



יומן מרץ 2018

נכון. חודש מרץ כבר הסתיים מזמן, חודש אפריל כבר מתעבה והולך, וסיכום חודש מרץ התבושש. אבל מה עשות, ככה זה כשחודש אפריל נותן כניסה סטלנית, כזאת עם חגים, חופשות, טיולים ומחצלות. אז בסך הכל איפשרנו לכם לעבור את החג הזה בשלום, להתנער מהארוחות, המצות והמופלטות, ועכשיו אנחנו יודעים שאתם קשובים וקולטים. וכדאי לכם, מכיוון שמרץ היה אינטנסיבי ומגוון, עם הרבה הכנות, התחלות, אמצעים וסיומים. וכך זה נשמע:

מרתון ירושלים

אחת ממלכודות הדבש הידועות בענף. מפתה ומדגדגת ברגליים בשל המסלול המרהיב, העובר בתוך היסטוריה של אלפי שנים, חלקו בעיר העתיקה; וגם ליד היסטוריה קרובה יותר, כמו משכנות שאננים, ימין משה, טחנת הקמח, מתחם התחנה ועוד; ואתרים היסטוריים ועכשוויים כאחד כמו המושבה הגרמנית, רחביה וארמון הנציב. אפשר להישאר בבית עם מסלול כזה? בטח שאפשר. במיוחד כשמסתכלים על גרף הטיפוס במרתון וגם בחציו, או כשנזכרים באתגר של השנה שעברה. אז אפשר, אבל בכל זאת רצים... כבוד ל-NRspiriteam שרצו, יכלו למלכודת ונהנו מהדבש.

מרוץ כפר סבא

לא עברו יומיים (עבר יום) וכבר התייצבנו על קו הזינוק של 'מרוץ הבית' שלנו. מרוץ כפר-סבא על מקצי 2 וחצי, 7 וחצי ו-10 ק"מ שלו מהווה עבור רבים מכוחותינו, בעבר ובהווה, נקודת ציון משמעותית. הוא זה שמשמש לעיתים רבות יעד ראשון, לפעמים בדרך אל אינספור קילומטרים, לפעמים לא רק בריצה. הוא תמיד מרגש ותמיד פלטפורמה להישגים ושיאים ראשונים ואישיים. אז כך היה גם השנה. ובזכות איכות וכמות ה-NRspiriteam שהשתתפו, גם השנה היינו הקבוצה הגדולה והאיכותית במרוץ. ה ל ל ו י ה !

מרתון בורדו – מפגש ההכנה

שבועיים לפני הדבר האמיתי התקבצנו, חברי המשלחת לעיר היין, ועשינו מעין הכנה לנסיעה. נכון שבעיקר דיברנו על סיורי יין ועיר, מסעדות וקניות, אבל הנה, בדיעבד הסתבר שזה בעיקר מה שעשינו שם...
המרץ? זניח. באיטם הבא...

מרתון בורדו – המפגש עם קו הזינוק

כל מה שיכול היה להשתבש – השתבש. וזה היה כל כך כייף! שביתה כללית בצרפת ביום שנחתנו בפריס, ביטול הטיסה לבורדו, חפץ חשוד שכלא אותנו בתחנת הרכבת, הדר ועופר שאבדו, כמעט צ'ק אין במלון הלא נכון בבורדו, מזג אוויר קרררר והשדרוג שלו במרוץ: קור, רוחות וגשם; החלפת השעון בצרפת בליל המרתון, מה שהנחית אותנו במלון בשעות הקטנות של הלילה. אז למה כל כך כייף? דמיינו: ים של פאטיסרי, בולאנג'רי וביסטרו; דקאתלון, יוניקלו ורבות וטובות אחרות ברחוב אחד; ארוחות ערב משובחות במסעדות איכותיות; קרואסונים ללא הפסקה במלון; טיול יקבים מודרך, מרתק וטעים; סיור רגלי מודרך בנבכי ההיסטוריה והארכיטקטורה של בורדו; וכמובן, ה-spirit של כל 20 חברי המשלחת, החברות המקסימה, הקלילות הנעימה והתמיכה המרגשת. המרוץ? תירוץ נהדר לכל מה שתואר...

אז בכמה מילים: מזג האוויר הסוער לא הרתיע את חצי המרתוניסטים והמרתוניסטים שלנו, חלקם בהופעת בכורה. נהפכו. האתגר גדל ועמו גדלו הנחישות, ההעזה והסיפוק. חזרנו עייפים ומרוצים, כמו תמיד אחרי מרוצים...

הכנה למרוץ NRspirit ים אל ים

אפריל הגיע, פסח בא וים אל ים אוטוטו מזנק. כך מראה הלוח בכל שנה וכך אנחנו נערכים עם לוגיסטיקות אינסוף ודגימות מסלול בריצה. אתגר בפני עצמו בהכנות למרוץ השנה היה הוספת כ-7 ק"מ למסלול, כך שיסתכם ב-100 ק"מ עגולים ויפים. נשמע אולי קלי פשטות, אבל לא היא. מיני מינים של חישובים, שקלולים והתחבטויות התערבו בתוצאה הסופית, ועכשיו זה נראה ממש עגול וכאילו שמעולם לא היה אחרת.

אימון הפתעה

דברים מפתיעים תמיד מסקרנים ואימון ההפתעה שקיימנו החודש הפתיע אפילו אותנו. מסלול הריצה החדש ברעננה, ע"ש עומר מנוס ז"ל, רץ למרחקים ארוכים וחבר ותיק שלנו, הציע רקורטן (משובח, כמובן), תאורה לילה של אור יום, מתקני כושר והכי חשוב – קירבה גיאוגרפית. אז היה אימון קצת אחרת, קצת מאתגר והרבה מהנה. האמת, לא מפתיע...

השתלמות בחדשנות באימון

קמפוס שיאים באוניברסיטת ת"א הוא המוסד שבו למדנו והוכשרנו לאמן, ובו בחרנו גם להשתלם ולהיחשף לתכנים, שיטות וזוויות חדשים באימון. בתחילה שמענו קצת תיאוריה, אבל מהר מאוד הפשלנו בגדים רגילים ונותרנו עם בגדי אימון, תירגלנו והזענו ותירגלנו. רדו בנו כמו אתם יודעים מי רודה כך ועודדו אותנו כמו אתם יודעים מי מעודד כך... היה מאתגר ומלמד.

שיגרת אימונים בחג

טיולים ארוחות חגים ערבי חגיגה חברים אלוכלה מלשפחה בשרעלהאשחו"ל לילדים יציאה טוטלית מ השגרה היה יכול להיות תירוץ נהדר להפסקת אימונים במהלך החג. הגיוני לגמרי. אבל איפה היגיון ואיפה אנחנו...

אז כך, בחוסר היגיון מופתי, דיווחתם לנו על אימונים נהדרים למרות או אולי אפילו בזכות המילה הראשונה באייטם הזה על כל מרכיביה. ולנו היה שמח מאוד לשמוע. כי אנחנו יודעים שאתם מבינים את חשיבות רצף האימונים לרגליים, ולא פחות לקופסה שעל הכתפיים. והנה, הצלחתם למצוא שגרה גם ביציאה מהשגרה. כל הכבוד!

ולא תאמינו, היו עוד כמה וכמה אירועים מסקרנים במהלך חודש מרץ, אבל מה שהולך כאן ועכשיו באפריל מאפיל עליו עשרות מונים. ועל כך, כמובן, בסיכום החודש הבא.

הרבה אהבה,

נעמי ורוני