



חברות וחברים,

כיאה לחודש אחרון, דצמבר שלנו הגיע לישורת האחרונה של 2016 בדופק גבוה, אנרגיות חזקות והמון מרץ.

לנו ברור שהיה בו סימן לשנה החדשה שהגיעה בעקבותיו, שגם בה ניצור עבורכם נסיבות, שיאפשרו לכם לעשות פריצת דרך אישית, כל אחד בדרכו.

אז הנה סיכום דצמבר 2016, שהיה איכותי ואינטנסיבי, בדיוק כמו שאנחנו אוהבים...

קבוצת טריאתלון נשים

הפרויקט השנתי שלנו יצא לדרך, והפעם מדובר בקבוצת טריאתלון נשים קבועה, שתמשיך להתאמן גם אחרי טריאתלון הנשים 2017 בהרצליה. ייחוד נוסף: הטלוויזיה הקהילתית מלווה את הקבוצה ומתעדת את פעילותה. והכי ייחודי: הנשים שבקבוצה. 25 לוחמות (בעיקר בשדים ובעורבים שבראשן), מסורות (לא, הפעם לא לבעל ולילדים. הפעם לעצמן!) ומנצחות (בכל רגע, כי הן כאן והן נותנות את ה-100 אחוז שלהן). אז כבוד!

חצי מרתון עמק המעיינות

חצי המרתון הקלאסי. טוב בפני עצמו וטוב כהכנה לטבריה, והכי טוב כשהוא מארח. NRspiriteam הנציגים עם ה spirit דיווחו על ריצה מצוינת וכולם חזרו אלינו בשלום.

I'm running in the rain

לא מעט אימונים התקיימו בדצמבר על אפה ועל חמתה של סערה, או סופה או גם וגם וגשם. כולנו כבר יודעים: אפשר להציץ מהחלון ולהחליט שאין מצב, כי יורד גשם וקר גם; ואפשר להציץ מהחלון ולהחליט שהולך להיות כייף חיים לרוץ בגשם. העיקר שאפשר לבחור והעיקר שתבחרו באפשרות השנייה...

Trans alpine run בבת גלים

הוזמנו להרצות בפני מפקדים בחיל הים, על מוטיבציה, הצבת יעדים והשגתם. עשינו זאת באמצעות הרצאה על הטראנס-אלפ ולקחנו איתנו את החבר'ה הצעירים למסע המופלא. שיחזרנו, איתגרנו והמחשנו יעדים והישגים, ובעיקר תשוקה אל שניהם.

ניצוצות באוויר

ניצוצות הוא פרויקט של מתנדבים, שביכולתם לעורר השראה ולהניע נערות ונערים קדימה, אל עבר החלום הבא שלהם. 200 תלמידי חטיבת ביניים (שז"ר בכפר-סבא) הקשיבו להרצאה על חלומות שנחלמים, מאוויים שמתאווים וחזונות שמתגשמים. כשהגיעו הביתה, סיפרו להורים שהם גם רוצים.

Welcome to our run, swet and fun camp!

מחנה האימונים יתקיים אמנם בתחילת החודש הבא אבל כבר בדצמבר הכנו, גיבשנו, קשרנו קצוות וסגרנו פינות. וכן, יהיו גם אימוני עליות! Ashdot ya'akov, we are coming.

כפר בהפתעה

שדות מוריקים הפכו למרחבי ריצה טבעיים וסחטו הרבה זיעה ומלא הנאה, באימון ההפתעה. בסיום חיכה לכולם נווה, עם פריסה קלילה וברכה לשבת שלום ומנוחה. חוצמזה, מקווים שהצלחנו להטמיע את חשיבות גיוון מסלולי הריצה הקבועים. פשוט תזכרו באימון הזה, בכל פעם לפני שיוצאים לאימון, מגוונים בריצה.

כש TED-פגש את NRspirit

היו לנו ציפיות גבוהות מהערב הזה, אבל לא כל כך גבוהות כמו ההצלחה שהיתה באמת. והיתה. 10 הרצאות, 10 מרצים קולחים, מרתקים ומעשירים; קהל נפלא (שוב אתם) וכיבוד טעים (גם אתם). מוזמנים כבר להתכונן לפעם הבאה. 7 דקות הרצאה !

חג האיסוף והנתינה

את קורותינו המיוחדים בכפר הנוער קדמה נספר לכם בחודש הבא, וכאן רק נקדים ונספר על איסוף הציוד שתרתם לבני הנוער שבסיכון, חניכי הכפר. את הצילומים ראיתם, והבחנתם כמובן בהררי נעלי הריצה, החולצות המנדפות והמכנסיים האופנתיים. והכל הגיע מכם, מהשער הגדול שפתחתם בלבכם למען אלה שידם אינה משגת. וזאת רק הקטנה שבבעיותיהם. וכאן זאת הזדמנות נוספת להודות לכל אחת ואחד מכם על הלב הגדול וההתכוונות היפה.

יש לנו תוכניות בשבילכם...

בחודש שעבר כבר כתבנו על תוכניות האימון האישיות והפתרונות שיש בהן עבור רבים מכם. אז רק רצינו להוסיף משהו שעלה לאחר מרתון טבריה האחרון. להסתכל על תוכנית אימון אישית רק כעל מסגרת שמטרתה להכין למרוץ כלשהו ולהתמקד במרוץ הכלשהו הזה, זה פיספוס גדול. תוכנית אימון אישית היא דרך נפלאה לחוות את כל מה שמתקשר לריצה: פיזי, מנטלי, אתגר, התמודדות, ג'ינגול, נחישות, דיאלוג פנימי, דיווחים ממנו, מסלולים, תזונה, ציפיות, לו"ז שבועי קבוע ומשתנה, ועוד הרבה. ורק תזכרו: תוצאות הן מספרים, הדרך היא אתם.

אתם!

לסיום (הסיכום, החודש והשנה), רוצים רק עוד פעם אחת לספר איך אתם בעינינו. מייקל ג'ורדן אמר במסיבת העיתונאים לרגל פרישתו, שלמרות סכומי העתק שהרוויח לאורך הקריירה, הוא היה משחק גם בחינם אם היה צריך. זה כמה הרבה הוא נהנה. אז אנחנו עדיין צריכים להתפרנס, אבל עבור האנשים הכל כך יפים שאתם, הלב הגדול שפועם בכם, החברות ושיתוף הפעולה שאתם מבטאים ביניכם ובינינו, העזרה ההדדית, התמיכה הכתף היד המושטת תמיד החיבוקים החום האהבה החיוכים התשוקה הנחישות האמונה ההתמסרות הקלילות – עבור כל אלה אנחנו מוכנים ללכת (לרוץ) הכי רחוק שאפשר, לחשוב הכי עמוק שיש, לאמן הכי יצירתי שניתן, לחלום הכי שאפתני שנחלם – ולהגשים עבורכם. זה כמה הרבה אנחנו נהנים. תודה

רוני ונעמי

