



מאי שחלף...

איך שהזמן עובר. רק לפני כמה רגעים סיכמנו את חודש אפריל, וטראח חלף ביעף חודש מאי, עוד לפני שהספקנו להגיד וידאר קיארטנסון. בקצב הזה, חשבנו, כדאי כבר להתחיל לסכם את חודש יוני, אבל החלטנו לתת לו עוד קצת זמן, שיתקדם וימלא את ימיו...

ובחזרה למאי. גם בזמן אמת וגם בדיעבד, זה היה חודש משמעותי עבור כולנו, עם אירועי ריצה וטריאתלון שקדמו להם הכנות רבות וארוכות. עליהם נוספו עוד כהנה וכהנה עניינים, וביחד קיבלנו חודש עם spirit לתפארת. הנה הרשימה.

מרוץ שליחים NRspirit ים אל ים

על ההכנות שלנו למרוץ כבר סיפרנו, וכאן נותר רק לסכם בשני משפטים את האירוע. "אין כמו הפעם הראשונה" הוא משפט שאנחנו מאוד אוהבים והוא מאוד נכון לתיאור המרוץ. הוא בהחלט לא היה כמו הפעם הראשונה, מכיוון שהוא היה מיוחד, מרגש, מעצים ומקסים בדרכו, כמו שכנראה רק פעם שנייה יכולה להיות. בקיצור, מי שהיה יודע; מי שלא, נותרו לו רק 11 חודשים וראש הנקרה, אכזיב, מנות, עין חרדלית, מצד אבירים, פאסוטה, חורפיש, שמורת הר מירון, אור הגנוז, יער בירייה, קדיתא, עין גוזי, עמוקה, מחניים, טובאס, ירדן הררי, כרכום וגשר אריק עד הפעם הבאה...

אימון הפתעה בים

מה מתבקש יותר לעבור ממרוץ ים אל ים לאימון הפתעה בים...? מתבקש, אז מספקים. חוף אכדיה בהרצליה, דמדומים שהפכו במהירות לערב נעים, עם בריזה קלה וים ידידותי. סטים של ריצה בחול הרך, ריצה בחול המהודק וריצה במים, ולבסוף טבילה קצרה בים. היה כיף.

אימון נוסף ברביעי

לא לכולם מספיק אימון מודרך אחד בשבוע ועד כה לא היה לנו מענה לכך. אז מהיום, רביעי 7 ביוני, ובכל יום רביעי בשעה 19:30, יתקיים האימון השני עבור כל חפצי שני אימונים בשבוע. מחכים לכם על המסלול!

אימון העשרה בפארק

נכון שזה קורה פעם בחודש, ונכון שיודעים למה לצפות ונכון שההרגשה לפני וההרגשה אחרי חוזרות על עצמן בכל פעם; אבל תמיד תמיד נמצאים במהלך

האימון שרירים שמעולם לא ידעתם שקיימים; ואם ידעתם, אז מעולם לא תיארתם לעצמכם שאפשר כך לטלטל אותם. בקיצור, אל תשכחו להגיע להעשרה הבא.

אימוני ים לטריאתלטיות

קבוצת טריאתלון הנשים, שהחלה להתאמן בחודש דצמבר לקראת תחרות הטריאתלון בהרצליה, הגיעה סופסוף לאימון ב'זירת הפשע'. לאחר מספר חודשים של אימוני ריצה ורכיבה, הגיע זמנם של הים והחוף, היכן שהכל קורה. תירגלו כניסה, יציאה, ריצה, קפיצות, החלפות, התנהגות, ים שקט, ים סוער, ים פרווה, חול רך, חול קשה, התמצאות וכל מה שטריאתלון אומר. את דברן אמרו בתחרות עצמה...

תדריך לטריאתלטיות

התדריך למתאמנות בקבוצת הטריאתלון לקראת התחרות, הוא אחד האימונים המאתגרים והמרתקים שיש. הן יושבות על הטריבונו באיצטדיון, מתעדות כל מילה בפנקס / סמארטפון / טאבלט ומסרבות לפספס דבר. מאתגר, מכיוון שלמרות שאנחנו בטוחים שכיסינו הכל בתדריך, תמיד עולות כמה שאלות שלא חשבנו עליהן; ומרתק, מכיוון שמדובר בחבורת נמרות, ממוקדות ונחושות, שגם אם פתאום בזמן שנותר עד התחרות תפרוץ מלחמה גרעינית באזורנו, הן את הטריאתלון יעשו. והן עשו. הנה איך...

טריאתלון לטריאתלטיות

אז מלחמה גרעינית לא פרצה, אבל לוחמות היו, ועוד איך היו. כולן, כל אחת במקצה שלה, הגיעו מוכנות כדבעי, ממוקדות כמו נץ ונחושות כמו לביאות. שחו, רכבו ורצו; התקשו, נאבקו והתגברו; וכולן חצו את קו הסיום בידיים מונפות מעלה מעלה וחיוך מרוח מרוח. ורק להיזכר בסיכוי שרובן נתנו לעצמן באימונים הראשונים...

עידוד לטריאתלטיות

כמה מרגש היה לראות את מעודדי NRspiriteam, עומדים ורצים ועומדים ורצים כדי לעודד את הטריאתלטיות, זועקים בגרון, מוחאים כפיים ומעניקים דחיפה ששווה לפחות 10 גלים של אנרגיה. לא הזמנו, לא קבענו ולא חפרנו. הגיעו בספונטניות ועודדו בסופר ספונטניות. ובעינינו זאת היתה השלמה מושלמת לייצוג ה-NRspirity בתחרות.

תרגילי חיזוק מצולמים

רוצים לחזק ברכיים? מתים לעבוד על בטן? משתוקקים לשפר טכניקת ריצה? אוטוטו תוכלו פשוט להיכנס ליוטיוב, לכתוב בחיפוש תרגילי הדרכה NRspirit, enter והופו! הנה אנחנו על המסך שלכם. מדגימים, מדריכים ומנחילים.

במהלך כל החודש צילמנו, בשיתוף אתר RealTiming, וכמה סרטונים כאלה
תוכלו לראות בקרוב על מסך זה...

מרתוניסט נולד

קבלו מרתוניסט חדש ב-NRspirit: אדי! 42.2 ק"מ טבין ותקילין, באבחה אחת,
דילג לו מגשר לגשר בפראג היפה ורשם מרתון ראשון. אומרים לאדי בשם כולם
מזל טוב ובהצלחה באתגרים הבאים!

רביעייה בהר לעמק

רצנו אל ההרפתקה המעניינת הזאת והצטרפנו כרץ אחד מתוך ארבעה במרוץ
השליחים הר לעמק. גמענו כ-60 ק"מ בתוך 24 שעות, אחרי שבועיים קודם
רצנו 94 ק"מ בים אל ים שלנו. אז היה מאתגר ומעייף, אבל השלושה שרצו וגרו
איתנו במכונית במשך יממה, התוואי, הנופים, ההומור והקלילות הפכו את זה
לשווה וכיף.

**ובטח היו ציוני דרך נוספים במאי, שלא נרשמו ביומנו. כשניזכר, מבטיחים
שנשתף...**

נעמי ורוני