



חברות וחברים יקרים (ויקרות),

חודש מרץ עף פרח כלח לו, ולמרות שהיה ארוך בשלושה ימים מקודמו, הוא נראה לנו קצר מאוד. כי ככה זה ואין מה לעשות בעניין, הזמן עובר כשנהגים...

היה לנו חודש עמוס, מגוון ומאתגר. ברוב האירועים, לא רק שהייתם שותפים מלאים, אלא שאף הובלתם אותם והבאתם spirit מיוחד. אנחנו נפעמו...

אז קבלו מקבץ תחנות מחודש מרץ, כולן עם הרבה spirit ואהבה שהפקתם מעצמכם ומילאתם בהם את הרגליים והלב.

9/3 פורים NRspirit ה- מסיבה!

מי שלא ראה את שמחת פורים שלנו, לא ראה מסיבת פורים מימיו... אנרגיות שמספיקות ל-10 מרתונים, תחפושות שמספיקות ל-10 קרנבלים, שמחה וחברות שמספיקות ל-10 קבוצות ריצה התכנסו להן בבבר בכפר-סבא וחוללו את מסיבת המאה. כבוד ויקר לוועדה המארגנת, והוקרה ענקיסטית לכל ה-NRspiriteam שהתחפשו, פיזזו ושמחו עד לא ידע, לא ראה ולא שמע.

11.3 מרוץ כפר-סבא

כ-120 NRspiriteam נשים, גברים וטף התייצבו על קווי הזינוק השונים למרוץ הבית שלנו, והוכיחו בפעם המי יודע כמה שביטנו – מבצרנו. שיאים נשברו, בכורות התקיימו, וקילומטרים נגמעו; ועל כולם האפילה the one and the only העופרה שלנו, עם פודיום שהמספר 1 טבוע בו באותיות של זהב.

14.3 מפגש מרצים אתנה

כחלק מפול המרצים של אתנה (פרויקט לאומי לקידום ספורט נשים בישראל) ולקראת תחילת הפרויקט בשנה הנוכחית, השתתפנו במפגש מקדים למרצים. סיפרנו על ההרצאות והסדנאות שלנו, ושמענו על אוריינטציה ופורמט העבודה עם ה'לקוחות': העצמה אישית והנחלת ערכים ספורטיביים לספורטאיות נערות ובוגרות, וגם להורים ומאמנים שאתן.

17.3 מרתון ירושלים

אין ספק שאחד הביטויים המובהקים של סינדרום ירושלים הוא מצבם הנפשי של רצי המרתון בעיר הקודש... מרתון ירושלים, על מקצו השונים, הוא אחד המרוצים הקסומים שאנחנו מכירים, עם תווי מאתגר אך מרתק. 42.2 קילומטרים או 21.1 קילומטרים של קודש וחול, חדש ועתיק, עליות ומורדות שמשום מה זוכרים מהן רק את העליות... ובהרפתקת הריצה הזאת השתתפו 30 NRspiriteam, שהעזו ותוגמלו בהתאם ! Respect .

19.3 מפגש ניצוצות

פעם בשנה אנחנו מוזמנים למפגש ניצוצות, השם שניתן ע"י המייסדים למרצים ומנחים בפרויקט המקסים הזה: נשים וגברים שיש בהם ניצוץ גדול מספיק, כדי להדליק נערות ונערים ולהיות עבורם השראה, איש איש ותחומו. עם הניצוץ שלנו אנו מגיעים מדי פעם לבית ספר ומעבירים אותו לתלמידים, באמצעות הרצאה עם השראה. מפגש הניצוצות השנתי הוא הזדמנות להיחשף לכל הניצוצות שפועלים בשטח, חוויה מעצימה ומלאת השראה בעצמה .

23.3 אימון הפתעה

האימון הפעם ענה במדויק על ההגדרה שהענקנו לאימון הפתעה: ריצה יוצאת דופן, במקום יוצא דופן, בזמן יוצא דופן. אז התכנסנו (!NRspiriteam 43) בתחנת הדלק שבכניסה למושב נווה ירק בשעת ערב, ורצנו בעלטה גמורה לאורך הירקון, באחד הקטעים הקסומים שלו. הרגליים רקדו, הפנסים האירו, הלב התרחב והיה, ככתוב: יוצא דופן...

28.3 אימון העשרה: הרצאת תזונאיות ספורט

הדלק שבו אנחנו מניעים את המכונה שלנו חשוב לא פחות מהמכונה עצמה, ובעצם עליו יכולים לקום וליפול דברים. גייסנו (בפעם השנייה) את מיטל וסימונה ממדיקס, כדי שיאירו הפעם את נושא התזונה השוטפת לספורטאים, כיצד לאזן, לחזק ולמנוע פציעות בשגרה. ואכן היה מאיר, מעניין ומאלף .

31.3 ריצת מעוז

את האיש הגדול הזה החלטנו שלא נשכח כבר כשפגשנו אותו לפני כשנה. עכשיו, עם לכתו הרבה הרבה בטרם עת, החלטתנו מקבלת משנה תוקף, וביטוי ראשון לה נתנו בשישי בבוקר. רצנו 26 NRspiriteam, בהם דלית האשה שאיתו, לזכר האיש הנהדר מעוז במשך כשעה בשבילי יער שגב, ולאחר מכן התכנסנו בבית העלמין משגב סביב מקום מנוחתו. הקראנו דברים שכתבנו עליו, לזכרו ולזכרונותינו ממנו, הרגשות גאו, הלבבות בכו והדמעות זלגו. תהיה חזק שם למעלה, מעוז .

קבוצת הטריאתלון שלנו

כבר רואים איך בנות הקבוצה מטפסות לעבר הגשמת החלום כשעל הדרך, שוברות שיאים ויוצאות מאיזור הנוחות. התחלנו את אימוני ההחלפות (רכיבה וריצה) בפארק. מאמינים שהחיוך יגדל מאימון לאימון עם הזיעה, העבודה הקשה, הק"מ ובעיקר עם הגילוי וההצלחה.

מרוץ שליחים NRspirit ים אל ים

במהלך החודש דגמנו כבר את רוב מסלול 'המרוץ הפרטי' של כולנו, והחוויה היתה ממש כמו בפעם הקודמת: נהדרת! חוף אכזיב, נחל כזיב, מצד אבירים, נחל מורן, יער מירון, קדיטא, בירייה עמוקה וחצור הגלילית מעולם לא נראו כה פורחים ומצפים... 4 ו-5 במאי, אל תשכחו !

מתחילים את אפריל במרץ...

באהבה גדולה

רוני ונעמי