



ינואר 2017

את שנת 2017 קיבלנו בזרועות פתוחות, אולי בזכות החודש שפותח אותה, הלא הוא ינואר, המוכר והקר. בתחילה הצצנו בלו"ז שהשתבץ במהלך החודש, וראינו פעילויות חשובות וראויות; ובסופו, כשהכל כבר היה מאחורינו, כבר ידענו מתוך החוויה האישית, שאכן היה חודש עשיר ומעשיר. אז הנה חלק מהאירועים והפעילויות, שעשו לנו ולרבים רבים אחרים את החודש.

תרומה וסדנה בכפר קדמה

הקדימון כבר עלה בחודש שעבר, כמו גם הפעילות עצמה, אבל שמרנו כמה מילים לבמה הזאת. זאת לא הפעם הראשונה שאנחנו עובדים עם נוער בסיכון, מנסים להדליק אור ותקווה בעיני הנערים הללו, שלא שפר מזלם. ובניסיוננו אנחנו כבר יודעים, שמילים, דורבנות ככל שיהיו, לא עוברות את הסף שהציבו הצעירים. ועוד אנחנו יודעים, שפעילות ספורטיבית, קצת תחרות, קצת אדרנלין, קצת שיתוף פעולה והזדהות עם מטרה, עוברים בקלילות את הסף הזה. אז גם בכפר קדמה, מעון חם לחברים צעירים ומורכבים, הפעלנו את החניכים, אח"כ הצבנו בפניהם את ההצלחות שקצרו באותה הפעלה, ואח"כ הראינו להם שהם יכולים. גם בחיים עכשיו וגם אח"כ. ובסוף הפעילות חיכו להם מערומים ענקיסטיים של נעלי ריצה, ביגוד וציוד ספורט, תרומת NRspiriteam רבים ונדיבים, שבחרו להשתתף בפעילות בדרך מקסימה של נתינה. בכך סיכמנו את אחת החוויות המעצימות של חודש ינואר.

נר (ה), יוחאי וגלעד (ל) במרתון טבריה

שלושה מרתוניסטים נולדו ל NRspirit-בסיום המרתון הקלאסי הזה, הרחק מהמולת מרוצי הערים הגדולות. ואולי זה לא מקרי ששלושתם בחרו דווקא במרתון טבריה הצנוע כראשון שלהם. בכל מקרה, לנו, שליוונו אותם לכל אורך הדרך אל קו הזינוק, היתה המולה סוערת במיוחד בלב. ראינו אותם על קו הזינוק, מתרגשים ומזנקים אל המרתון הראשון בחייהם; והרענו להם על קו הסיום, מרחפים מעל הרף הגבוה שהציבו לעצמם. סיפור המרתון הראשון של כל אחד מהם מעורר השראה בדרכו המיוחדת. אנחנו נפעמנו.

אנחנו באתנה

אתנה, למי שלא יודע, הוא פרויקט לאומי לקידום ספורט הנשים בישראל. הרומן בינינו החל כבר לפני כשנתיים, כשהוזמנו להרצות בכנס של מאמנים ומתאמנים של הפרויקט, ובעקבותיו הוזמנו פעם נוספת, הפעם לסדנה באחת מקבוצות הטקוואנדו. והנה הפציע חודש ינואר הנוכחי, ועמו בקשת אנשי אתנה שנשתתף במכרז המרצים של האיגוד. אז השתתפנו, וזכינו. ושמחנו על ההזדמנות.

אימון הפתעה בים

בתקופה האחרונה יצרנו שוברי שגרה לא מעטים. אחד מהם, עצים ומיוחד, התקיים באחד מימי שישי של ינואר, בשש בבוקר. נבחרת ענקיסטית של NRspiriteam התייצבה בזמן ועבדה בשלוש תחנות עצימות במיוחד: אימון מדרגות, אימון עליות ואימון ריצה בחול. כולם עבדו קשה, והרוויחו בהתאם. איזה כייף!

אימון שחייה ראשון לקבוצת טריאתלון הנשים

שלב אלף באבולוציית ההתפתחות של המתאמנות הסתיים, וכבר עברנו לשלב בית – השחייה. בתחילה, רק ריצה האפילה על חרדות המים של המתאמנות. עכשיו נראה, שהן אפילו נהנות. ברכות אך באסרטיביות הנחינו אותן למים, ושם הן עשו כייף חיים. עכשיו נתחיל להתכונן לים...

הרצאה וסדנה לנשים אחרי לידה

בפעילות ראויה וחשובה של מועצת נשים כפר-סבא, הוזמנו להרצאות ולהפעיל אימהות טריות. הרצינו, הפעלנו והותרנו שם עבורן כלים להמשך דרכן, כאלה שבעזרתם יפיקו לא מעט ויחזרו לתפקוד רגיל, אולי אפילו מעבר.

ז'נט והילה בישראלן אילת 2017

כמה יפה ששתי יפות עפות על מופע יפייפה ומפעים כמו ישראלמן... אז במקצה החצי מרחק הילה שחתה (1900 מ'), ז'נט רכבה (90 ק"מ) והילה רצה (21 ק"מ). ויפה לא פחות היתה דרכן של השתיים אל קו הזינוק; אימונים תובעניים וסוחטים, זמן רגליים וידיים ורגליים בלתי נגמר; ויחד עם זאת, נשמה, רוח, הומור ובנאדמיות יוצאי דופן; ובקיצור: יות NRspirit אמיתיות. כבוד!

פלורי, לני, יעל (ו.) והדר במרוץ הבית ע"ש עומר מנוס

נתחיל בנסיבות: עומר מנוס ז"ל היה מהדמויות שעיטרו כמעט כל מרוץ בשנים האחרונות, עם מצלמה נצחית ואישיות חד-פעמית. הוא נפטר בחטף, הרבה טרם עתו, ויקיריו מנציחים אותו מאז, דרך הפעילות שהיתה כל כך אהובה עליו. היוזמה מרגשת והמימוש שלה לא פחות; וכך גם מהצד שלנו, נציגות מרגשת ומובחרת, שרצה חצי מרתון (פלורי, לני ויעל) ו-10 ק"מ (הדר), עשתה כייף חיים על המסלול ובו זמנית חלקה את הכבוד הראוי לעומר. מרגש, אמרנו.

Save the two dates

עם פרוץ החודש פצחנו בהכנות לשני אירועים משמעותיים לכולנו: מרוץ NRspirit ים אל ים 2017, ומחנה אימונים ברומניה. הראשון יתקיים ב-4 ו-5 במאי הקרוב, השני במהלך השבוע הראשון של יולי הקרוב; ושניהם יהיו עתירי ריצה, שמחה, אתגרים והפתעות. ההכנות רבות והעבודה מרובה ותימשכנה עד סיום שני האירועים; ואתם רק שריינו לכם את התאריכים. יש לכם date איתנו!

באהבה גדולה

רוני ונעמי