



חברות וחברים,

חודש אוקטובר שעבר היה אינטנסיבי למדי, בעיקר מכיוון שנאלצנו לדלג בין חג לחוהמ"ס, בין סופ"ש לערב חג, ומרוב חול ומועד רצנו יותר ממה שמותר בחגים...

התפאורה והנסיבות של אוקטובר כבר היו עולם אחר מזה שהורגלנו אליו בחודשי הקיץ. מזג אוויר הגיוני, שלא לומר אנושי, החליף את הגהנום ששרר כאן וסיפק לנו תנאי ריצה נעימים.

אז מה הספקנו בחודש המקוטע הזה? שימו לב:

להטוטים ואימונים

כמו שצינו, החגים וחולהמועדים וערביהחג והשבתות והחולין הפכו את שגרת האימונים לכאוס כללי. אז מה נראה לכם? שביטלנו אימונים? נראה לכם?! לא ויתרנו ולו על בדל אימון וליהטנו את כולם בין לבין לבין. היה חגיגה!

אימון הפתעה

אימון ההפתעה שלנו באוקטובר ראוי לאיזכור, מכיוון שהתקיים בערב חג (איך לא), שעה (מוקדם בבוקר) שלא פחות מ-40 NRspiriteam התייצבו בבית ברל (בדיוק סיימנו לאמן את קבוצת השחייה שלנו...) ורצו בכיף ובהנאה לשדות שדה ורבורג. אחד המהנים שרצנו.

2 מרתונים, 2 יבשות, 2 מדינות, 2 ערי בירה, 1 לני ו-1 יעל

לני ויעל (ויסמן), כל אחת מהן עם spirit ענקיסטי ומשובח, רצו לראשונה בחייהן מרתון שלם, 42.2 ק"מ תבין ותקילין. שתיהן הפכו את תהליך האימון למרתון לחוויה מיוחדת, ושתיהן רקדו את המרתון עד לקו הסיום. לני במרתון של בואנוס איירס, יעל במרתון של אמסטרדם, כל אחת מהן ביטאה בדרכה המיוחדת ערכים שנרכשים תמורת הרבה זיעה במסלול החול של כצה-גלילי: נחישות, מיקוד, העזה וחברות. Respect.

תדריך לטריאתלון גנ"ש

טריאתלון גן שמואל התקיים בשבת האחרונה של אוקטובר, וכמה ימים לפני קיימנו תדריך לטריאתלטים בשורות NRspirit. עברנו על התחרות וההכנה אליה החל מהרגע שהסתיים התדריך ועד הוראות מפורטות לגבי זווית האצבעות הזקורות בזמן הנפת הידיים על קו הסיום. נגענו בתזונה, לבוש, ציוד, לוגיסטיקות, קצבים, ים, יבשה וגלגלים, ובקיצור חפרנו להם את הטריאתלון במקדחה.

טריאתלון גן שמואל

בשבת היעודה התייצבו NRspiriteam 13 גאים ונרגשים על קו הזינוק, ויצאו לדרך, כל אחד והמקצה שאליו התאמן והתכונן - חצי איש ברזל (1.9 ק"מ שחייה/90 ק"מ רכיבה/21 ק"מ ריצה), אולימפי (1.5 ק"מ שחייה/40 ק"מ רכיבה/10 ק"מ ריצה) וספרינט (750 מ' שחייה/20 ק"מ רכיבה/5 ק"מ ריצה). גאים ונרגשים הם חצו גם את קו הסיום, רק שהפעם עם הרבה

מאוד שמחה וסיפוק. הילה, דני, ז'נט, יואב, עמית, איריס, אילה, אילנית, שרון, אורלי ????
– כל הכבוד!

שיא בתוכניות אישיות

ספירת מלאי אקראית והשוואה שערכנו בסוף החודש, גילתה לנו שהגענו באוקטובר לשיא כל הזמנים במספר המתאמנים שלנו בתוכניות אישיות. 32 מתאמנים, כמעט כולם נמנים גם עם אחת הקבוצות, משלבים את שתי המסגרות בדרך ליעד כלשהו. וזאת בהחלט הזדמנות חגיגית להזכיר פעם נוספת שיש יתרונות רבים בתוכנית אישית וחוויה שונה ומיוחדת, בדרך ליעד כלשהו שהופיע בחלומכם...

עד כאן אוקטובר ומכאן כבר נובמבר, שקורותיו יסופרו ויתוארו ביומן הבא.

רוני ונעמי