



## יולי שהיה...

כשמחצית הסיוט החם וההביל, הידוע יותר כחום יולי אוגוסט, כבר מאחורינו, אפשר להדליק מזגן, לחלץ מהמקרר בקבוק בירה קרה, לפתוח לפטופ ולהתחיל לגולל את קורותינו, קורות NRspiriteam, במחצית הראשונה. הצמד הזה, יולי אוגוסט, נחשב בדרך כלל כזמן רפה, כזה שלא הרבה קורה בו, אבל בהיכרותנו הארוכה אתם כבר יודעים, שרפה זה לחלשים. אז הנה מה שהספקנו ביולי.

### 4-8.7 בולגריה למתקדמים: מחנה אימונים פראבץ

כשנסענו לשם, לשני ימי ההכנה של המחנה, דימיינו ותיכננו מחנה אימונים מוצלח, יעיל ומהנה. כבר לאחר יום אחד שם הבנו שזה לא הכיוון; לאחר יומיים קלטנו שטעינו בגדול, וממש לפני שעזבנו הכל התבהר: מחנה האימונים הזה היה מושלם. לא פחות. האימונים, העינוגים, הפסיליטיסים, הטבע, מזג האוויר, האוכל והחשובים מכל: המתאמנים. תענוג. באוטומט שלנו, רוצים לגוון ובכל שנה לעשות את המחנה במקום אחר. זהו, שכבר לא. נחזור לשם גם בשנה הבאה. ככתוב, הרכב מנצח לא מחליפים.

### מתחברים להסתדרות (החדשה) 19.7

לא, שלא תחשבו שהחלטנו להתאגד או להצטרף אל מועצת הפועלים. פשוט, אחד המתאמנים שלנו, שנמצא בקשרי עבודה עם המוסד הוותיק והארכאי הזה, החליט שמה שהסתדרות הזאת צריכה הוא אותנו. לא פחות ולא יותר. אז נפגשנו שם עם מנהלת מחלקת הדרכה, שהתגלתה כאנטיתזה לדימוי המיושן והאיטי של מעסיקה, ועוד לפני שפצינו פינו וסיפרנו מי אנחנו (נו נו), הכריזה שאותנו בדיוק היא צריכה. ממש כך. אז סיכמנו: סדרה של 10 מפגשים בקורס שכותרתו 'חשיבה יצירתית'. נבוא ונרצה, ונראה להם כיצד חשיבה יצירתית מובילה לבסוף אל מסלול הריצה... סמכו עלינו.

### 19.7 בולגריה לרעבים: סיכום המחנה

אז אחרי שהתרשמתם מכל הסופרלטיבים שהורעפו כאן על מחנה האימונים בבולגריה, הרי לא הייתם מצפים מארוחת הערב שסיכמה את המחנה, להיות ולו מילימטר פחות איכותית. ואתם צודקים. אז התכנסנו אצל מיכל לוי הרוש המשמעותית שלנו, שגייסה את אישה, שגייס את כישוריו ונפלאותיו הקולינריים. אלונצ'קה שלנו הכינה סרטון יפייפה שתיעד נהדר את ימינו הבולגריים, וטדי של מיכל הכין מנות הורסות, שרק עבורן היה שווה לנסוע לבולגריה. היה ערב חד-פעמי בטעמיו, חבריו וזיכרונותיו.

### 18.7 עם הפנים אל אנשים עם צרכים מיוחדים

גבוה בסדר העדיפויות שלנו נמצאות תמיד אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים, נוער בסיכון וכדומה. תמיד אנחנו חותרים למגע איתם, בדרך כלל באמצעות מנהלי מוסדות ורשויות שאמונות על האוכלוסיות החלשות. ובמהלך החודש מצאנו כאלה: אחת מנהלת מחלקת

רווחה באחת הרשויות בשרון ואחד אייקון התנדבות לאומי (התבקשנו לשמור על דיסקרטיות בשלב זה). נפגשנו עם השניים, התווינו דרך ותוכנית, ועכשיו מחכים שתצא לפועל. סבלנות.

## 20.7 הפתעה בחולות שבין נוף ים לארסוף

כל אימון הפתעה הוא כייפי וקליל וחוויתי ריצה נהדרת. האימון הזה, רגע לפני שמתחילים את מרוץ טרום השבת, דאג שנגיע אל המרוץ שמחכה לנו רגועים, מסופקים ושמחים. דמיינו: שישי, 5:30 בבוקר, סדנא עלי, על המצוק המשקיף לים, 40 ומשהו רצים לבושים בכל צבע אפשרי, חימום ותדרוך קצרים, ויוצאים בטיפוף רגליים קליל אל חולות השטח מצפון לנוף ים. מהר מאוד מגיעים לצוק שמתחתיו רק ים, רצים על קו הצוק, מימין צהוב של גבעות החול, משמאל כחול של אינסוף ים. אז איך לא נחזור רגועים, מסופקים ושמחים?

## 23.7 רצים עם קולומביה

בחודש ספטמבר 2012 רצנו במרוץ הטרייל הארוך בעולם (320 ק"מ), ומי שנתן לנו חסות בטירוף הזה היתה חברת קולומביה. הלבשה והנעילה אותנו בכל טוב ודאגה שלא ייחסר דבר. וכך היה. היו צריכות לחלוף 6 שנים, כדי שנחזור אל זירת הפשע ונסגור מעגל. קולומביה שוב נותנת חסות, והפעם לכל הקבוצות והרצים שקשורים בנו. המיקוד הוא במה שבקולומביה יודעים לעשות טוב מכולם – כל מה שקשור לטבע/ שטח /אאוטדור; נעלי ריצה וציוד שטח, וגם אופנה ואקססוריז. השוס: מועדון ריצות שטח משותף, שאנחנו נוביל והחברה תפרוס עליו חסות. עוד עדכונים בהמשך.

## 29.7 שנתיים שלמות בערב אחד

כיאה לערב סיכום שנה, שבמהלכו נציג גם את תוכנית השנה הבאה שלנו, נערכנו היטב והתכוננו לאירוע מתוקתק, מתוזמן ומתובלן. הזמנו גם את החברים החדשים-ישנים מקולומביה והכרזנו על הריצה המשותפת קדימה; הזמנו גם חברים יקרים שרצים איתנו, שהכריזו מה מצאו בנו; הזמנו גם את אילן, שהכריז מה מיוחד בנו; הזמנו את הדר, שהכריזה על תפריט הערב וניהלה את הגעתו; הזמנו את גל, שהכריזה על סרטון הסיכום וערכה אותו כמו פליני; והזמנו שמחה, התרגשות, התלהבות, סקרנות, שיתוף, חברות ואהבה. כולם הגיעו וכולם הכריזו: אנחנו כאן.

## 29.7 איש ואשה של ברזל ושל אור

במבט תמים וללא דיבורים, הילה פרונט שלנו נראית כמו מתאמנת מן השורה. מן השורה הראשונה, כמובן. רצה הרבה, רחוק ומהר. אז הנה כמה הרבה, רחוק ומהר הילה רצה: 48 ק"מ, שביניהם השחילה 180 ק"מ רכיבה. המיקום: המבורג; התחרות: איירונמן; ההילה: של הילה. יחד איתה רץ ורכב בדיוק אותם מרחקים דני פולג, שאמנם ממעט לרוץ איתנו אבל רוחו והשראתו מבקרים אצלנו לא מעט. התחיל לפני ארבע שנים תוכנית אישית, עם ק"מ מועטים וק"ג רבים.. צלח איתנו 100 ק"מ בסובב ועכשיו, סיים את איש הברזל בריקוד. הילה ודני – קורצתם מהחומרים הנכונים.

## NRspirit קסטום - במומנטום

30.7 לקח לנו חודש שלם להיות שלמים עם העיצוב, חומרי היצור והכיתוב, ועכשיו היא כאן ו בגודל. גאוזה גדולה מסבה לנו חולצת הקסטום של הקבוצה – מעוצבת, מכובדת, איכותית ונעימה. מדמיינים עשרות רצים במרוץ כלשהו, כולם לבושים בה וכולם מזוהים מיד כ NRspiriteam-כבוד.

**יוצאים לחופשה עם קבוצת הילדים והנוער, נחזור לאימונים איכותיים ב 2.9.2018.**

ואלה היו קורותינו בחודש יולי החם והלח, ועכשיו כבר אוגוסט ואוטוטו הסיוט מאחורינו.  
אנחנו, עם חום, בלי חום כבר מוציאים לפועל את יומן אוגוסט שלנו ובקרוב מאוד כבר תשמעו  
עליהם...

**יאיר יומכם!**

**רוני ונעמי**