



מישהו לרוץ איתו

את ערך החברות, רובנו חווה מדי יום כמעט. לפעמים זה החבר שאיתנו עוד מגן הילדים, לפעמים מבית הספר או מהשכונה, והכי ערכיות יש בחברות מהסוג של הצבא. חוויית החברות בצבא היא בדרך כלל החזקה מכולן, מכיוון שרמת האינטנסיביות שלה, דרגות הסיכון, סוגי הפעילות הייחודיים, החום והקירבה ההדדית במסגרת הנוקשה והמאיימת, וכנראה שגם הגיל – כל אלה יוצקים תוכן מיוחד לחברות במדים והופכים אותה לעתים קרובות לארוכת טווח.

לנו, באופן אישי, הזדמנה חוויית חברות גדולה, כזאת שעד שלא יוכח אחרת, יכולה לצמוח רק מריצה משותפת למרחקים ארוכים. צריך לגמוע אלפי קילומטרים של ריצה, להגיר מאות ליטרים זיעה, לבלות עשרות זוגות נעלי ריצה ולהיצמד לחבר אחד, כדי לחוות חברות מעין זו. ואולי צריך פשוט להיות בר-מזל...

מחכה בחמש וחצי בבוקר בשדה נידח, מקום המפגש שקבענו לתחילת הריצה; עוברת להליכה בצמד, כששריר הירך החליט פתאום שדי; ובדיוק כשחשבת שהנה, את/ה מתייבש ומים מחכים לך רק בעוד תשעה ק"מ, טפיחה בכתף ויד אוחזת בקבוק מים מזכירות לך שאת/ה לא לבד (שוב). מרגש, נכון? וזה עוד לפני שדיברנו על שיחות נפש דו-סטרויות, התלבטויות והתחבטויות בשניים, התמצאות פיזיולוגית הדדית נדירה והשתייכות לקבוצה שמנתה שניים בלבד ורצה באלפים 320 ק"מ בשמונה ימים.

אז נכון, החברות הזאת נרקמה מחומרים, איך לומר, מעט אקסטראורדינרים, אבל מובטח לכם שכל חברות שנרכשת תוך כדי אימונים, יש בה איכויות מיוחדות, לעתים אפילו מרגשות. והחשוב ביותר: חברות כזאת יש בה כל מה שיכול לתמוך בצד הספורטיבי של

חיינו, ואם רק נרשה לעצמנו, נמצא בה מוטיבים שיתמכו בנו גם בחיים בכלל.

פיתוח משותף של החוסן המנטלי בפני קשיים ואירועים מאתגרים; טיפוח יכולת ההקשבה; הבנת החשיבות שבגילוי אמפתיה; מחויבות לתמיכה הדדית; ההכרח שבאמירת אמת "בפנים", ללא זיופים; קבלה והשמעת ביקורת מקצועית; אוזן קשבת - את כל אלה אפשר להפיק בחברות מהסוג שרץ. השורה התחתונה כאן היא הידיעה שיש לך פרטנר, שותף למסע ייחודי בחיך, שאם תזדקק לו גם במגרש אחר, הוא יהיה שם בשבילך .

אז אנחנו, כמו שכבר הבנתם, הסתדרנו בעניין הזה. ואתם? מומלץ: אם אתם נוהגים לרוץ מרחקים ארוכים (מחמישה עד חמישים ומעלה...), ועוד לא מצאתם פרטנר שירוץ אתכם, אף פעם לא מוקדם מדי לעשות זאת.



050-7867363 | נעמי וינשטוק | SPIRIT
052-2598175 | רוני פילבסקי | אימוני הצלחה!