



סיכום חודש יולי

הייתם מאמינים? חודש שלם כבר טס לו, חלף כמו רוח סערה (רוחות סערה קרירות, איפה אתן...?) והביאנו במהירות הבזק אל תחילתו של אוגוסט. כדרכם של חודשי קיץ חמים, הבילים ומיוזעים, גם יולי הזה שעבר לא התבלט ביותר מדי פעילויות, אבל עדיין יצרנו, פעלנו והפעלנו כמה דברים מעניינים. ואלה הם:

7.7 משחה "שוחים לחיים 3"

האירוע שפתח את החודש היה בהחלט בלתי שגרתי בעליל: יגאל סלע, מודרך ומלווה על-ידנו, שחה ברציפות 1200 בריכות, 30 ק"מ, במשך כ-14 שעות, במטרה לגייס כסף לילדים חולי סרטן. כבוד גדול!

15.7 אימון הפתעה בנחל אלכסנדר/חוף הים

אימון הפתעה מגוון ויעיל, בתפאורה לא שגרתי. יציאה לריצה מזרחה לאורך הנחל, סיום מערבה בחוף הים, ושם תרגילי ריצה מגוונים. בקינוח: טבילה בים (למי שנשאר לטעום).

18.7 פגישה עם מנכ"לית מועצת נשים כפר-סבא

הוזמנו לפגישה עם ליאן, המנכ"לית החדשה, שביקשה מאיתנו תוכנית לגיוס נשים כפר-סבאיות לפעילות ספורטיבית. העלינו רעיונות, גיבשנו תוכנית פעולה, והעברנו. ממתנים...

20.7 סגרנו (סופסוף) את כל קצוות מחנה האימונים שסביב אירועי המרתון המדברי באילת

זו שנה שלישית שנקיים את מחנה האימונים באילת, והפעם עם שדרוג משמעותי בכל הקשור לבית המלון. זמן איתור המלון שיתאים לצרכינו (למשל, אזורי פעילות פתוחים ואולמות הרצאה ותדרוכים; קירבה סבירה לקו הזינוק למרוץ; תפריט; מחיר; פתיחות והקשבה לצרכינו) התארך הפעם והיה מאתגר, אבל התוצאה נראית מבטיחה. ואנחנו כל כך שמחים להיות שם איתכם !

24.7 אימון העשרה בבריכת קאנטרי גלי השרון

אחד מאימוני ההעשרה המעושרים שאנחנו מקיימים. רצתם, קפצתם, מתחתם, סובבתם, דילגתם, שחיתם וקצת נרטבתם, והכל בתוך מי הבריכה. שינוי מרענן במזג האוויר הנוכחי.

31.7 הדרכת החייאה אצל שגית וצבי גלי

קיימנו את ההדרכה הזאת מכיוון שאנחנו יודעים כמה כל אחד מאיתנו עשוי להזדקק לה, ובדרך כלל במפתיע. יצאנו עם כלים מעשיים ובתקווה שלא נזדקק להם אף פעם.

ועכשיו אנחנו כבר באוגוסט, גם הוא חסר רחמים כמו זה שלפניו, אבל גם הוא, מבטיחים, יחלוף כהרף עין ויהיה עבר עוד לפני שנספיק להתלונן באמת כמה שהיינו רוצים. וחוצמזה, לכל אחד מאיתנו יש את השיטות שלו להתמודד. פופולרית מאוד, למשל, השיטה שמוציאה אותנו לאימון מוקדם, אבל ממש מוקדם, בבוקר...

אוגוסט קריר לכם ,

נעמי ורוני