



## התוכנית השנתית: 2018 - 2019

שיבצנו בשנה (העברית) הבאה עלינו לטובה מכל הטוב שיש באמתחתנו ושרטטנו עבורכם מפת דרכים. לכם נותר רק לקרוא, לבחור, לשריין ו...לרוץ.

### ספטמבר:

18 – ערב יום הכיפורים: ריצת יומולדת נעמי. מזנקים ב-00:15

### אוקטובר:

5 – מסכמת רצי NRspirit למרוץ סובב עמק

6 - טריאתלון גן-שמואל

25 – מרוץ סובב עמק

### נובמבר:

29-31 מחנה אימונים באילת - המרתון המדברי

### דצמבר:

4 - ערב NRspiritTED

שבועיים אחרי, במהלך חופשת החנוכה: איסוף נעלי ריצה, ביגוד וציוד ספורט דיירי כפר הנוער קדמה; כולל פעילות בכפר עם נוער בסיכון

7 חצי מרתון עמק-המעיינות

### ינואר:

4 - מרתון טבריה

25 - ישראלמן אילת

### פברואר:

9 – 8 - מחנה אימון צפון

22 - מרתון תל אביב

### מרץ:

9 - מרוץ כפר-סבא

15 - מרתון ירושלים

19 - מסיבת פורים

31 - מרתון 3 הערים באיטליה

**מאי:**

16 – 17 מרוץ שליחים NRspiritrail

**יוני:**

1 - טריאתלון נשים

**יולי:**

4 – 8 מחנה אימונים חו"ל

- ייתכנו שינויים
- במהלך השנה נוסף מרוצים, אימונים, הפתעות והעשרות

בריצה קלה  
רוני ונעמי