



## נובמבר של NRspirit

חודש נובמבר 2016 היה מהעמוסים שידענו השנה וכלל מספר אירועים, שלחלקם קדמה עבודת הכנה והיערכות ארוכים.

ולא שאנחנו מתלוננים. נהפוכו וכן ירבו. אנחנו נהנים מכל רגע, ובמיוחד מאלה שמשמשים תפאורה לכל ההצלחות שלכם על המסלול, בשטח, בשבילים, בכביש ובטבע. אז הנה תזכורת קצרה על קורותינו בחודש נובמבר שהיה, קורות שממלאים אותנו בהרבה אנרגיה לעתיד.

### מרוץ אייל

לא הרבה מקבוצותינו השתתפו במרוץ איל, אבל אלה שכן עשו תוצאות מצוינות, כיאה ל NRspiritteam-שמסמנים יעד ומתכוננים אליו ברצינות. ורק שתדעו, מרוץ אייל הוא מהוותיקים והבודדים שמציע מסלול למרחק 15 ק"מ.

### מרוץ נטל – רצים בטבע

מרוץ קומפקטי ובעל משמעות, להנצחת נפגעי פעולות טרור, שגם בו השתתפו נציגינו והביאו אליו את ה spirit-של כולנו.

### מרוץ הלילה של ת"א

מרוץ ותיק, אורבני וממותג, שמושך אליו מדי שנה כמה עשרות אלפי רצים. וגם בו השתתפה נציגות NRspirit מכובדת, ואפילו הדר ודליה שלנו, שפחות מיומיים אח"כ כבר רצו גם במדבר.

### מחנה האימונים המדברי

אין צורך להכביר מלים, לאחר שכולנו השתתפנו והתרגשנו בצילומים, הודעות, פוסטים וסיפורי דרך מרגשים בע"פ. נאמר רק זאת: שלושת הימים הללו באילת המחישו לנו, בפעם המי יודע כמה, איזו חבורה מיוחדת התלכדה כאן ומאיזה חומרים קורצו חבריה. וזאת מבלי שדיברנו עוד על מה שאנחנו אוכלים כשאנחנו מדברים על ריצה ...

### מפגש היכרות טריאתלון נשים

היה בעיקר מרגש, אבל גם מעצים, מרתק, מצחיק, מועיל ומדבר. קודם כל אנחנו אלה שהיו נרגשים במיוחד, כמו בכל שנה, לקבל את המתאמנות החדשות, לראות חששות לצד תקוות, ספקות לצד אמונה, והתלבטויות לצד העזה. סיפרנו על מה שצפוי להן, על התהליך המופלא שהן עומדות להיות חלק ממנו, ובעיקר סיפקנו להן סיבות להאמין בעצמן. בעוד כשישה חודשים הן יחצו את קו הסיום של הטריאתלון, עם חיוך ענק על פניהן ואושר גדול בליבן.

## הטלוויזיה מתעדת

בוקר אחד התקשרה אתי, אמרה שהיא מהטלוויזיה ושאלה אם נסכים שתהליך אימון הנשים לטריאתלון יצולם ויתועד. אמרנו שאם זה יכול לקדם נשים נוספות אל הדרך לפריצת הדרך שלהן, אנחנו בעד. ומאז אתי היא חלק מהקבוצה, כמו זבוב על הקיר, רק שעם מצלמה. ובזמן שהתכוננו לחשיפה בינלאומית והתלבטנו מי בעצם שלח את אתי CNN - או FOX - אתי סיפרה שהיא מהטלוויזיה הקהילתית ...

## אימון הפתעה

אלמלא שיחת ההכנה שלנו הוקלטה ושודרה LIVE בוואטסאפ הקבוצתי, אנחנו בטוחים שהאימון הזה היה מגה-הפתעה. לבסוף הוא נותר בגדר אימון הפתעה בלבד, אבל היה יופי. רצנו על הקו גלילי - פארק וחזרה, תירגלנו קצת כוח וקצת מהירות, ובאופן מפתיע הסתיים לו אימון הפתעה כייפי מהר מדי...

## אימון העשרה

אימון העשרה החודשי הרגיל שלנו היה מחזק ומותח כרגיל. וזאת סיבה טובה להתעכב לרגע על כך, מכיוון ש"הרגיל" הזה הוא ממש לא רגיל עבור רובנו. וכאן אנחנו ממליצים בכל פה ולב, להרגיל את עצמכם לפחות לחלק מהאימון, לבד או עם פרטנרים, על בסיס שבועי קבוע. זכרו: 'המכונה' צריכה תחזוקה.

## תוכניות אישיות

אחת האפשרויות שאנחנו מעמידים לרשותכם היא תוכנית אימון אישית ליעד שאתם בוחרים. היעד יכול להיות מרוץ כלשהו, או שיפור זמן ריצה, או השלמת משקל עודף וכד'. בזמן האחרון יותר ויותר מתאמנים מנצלים את האפשרות הזאת, וזה מאוד משמח אותנו, מכיוון שזאת הדרך הטובה ביותר להתכונן בצורה אופטימלית ליעד הנבחר, בכל ההיבטים. זה אמנם כרוך בתוספת תשלום, אבל זאת המסגרת שתחזיק אתכם ממוקדים, ממושמעים ועובדים נכון לקראת הגשמת היעד.

כך נראה נובמבר 2016 שלנו, ונותר רק חודש להשלים את כל מה שלא הספקנו. אז קדימה, מתחילים לרוץ...

באהבה

נעמי ורוני