

שלום חברים, ספורטאים

קצת לפני ספורט –

אני שרוף על דברים של "בטחון המדינה", הם מרגשים אותי וגורמים לי להרגיש סמוך ובטוח בכוחנו ובאדמתנו (ואני לא מאלו שאומרים שצריך להחזיק בכל התיישבות גם אם היא מונה 12 משפחות) ומה שקרה לפני קצת פחות מ 80 שנה (זה הכול, כן) לא יקרה לעולם.

את יוצר הסדרה יוסי מלמן אני מכיר מעולם הספורט; כן, הוא היה היזם, המייסד ובכלל המוח מאחורי תחרות איש הברזל באילת " ישראל " שאותה הייתי כה חדור מטרה לבצע; מבינים? ספורט זה לא רק ספורט! יש מאחוריו המון משמעויות שכל אחד מגיע אליו מהמקומות שלו וכן, הם עמוקים ומושרשים אצל כל אחד מאתנו. השאלה היא, את מי אתה פוגש בדרך? מי המנטור שיוביל אותך לקו הסיום, אל עצמך, אל העוצמות וכן, החולשות שלך.

יום שבת בצהריים, הילדים בונים אוהל בבית ואני קצת קורא וקצת משוטט ברחבי הרשת כאשר אני נופל על הסדרה המרשימה הזו בה מדברים קודקודים במוסד על קצת, ממש קצת כן מעבודתם. אני צוחק, תמה ונפעם ו"מצליח לסחוב מעט את ילדי" לחשוב, להפנים, להרגיש את "הדופק הישראלי" את בטחון המדינה והם מדי פעם שואלים אבא, מה זה מפעיל? מה זה סוכן? ואיך ולמה כל כך הרבה אנשים "רבים אתנו" וכן, האם יהיה פתרון פעם . . .

אנחנו יושבים במזגן, המדינה שלנו בטוחה מאי פעם ובכל זאת, חשוב מאוד שננחיל, נראה ונזכיר לדור הבא שכלום, אבל ממש כלום לא מובן מאליו ועם שלא יודע את העבר שלו, עתידו לוט בערפל.

אז כן, סדרה חשובה, דברו קצת עם הילדים; כל ילד בהתאם למה שיכול לקלוט, בלי להפחיד, משהו הם קולטים, אני יודע זאת.

<http://www.haaretz.co.il/gallery/television/guide/1.4140973>

לבסוף, כמובן שלא יכולתי להימנע מלבקש מיוסי לכתוב אלינו כמה מילים אישיות ולהלן דבריו אלינו ושוב, תודתי אליו, בבקשה:

אני מודה לאספ על יוזמתו להפיץ ולהמליץ על הסדרה שיצרתי בשלוש השנים האחרונות יחד עם חברי דוקי דרוך, חן שלח וליאת קמאי-אשד "המוסד ספור כיסוי" כל ימי המקצועיות טוב לא ממש רק ב 25 השנים האחרונות שלבתי את אהבתי לספורט האתלטי - ריצה וטריאתלונים עם עבודתי הציתונאית וכתבת ספרים ב נושאי מודיעין ופטרון. בעצם גם כאן זו לא רק עבודה אלא אהבה והנאה. כמו בספורט גם בעבודתי אני מנסה להיות מדויק, נחוש האון ומתחשק באחרים. מקווה שתינהו מהצפייה ותמליצו לחבריכם. תודה ונפלא בכל מקום שהרעליט ייטאו אותנו וכל יום שצובר שאנו צומדים עליהם ורצים הוא עוד יום מאושר ואסור לקחת את זה כמובן מאליו

נמשך,

מרץ איל רמה"ש : זה מרוץ מקסים ולאלו המבקשים מעט להגדיל מרחק מעבר ל 10 ק"מ, הנה מרוץ של 15 ק"מ (וכן, זה בנובמבר וזה זמן נהדר להתחיל להתכונן) ועבורכם דבר המזמינים כפי שהעבירו אלי, אליכם:

אסף שלום.

אנו מתרגשים להזמין את קבוצת רצים עם אסף למרוץ אייל ה-16 לזכרו של אייל שמואלי שייערך ביום שבת 11.11.17 בשדות וברחובות של רמת השרון ויכלול מגוון מקצים ואטרקציות לכל המשפחה. קוד הנחה לקבוצת "רצים עם אסף" Eyal1720 דף המרוץ, כאן:

[/http://eyalrun.co.il](http://eyalrun.co.il)

לסיום חלק זה ועדיין ברמת השרון . . . חבר טוב ויקר, חגי פגירסקי מציע עבודה שראית מעניינת ונעימה, לשיקולכם, תנו ד"ש ממני :

Great Shape Ramat Hasharon

27 מאי ב- 22:41

דרושים/ות!

אנחנו מחפשים תותחיות מכירות למועדון הכי חם ברמה"ש.
יכולות מכירה, יחסי אנוש, ומלח + פלפל = יתרון.
עבודה נוחה וגמישה, תנאים מצויינים למתאימים!
קורות חיים יש לשלוח במייל: Gs.ramatsharon@gmail.com
או בפקס: 03-6294448
רק פניות מתאימות תעננה
מוזמנים לתייג כאילו אין מחר.



inbox (1) - anatto@gmail.com - Gmail

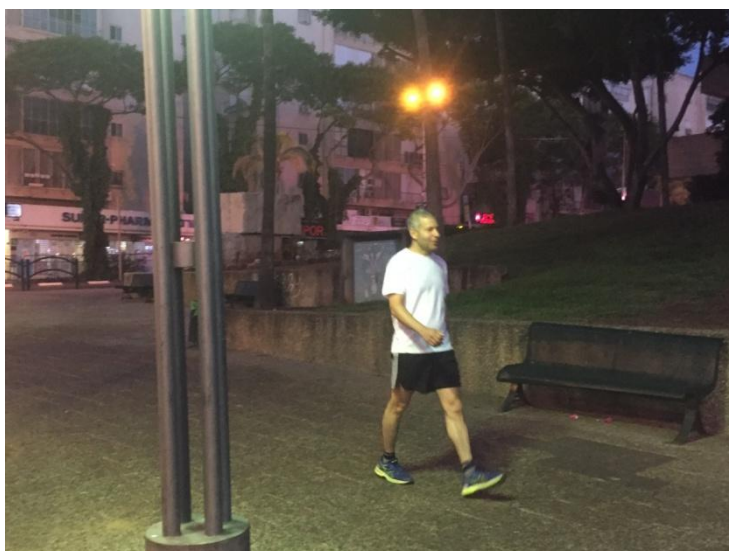
אהבתי

הגב

שתף

התחלנו

יום רביעי – התחלנו ב 05:20, למצוא עוד 10 דקות טהורות של פאן וכיף; קצב נוח, בוקר טוב, עליות וירידות במסלולים נהדרים של מגדיאל ורמות השבים. קצת שכיבות סמיכה בדרך, ביקור בכצלסון הישן עם קטע מהיר (עד שעוקפים את התאילנדית בהקפה) שיחות טובות של בוקר ובכלל, המון אנרגיה טובה.





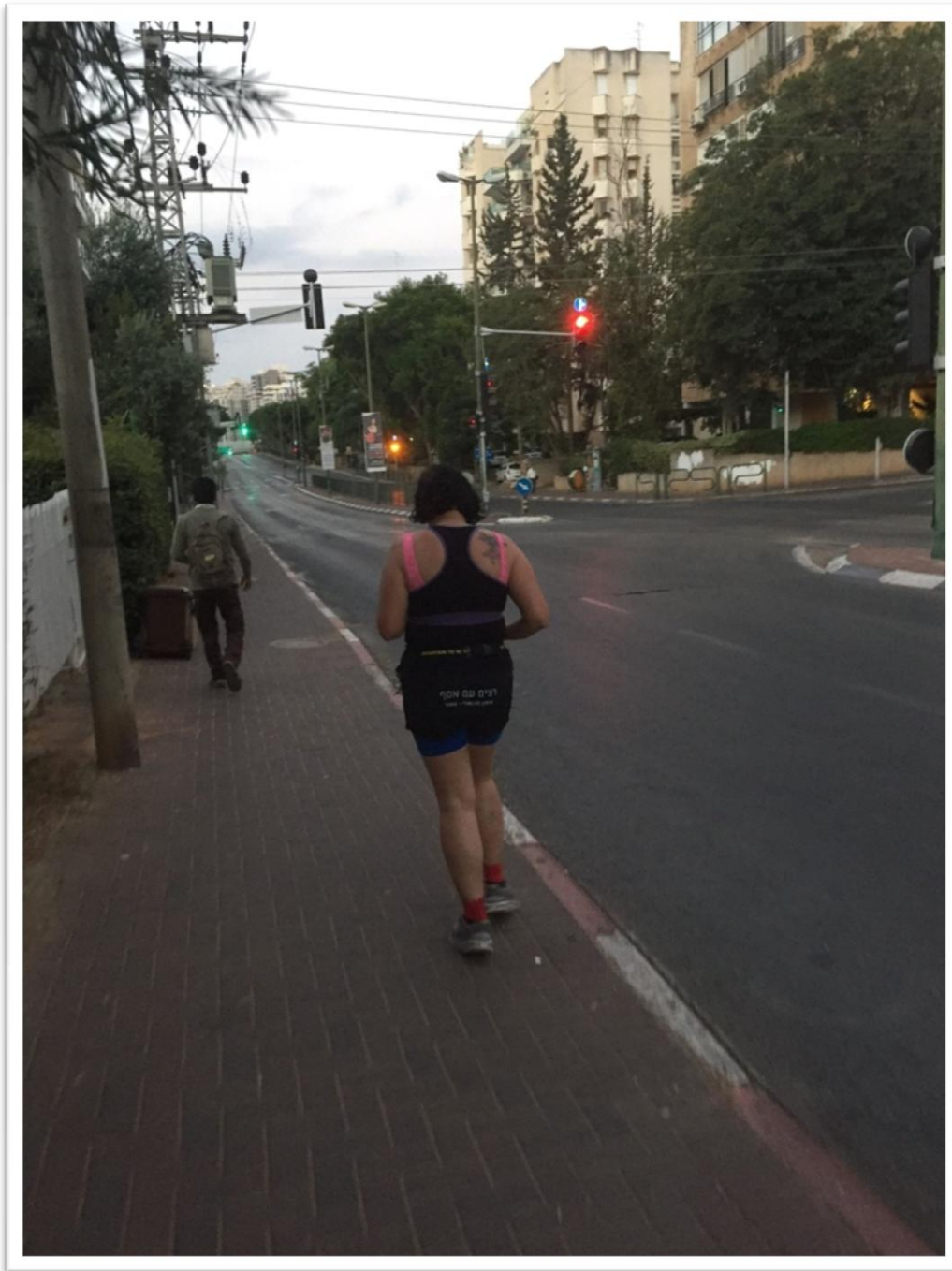
ספורטאים יקרים: חימום, גם אם הוא קצר, הוא חשוב מאוד: גופנית ומנטאלית. אנא, אל תשכחו כמה זה מבאס להיות פצוע. חשבו על כך במיוחד עכשיו כן, כאשר אתם בתצוגות שיא!

בהצלחה דובי, יופי מוטק'ה





בוקר טוב רונה







עידו ותברים, נהדר



ההרגשה הזו בסוף, הכי כיף



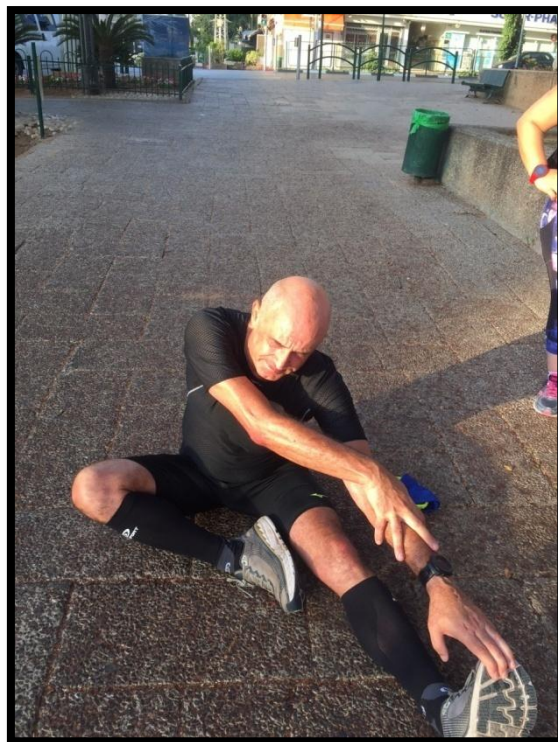
מגלות את הקסם של הבוקר





שחרור – חייט אפירות !





יום שישי – איזה כיף נכון !

ממש אוהב את התמונה הזו; כל אחד בא מהמקום שלו בחיים ומתמזג בהרמוניה, הערכה ואהבה לכדי חבורה מופלאה של אנשים, מחייכים, גאים ויפים; **שבת שלום עם קצת שטח, טבעות, ריצת אפוקסי – ללא נשימה והמון, המון חיוכים ואנרגיה טובה.**





יופי דוק









היא אחריי 24 ק"מ אז היא קצת עייפה חחחח





אלו שהיו לידי גם רצנו על הצינור עץ, בלי להביט מטה, רק מעלה, בהקשבה ובלי פחד



וכן, לגיטימי ליפול; חלק מהמשחק, חיים, תרגיל . . .







יום שני – האימונים האלו בים זה כיף טהור, מזוקק ומרגש !



מעירים את העולם, מוקדם בבוקר, ריכוז גבוה ל "כוח קבוצה" בתוך מעגל שבקושי רב נפתח. שימו לב איזה אנשים חזקים אתם; מרגש





עוד טיפה כוח ויוצאים לדרך



חול, חול טובעני, עמוק, קצב גבוה, כיוון תל – ברוך







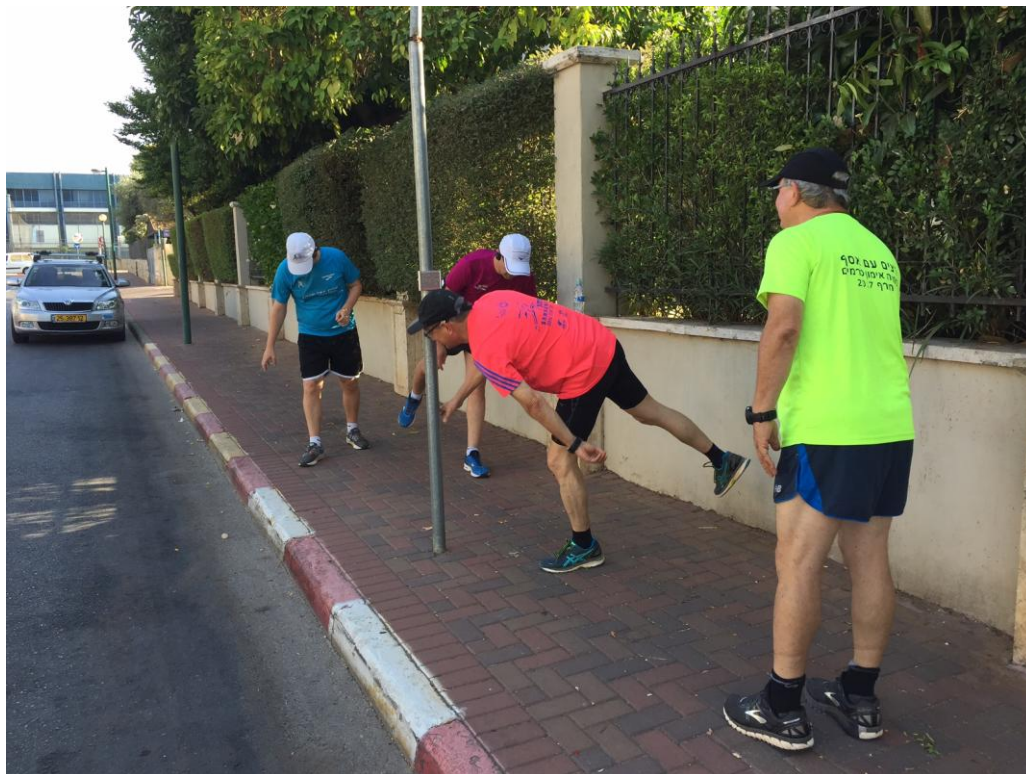


בוקר טוב ישראל



יום שלישי – קבוצת הערב – רצים בחוץ;

נכון, היה טיפה חם ובכל זאת, כמובן, אנו חזקים וכן, עצרנו מספר פעמים לשתות מים וכן, ישראל זה לא שוויץ . . . כמעט 9 ק"מ בנעימים עם חיזוקים, בטן ואנרגיה נהדרת להמשך שבוע מקסים.

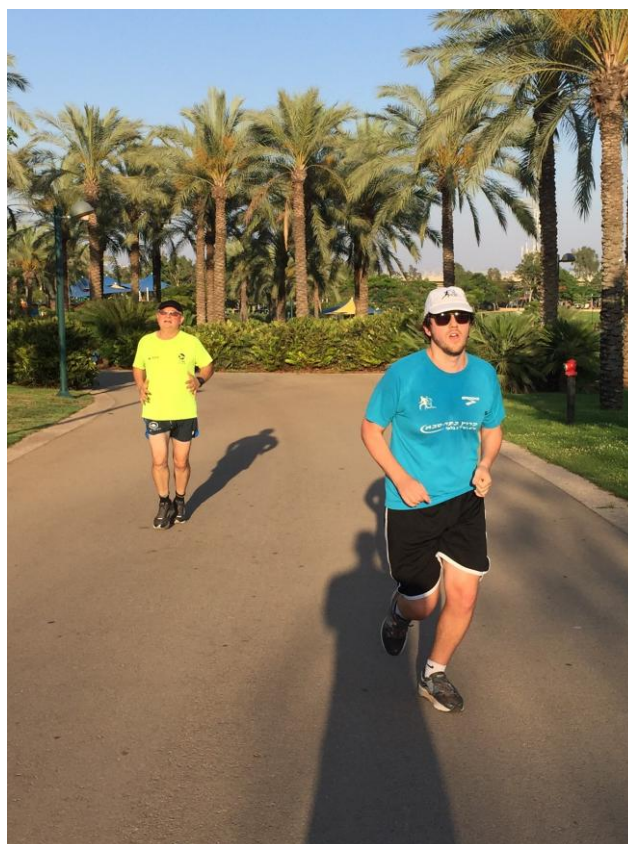


אייזיק, התחיל דיבור בקבוצה שאתה נותן קטע סטנד – אפ במסיבה . . . תכין משהו











"מוסיקה - נגעה בי השבוע . . ."

טוב, כבר גיליתי לכם; חלקת האלוהים שלי ביוטיוב

https://www.youtube.com/playlist?list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFS

[fgoQvQOB](#)

תודה על ההקשבה – מצורף לו"ז לשבועיים הקרובים:

יום רביעי (מחר) – 05:20 **תמוש מריצה אתכם באצטדיון כחצי שעה ואז מתקנת,**

משפרת ומדייקת אתכם. חובה !

יום שישי – 06:15 !! מחניית רכבת הוד השרון (התחנה האחרונה) + עליות !

יום שני – 05:30 מחניית האצטדיון – כולל טמפו – קטע מרכזי

יום שלישי – 17:50 חוזרים לאצטדיון – ילדים, כדורים, כיף; בשמחה.

יום רביעי – 05:20 בני ציון ! מהירות ! לא להחמיץ !

יום חמישי – מסיבת קבוצה ! אצף רונית ו'נאי !

יום שישי – אין אימון ! לנוח – זה טוב להמשך !

יום שני – אין אימון ! ניתן לגוף ולנפש התאוששות מלאה !

יום שלישי – אצטדיון ! תביאו ילדים – זה חופש !

דיברתי מספיק, ערב נהדר,

Social network - asaf runners

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

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

Facebook

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

אסף

אסף לב
מאמן חנטאלי וגופני



052 - 8993137