



יומן ספטמבר

בקפיצה נחשונית ממש הגענו אל קצהו של חודש ספטמבר, ועכשיו, בהסתכלות חטופה לאחור, רואים בעיקר חגים, נופשונים, קמפינגים, ארוחות, חופשות וסוכות.

אבל כשממקדים מעט את המבט ומחדדים את הזיכרון, מתגלה תמונה שונה לגמרי. פתאום מסתבר שחודש ספטמבר, על אף חגיו וחגיגותיו, התנאה לו בפעילויות, אירועים, ריצות ומרוצים.

שימו לב:

(מ)רצים על הבר

גילוי נאות: את ההרצאה הזאת העברנו כבר בחודש אוגוסט בטמפל בר בכפר-סבא, אבל היא חמקה מאיתנו בכתובת יומן החודש. ומכיוון שאיננו מכחידיים מכם דבר, הנה היא. הרצינו בפני כדורעפניות בפועל ובפוטנציה, וגם בפני רבים הנמנים עם NRspiriteam, על כושר גופני ורווחיו, גם עבור שחקני כדורעף וגם בכלל ובעיקרון. היה קצר, לעניין, אנרגטי והומוריסטי.

מי זוכר את כצה-גלילי...

זה אמנם נראה שמאז ומעולם אימוניו התקיימו בשבילי הפארק ומי בכלל עוד זוכר שפעם, לפני עידנים (חודש וחצי, כן?), עוד התאמנו על מסלול החול של כצה גלילי. אז שתי בשורות לנו בעניין: אחת, האימונים בפארק מצוינים וסוחטים מכם עבודה נהדרת ומקדמת; ויחד עם זאת, באימוני מסלול כצה-גלילי יש איכויות אחרות, חשובות לכם וגם לנו; ושתיים, בהמשך לאחת, אוטוטו חוזרים לכצה-גלילי. בגלל הרקורטן (המשובח כמובן), בגלל המסלול האליפטי שרואים בו אתכם בכל נקודה, בגלל שמדובר במסלול מהיר יותר (רקורטן, עיוני) ונעים הרבה הרבה יותר. ממש הרבה.

רכיבה מעולם אחר

ביומן החודש הקודם בישרנו על לידתה של קבוצת הרכיבה, שהגיחה לעולם עם מאמן מעולם אחר. אז רק מעדכנים שהקבוצה חיה, נושמת ומפדלת בקאדנסים מופלאים, והכי חשוב, משתפרת ומשתבחת כל הזמן. אימוני איכות, אימוני נפח, טכניקה ובטיחות, הודות ותודות לדני זית, מאמן מעולם אחר.

NRspirit – הדור הבא

חודש אוגוסט, כמו בכל שנה, הפך גם השנה למפלטם של הנופשים/עייפים/מפסיקים/חוזרים עד אוגוסט הבא. ומכיוון שנערי וילדי קבוצת הצעירים שלנו קשורים בעבותות להוריהם, הוצאנו גם אותם לחופשה מרוכזת בחודש אוגוסט. אבל עכשיו כבר ספטמבר, והצעירים חזרו לשגרה וכבר התחילו באימוניהם המיוחדים. אין מה לעשות, העולם שייך לצעירים.

הפתעה בשדות צופית

אימון הפתעת החודש התקיים בשדות הגידולים של מושב צופית. המסלול התפתל סביב אחת החלקות הגדולות, שנכון לזמן האימון היתה חולית, בחלקה אפילו טובענית. לרבים היה זה אימון שדיגמן חלק מאימוני B2B לקראת ריצת היומולדת (אייטם בהמשך) ולרבים אחרים אימון שדיגמן ריצת שטח. היה כייף לבלות איתכם כך בשישי אחה"צ.

ים מסכם

לקחנו את אימון השחייה הקבוע ברביעי, הצמדנו אליו את השחיינים שלנו וגם אחרים, והולכנו את כולם אל חוף השרון בהרצליה. שש בבוקר, עדיין חשוך, תדרוך קצר ומזנקים למים. מתרגלים כניסה, יציאה, התמצאות ופעולות ים לעומת בריכה. Gan Shmuel, we're coming!

אימונים חגיגיים

בהמשך לפתיח היומן, לא באמת שמישהו חשב שהחגים והשלכותיהם יוציאו אותנו מפוקוס, ומשם אל חופש שייקח אותנו אל אחרי החגים. אז רק שיהיה ברור: היו אימונים, התאמנו מסגרות לכל הצרכים והגיעו אל כולם כמעט כולם, בטח כל מי שלא באמת חשב ש...

יומולדת ריצה נחמדת

נעמי חגגה 54 וכמיטב המסורת גם רצה 54 וכמו בכל שנה גם התלוו לפחות 54 (104 משקף יותר). וכמו בכל שנה הצטרפו לריצה שמחה, חברות וכייף, שזינקו בחצות הלילה ורצו איתנו עד הבוקר. והפעם החלטנו שכן מערבבים שמחה בשמחה ועבור רבים מהחוגגים על המסלול הריצה היתה חלק מאימוני B2B, לקראת יעד מרגש, איש אישה יעדו ויעדה.

יומולדת מתנה נחמדת

אל חגיגות ה-54 להיווסדה של נעמי הצטרפה גם חברת קולומביה ופירגנה לכל אחד מאיתנו מתנה בסך 54 ₪. ועד שלא הגענו עם שובר המתנה הזה, לא באמת קלטנו כמה שווה לנו, NRspiriteam, ביקור בחנות קולומביה בכפר-סבא. בקרו ותקלטו.

צליחת הכנרת (בשחייה!)

כן, כבר לא מובן מאליו שאפשר לצלוח את כל הכנרת בשחייה, אבל עם ה-spirit הנכון, במיוחד זה שמקדימים לו NR, היבשה נסוגה והשוחים צולחים. אז לא מעט NRspiriteam ייצגו אותנו במשחה הוותיק הזה ורשמו הישגים נאים לעצמם. נאה.

מבדק טריאתלון

שניים מכוחותינו שהשתתפו בתחרויות טריאתלון שונות, עשו זאת באופן מיוחד והמחישו לנו ולעצמם spirit מהו. קבלו את אדי שלנו, שהשתתף בטריאתלון הראשון אי פעם, במקום בישראל ששמו קרית ים (סתם. קרית ים). אדי התחרה במקצה הספרינט ודיווח על הנאה צרופה. איזה כייף! ז'נט שלנו, לעומת זאת, הרחיקה עד הולנד כדי להשתתף במה שנקרא המרחק הארוך, הלא הוא חצי איש ברזל. קל זה לא היה, אבל מי, תגידו מי יכול על ז'נט שלנו... אז כפיים לשניים.

ואם תציצו לרגע בלוח השנה, תראו שכבר נכנס חודש אוקטובר, ורק נספר לכם, ככה ברמז, שאוקטובר הזה מזמן לנו שיגועים לא פחות ואולי אפילו יותר מקודמו. ובזמן שאתם מציצים ורואים ושומעים, ממליצים לכם לרוץ וליהנות ולשמוח.

נעמי ורוני