



חברות וחברים,

נכון שחודש מאי כבר ממש חזק בעניינים, ואם נסתכל רחוק מספיק נראה את סימני החמימים של יוני, אבל רק רוצים להזכירכם שהיה פה ממש לפני דקה חודש אפריל...

וגם הוא היה חזק בעניינים, ואתם, אנחנו וכולנו גם. אז הנה סיכום ותזכורת קצרה לחוויות NRspiriot שפגשו אותנו בחודש אפריל.

**NRspirit בחצי מרתון וינה:** אילה, דיקלה, רוני ותמר חרכו את המסלול, את המסעדות ואת הספא בווינה היפה. רצו עשרים ואחת וקצת ק"מ באלגנטיות וקלילות, וביטאו spirit אמיתי של ספורטאיות אמיתיות. Respect לרביעייה!

**NRspirit במרתון מדריד:** מיכל המקסימה שלנו רצה 42.195 ק"מ במרתון הראשון ובהחלט ולגמרי ולא בא בחשבון שהאחרון. מדרידאים שצפו במרתון עדיין מדברים על רעמת התלתלים הזוהבה, שכיכבה על המסלול והותירה מאחוריה אלפי רצות ורצים. כבוד למיכל!

**NRspirit במרתון פריז:** ניר אנדלמן, מרתוניסט בלתי נלאה, התאמן, התכונן, התחזק והסתער על מרתון עיר האורות. התוצאה: 42.195 מ' בשלוש וחצי שעות(!), למרות תקלות, מהמורות ובלת"מים של הישורת האחרונה לפני קו הזינוק. תשואות לניר!

**אימון הפתעה:** NRspiriteam פשטו עם שחר על החוף וגילו שאין כמו אימון בים, בחול הרך והחם. הרבה טכניקה וכוח, מאמץ וזיעה, היו הפתעה שהתקבלה בידיים פתוחות ורגליים מתחזקות.

**אימון במוביל:** אימון שלא מן המניין התקיים לאורכו של hamovil trail, או המוביל לדוברים ילידים. היה אחה"צ קסום, הייתה ריצה מועילה והיו מתאמנים שהשקיעו והתאמצו והגירו זיעה, ונהנו. והייתה גם מחווה מקסימה של ז'נט, שחיכתה עם מים ואנרגיה. תודה לז'נט.

**אימוני B2B:** מרוץ ים אל ים תבע מאתנו הכנה מעט שונה ואינטנסיבית, ואת זה סיפקנו, בין היתר, באמצעות אימוני B2B. קצת מתיש, קצת צפוף וקצת קשה גם לוגיסטית, אבל עם הרבה תרומה להנאה במרוץ ים אל ים.

**ההכנות שלנו לים אל ים:** גם בחודש אפריל המשכנו לרוץ בשבילים המזמינים של המסלול, כדי להבטיח שכל הדרכים תהיינה בטוחות בזמן אמת. ועוד המשכנו לקשור את החוטים ולסגור את הפינות עם מארחינו ומאכילנו, ולהכין את סדנת ההצלחה לנערות הבית החם באור הגנוז. והיה ממש כייף...

**אימוני חוה"מ פסח:** אמנם כינסנו אימונים וצירפנו מתאמנים, אבל לא הנחנו לשום חג, מועד או מצה לקלקל לנו. קיבלנו אימונים רבי משתתפים, סוגים וסגנונות, ושמחנו שגם אתם לא הרשתם לקלקל לכם את החגיגה.

**אימוני טריאתלון הנשים:** התחילו רק לפני מספר חודשים, והנה תכף על קו הזינוק, עם כלים, יכולות ואמונה שלא הכירו. כבר גומעות קילומטרים בריצה ורכיבה, שוחות ומשתפרות, ובעצם מוכנות לזינוק.

**!Go NRspiritriathlon, Go**

אוטוטו כבר כותבים את קורות חודש מאי, ובינתיים יוצרים אותם...

באהבה רבה!

נעמי ורוני