



יומן מאי 2018

כמו תמיד, החודש המסתיים לא ממש מכריז על כך והימים מתחברים להם לחודש הבא העוקב ומי בכלל עוקב... אז מזל שעומדת לנו חובת הניוזלטר החודשי וכך אנחנו יכולים לחלק את הימים לחודשים ולחלוק את קורותינו עמכם.

ומכיוון שרוב קורותינו הם גם קורותיכם, אתם מוזמנים לחזור במחשבה לאחור, לקחת מהם את הדברים הבולטים עבורכם, להיזכר, להתרפק, לשמוח ואולי גם להצטייד בהם בעת הצורך.

אז עכשיו על הפרק חודש מאי, שהיה גדוש ומגוון ורב מעללים. הנה הבולטים שבהם.

4.5 אימון הפתעה

זה לא סוד שחוף הים הוא הלוקיישן המועדף עלינו, ולא רק לאימוני הפתעה... אז חזרנו בפעם המי יודע כמה אל זירת הפשע ועשינו אימון הפתעה 'בריא' כזה, שהפיל עליכם כמו משומקום עבודה תובענית בחול טובעני, עם תרגילי חיזוק מאתגרים. השארתם שם, על החול, הרבה מאוד זיעה, מאמץ וקלוריות, אבל אנחנו יודעים שלקחת משם הרבה אנרגיות. איך אנחנו יודעים? מכירים אתכם...

4.5 אימון טריאתלון נשים בים (1)

כן, ממש באותו יום שישי, כמה דקות אחרי, קיבלנו בלשכה שפתחנו על החוף את היפות והאמיצות מקבוצת הטריאתלון שלנו. לחלקן זאת היתה פעם ראשונה בים בסט-אפ הזה, של אימון טריאתלון. היו קצת חששות מהים, מההתנסות הראשונה, מהדרישות ומכללי הטריאתלון, וגם מה"איך אני נראית בבגד ים", אבל את כולם שטף הים וכשיצאו הרגישו כמו דג במים... השתתפו באימון גם הוותיקות, אלה שכבר התאמנו והתחרו בטריאתלון הנשים. עכשיו, כשאתם קוראים את הדברים, כולן כבר אחרי, ועל כך ידובר ויסופר ביומן החודש הזה. יש למה לחכות.

7.5 הרצאה בתיכון גלילי

יותר ממאה תלמידים, נערות ונערים עתירי דעות, סקרנות והורמונים חיכו לשמוע מאיתנו משהו שעוד לא שמעו. הזמינו אותנו להרצות, כדי לקרב את בני הנוער אל הפעילות הגופנית ועל הדרך ללמדם מיקוד, נחישות, הצלחה והצבת יעדים מה הם. אז גייסנו כמה עובדות והתנסויות מהביוגרפיה שלנו, שאין סיכוי ששמעו כאלה, ומשם הובלנו אותם אל חשיבות הספורט בחייהם, הרווחים הישירים ממנו ובעיקר הלא ישירים. קצת הופתעו, קצת נדהמו, קצת התרגשו, קצת צחקו והרבה הקשיבו. והיה "מגניב" ו"פגז", אמרו לנו אחרי. האמת, היה מגניב.

9-11.5 הכנת מחנה האימונים בבולגריה

בדיוק חודש מהיום זה יקרה. וכדי שזה יקרה הכי טוב ויעיל ומדויק ומהנה, שהינו יומיים באתר האימונים. מצאנו מלון סופר-מפנק; מרכז ספורט ואתלטיקה סופר-מאובזר; טבע - על

הרריו, נחליו, גאיותיו ושביליו – סופר-מזמין. והכי סופר היו הגובה (2.07) והשרות (10) שקיבלנו מהמלווה הצמוד, זה שדאג וידאג לכל הלוגיסטיקות במחנה. וזהו, תוכנית האימונים מוכנה, מסלולי הריצה מחכים והספא המפנק במלון מזומן. אנחנו כבר מתרגשים.

18.5 אימון טריאתלון נשים בים (2)

כן, גם עם נשות הטריאתלון חזרנו אל המקום שבו הכל יקרה, ובעצם כבר קרה. הפעם הן כבר היו הרבה יותר בטוחות בעצמן ובים, השאירו הרבה חרדות בפעם הקודמת והיו פנויות לביצוע ותירגול הריטואלים שעבדנו עליהם. קצת רצו, קצת שחו, קצת תירגלו כניסה למים והרבה נהנו. תוצאות: נראו היטב שבועיים אחרי.

18.5 מרוץ עמותת ברכה.

לא נותנים לנשום... מיד כשהסתיים לו אימון הטריאתלון אצנו רצנו אל המרוץ המיוחד הזה, שנועד להרים למודעות את הגן האחראי למחלות סרטן שד ושחלות. חייבים להגיע בזמן, מכיוון שצריך להנחות חימום, להוביל מרוץ ולהצטלם... זו כבר שנה רביעית שאנחנו בצד המקצועי של המרוץ ותורמים לעמותה גם הרצאות והנחיות מהתחום שלנו. בתוכנית ריצה למרחק 5 ק"מ, שבהנחייתנו מצטמצמים לק"מ סמלי אחד בשל החום הכבד ששרר. כולם היו מרוצים...

21.5 סדנה לקבוצות התעמלות קרקע ומכשירים

כבר סיפרנו באחד הפרקים הקודמים על שזכינו במרכז של 'אתנה' (פרויקט לאומי לקידום ספורט נשי), שעיקרו הרצאות וסדנאות שמוזמנות מאיתנו ע"י אגודות ספורט נשים. אז סדנה נוספת, שמטרתה העצמה וחיזוק ההזדהות של הספורטאיות עם מה שהן עושות, העברנו לבנות אגודת התעמלות בבי"ס בפ"ת. בהיותה סדנה, נדרשו הבנות לשתף פעולה לא רק בהקשבה, אלא ממש לאמץ את מוחן ונפשן ולעבוד על חיזוקים וחיידושים מנטליים. אלה היו שתי סדנאות זהות, שהעברנו בזו אחר זו ליותר מ-40 בנות בכל אחת מהן. היה מאתגר ודרש חוזק מנטלי...

23.5 תדריך טריאתלון נשים

אין טריאתלון בלי תדריך לקראתו, וגם טריאתלון הנשים של השנה זכה לאחד כזה. נפגשנו עם הטריאתלטיות שבוע לפני התחרות וחצי שעה לפני אימון מסכם, אחרון וסופי בהחלט לפני ההתייצבות על קו הזינוק. הסברנו, תיארונו, הצגנו והמחשנו המחש היטב כל פרט, כלל ואפשרות שצפויים להן, מהרגע שיעלו על משכבן בלילה שלפני ועד חציית קו הסיום בבוקר שבת. הקשיבו, רשמו, שאלו, נענו, התעודדו, אבל הכי חשוב: מיד כשהסתיים החלו באימון...

27.5 אולטרה-מרתון אמלפי פוּזיטו

היום, קצת יותר משבוע אחרי המרוץ, אפשר לומר שהתרכנו והפכנו לקצת יותר סובלניים ביחס למה שהמרוץ הזה תבע, וקיבל, מאיתנו. השרירים נרפו, הכיווצים השתחררו והלבבות כבר התרצו. נותרו בעיקר התחושות, ובעיקר אלה החזקות והמחזקות. ובמילים: צלחנו את אחד המרוצים המאתגרים ביותר שפגשנו. תחושות אחרות, הרבה יותר רכות ופסטורליות, נותרו מהנופים, הטעמים והאנשים שפגשנו בעיירות שבאזור. אז בסך הכל, חזרנו עם שורת רווח יפה.

עד כאן יומננו היקר לחודש מאי. הצצה באאוטלוק מלמדת שיומן חודש יוני כבר נכתב, או לפחות קורותיו מתרחשים, וגם הם רבים ומגוונים. המתינו בסבלנות.

נעמי רוני