



## ספטמבר שהיה...

כבר הסתיו עכשיו ואפשר לסכם ברוגע - בלי הרבה זיעה, חום והבילות - את חודש ספטמבר שהתלבש לנו לטובה, ואפילו טובה מאוד. מרוצים שהיו, מרוצים שיהיו, קבוצות שהתחדשו ותתחדשנה, פגישות וריצת יומולדת אחת - מילאו את יומננו לאורכו ולרוחבו; וזה עוד לפני שדיברנו על כל האימונים למיניהם, המתאמנים לסוגיהם, תוכניות האימון השוטפות והתוכניות למחנה האימון הקרוב. וגם הרמנו כוסית עם כל המתאמנים, בכל האימונים, לקראת השנה החדשה. אז היה עמוס, אבל שווה. כמה שווה? תקראו...

**ורק עוד רגע אחד לפני, מאחלים שיהיה לכל אחת ואחד מכם שמח בחג ובחיים בכלל. ובריצה תחילה... חג שמח!**

### חזרו מפגרה (1)

קבוצת הילדים המקסימה והמיוחדת שלנו, שמתאמנים בה יחד בעלי צרכים מיוחדים ובעלי צרכים רגילים, חזרה מהחופש שמחה ונלהבת. הגיעו גם ילדים חדשים, והשילוב של הכל מספק תוצאות נהדרות, גם לילדים, גם להורים וגם לנו. ילדים זה שמחה.

### חזרו מפגרה (2)

גם הנערות והנערים יצאו לוואקאנס שלהם באוגוסט, וחזרו אלינו בספטמבר. עכשיו, אחרי חודש תמים, אפשר להגיד שהם מצליחים גם לחזור לעצמם... בעבודה איתם נותנים דגש גם בצד המנטלי, שמקדם אותם בתחומים נוספים שחשובים להם.

### לילה במדבר

כ-40 NRspiriteam רצו במרוץ ערד - מצדה, חלקם 21 ק"מ וחלקם 11, וכולם היו אחראים לזכייתנו בפרס הקבוצה הגדולה בתחרות. את סכום הזכייה, 5,000 ₪, העברנו ישירות לרכישת חולצות הריצה לקבוצה שתרו למחנה האימונים באילת (אייטם בהמשך). וחוצמזה היתה גם ריצה קסומה לאור ירח כמעט חד-פעמי, שסיפק תאורה הלוגנית ואווירה עתידינית. היה מאתגר, אבל היה גם פיצוי: זריחה מעל מצדה. בראשית למתקדמים.

### הפתעה ירוקה

אימון ההפתעה החודש התקיים בשכונה הירוקה בכפר-סבא. כולם אותגרו בתוואי המשתנה של הפארק ומסלול המתקנים שבו, וחזרו הביתה עייפים, מרוצים וירוקים מסיפוק.

### בדרך אל הקרקוע

אנשי הברזל שבדרך (הילה, ז'נט, יואב, עמית ודני) מתאמנים במרץ (בכמויות מסחריות) ומכינים את גופם ונפשם לתחרות. אבל יש מרכיבים נוספים בסיפור, והם חשובים לא פחות לפעמים יותר. בני זוג וילדים תומכים קריטיים להצלחה, בדרך ובתחרות עצמה. אז נפגשנו כולם יחד, שמנו על השולחן כל מה שצופנת הדרך, המלצנו ויעצנו, וגם הקשבנו, נשאלנו וענינו. היה ערב גיבוש.

## ריצת המאה

תנ"כ ותש"ח מתחרזים פעם בשנה למרוץ שליחים ואולטרה. ובלי נציגים NRspiriteam אי אפשר, אז שימו לב איך יוצגנו: יוחאי שלנו, שאם חשבתם שהוא רק יפיוף וחתיך הורס (ונשוי. תרגיעו), אז עכשיו תדעו שהוא גם רץ 100 ק"מ (מאה! Hundred!, אחד ושני אפסים!) בסיפור הזה. אגדה נוספת שלנו, ויטלי, ליווה אותו לאורך 33 ק"מ, תמך וסעד אותו ברגעים קשים; חבר נוסף במועדון הטייסים שלנו, ניר אנדלמן, גמע שם 30 ק"מ; כנ"ל אדמו"רנו חיים בנטוזה, שרץ אותו מרחק; וניר גימפלוביץ', בשליחים, שספר גם הוא 3 עשירות. Respect.

## עושים את אילת

מחנה האימונים באילת אוטוטו קורה (16-18 בנובמבר) ואנחנו כבר מוכנים כפי שלא היינו מוכנים אף פעם. כמו תמיד היינו עסוקים מעל הראש עם ההכנות – רישום-תכנים-חדרים-סוכן-תוכניות אימון-תיכנון-ומה לא. יותר מ-100 NRspiriteam כבר הבטיחו מקומם, והיד עדיין נטויה. לא לעוד הרבה זמן, אבל נטויה. בטוחים שיהיה גם כייף כפי שעוד לא היה עד כה, ואם טרם התחברתם לכייף הזה, עכשיו הזמן לעשות זאת.

## כל צבעי המרתון

הרישום למרוץ החלום בבורדו (מקצים של 21, 42, זוג/שלושה/רביעייה בשליחים) בעיצומו, והגשמתו מבטיחה לנו גם ריצת לילה יפיפייה, נוף אורבני שחלקו המאה ה-18 וחלקו נמל, נהר ויין. הרבה יין.

והיו גם ריצת טיול בעיר ההיסטורית, סיור יקב מודרך, אימונים, הדרכות, הרצאה וכל מה שה-spirit של כולנו יודע לספק. גם כאן מלאכתנו רבה, דומה להכנה לאילת, אבל שונה... 25 NRspiriteam כבר הבטיחו מקומם על קו הזינוק. מדגדג לכם? דברו איתנו.

## ביטחון אישי

גם בתעשיות הביטחוניות אוהבים לרוץ, ועוד יותר ללמוד ולהתאמן על מה שריצה ופעילות גופנית בכלל יכולים לתרום לחיינו. אז נפגשנו עם האנשים של משאבי האנוש ברפאל, שגילו עניין בפעילויות ההעצמה וההכשרה שלנו, וגיבשנו יחד פעילויות אפשריות עבור הרפאלים והרפאליות. עידכונים בהמשך.

## עכשיו את!

אחרי החגים תכף כאן, וזה האות לתחילת הפעילות של קבוצת טריאתלון הנשים לקראת טריאתלון הרצליה המסורתי. פעולות ההקמה, ביחד עם מועצת נשים כפר-סבא, החלו כבר בתחילת החודש ובקרוב מאוד נתחיל בקידום האפשרות הפנטסטית הזאת עבור נשים. מועד מפגש ההיכרות (8 בנובמבר) כבר נקבע, וכעת נותר "רק" להפיץ את הבשורה, בתקווה שתגיע לכמה שיותר נשים שבטוחות, אבל בטוחות! שספורט/שחייה/רכיבה/ריצה זה ממש, אבל ממש! לא בשבילן. מוזמנים להפיץ.

## חגיגה נחמדת בריצת היומולדת

רק רצינו להגיד (שוב) תודה לכל מי שרץ/הלך/רכב/צילם/תחן/הגיש/האביס/ליווה/קרא/שמע בריצת ה-53 להיווסדה של נעמילה שלנו, האחת הפלאית היחידה והמיוחדת. במינה! מקווים שנהניתם לפחות כמונו ושחוויתם ריצה במיטבה – בשביל ההנאה והחברות. תודה (שוב)!

## באהבה גדולה!!

רוני ונעמי

