלי, ניר וגלעד ב; k33-סלאבה, גיל, ערן ועמית ב k21- הפליאו רוץ וסיימו כולם בריאים, נרגשים ושמחים. אנחנו התרגשנו כבר בתקופת האימונים ולא הפסקנו להתפעל מהמיקוד למטרה, משמעת העבודה, ההתלהבות ושמחת החיים שביטאו כולם לכל אורך התקופה. ת ו ת ח י ם!

### **ז'נט ויואב בתחרות חצי ברזל גן-שמואל**

עוד אחד מהאתגרים שאנחנו כל כך אוהבים להתמסר להם. בגן-שמואל ייצגו אותנו ז'נט ויואב, שגמעו 1.9 ק"מ בשחייה, 90 ק"מ ברכיבה ו-21 ק"מ בריצה; הילה, שליוותה את ז'נט ודאגה לכל מחסורה בדרך מופלאה ומרגשת; דקלה, אילה, ליאורה, לני, פלורי, שאולי, אורלי וליאת, שהגיעו כדי לתמוך, לעודד ולהראות אהבה.

וכל מי ששלח, פירגן, עודד בכל דרך אפשרית...פלא שז'נט היתה בסיום על הפודיום?

### **ההכנות למחנה האימון המדברי**

למרות שנתרו עוד שבועיים למסענו דרומה, אנחנו כבר מתרגשים. איזה כיף! כמו בכל שנה, גם הפעם נדאג לאימונים, חידודים, שחרורים, תדרוכים, פינוקים, הרצאה וטיפול אישי של נעמירוני במשך שלושת ימי מחנה האימונים. ועוד לא דיברנו על המרוץ ושלל מקצו, שלא פחות מ-70 NRspiriteam ירוצו בו וייהנו מאחד מנופי הריצה המיוחדים שיש לארצנו להציע.

### **קבוצת הבוגרים עם מוגבלות שכלית התפתחותית במעון נווה רם**

רק רוצים לספר כאן, שלאחר הרבה הכנות, תדרוכים והדרכת צפייה, הקרנו בפני המתאמנים המיוחדים את סרטון הריצה שהם השתתפו בה, במהלך מרוץ NRspirit ים אל ים. ביום ההקרנה קיימנו עמם שיחה מקדימה שבה הם סיפרו על הזיכרון שלהם מהריצה, ושיחה נוספת לאחר ההקרנה, שבה הם סיפרו איך הם מרגישים כעת, לאחר שצפו בעצמם. ההתרגשות היתה גדולה, ולכמה מהם היה קשה לעמוד בה. בסך הכל הם חוו שוב את היום ההוא ושמחו לחזור אליו לזמן קצר.

### **אולטרה-מרתון בקרואטיה**

אחד האירועים המיוחדים שהשתתפנו בו במהלך אוקטובר. הוכחנו לעצמנו שכוחנו עדיין במוותנינו, ולא פחות חשוב – כוחנו עדיין גם ברוחנו. עשינו הכנה מצוינת, הגענו במצב אופטימלי וצלחנו בהנאה את המרחק, הטיפוס התלול והתידלוק לאורך המסלול.

בשתי מילים: היה כיף.

### **ראיון בתוכנית הרדיו הכל יחסי-ם**

בילינו במשך שעה עם מראיינת מקסימה וחכמה, באולפן רדיו תוסס בצפון. נשאלנו שאלות על מה שאנחנו עושים, על מה שהריצה עושה ועל מה שהמתאמנים שנו עושים; וברוחב לב ופה שטחנו את משנתנו, סיפרנו על חוויית הריצה, חוויית המתאמנים וחוויית האימון.

**אז סיפרנו על אוקטובר, כשכעת אנחנו עומדים בנובמבר, ופנינו כבר אל דצמבר.**

בחודש דצמבר אנחנו מתכונים לכמה פעילויות חשובות, ורוצים להכין את כולנו אליהם.

פעילות אחת היא **תרומת ביגוד וציוד ספורט** לפנימיית אונים בכפר-סבא, כמו בשנה שעברה.

פעילות שנייה היא **ערב הרצאות בסגנון TED** שנקיים במהלך חודש דצמבר 2016. מכאן אנחנו שולחים לכל המעוניין "קול קורא", המזמין להגיש הרצאה כמעט בכל נושא, בתנאי שתהיה עשירה, מעניינת ומחדשת.

ופעילות שלישית היא **קבוצת טריאתלון נשים חדשה**, שנתחיל לאמן בחודש דצמבר הקרוב. מדובר בקבוצה חדשה חדשה, שתשלב בתוכה גם נשים שהרגע קמו מהכורסא, וגם נשים שכבר גמעו אי אלו מרחקים בשלל דרכים. המפגש הראשון יתקיים ביום שלישי 29.11.2016 בשעה 20:30.

**באהבה גדולה**

**רוני ונעמי**