



חברות וחברים,

חלק גדול מ-2023 כבר מאחורינו, ועדיין רבות ונצורות עוד לפנינו. וההבדל הגדול בין שני חלקי השנה הוא שהראשון כבר נכתב ונחווה, השני גם הוא נכתב, אבל טרם נחווה. וכמו בכל שנה, הלחמנו עבורכם את החלק השני עם החלק הראשון של 2024, ועכשיו אתם יכולים מוזמנים להתרשם מהתוכנית השנתית הכוללת של NRspirit. מחכים לכם שלל מרוצים ומחנות אימונים בארץ ובחו"ל, אימונים מסוגים שונים (ומשונים), כנסים וערבי קבוצה, חגיגות, מסיבות וריצות טיול. וכמו תמיד, גם השנה אנחנו מרשים לאירועים שאינם בתוכנית "להפריע" לתיכונים ולהוסיף שמחה והנאה. אז יש למה לצפות, למה להתכונן, והכי כיף – למה להתאמן... סמנו לכם.



2023

ספטמבר

- קבוצות הילדים והנערות חוזרת מפגרת אוגוסט (בלעדית שלהם) אל שגרת האימונים, ומצטרפות אל שגרת הקבוצות האחרות: בוגרים, גמאני רצה, כפר-הס/עין-ורד, שחייה ו-Quilt.
- הרמת כוסיט NRspirit: שלא תשכחו איפה אתם בערב החג.
- 21-22/9 - אתגר 59: ביומולדת כזה עוד לא הייתם! סבתא נעמי חוגגת 59 וכולם מרימים לה - בריצה, במחולות ובחיבוקים.

## אוקטובר

- **חודש המודעות לסרטן השד: או בשתי מילים – רוצי להיבדק!**
- **10.10 האירוע השנתי, בהובלת גמאני רצה כפר-סבא ובשיתוף עיריית כפר-סבא:**  
יאנה דרום מגיע לעשות שמח ומעניין.
- **13.10 מרוץ התנ"ך:** היה אמור להיות תנ"ר (תורה, נביאים, ריצה), אבל יאללה, זורמים (עם המסלול, מעבר לקו הירוק, זורמים פחות).
- **20.10 מרוץ סובב עמק:** אחד הוותיקים והמאתגרים. שטח במגוון וריאציות, כולל אולטרה. לחובבי הז'אנר.
- **21.10 טריאתלון גן שמואל:** קומפקטי ונוח, יחסית. בוטיקי כזה. כולל גם חצי איש. אז אם בא לכם להתקדם מהאולימפי, מצוין כראשון אחרי.
- **27.10 מרוץ למען העלאת המודעות לבדיקה מוקדמת של סרטן השד:** לא ממש מרוץ, אבל ממש ממש חשוב חשוב. פארק כפר-סבא, בתמיכה ועידוד העירייה.

## נובמבר

- **\* 2-6.11 משלחת Nrspirit למרתון לאגו מאג'ורה:** מסתמנת כקבוצת NRspirit הגדולה ever לחו"ל. לא ברור אם זה האגם היפייפה, העיירות הציריות שסביבו, מגוון המרחקים (10, 21, 33 ו-42 ק"מ) או שזאת בכלל איטליה. מה שכן: אין על ה-spirit של המשלחת.
- **11.11 מרוץ אייל:** אם רמת השרון והמרחקים הייחודיים (15, 10, 5, 2 ו-200 לפעוטות) עושים לכם את זה, זה המרוץ עבורכם.
- **23-25.11 מחנה אימונים והמרתון המדברי:** תירוץ נהדר לרדת לאילת. החוויה המרוממת שמספקת ריצה במדבר והתרוקנות חשבון הבנק שמספק השופינג בעיר יוצרים חבילת נופש מושלמת.

## דצמבר

- **1.12 טריאתלון אילת:** הזדמנות לטריאתלטים שבינינו לשלב את אילת בתחרות מאורגנת ומקצועית. קצת יקר, אבל אין על הים של אילת.
- **8.12 חצי מרתון עמק המעיינות:** פעם קראו לזה חצי מרתון בית שאן, אבל המרחק, המסלול ובית שאן לא השתנו. אחלה מרוץ.
- **NRspiriTED 12.12:** ערב שכולו הפקה מקורית שלנו (טוב, את קונספט ההרצאות שאלנו...), כולל הבר, האלכוהול, הקהל והבדיחות הקבועות. לא אירוע שאתם רוצים

לפספס.

- **21.12 ריצתויל חיפה:** אחרי ירושלים ות"א, הגיע זמנה של חיפה. ריצה קלילה מרובת הפסקות, בהובלת מורה דרך יודע דבר (או שניים) על המונומנטים החיפאיים שבמסלול. חווית ריצה ייחודית ולימודית.

2024

ינואר

- **26.15.1 מרתון טבריה:** הסבא של המרתונים בישראל. שטוח ברובו. מזנק בטבריה, מסתובב קצת אחרי עין גב ובדרך כלל פוגש שם ברוח נגדית...
- **24-27 ישראלן אילת:** אחרי שעשיתם חצי איש בגן-שמואל... אחת התחרויות הקשות בעולם, בגלל שיפועי הרכיבה, הרוחות ולפעמים גם הגשם והברד. כמו שאנחנו אוהבים...

פברואר

- **2.2 מרוץ ים המלח:** עוד חווית ריצה כוללת. המקום הנמוך בעולם, הים, הנוף, מגוון המרחקים (5-10-21-42-50), מסלול שטוח. שווה.
- **8-10.2 מחנה אימונים מדברי:** כמו בכל שנה בצפון, רק שהפעם בדרום. הטופוגרפיה, מזג האוויר, התפאורה ואפשרויות הריצה הייחודיות מרכיבות אירוע ריצה, אימונים ומזון לנפש ייחודיים למדבר.
- **23.2 מרתון תל אביב:** גדול וססגוני, מתאים לחצי או מרתון מלא ראשון, עם עשרות NRspiriteam ששוטפים את המסלול.

מרץ

- **8.3 מרתון ירושלים:** אחת הדרכים השוות לראות את עיר הקודש. ריצה דרך חלק מהעיר העתיקה וכמה מונומנטים ירושלמיים, מפצים על סלול קשוח רצוף עליות.
- **16.3 מרוץ כפר סבא:** מרוץ הבית של NRspirit, הזדמנות לדגמן את כל מה שאנחנו מדברים. מרחקים של 10 ק"מ, 7.5 ו-2 מאפשרים לכווולם להשתתף ולהכריז: אנחנו על המסלול! ורק שתדעו: אנחנו תמיד, אבל תמיד, הקבוצה הגדולה במרוץ. בזכותכם, כמובן.
- **23.3 מסיבת פורים שאין לתאר:** המסיבה הטובה בעיר, כבר 10 שנים רצופות. בתפריט – הרבה אלכוהול, תחרות תחפושות מטורללת עם פרסים והמון NRspiriteam רוקדים.

## אפריל

- **4-5.4 מרוץ שליחים NRspirit**: מרוץ הדגל שלנו, Label פרטי של NRspirit. ריצת שליחים בשטח, אוטובוס מלווה לרווחת הנחים מריצה, לינה בבית מלון/בית הארחה/אכסניה, כולל אוכל וכל מה שצריך כדי שתרוצו ותהנו מכל צעד ומכל פיסת נוף. כבר שריינו!
- **12.4 מרוץ הרי הגעש**: מרוץ מיוחד ומהנה, בין (אחרי שטיפסת וירדתם מהם) כמה הרי געש לשעבר (מאוד לשעבר) ברמת הגולן.

## מאי

- **13.5 רצים לזכרם**: ההשתתפות שלנו במיזם הארצי, להנצחת חללי האלימות באזורנו. רצים בקטנה, זוכרים בגדול. לוקיישן: כפר-סבא.
- 15.5 או 22.5 מחנה אימונים בקפריסין/קרוואטיה: בחירה קשה בין השתיים, אבל בקטע טוב. בכל מקרה, מחנה אימונים חו"ל אפקטיבי, מהנה ומשפר, כולל כל הטוב שיש גם בריצה וגם בלוקיישן.

## טרם ננעצו ביומן:

- **סדנת מיינדפולנס: 5 מפגשים (בתשלום)**: טוויסט בעלילה. משהו לנפש, שמשליך לא מעט על הגוף ודרכו לרגליים.
- **ריצטיוול 2**: עם כל הכיף של ריצטיוול 1.
- **תרומת ציוד ספורט לנוער בסיכון**: המסורת היפה שלנו ממשיכה גם השנה. אוספים את כל ביגוד ונעלי הריצה שלכם שעבר זמנם ומוסרים לנערות ונערים בסיכון, דיירי כפר הנוער קדמה.
- **עשור ל NRspirit**: הייתם מאמינים? עברו 10 שנים. חלקכם היה שם כשזה קרה ובכל מקרה זאת הזדמנות עבורנו לציין ולחגוג עם כולם. מה ואיך ומתי – בהמשך.

הסוף הוא ההתחלה, ואתם מוזמנים להפוך את שנת NRspirit הזאת למשמעותית עבורכם, הקדמה איכותית לשנה שאחריה...

אנחנו נהיה גם שם.

יאיר יומכם!

נעמי ורוני