



Elat - here we come!

חברות וחברים,

אירועי המרתון המדברי מתקרבים, ואנחנו כבר בעיצומן של ההכנות והסגירות לקראתם זו שנה שלישית ברציפות.

רק נתאר במשפט, למי שפיספס בשנתיים הקודמות: 4 מקצים (5, 10, 21 ו-42 ק"מ) של חווית ריצה קסומה בנוף מדברי מרהיב, 3 ימי אימונים, כייף, הרצאה, מלון, ים ופינוקים. בשתי מילים: סופ"ש תענוג.

תאריך המרוץ השנה הוא יום שישי 18.11, וזה אומר שמחנה האימונים שלנו מתחיל ביום חמישי 17 בנובמבר ונמשך עד שבת 19 בחודש.

בשנה שעברה השתתפו במקצים השונים NRspiriteam, 57 ומלבד קבוצת הריצה של אילת היינו הקבוצה הגדולה במרוץ. זה אמנם הישג, אבל ההישג הגדול יותר, בהרבה יותר, היה מה שהפקנו במהלך שלושת הימים באילת, גם כקבוצה וגם כל אחד לעצמו. הצצנו במייל הסיכום שכתבנו אז, ומצאנו את זה: סוף השבוע הזה היה הוכחה לכך שמחויבות אמיתית לעצמנו ולערכים שאנחנו מאמינים בהם, יכולה ליצור חברות וכייף ואחריות ושיתוף פעולה נהדרים עם אחרים; ובאותו זמן, בלי שום בעיה, ליצור מיקוד בעצמנו, נחישות ותשוקה להשיג את המטרות האישיות שלנו. וזאת רק דוגמא אחת לשימוש שאפשר וכדאי לעשות בין הערכים שיש בספורט לבין ערכים שמקדמים אותנו בחיים.

אז הסופ"ש המיוחד הזה מתקרב בצעדי ענק, עם אפשרויות ריצה לכל רמה, מרחק וקושי, וחשוב יותר – עם כל מה שאנחנו עומדים ליצור במהלך שלושת הימים באילת .

השנה נשתדרג משמעותית באיכות ורמת המלון, ונתאכסן ב"קראון פלאזה" אילת (לא להתבלבל עם לאונרדו פלאזה). מדובר במלון גדול, מפואר ומפנק, וכך כמובן גם חדריו .

המפרט:

2לילות/3ימים, חצי פנסיון, פינוקים מצוות המלון, אימונים, הדרכות, הרצאה, ליווי צמוד וטיפול אישי מצוות נעמירוני...

התוכנית המלאה:

יום חמישי 17.11

-הגעה עצמאית לאילת עד שעות הצהריים

-איסוף ערכות משתתף

-אימון חידוד לקראת המרוץ

-תדריך שלנו לקראת המרוץ

-ארוחת ערב משותפת במלון

יום שישי 18.11

-יציאה למתחם הזינוק

-זינוקים במקצים השונים וסיום

-ארוחת בוקר "after race"

-אימון מתיחות

-ארוחת ערב במלון

-הרצאה נעמירוני

יום שבת 19.11

-ארוחת בוקר במלון

-אימון שיחרור ואימון בים

- זמן פנוי עד עזיבה

המחירים:

זוג בחדר: 1800 ₪

ילד 2-12 : 650 ₪

תינוק 0-2: 175 ₪

שלושה מבוגרים בחדר: 2750 ₪

יחיד בחדר: 1600 ₪

כדי להימנע מהלחץ שהיה בשנה שעברה, נתחיל בהרשמה ובתשלום בימים הקרובים.

מוזמנים כבר עכשיו להעביר לנו כאן, במייל חוזר, אישור על השתתפותכם, ונציג של חברת הדקה ה-90 יצור עמכם קשר בימים הקרובים כדי להסדיר תשלום.

שימו לב: מספר החדרים המוקצים לנו מוגבל, ולכן מבקשים להעביר לנו בהקדם אישור השתתפות, כדי שנשריין את החדרים.

וכן, גם השנה יכולים להצטרף מתאמנים שלא מעוניינים להשתתף במרוץ, אלא ללוות ו/או להתפנן באילת.

אז חברים יקרים, בואו נכבוש (גם) את אילת, ועל הדרך גם נרוץ, נתאמן ונתפנק.

בשמחה רבה,

נעמי ורוני