

ערב מקסים לכולנו

יום הזיכרון היום, ערב יום העצמאות וכן גם יום הפועל היום ה 1 במאי.

המון דברים קורים במהירות גבוהה מאי פעם; ניצמד ונהייה בעצב כמו גם בשמחה, בזיכרון העבר ובחתיירה מתמדת להווה ולעתיד טובים יותר.

נתחיל,

רוצה להתחיל את הניוז בהוקרת תודה; כן, הוקרת תודה לנשות הקבוצה ! אתן פשוט מקסימות, כל אחת בדרכה, בעזרתה לגיבוש, ללכידות, לענייני הורות וכן, גם בין שבינו לבינה לחלקנו.

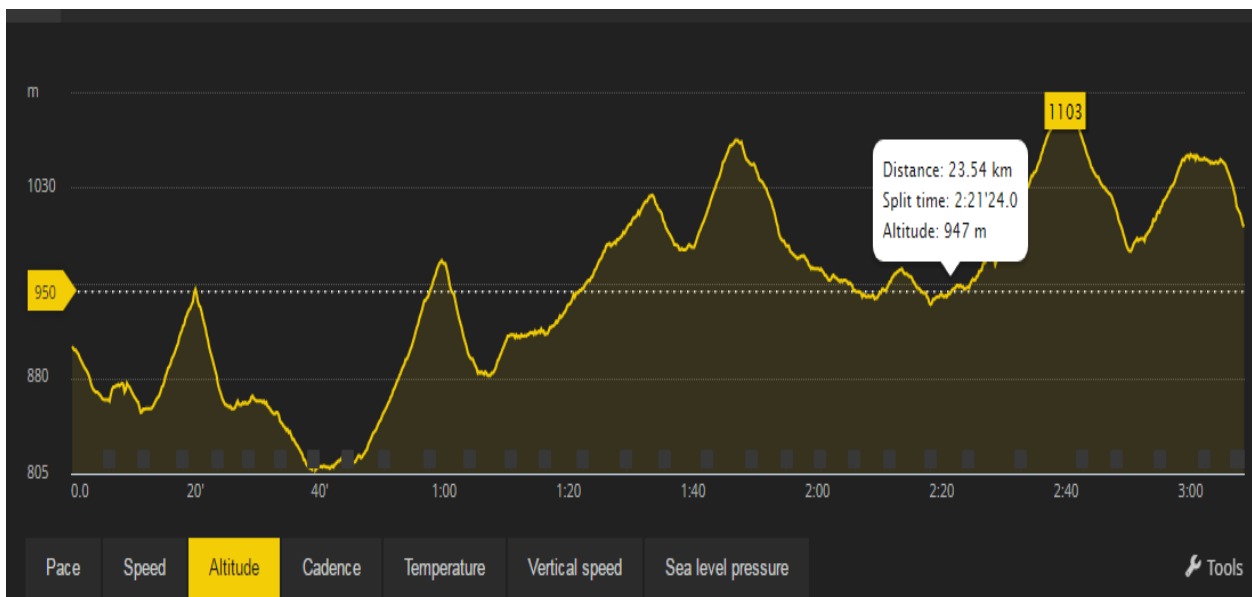
בימים האחרונים יצא לי להיות בקשר, יותר מהרגיל, כולל לילה עם פופלינגר (ועוד 2 גברים חחח באוהל) ומה אגיד לכם, כמות הדברים שאתן עושות זה פשוט לא נקלט . . . ילדים, הזוגיות שלכן, הקריירה שלכן וכן, התחביבים והכיף שלכן. אז כן, תודה רבה על כל מה שאתן; כמאמן וכאמור כאדם, כחבר, זו זכות גדולה וכיף גדול. תודה והערכה גלויה.

אגב, לילה באוהל למרגלות הר השיפון ויציאה לריצת הרים (טיפה קיצונית גם לי) בת 30 ק"מ עם כ 1000 מטר טיפוס זה היה הכיף שלנו לסופ"ש זה ו"בנק החוויות" שלנו הועשר בחוויה מדהימה נוספת בחיים הנפלאים האלה. אל תפסיקו לחפש יעדים, חלומות, אני כאן לעזור לכם להגשים אותם.

מצרף כאן סרטון של הדברים שיצאו לי בקו היום:

<https://www.facebook.com/100014388827638/videos/215415402281419>

הבטיחו וקיימו – 5 פסגות – מצ"ב טבלת גבהים:



עוד קצת תמונות מהאירוע הנהדר: מרוץ הרי הגעש, רמת הגולן – מארגנים, כמובן:
"מרתון ישראל" – עופר פדן התותח ורן שילון, מנהל טכני של האירוע.
מגיעים לשטח, פותחים אוהל ומתארגנים לשינה



ערב: פסטה מתחממת על המכסה מנוע – הייתה נהדרת אגב:



בוקר המסע אחריי הקפה של גוזלן – היה נהדר אגב



טוב באוהל קשה לצלם, אבל כן, היה נהדר



כמעט לסיום,

ובמיוחד בימים מיוחדים אלו, לא יכול להימנע משלוח אליכם את השיר למרגלות הר הגעש של דני ליטני למילותיו האלמותיות של דן אלמגור עת התנגן לי בראש במרוץ "הרי הגעש" ולעת ערב עת התפננו לישון למרגלות השיפון.

תיהנו: <https://www.youtube.com/watch?v=P-X9YzxPI7E>

וכן, נסו להקשיב או לקרוא את המילים ואני זוכר שכבר שלחתי לכם אותו; הוא שווה הקשבה נוספת. עליי . . .

והמילה האחרונה,

הרבה מכם ומכן שואלים אותי לגביי המשמעות הקונספטואלית שעומדת מאחוריי פעילויות אלו, כמו גם, החזרה לשגרה שאחריהם ואני אומר: **שחרור !** כן, מהמילים החשובות של פועלי ופעילותי – כאשר אתה יוצא ליומיים כאלו אתה משתחרר מהמון דברים, התחייבויות, הרגלים ודברים שמדי פעם זה טוב להתנתק מהם ולו במעט ואז לחזור אליהם חזק יותר, רענן יותר ומדויק יותר. אגב, יש לי חבר טוב שבפעם האחרונה שעשינו מסע מעין זה הביא את "דו"ח החייבים" שלו ולדבריו מבלי לעבור עליו הוא לא

יכול להירדם . . . אז אני שלא כמותו רצתי אפילו ללא תיק מים על מנת לחוש את החופש הזה, את השחרור הזה להיות במקום הנהדר הזה עם הפעילות הכה מופלאה הזו, ריצה, טבע וחברים.

וכן, "שחרור" מעומס גבוה כדלקמן – הכי טוב בעולם זה ים ! הקרירות של

המים, המלח וכן, הרוגע והשלווה שהים נותן משפר ומזרז את ההתאוששות הגופנית והמנטאלית ללא היכר ! עשו הכול על מנת להגיע לים בתום מאמץ ניכר מעין זה המתואר. מעבר לכך, הליכה ! פיזור חומצת החלב מהשריר מתבצעת בדרך הטובה ביותר כאשר אתה הולך, הליכה שלווה ורגועה ולבסוף, כמובן, שינה ותזונה נכונה ומדויקת המתאימה בדיוק לך עם דגש על חלבונים.

ומי שעדיין רוצה להשתחרר, אז בנוהל, לשכב על מזרון ולמתוח את הגוף בהקשבה כפי שבעליי חיים עושים וגליל זה תמיד טוב, כמובן.

נמשך,

מוציא הזמנת ביגוד נוספת אצל **"נבארו"**; כל מי שרוצה אנא לדבר אתי ולתת לי מידות. כן, המכנס עם כיס אחורי וזה נהדר והחולצה קלילה ומנדפת. **נשים**, מצרף אלכם את הנייד של גד מבעלי החברה והאחראי על ההזמנות - תדברו אתו בדיוק על רצונותיכם. סבבה ? גד: 054 - 6424164

עכשיו אימוני השבוע,

יום רביעי - בוקר נהדר בהרצלייה – אינטרוולים: אימון נהדר על המסלול הנהדר של

הרצלייה; 1 דקה מנוחה בין כל סט ומודה שזה כיף ואפילו קל לרוץ שם.

מצ"ב גרף נהדר של ספורטאי: מדויק, עקבי, קשוב וכן, מכיר את עצמו !



תמונה אחת נוכח זה שהיה לי חשוב לרוץ, להתמודד עם מכסון, גם לי זה קשה. (נטע חתכה דקה קודם .)



יום שישי – בוקר של כייף וחיזוקים עם תמי שלנו –



אתלט חדש ומוכשר הצטרף אלינו, שרון, בהצלחה רבה בדרך



יום שני - נפת ארוק - כ"ס - הוד השרון וחזרה. שעה וחצי שלווה, מתונה ואהנה.

בוקר טוב פנתרים; טוב לראותכם, שמחים לראותכם



תיכף יוצאים חיימון





בדרכים, הוד השרון, ירקונה, גני עם, מגדיל וחזרה – 15 ק"מ בנעימים



אה פלדמן . . . טוב לראותך



בין כ"ס לכפר מלל



ירקונה – מנצלים ישורת מהירה לחכות לפחות מהירים





וכן, סטטי בטן, עוצמה, חוזק וחסן וכן, מדי פעם לעצור את הנשימה על מנת לחזור
 לריצה, לפעולת הבסיס, השחרור הכה טבעית עבורנו; מנתק פלג גוף תחתון מעליון
 והגוף, הישות פשוט רצה . . . נהדרים אתם !



בלי עין הרע – נראים נהדר ה פלדמנים (כן איל, הכנתי לך מדבקה לרכב)



תנו הצצה

פוסט שלי מתוך האתר העוסק בוויסות העומס בין המנטאלי לפיזיולוגי ועל הסימביוזה ביניהם ועד לכדי ביצוע שיא:

<http://tinyurl.com/zq39ytd>

וחשוב שייאמר במסגרת זו: לא ניתן להיות כל הזמן בשיא. כאשר אתם מעט בירידה, פציעה או כל סיטואציה אחרת, אנא חשבו על הדרך, על הטיפוס אל עבר השיא הבא. זו הדרך, דרכו של ספורטאי, דרך חיים.

עד כאן לחלק הזה של השבוע

יום רביעי – 05:30 מחניית האצטדיון עם שינויי קצב! קשה!

יום שישי – 06:15 מחניית האצטדיון לכיוון הפארק + תרגול עליות!

יום שני – 05:30 ויצמן פינת ירושלים: מדרגות + עליות (מודה, אולי לא הכי כיף אבל חשוב ביותר!)

יום שלישי – 17:45 אצטדיון עמי; בנוהל הרגיל – ילדים זה שמחה, פעילות ספורטיבית זה ברכה, ניפגש בשמחה.

יום רביעי – 05:30 אצטדיון ושוב עמנו – איל ויטנברג: אימון קואורדינציה, ריצה בשילוב כוח (ברזלים) וחזוק שרירי ליבה – כמובן: לא להפסיד!

Social network asaf runners

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)

Instagram

<http://tinyurl.com/njdanr7>

You Tube

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)

Facebook

