



בדיוק לפני שנה עבדנו על התוכנית השנתית של NRspirit, הצבנו יעדים, קבענו מחנות אימונים, תיכננו אירועים חברתיים וכבר פינטזנו על השנה שתבוא בעקבותיה. והנה היא באה. חצי משנת 2016 וחצי מ-2017 מאחורינו, ואיתם אירועי הריצה, הטריאתלון והחברה שאיפשרו לנו לרוץ, לשחות, לרכב, לחגוג, להתרגש, להתקדם ולהשתפר. ועכשיו הגיע זמן מימוש הפנטזיות של 'השנה שבאה בעקבותיה'.

מזמינים אתכם בשמחה גדולה להסתכל בתוכנית, לחלום על מה שעושה לכם את זה, להתייעץ, למרקר לכם ו...להתאמן. כי חלומות, אתם כבר יודעים, מתגשמים. צריך רק להתאמן...

מוכנים? היכוננו, צאו!

NRspirit – התוכנית השנתית 2017 - 2018

2017

יולי

6 - 9 מחנה אימונים ברומניה

ידוע שבאתרי סקי אפשר למצוא את המסלולים הכי יפים/מגוונים/מאתגרים/ לריצה; וידוע גם שפויאנה בראשוב שברומניה היא מהיפים שבאתרים. אז עשינו חיבור בין שני הנתונים והפקנו מחנה אימונים חו"ל - מחנה אימונים של NRspiriteam. איזה כיף!

13 מרוץ הלילה של כפר-סבא

בכפר-סבא החליטו לעשות שימוש במשאב הזה שקוראים לו לילה והפיקו מרוץ כיפי, לא מעונב, עם מקצים טולרנטיים במיוחד. 3 ו-7 ק"מ יאפשרו לכם לצרף גם בני משפחה וחברים שעושים צעדים ראשונים או שממעטים בהם. הדובדבן: מסיבת ריקודים לטינית בסיום.

אוגוסט

אימון משפחתי

טרם נפלה החלטה מתי בדיוק, אבל הוא יתקיים במהלך החודש והודעה על המועד המדויק תצא מבעוד מועד. אימון משפחתי כשמו כן הוא, מיועד לכל בני הבית, ומשמש הזדמנות מצוינת לחשוף את יקיריכם לעולם הזה, שמסב לכם כל כך הרבה רוחים.

ספטמבר

8 מרוץ ערד מצדה

נדחה ממקומו הקבוע בלוח השנה, ונראה שזה יעשה לו רק טוב. העליות אותן עליות, ישנות ומאתגרות, אבל אולי יהיה פחות חם. מזנקים בלילה מערד ומגיעים עם הזריחה למקום שהכי שווה לראות אותה בו: מצדה. לא תבואו?



14 – 15 מרוץ תנ"ך תש"ח

מרוץ עם קילומטראז' נמוך מבחינת הוונתק, אבל גבוה מאוד מבחינת המרחק. גם שליחים, גם אולטרה; גם תחנות היסטוריות, גם תחנות עדכניות; גם תנ"ך, גם תש"ח. מסלול מגוון מאוד, עם כל מה שיש לטבע בארצנו להציע.

28- 29 ריצת יומולדת נעמי

איך שהזמן עובר... רק אתמול חגגנו 52 והנה כבר צריך לרוץ 53. אז המסורת ממשיכה וכל אחד יכול לבחור קטע או יותר לריצת חגיגת היומולדת. כמו תמיד, מזנקים מהבית, רצים קצת ברחובות ואז נווה ירק-מקורות הירקון-הר הזבל-7 תחנות-פארק הירקון-נמל ת"א-חוף תל ברוך-חוף הצוק-מרינה הרצליה-חוף אכדיה-חוף השרון-סדנה עלי-סיום. הים עלינו...

אוקטובר

19 – 21 מחנה אימונים XXXL

פרויקט חדש שמתגבש בימים אלה. תחילתו במחנה אימונים והמשכו במחויבות לחיים. רק 10 נבחרים, שירצו מאוד לשנות ולעשות הבדל באיכות חייהם, ירכיבו את הנבחרת המיוחדת הזאת. מיועד לאנשים שסובלים מעודף משקל גדול, שייצאו איתנו ועם עצמם למסע מהמאתגרים שידעו. בנקודת הסיום של המסע, יחכה להם אדם מאוד מיוחד.

28 טריאתלון גן שמואל

מתחרויות הטריאתלון החביבים עלינו, במיוחד בשל גודלו הקטן (או קוטנו הגדול), מיקומו (חוף שדות ים) והקהל שמגיע לעודד ולהמריץ. בגן שמואל יש גם מקצה חצי איש ברזל (ששמו הרשמי "המרחק הארוך"), מה שמוסיף לו הילה אקסטרימית.

נובמבר

16 – 18 המרתון המדברי: מחנה אימונים באילת

מסורת במיטבה. נצא זו שנה רביעית למחנה האימונים באילת, שמשלב יותר טוב מכולם אימונים עם מרוץ עם בילויים עם שופינג עם ים. ריבוי המקצים – 5, 10, 21 ו-42 ק"מ – מאפשר לכולם למצוא בו את מבוקשם, והכי חשוב, את אווירת NRspiriteam המיוחדת.

דצמבר

1 חצי מרתון עמק המעיינות

חצי המרתון הקלאסי של ישראל, על מסלול שרובו מישור (עם עלייה בית שאנית אחת מעצבנת). מאורגן למופת ומאפשר תוצאות יפות. מומלץ.

19 NRspiriTED ערב

התחלנו בשנה שעברה והבטחנו לקיים שוב, אז אם מבטיחים לא מבריזים. יכולים כבר להכין מצגות, להשחז' מילים ולהתאמן על ההרצאה של חייכם. 7 דקות להרצאה, בנושא עיסוקכם או תחביבכם. שימו לב: רק 10 מאושרים יזכו בדקות התהילה הללו, אז קדימה, הבטיחו את מקומכם!



10 – 16 איסוף ציוד ספורט לתרומה

מסורת נוספת שאנחנו מקפידים בה, זה שנה שלישית. בשבוע זה של חנוכה נבקש מכולנו לארוז נעלי ריצה וציוד ספורט אחר, שעבר זמנם אבל נראים טוב ויכולים להתאים לשימוש אחרים. את כל הכבודה הנכבדה הזאת נתרום לקבוצת נערות ונערים בסיכון, ונוסיף לכך סדנת הצלחה מאיתנו.

2018

ינואר

5 מרתון טבריה

המרתון הראשון והקלאסי של ישראל, שמציע מסלול שטוח בעיקרו, כנרת משמאל ואח"כ כנרת מימין. מתקיים בתקופה מצוינת, כשבדרך כלל קר ויש סיבה טובה לריצה מהירה...

21 ישראל

תחרות איש הברזל של ישראל, מהמאתגרות בעולם. 'מפנקת' עם רכיבה שמזמנת לעיתים קרובות רוחות וקור קיצוניים, ותמיד עליות ארוכות ותלולות במיוחד. חלק גדול בריצה דווקא מתנהל בירידה תלולה, אתגר מורכב לא פחות מריצה בעלייה. בקיצור, נסו ותהנו!

פברואר

8 – 10 מחנה אימונים בצפון

ממשיכים. בשנה שעברה היה מוצלח מאוד ולכן הפעם נקודת ההתחלה תהיה ברף גבוה במיוחד. נופי עמק הירדן, ההרים סביב, הירוק שבכל מקום והירדן בכבודו ובעצמו יחכו לכם. וכמובן אנחנו, עם אימונים מאתגרים ומהנים, הרצאות, תדרוכים וכל ה-NRspiriteam.

23 מרתון ת"א

מהגדולים והססגוניים שבמקומותינו, עם מסלול מעניין שעובר במקומות בילוי ופנאי שבדרך כלל לא תרוצו אליהם... מציע גם מקצים בני 10 ק"מ וחצי מרתון.

מרץ

1 מסיבת פורים

ה!מסיבה להתחפש ולהתקרחן בה בפורים. תשאלו את מי שלא היה מה הוא הפסיד... בבואכם להתחפש, זכרו שיש תחרות תחפושות ושתישפטו על כל פיסת מסכה.

9 מרתון ירושלים

מהמרתונים האהובים עלינו. הרגליים אוהבות אותו פחות, אבל זה לא מפריע להנאה שבריצת הטיול הזאת (אלא אם אתם בעניין של תוצאה). תרוצו דרך ההיסטוריה המרהיבה של העיר המטורללת הזאת, ותרוו נחת מעליותיה. שישו את ירושלים.



10 מרוץ כפר-סבא

מרוץ הבית שלנו. כבר חמש שנים NRspirit היא הקבוצה הגדולה ביותר שרצה במרוץ, וזאת כמו גם באווה גדולה לכולנו. אז גם במרוץ הבא נהיה שם כולנו, נרוץ ונראה לכולם מי הקבוצה היפה בעיר.

18 / 25 חצי מרתון / מרתון בחו"ל

עוד לא נפל הפור על המועד המדויק, שייקבע מן הסתם על פי המרתון שנבחר, אבל אלה אפשרויות המועדים. אנחנו כבר עסוקים בארגון ותיאום כל העניין, ואתם כבר יכולים לפנטז על חצי או מלא, בעיר אירופאית (לא גדולה. רוצים מרתון מיוחד!), עם השיק ששמור לחו"ל.

אפריל

26 – 27 מרוץ NRspirit ים אל ים

המרוץ הכי NRspirit, הכי מיוחד, הכי מהנה והכי של כולנו. מסלול מגלוי, חברות אמיצה, בילוי מקסים ורצים מהסרטים. יומיים ריצה, מנוחה ביניהם עם פעילות מיוחדת, קייטרינג, אוטובוס מסיע ומלווה, גשר אריק, טבילה בירדן ובשר על הגריל. צריך עוד משהו בחיים...?

יוני

2 טריאתלון נשים

קבוצת טריאתלון נשים NRspirit תפתח באימוניה לקראת סוף 2017. מיועדת בעיקר לנשים שספורט עד כה אינו כוס התה שלהם, ומעדיפות הפוך עם קרואסון. בישיבה. קבוצת הטריאתלון היא הזדמנות מצוינת, אולי חד-פעמית, לנשים שמבקשות לעשות שינוי בחייהן ולעבור לצד המצליח של הספורט ואיכות החיים.

10 איש ברזל ונציה

הפרויקט החדש האחרון שלנו לשנה הלא-קלנדרית המוצגת כאן. בהנחייתנו והדרכתנו, עם ארגון כל מה שצריך כדי לעשות את זה ולעשות את זה טוב. מיועד למי שכבר אי אלו קילומטרים בים, על גלגלים ועל הרגליים, וחולם להיות איש ברזל.

יולי

מחנה אימונים בחו"ל

כמו ביולי 2017, רק בשנה אחרת ואולי גם חו"ל אחר. תשמעו את חוויות השנה הנוכחית, לא תאמינו, ותצטרפו כדי לבדוק אם כצעתה.

להתראות בתוכנית השנתית 2018 - 2019

רוני ונעמי



נעמי ווינשטוק | 050-7867363
רוני פילבסקי | 052-2598175
WWW.NRSPRIT.CO.IL

