



## יומן אוקטובר

עכשיו, אחרי שהשארנו מאחור עוד חודש-תפר והגיענו לזמן שהחורף כבר אמור לתת בראש, אפשר לסכם. חודש אוקטובר 2018 (הייתם מאמינים שאנחנו כבר 18 שנה בתוך המילניום?) היה אינטנסיבי והכיל מלא אירועים ופעילויות NRspirit, וגם לא מעט הכנות שמימושן הסופי והמוחלט אוטוטו יגיע. במארג הזה אנחנו מכוונים לפעילות הולמת לכל מתאמנת ומתאמן, ולמגוון ועניין לכולם.

כך זה נראה.

### 4.10 אילת בחמישי

השנה ממש דהרנו על רכבת הרים, בכל הקשור למחנה האימונים באילת. סגרנו את המלון, הודיעו שייכנס לשיפוץ, חיפשנו אחר, הודיעו שיהיה בסדר, סגרנו פינות, הודיעו שיהיה פחות בסדר. אז כדי לסגור עניין דהרנו לאילת על האופנוע, נפגשנו, ראינו, בדקנו, שאלנו, נענינו וסגרנו מלון אחר. אילת כבר לא יכולה לחכות שנגיע...

### 5.10 אימון הפתעה בשישי

אימון ההפתעה לקח אותנו עד קיבוץ הזורע, שם הפתענו את מסלול מרוץ סובב עמק בריצת הכנה מושקעת ושמחה. תוצאות ההכנה כבר התממשו במרוץ עצמו: אימון ההפתעה מנע הפתעות במרוץ עצמו... ולא נשכח גם את איתן ומצלמתו, שעשו את ההכנה לקראת הדבר האמיתי.

### 6.10 טריאתלון גן שמואל בשבת

אינטנסיביות סוף השבוע הזה הגיע לסיימה בשבת, עם ה-NRspiriteam שזינקו לים, משם על האופניים ומהם למסלול הריצה; וכמובן המעודדים, שהקריבו את שנת הבוקר שבת לטובת דחיפה ועידוד. כבוד ויקר לטריאתלטים, שאיישנו את כל המקצים והביאו הרבה spirit אל כל אחד מהם.

### 7.10 אימון העשרה מוזיקלי

אימון העשרה הרגיל, שבדרך כלל אינו זוהר ומלא אדרנלין כמו אימוני הריצה, קיבל הפעם טוויסט וזכה למוסיקה ברקע. מבחר מבצעי ג'אז ובלוז שרו בעיקר ביטלס, והישרו אווירה רומנטית ורקע מוזיקלי מושלם להתפתלויות על המגבת. נשמע מעולה...

### 11.10 סדנת הצלחה עם נוער בסיכון בהוד השרון

התבקשנו לבלות חצי יום בביה"ס תיכון טכנולוגי נעמ"ת, שמקבץ אליו נערות ונערים שנפלטו מכל המסגרות שהיו בהם. רבים מהם עם סיפור מסמר שיער ומכוון מעיים, ואת ההשלכות לכך חוונו היטב במהלך הסדנה. מקווים שהנחלנו להם ולו מעט לטובת הצלחתם בעתיד. לנו היה מאתגר, מלמד ומספק.

### **21.10 חצי מרתון אמסטרדם**

רק מציינים את המרוץ ההולנדי הזה, כדי לספר לכם על אחד, ישראל מרק. שהתייצב אצלנו באימון ואמר שסימן חצי מרתון באמסטרדם Goed gedaan!

### **23.10 ריצת טרום טרום בכורה בשלישי**

תכף, ממש אוטוטו תצא לדרך הריצה הראשונה במסגרת מועדון ריצות השטח קולומביה & NRspirit. ריצת הבדיקה הראשונה של המסלול שנבחר לא ממש צלחה, אבל במובן של להבין באיזה מסלול לא לרוץ – הצלחנו מאוד... ותמיד יש מחר!

### **24.10 ריצת טרום בכורה ברביעי**

אז מחר הביא על כנפיו את המסלול הנבחר – שטח מזמין בשדות כפר טרומן, וממנו לשבילי יער בן שמן ותל חדיד בראשם. יפייפה. ובאותה הזדמנות סגרנו גם כמה פינות עם אנשי קולומביה, כולל האירוח וההטבות המיוחדות לרצינו בסיום הריצה. יהיה כייף משתלם במיוחד...

### **26.10 דחיית מרוץ סובב עמק**

אם אתם חושבים שמדובר בעניין טכני בלבד, שכל מה שיש לעשות בגינו הוא לשנות ביומן, תחשבו שוב. תוכניות אימון, מוכנות מנטלית, תיכנון מחדש של השבוע שלפני, מחשבות חרדתיות על מוכנות הגוף, הרגליים והראש, ועוד כהנה וכהנה עניינים בלתי טכניים בעליל – כל אלה ונוספים הציפו את הרצים. אבל עכשיו כולם כבר אחרי, שכחו מזמן שהיתה דחייה. עכשיו זמן התהילה.

### **ריצה קטנה אל העתיד**

ממש ברגעים אלה אתם קוראים את הפינה החדשה של יומן החודש. נראה לנו, שבנוסף למה שכבר היה ודובר וסופר, ראוי שנגלה לכם, ולו ברמזים, את מה שאנחנו זוממים להוציא בעתיד הקרוב לפועל. וכשאנחנו זוממים, אנחנו מקיימים, ואח"כ גם רצים לספר לכם... אז כדאי לכם כבר להתכונן לבאות.

הבאות:

**הרצאה בניצוצות:** אחת המחויבויות לקהילה שלנו – הרצאה בפני תלמידי שכבת י' בתיכון כצנלסון בכפר-סבא

**הרצאה בכנס ברכה:** עוד מחויבות חברתית שלנו, הפעם בהרצאה בכנס העמותה שמסייעת ותומכת בנשאי גן BRCA האחראי לסרטן השד והשחלות.

**מועדון ריצות השטח:** כבר סיפרנו על ההכנה, ועכשיו נותר לכם רק להשתתף בריצה ולקרוא עליה ועליכם בהמשך.

**ערב היכרות טריאתלון נשים:** כמו תמיד בחודש נובמבר, גם הפעם ייצא לדרך הפרויקט המקסים של תהליך הכנת נשים לתחרות טריאתלון הנשים בהרצליה. מוזמנים לשתף ולהזמין חברות/בנות משפחה שנראה לכם שמגיע להן.

**מחנה אימונים באילת:** בסוף החודש זה יקרה פעם נוספת, כמו בכל ארבע השנים האחרונות. Elat, here we come!

**ערב TED:** בתחילת דצמבר, כמו בשנתיים האחרונות, רק שהפעם משנים תפאורה ולוקיישן. אוטוטו הפרטים המלאים.

**ציוד ונעלי ספורט לנוער בסיכון:** עוד פעילות עם מסורת, שבה אנחנו נוסעים לכפר-הנוער קדמה עם התרומה ומוסיפים שם פעילות עם הדיירים.

**מחנה אימונים בעין חרוד (איחוד!):** יחליף השנה את אשדות יעקב של השנתיים האחרונות. פרטים מלאים בקרוב מאוד.

**3 cities marathon:** קבלו את מרתון חו"ל המסורתי שלנו, שהפעם יהיה ממש מיוחד: המסלול עובר ב-3 ערים שברשימת האתרים לשימור של אונסק"ו. צפו לעדכונים.

זזהו. שילבנו עבר ועתיד ובעצם כיוונו להווה. אז שיהיה לכם עכשיו שמח!

**נעמי ורוני**