



חברות וחברים,

2018 לא חיכתה אפילו שנייה ומיד כש-2017 הסתיימה, פרצה בריצה אל חיינו ולקחה אותנו למחוזות שונים ומשונים...

חודש ינואר היה מגוון, מעניין ומאתגר, בעצם כמו כל חודש כמעט בלוח השנה ה-NRspirity שלנו.

ואם הוא, ינואר, מרמז על מה שמחכה לנו בשנת 2018, אפשר לצפות ממנה רבות ואיכויות.

אז הנה רשימת החוויות של החודש שעבר, חוויות משותפות של כל אחד מכם שהשתתף בה היתה בה חוויה פרטית משלו, שהעצימה עבורו, מן הסתם, את החוויה כולה.

### **7.1 מרתון טבריה**

במועד המקורי שלו נראתה הארץ כאילו היתה קורבן לאחד מאותם הוריקנים שמפגעים בקריביים. יומיים אחרי, המרתון הוותיק והטוב הזה הוליד 5 NRspiriteam מרתוניסטים חדשים. יעקב, דיקלה, נוגה, אריה וערן רצו 42.2 ק"מ בדרכם אל התהילה וסיימו את המרתון הראשון שלהם בידיים מונפות וחיוך מחוץ אל חוף. באותה נשימה וממש באותו מסלול רצו גם אילנית, ויטלי ושאוּלי, מרתוניסטים משכבר הימים, שחזרו לזירת הפשע; ועל חצי מהמסלול רקדה לה בקלילות לני, שרצה רק באוקטובר האחרון מרתון שלם. היה מרגש, שמח ומעצים.

### **9.1 – 11 מחנה אימונים בצפון**

לא חלפו 4 ימים מהמרתון (חלפו 5), וחלק מהמרתוניסטים הנ"ל כבר כיכבו במחנה האימונים הנ"ל, יחד עם 30 NRspiriteam נוספים. גם כאן, בקיבוץ אשדות יעקב וסביבתו, היה מרגש, שמח ומעצים; רק שכאן הם התפרסו על פני 3 ימים, המון אימונים, ריצות נפח, עליות, טמפו, תחנות, אימוני כוכב, אימוני מים, הרצאות ומשחקים. שנה חולפת מהר, כדאי כבר להיערך לשנה הבאה...

### **19.1 לראשונה בהיסטוריה: דחינו אימון הפתעה!**

נתחיל מהחדשות הטובות: דחינו, לא ביטלנו (על כך באיטם בהמשך). אותם איתני טבע שכיכבו במועד המקורי של מרתון טבריה, עשו קאמבק גראנדיוזי ביום המקורי של אימון הפתעה ולא הותירו לנו הרבה ברירות. בצער רב ותיסכול גדול נאלצנו לדחות את האימון, שהיה אמור להיות ריצה קלילה ונעימה בעמק חפר, אל המצפור המיוחד שם. ואל דאגה, הריצה תתקיים ממש בקרוב.

### **19.1 NRspirit בחצי מרתון צלם הבית**

ממש באותו יום שבו איתני הטבע השתלטו לנו שוב על החיים, מצאו מארגני המרוץ הזה חלון הזדמנויות קצר והזניקו אותנו לדרך. ליאורה, הדר ר. וניר א. שלנו שמו נפשם בכפם, נאבקו ברוחות, בקור ובשלוליות, ויכלו להם. גיבורים!

### **30.1 הפתעה והעשרה back2back**

הנה הגענו אל האימון שנדחה לראשונה בהיסטוריה. בצוק הזמן הסמכנו את אימוני ההפתעה וההעשרה, זה מיד אחר זה. הריצה היתה במסלול המוכר (גם בערב) והטוב של השכונה הירוקה, ומיד אחריה, מותאם לריצה, קיימנו את אימון ההעשרה. הערכה והוקרה שלוחות מכאן לשורדים את שני האימונים; כבוד ויקר למשתתפים באחד מהם...

### **27.1 NRspirit בישראלן אילת 2018**

כל מי שמכיר את המסלול והתנאים האחרים בתחרות איש הברזל הזאת באילת, יעיד שחייב להיות בורג רופף כלשהו בראשו של המשתתף בה. וזה נכון גם כשמדובר בחצי איש ברזל. בקירבנו נמצאו ארבעה כאלה: ז'נט, הילה, יואב ועמית ק. העליות המתעללות, הרוחות המענות והקור המקפיא הופיעו השנה במלוא הדרם והציבו בפני הארבעה משוכה גבוהה במיוחד. אבל כמו שאתם מכירים אותם, אף אחד מהם אפילו לא מצמץ וכולם חצו את קו הסיום רצים, מרוצים ונמרצים, לאחר 1.9 ק"מ בשחייה, 90 ק"מ ברכיבה ו-21.1 ק"מ בריצה. והיתה גם שלשה במקצה המלא, עם יוחאי שלנו (כן, גם כשהוא כבר לא שלנו הוא שלנו), שקינח עבור שלשתו את התחרות במרתון מלא. כפיים!

### **31.1 הרצאה רצפת אגן**

סיימנו את החודש בהרצאה של תוכן שונה מעט משלנו, אבל נוגע ברבים ובמיוחד ברבות מאיתנו. המשתתפות זכו בהעשרה חיונית ומועילה, וכעת בקיאות יותר בנושא ומודעות לתיפקוד מרכיבי רצפת האגן ולתפקידן כבעליה.

### **NRspirit ים אל ים 2018: הטויסט**

ההרפתקה השנתית שלנו מתקרבת בצעדי ענק. נרגשים ומצפים נתייצב בעוד חודשיים וחצי בראש הנקרה שעל צוקי הים ונרוץ את כל הדרך הקסומה עד לכינרת. אנחנו, בינתיים, כבר התחלנו לדגום את המסלול וליהנות (שוב) מכל צעד. והשנה טוויסט: עוברים מ-94 ק"מ ל-100 ק"מ. עגול. 26 – 27 באפריל, התחילו להתלהב!

### **NRspirteam במרתון ת"א**

המקצים השונים במרתון ת"א יזנקו ב-23 בחודש, שזה כבר ממש מעבר לפינה. רבות ורבים וטובות וטובים משורותינו יתייצבו על קו הזינוק, וחלקם הגדול לוקח את העניין בשיא הרצינות ומתכוון בשיא המקצועיות. יותר מ-20 חברות וחברים בתוכניות אישיות, למקצי החצי והמלא, עוברים את תהליך ההכנה כחוויה מעשירה, מלמדת ומאמנת...

### **NRspirteam במרוץ כפר-סבא**

המרוץ אמנם יזנק ב-10 במרץ, אבל ההרשמה בעיצומה ולנו חשוב שנהיה עצומים ועצימים במרוץ של הבית שלנו. יפה שיראו אותנו כל השכנים והחברים והילדים והנכדים וההורים, יתגאו בנו וישאלו למה אנחנו צריכים את זה... אז אם טרם נרשמתם, מהרו ועשו זאת!

וזהו. פברואר כבר בעיצומו, ואת קורותיו נספר בחודש הבא...

יאיר יומכם!

נעמי רוני