



חברות וחברים,

2017 אמנם כבר חשובה כהיסטוריה, אבל היא עדיין נוכחת מאוד בחיינו, לפחות בריגושים ובהרגשות שסיפקו לנו חוויות הריצה והטריאתלון.

מוזמנים להביט לאחור ולסמן רגעים בשנה החולפת, כאלה שכדאי לאצור ולנצור, ובעת הצורך לגייס אותם כהשראה, כ-spirit, שיצרתם בעצמכם למענכם.

היומנים - סיכומי החודש - שאנחנו שולחים בסיום כל חודש, הם החוויות שאנחנו מבקשים לנצור עבור כולנו. רובן מבורכות ב-spirit המיוחד שלכם, ומכם זה עובר הלאה, לסביבה הקרובה, וממנה הלאה לסביבה נוספת. וכך, בעשייה שלכם למען עצמכם אתם משפיעים גם על אחרים ומסייעים לכולם לחיות חיים איכותיים יותר. איזה כייף!

אז נותר חודש אחד אחרון ב-2017 שטרם סיכמנו ונצרנו, והיה בו הרבה לסכם ולנצור... אז הנה זה בא!

1.12 מרוץ עמק המעינות

חצי המרתון הקלאסי הוותיק של ישראל התכבד בנוכחותם השמחה של NRspiriteam מפליאי רוץ - אריאלה, ז'נט, הילה פ. סוניה, נועה, רז ורם. חלקם רצו חצי מרתון בפעם הראשונה; חלקם רצו חצי מרתון לאחר שטיפסו ברכיבה את הגלבוץ ובסך הכל דיוושו כשעתיים; וכולם רצו נפלא וביטאו spirit איכותי.

נציגויות NRspirit ברחבי המרוצים

וקבלו בכפיים סוערות את מרב, קרן ט. ניר ה. ויוחאי, שרצו 10 ק"מ במרוץ הוד השרון והשיגו תוצאות נהדרות; קבלו בחיבוקים את איריס ש. שהדרימה אילתה, כדי להתחרות בטריאתלון אילת והצפינה חזרה שמחה ומאושרת על השתתפותה בטריאתלון הראשון שאינו נשים בהרצליה; וקבלו בנשיקות לחות את ניר א. שרץ בכרמל טרייל 24 ק"מ הרריים, מסולעים וצמחיים, ועשה זאת בגבורה.

1.12 מרסבא - ריצת שטח במדבר

מסלול ריצת שטח מופלא, עם נופים מדבריים, שאי אפשר שלא להיעצר לרגע (ועוד רגע ועוד רגע ועוד רגע...) ולהשתאות לנוכח המראות. 16 ק"מ (יש גם מסלול של 10) משובחים מכל הבחינות, שבמהלכם מגיעים לוואדי ענק, שמתוכו נגלה הפלא: מנזר מרסבא, יצירה ארכיטקטונית מפוארת, שכאילו נחצב בסלע וכולו חיזיון פנטסטי אל מול השמש שזה עתה עלתה במזרח. באותו רגע החלטנו. תרשמו לפניכם: אימון הפתעה של פברואר, יום שישי 16 בחודש, במקום הנהדר הזה.

16.12 המסכמת של הטבריינים והמרתון של דליה

החלטנו לכרוך זאת בזה, מכיוון שהתבקש שהם ייכרכו זה בזאת. וכך אכן היה. ולא רק הם. במהלך המרתון של דליה נכרכו בו עוד NRspiriteam רבים וטובים, וכל השבת הזאת הפכה לחגיגה עם הרבה spirit. המסוכמים רצו 36 או 37 ק"מ לתפארת, ודליה רצה 42.2 ק"מ

מפוארים, כאלה שרק היא היתה יכולה לארגן לעצמה. ומי שלא נכח בטקס הסיום, לא יידע לעולם מהו טקס סיום המרתון הראשון של דליה...

19.12 ערב NRspirited

אחד מאימוני ההעשרה המשובחים שהפקנו... 10 מרצים (כולם, פרט לשניים, NRspiriteam) יודעי דבר ומיטיבי לשון, 10 הרצאות מעשירות ומרתקות, 7 דקות כל אחת, סיפקו ערב מהנה, מצחיק ומגבש.

הספירה לאחור לקראת הפעם הבאה כבר החלה. אם הפעם ישבתם, צפיתם ודמיינתם איך זה יהיה כשאתם תעמדו ותרצו 7 דקות מרתקות ומלהיבות, אתם מוזמנים להפוך את זה בפעם הבאה למציאות.

21.12 תרומת ציוד וסדנה לנוער בסיכון

כל זוג נעליים, או פריט לבוש וציוד שתרמתם למען בני הנוער בסיכון, דיירי כפר קדמה, הדליק אור קטן בעיניהם (ראינו!), ואולי, רק אולי, החזיר להם מעט מהאמונה באנשים ובכוונותיהם. לתרומה שלכם צירפנו סדנת הצלחה, בסיוע נהדר של יעקב, שאולי, ליסה ומאיה. ניסינו להראות ולהמחיש שאפשר גם אחרת, ולפחות חלק מהם ראה. מקווים שגם יעשה.

26.12 אימון העשרה + חשיפה ל-raidlight

אימון ההעשרה החודש התקיים, כרגיל, בפארק העירוני, עם הרבה תוספות לכוח וחיזוק לשרירים, גם לאלה שלא בטוח שידעתם שקיימים. מה שיותר סביר שלא ידעתם שקיים, זאת האפשרות להתאמן עם ציוד ריצה, להרגיש ולהתרשם, ורק אז להחליט אם רוצים לרכוש. ואת זה הציג באימון אסא, נציג חברת raidlight, שעוד תופיע ותציע ל- NRspiriteam ציוד להתרשמות.

29.12 אימון הפתעה

הפתעה גדולה אולי לא היתה כאן, אבל כייף, שמחה וחברות היו, ו בגד ו ל ! המתכון: ריצה קלילה בחוף הים, יום שישי, 6:00 בבוקר; תבלין דומיננטי: spirit; זמן בישול: 45 דקות; תוספות: ארוחת בוקר אחרי.

אימונים בגשם

אפילו זקני השבט לא זוכרים גשמי זלעפות נוחתים עלינו בשעות אימונים. אז אולי בשמיים משהו השתבש, אבל אנחנו בשלנו, לא נתנו ולו לטיפה אחת להפריע בשגרת אימונינו. נכון, לפעמים הצטמצמתם תחת הסככה, רצתם, טיפסתם ותירגלתם על 25 מ"ר, אבל גם בקלאוסטרופוביה הזאת הפקתם פנינים ושיפרתם כוח, כושר וסבולת. אלופים.

קבוצת טריאתלון נשים

שמחים לבשר שמחזור 2018 מנפק עד כה בציר איכותי, נחוש ועמוס spirit. הקבוצה התגבשה להפליא, מתקדמת ומשתפרת באופן מעורר השתאות. רק רוצים לאחל לנשים המיוחדות הצלחות גם בהמשך!

זהו. שמנו את 2017 סופית מאחורינו! 2018 Watch out - Here we come

באהבה,

נעמי ורוני

