



כל מה שרציתם שיופיע ביומן שלכם בשנה הקרובה...

ורק רגע לפני, מוזמנים להציץ, להיזכר ולהתרגש מהפנים של השנה שחלפה

<https://youtu.be/PNyVDTXe4K4>



אז איך תיראה 2020 של NRspirit? קודם כל, היא מתחילה כבר ב-2019, שזה כבר רווח נקי של כמה חודשים...

חוצמזה, נכון שלוח השנה עמוס וגדוש באירועים רבים ומגוונים, ובחלקם כולנו נשתתף ונבלה היטב, אבל כולנו כבר יודעים שאין על אירועי NRspirit כקבוצה...

אז הנה הרשימה המלאה לפניכם. קראו בהנאה, בחנו בקפידה, בחרו בשמחה ושריינו בחוזקה.

שנה טובה!

2019

30.8 חצי מרתון פארק הירקון - 21 ק"מ ידועים ומוכרים, שכוללים גם 5 ו-10. היעד הקרוב לנחישות שלנו.

13.9 מרוץ עמותת ברכה

העמותה שמסייעת להתמודדות והקטנת הסיכון של סרטן תורשתי (הגן BRCA האחראי לסרטן שד ושחלות), מקיימת את המרוץ זו שנה רביעית. אנחנו, כמו תמיד, נותנים חסות ומנהלים בהתנדבות את כל ההיבטים המקצועיים. כ-5 ק"מ של ריצה קלילה ומהנה בפארק כפר-סבא, שכולה הזדהות ותמיכה.

19.9 ריצת יומולדת נעמי

כפר-סבא-מקורות הירקון-פארק הירקון-נמל ת"א-חוף תל ברוך-חוף הצוק-המרינה הרצליה-חוף
אכדיה-חוף השרון-סדני עלי: מרוץ השליחים הכי לילי ושמח שתמצאו באזור. מזנקים בחצות ורבע
(שזה כבר 20.9) מהבית של נעמי בכפר סבא ורצים במקטעים לבחירה לאורך 55 (מה לעשות,
מתבגרים...) ק"מ. כך חוגגים יומולדת!

4.10 מרוץ הבוז'ולה - מקצים: 5, 12, 21 ק"מ

18.10 מרתון התנ"ך - מקצים: 5, 10, 21, 42 ק"מ

24-25.10 מרוץ סובב עמק- מקצים: 12, 21, 33, 42, 66, 100, 133, 166 ק"מ

26.10 טריאתלון גן שמואל

מקצים: ספרינט (750 מ' שחייה / 20 ק"מ רכיבה / 5 ק"מ ריצה), אולימפי (1500 מ' שחייה / 40 ק"מ
רכיבה / 10 ק"מ ריצה), חצי איש ברזל (1900 מ' שחייה / 90 ק"מ רכיבה / 20 ק"מ ריצה)

30.10 מרוץ הלילה של ת"א- 10 ק"מ

16.11 מרוץ אייל - מקצים: 2, 5, 15 ק"מ

21.1 אולטרה מרתון דרך הערבה - מקצים: 50, 85, 100 ק"מ

28-30.11 – 1-12 חוויות המדבר של NRspirit באילת וירדן

מרוצי המרתון המדברי (5, 10, 21, 42 ק"מ) בשילוב הנופש השמח שלנו באילת, שמם כבר יצא
למרחוק ונודעים באיכותיהם המרגשות. והשנה אנחנו מחברים לחוויה הזאת פרק מדברי נוסף,
מעברו הירדני של הגבול: ריצת מדבר בוואדי רם, ריצה נוספת בוואדי מוסא, סיור מודרך בפטרה,
לינה במלון סמוך לפטרה והכל יחד מתחבר להרפתקה מדברית מיוחדת. פרטים מלאים ממש בימים
הקרובים!

6.12 חצי מרתון עמק המעינות - מקצים: 10, 21.1 ק"מ

24.12 ערב TED

חווית הריצה האינטלקטואלית של NRspirit דוהרת כבר שנה רביעית והופכת ערב דצמבר קריר
ותמים לחוויה חברתית מעשירה. 7 מרצים, 7 הרצאות, 7 דקות הרצאה בנושאים הכי מרתקים, כולם
made in NRspirit. תבואו, תחכימו...

קצת אחרי חנוכה – תרומה והתנדבות בכפר קדמה

מסורת נוספת שאנחנו מקפידים על שימורה. במועד שמתואם בכל שנה מחדש, סמוך לחנוכה,
מתבצע איסוף נעלי ובגדי ספורט משומשים (במצב טוב) לטובת נוער בסיכון, חניכי כפר קדמה שליד
קריית מלאכי. ככל שנה נגיע אליהם עם התרומות שלכם וננחה איתם ועבורם סדנת הצלחה.
המעוניינים להצטרף – מוזמנים. בטוחים שיהיה מרגש ככל שנה.

2020

3.1 מרתון טבריה - מקצים: 10, 21, 42 ק"מ

16-18.1 מחנה אימונים קיבוץ עין חרוד (איחוד!)

נוף הגלבוע הנהדר שמול חדרי ההארכה, הופך די מהר למסלולי האימון והריצה, ושלושה ימים
גדושים ואינטנסיביים הופכים לחוויית כושר וריצה מקדמת ומשפרת. ועוד לא דיברנו על השחייה
בעמק המעינות, הריצה אל פינת החמד הסודית ואיכות החמצן בתקופה זאת של השנה.

**31.1 טריאתלון ישראל אילת - מקצים: חצי איש ברזל יחידים + שלשות, איש ברזל מלא (שחייה
3.8 ק"מ, רכיבה 180 ק"מ, ריצה 42 ק"מ) + שלשות**

7.2 מרתון ארץ ים המלח - מקצים: 10, 21, 42, 50 ק"מ

28.2 מרתון ת"א - מקצים: 5, 10, 21, 42 ק"מ

7.3 מרוץ כפר סבא

בבית כמו בבית, מגיעים כולם לרוץ ולהתארח עם המשפחה, החברים ויחד עם NRspiriteam רבים רבים. המרוץ שכולנו רצים בו ומדגמנים בפעם המי יודע כמה את הקבוצה הגדולה, האיכותית והשמחה בעיר. 2.5 ק"מ משפחות, 7.5 ק"מ עממיים ו-10 ק"מ תחרותיים מחכים לכם כבכל שנה.

7.3 (מוצ"ש) מסיבת פורים NRspirit

נכון שכבר בא לנו להתחפש, לשיר ולרקוד כמו בכל המסיבות הקודמות, אבל לוח שנה הוא לוח שנה ופורים זה פורים. אז אחרי שנתתם בבוקר הצגה על המסלול מגיע לו הערב, ושם מצפים מכם להופעה שתשכיח ותעלים כל מופע אחר שמתיימר. נעצו ביומן: לא ממשיכים בלי מסיבת פורים!

12-16.3 מחנה אימונים פאפוס, קפריסין

הולך להיות אחד המיוחדים שלנו, עם מלון בוטיק ואתר ספא שאת שמו קצת קשה לנו לבטא (Ayii Anargyri Natural Healing Spa Resort). רק נספר שארבעת-חמשת האימונים שלנו ביום (ריצה, כוח, חיזוקים, שחרור, כושר במים) יתקיימו כאן באזור מבודד, בין עצי אלון ופרדסי הדר; ישתלבו נהדר בטבילה במעיינות חמים, עשירים במינרלים שזורמים מתוך האדמה. בית המלון עצמו יפנק אותנו בבריכת שחיה חיצונית, בריכת שחיה מקורה, מרכז ספא ובריאות, מועדון כושר, ג'קוזי, סאונה, מרחצאות אדים ואמבטיית אדים טורקית. חסר לכם משהו...?

20.3 מרתון ירושלים - מקצים: 5, 10, 21, 42 ק"מ

3.4 מרוץ הרי געש - מקצים: 15, 30 ק"מ

5.4 protaras swimrun קפריסין - 25 ק"מ של ריצה ושחייה לסירוגין (21 ריצה, 4 שחייה). פרטים בהמשך

23-24.4 מרוץ שליחים NRspirit חרמון אל גולן

חנכנו אותו בשנה שעברה, לאחר שהועד להיכנס לנעליו הגדולות של מרוץ ים אל ים המיתולוגי שלנו. והוא נכנס, ועוד איך נכנס; מילא כל סנטימטר. ביום הראשון תענוג צרוף של כ-1000 מ' טיפוס ממגדל שאמס עד לרכבל העליון, סה"כ כ-15 ק"מ אימתניים (תענוג צרוף באגדות); לינה במגדל שאמס במלון חד פעמי; וזינוק בבוקר לריצה חוצה רמת הגולן, סה"כ כ-50 ק"מ. בנוהל: אוטובוס צמוד, ארוחות ערב וצהריים, תחנות הזנה ושתייה, תוספי אנרגיה וכל לוגיסטיקת הריצה. פסטורלי!

28.5-1.6 מרתון מונט סנט מישל, צרפת

כשתפתחו את הקישור המצורף <https://www.timeto.com/en-GB/sports/running/run-in-mont-saint-michel-by-harmonie-mutuelle> ותיראו את האתר ומסלולי הריצה, הדבר הראשון הבא שתירצו לראות הוא טופס ההרשמה... ההיצע מרשים (10 ק"מ, 21 ק"מ, 42 ק"מ יחידים + 42 ק"מ שליחים, וטרייל אולטרה מרתון 53 ק"מ), הנוף מקסים, האוכל מדהים והסיום (בארמון המצולם) ללא מילים... לא תבואו? לא מאמינים!

6.6 טריאתלון נשים הרצליה

הפרויקט המגדרי השנתי שלנו ייצא לדרך פעם נוספת, שנה תשיעית ברציפות. גם הפעם נרוקן כורסאות מיושביהן, נאמן, נדריך, נחזק ונביא אותן מוכנות ושמוחות אל קו הזינוק של הטריאתלון. עבור רבות מדובר בפריצת דרך משמעותית בחייהן, ואתם מוזמנים להעניק את ההזדמנות הזאת למי ממכרותיכן שמגיע להן. מקצים: עממי (שחייה 500 מ', רכיבה 10 ק"מ, ריצה 2.5 ק"מ), ספרינט.

27.6 מרוץ ערד מצדה - 21 ק"מ, 11 ק"מ

באהבה רבה,

נעמי ורוני