



חברים,

פברואר היה קצר, כי ככה החליטו שיהיה החודש הזה, אבל אנחנו, שכבר יודעים שהאורך לא קובע, הפכנו אותו לאחד המועשרים בחודשי השנה. במהלך החודש יצרנו והשתתפנו בעושר גדול של אירועי ריצה, מפגשים ואימונים, ולבסוף הצלחנו לייצר מלאכה מרובה בזמן הקצר שאיפשר פברואר 2017. וכמו תמיד, רגעי הנחת הבולטים עבורנו היו לנוכח ההשתתפות וההתמסרות של NRspiriteam רבים. הנה חלק מהפעילויות שמילאו את יומנו במהלך פברואר.

2-4.2 מחנה אימונים בקיבוץ אשדות יעקב

שלושה ימים תמימים שפינינו לטובת אימוני ריצה (במישור בירידות ובעליות); אימוני חיזוק, גמישות וכוח; שחייה, כייף וכושר במים; פעילות מעצימה, ארוחות משותפות ונוהל חופש-חברות-הנאה. הרוב התנהל במעמקי ופסגות האמאמא של הטבע, בתוך הרבה ירוק, פורח וססגוני. NRspiriteam 37 קפצו על העגלה וביקשו להישאר גם כשנגמר...

8.2 פגישה במפעלות חינוך וחברה

עמותת מפעלות חינוך וחברה מספקת ל-130,000 ילדים בבתי ספר, רשויות וארגונים ציבוריים מסגרות ספורט ופעילויות העצמה. בפגישה נבדקו אפשרויות למעורבות שלנו בהעצמה וליווי ילדים ונוער אל היעדים והאתגרים העומדים בפניהם.

10.2 מרוץ ברכה

ביום שישי הזה, התייצבנו עם עוד כמה עשרות NRspiriteam לאחת ממסורות יפות וחשובות שאנחנו משמרים. וכמובן שזה לא היה קורה ללא הרבה עזרה והשתתפות של חברי קבוצות. NRspirit למי שעוד לא מכיר: עמותת ברכה מסייעת במודעות, מידע ותמיכה בנשאות ונשאי גנים סרטן השחלה וסרטן השד. מדי פעם אנחנו נקראים אל הדגל ומגיעים בשמחה, עם הרצאות, אימונים ועזרה בארגון המרוץ.

16.2 אימון הפתעה – בסימן עלייה...

חיכינו למתאמנים, ששמו נפשם בכפם בליל חורף קר וגשום, בכניסה למושב צופית, הידוע בעיקר בזכות העלייה המתארכת בלבו. והם הגיעו. מכורבלים, אך ששים אלי אימון ההפתעה שציפה להם. רצו בעליה, שלא לומר תפרוה, תירגלו טכניקה במישור, ואחרי סיום חזרו הביתה עייפים, אך בעלייה ...

24.2 מרתון ת"א

מסורת נוספת שמתקיימת ברחובות ת"א במהלך המרתון. למעלה מ-70 NRspiriteam יצאו מקו הזינוק של המרוץ והתפרסו על פני המקצים השונים – 5, 10, חצי מרתון ומרתון שלם. עבדו קשה כדי להגיע אל קו הסיום, ידיים מונפות אל על ואצבעות זקורות מכריזות: עשיתי זאת! אנחנו רק התרוצצנו בין המקצים, הרחובות והרצים; עודדנו, חיבקנו, צרחנו והלהבנו, ובעיקר התרגשנו.

27.2 פגישה עם מנכ"ל ספיישל אולימפיקס

זה זמן רב שאנחנו מעוניינים לבדוק איך ניתן לנו להשתלב בפעילות הארגון, שמקדם את הספורט בקרב אנשים עם לקות שכלית. לאחר שנה של עבודה עם אוכלוסייה רלוונטית במעון נווה רם, נראה לנו שאנחנו יכולים להרחיב את פעילותנו בתחום ולתרום יותר. נקרתה הזדמנות ונפגשנו עם מנכ"ל שלוחת הארגון בישראל (בסיס הארגון בארה"ב) וסגניתו. כעת מחכים לתוכנית עבודה מאיתנו. שיהיה בהצלחה...

לאורך החודש: סוגרים מחנה אימונים ברומניה

עובדים כבר למעלה מחודש על מחנה האימונים המופלא שלנו בפואיינה בראשוב, אחת הפנינות הגיאוגרפיות המפנקות ברומניה. יצרנו קשר עם מי שרק חשבנו שיכול לסייע באיתור לוקיישן, מלון מפנק, מקומיים שיסייעו בבחירת אתרי אימון ומסלולי ריצה, והדובדבן שבצ'ורבה: ההתמקחות על העלויות. נאבקנו קשה, הבטחנו, איימנו, התחננו והתעצבנו; ולבסוף נראה שהצלחנו בהרכבת מחנה אימונים מ-ו-ש-ל-ם-! ההרשמה נפתחה ...

לאורך החודש: הכנות למרוץ NRspirit ים אל ים

מרוץ השליחים שלנו יזנק שוב, לאחר שנה, ב-4 במאי הקרוב. החוויה שעברנו בשנה שעברה, המסלולים, נופי הגליויות, אתגרי הריצה, הפעילות בקהילה, וכמובן החברות המפעימה של כולנו – לא הותירו אפילו שמץ ספק באשר לקיום המרוץ גם השנה. ובשנה הבאה. ובכל השנים הבאות... אז כבר התחלנו לסגור פינות ולקשור קצוות, הסעות ומזונות, ובימים הקרובים נתחיל גם לדגום שוב את המסלול. ורק שתדעו, ההרשמה נפתחה...

זה היה פברואר, וסופו של חודש מרץ כבר מתקרב בצעדי ענק. נספר לכם עליו בסיכום החודש הקרוב.

באהבה גדולה,

נעמי רוני