

אהלן חברים – ניוז שבועי – בבקשה !

אנשים נדירים ! קבוצת ריצה מופלאה ! היה לנו יום כיף

מהמססס !

קצת תמונות – אשתדל לא לדבר הרבה . . .

יוצאים לדרך, די הרבה אוויר אני משחרר, נהג נחמד מאוד, כולם הגיעו, תענוג



עדיין ללא שרוכים, אבל הוא כאן והוא מתמקם



"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

מצפה משואה, רצים, יום כיף, אמצע שבוע, אנו, טבע, חיים, נוכחים בחיים



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

שלווה, שקט, ציוץ ציפורים, נשימות, דופק מתון ושליז – תודה לאל!



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

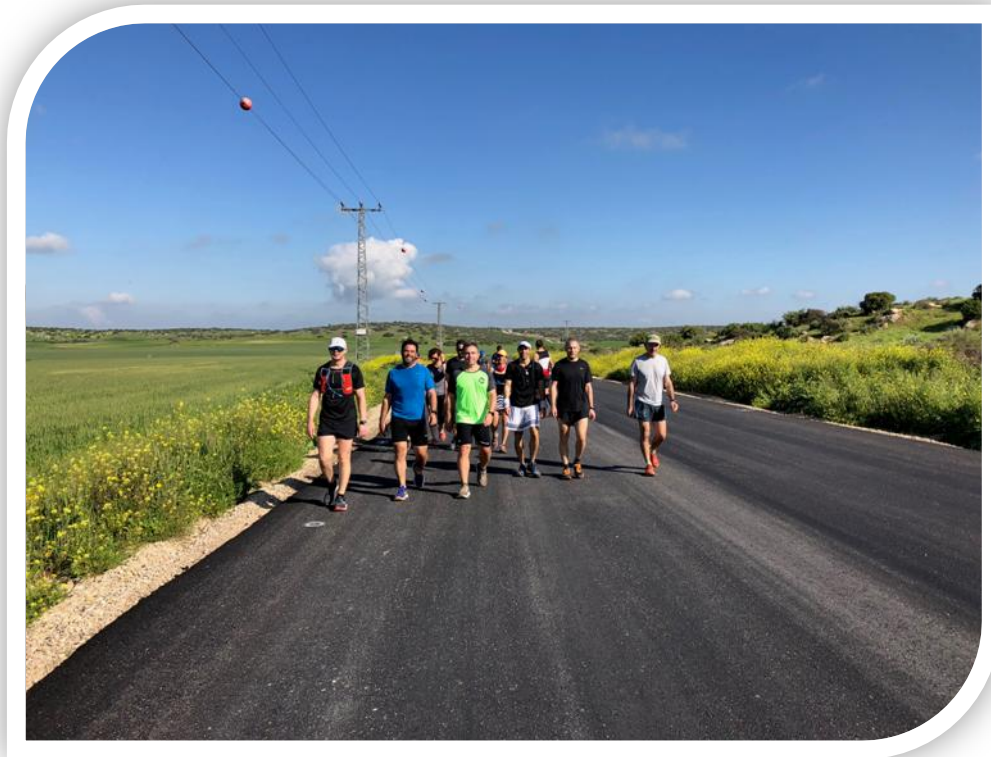


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

ארוחת בוקר בקיבוץ – היה נהדר סבתא וסבא ועומר גם . . .



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

אז, תודה רבה לכולכם על האמון, האמונה וברור על האהבה. תודה רבה לרחל ואיציק בריקמן על האירוח, תודה גדולה לאם ילדיי – מיטל – על "נידוב" (אין מילה כזו בעברית ..) הבית לארוחת בוקר מדליקה, תודה רבה לעוזי הנהג, תודה רבה לחיים וכל צוות e pharma על השי הנעים ליום הכיף, תודה רבה לאושרת מנתיב הל"ה (רמלה למעשה ..) על ההרצאה המצוינת על היין (יקב עמק האלה), תודה רבה לרענן וצוות GU וכמובן, תודה כללית לאנרגיה ולבורא עולם על כל הטוב הזה. ימים יפים, אנרגיה מעולה, **יום רביעי – לנוח !** ניפגש בשישי . . .

ושוב, יום כיף ! היה המון שלוה



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מעסה בית – מקצוען !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

אין לתאר כמה "שהאודי" הזה חזק! אין לתאר



יציאה לריצה השנייה היום ולהשלמה של חצי מרתון – 21 ק"מ



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

בעמוד הברזל יכולתם לפגוע קצת טוב יותר . . . חחחח, מצחיק וחשוב כן – לא לזרוק
אבן לפני קו היורים. בטיחות לפני הכול !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



אבל שאתם חזקים בעליות וב"תקיעת יתד" בקרקע בירידה – שאפו !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

ולקינח - יין בעמק האלה . . . יש נהג תורן שקיבל יין לבית - תענוג!



"רצים עם אסף" - ניוזלטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 - 8993137

+ נמשיך . . .

לכל מי ששאל אותי, קוד ההטבה שלנו בחנות היבואן בראשל"צ "ניו באלאנס" מוגש אליכם שוב - ניתן להדפיס או פשוט להגיד "רצים עם אסף" וליהנות ממנו - הנעל 880 מדהימה ! מנהל החנות: שמעון.



אוקיי - ניוד שבועי - בבקשה !

יום שלישי - מודה שזה כיף לראותם מהצד ובחיי שאתם נראים מעולה ! ערב שלישי עם תמי שלנו - 80 אחוז ריצה, 20 אחוז דיוק, חיזוק, מיקוד עם סטים של תמי וקדימה, טיפה מנוחה ושבת . . מרוץ כ"ס !

מד"סניקית אמיתית ! ערב אור לכולנו !



"רצים עם אסף" - ניזולטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



זה אימון של מעל שעה ~ מספיקים בו המון !



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



יום רביעי – הובטח ובוצע - אימון קל !

7 ק"מ קלילים עם מעט שכיבות סמיכה, שיחות טובות של בוקר ואנרגיה נהדרת (הקטע האחרון באימון זה "שלנו" ולא צולם . .) ליום מוצלח בטרם הפסגה של מרוץ כ"ס ושל היום כיף; בוקר טוב לכולנו.



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



יום שבת – מרוץ כ"ס !

שאפו ענק לכולכם, איזה כיף, עוצמה, חדווה וכמובן, לראות ספורטאים שפעם ראשונה משלימים מרחק זה; מחמם לי את הלב. **אז זכרו, דרך חיים**, תחרות, שתיים, שלוש בשנה ולהישאר נאמנים לדרך הספורט, הבריאות, החיוניות וכמובן, האנרגיה הטובה !

באשר לי, תחרות נהדרת עד ק"מ 5, שם, כן, ההמסטרינג נתפס שוב ולא מאפשר לי לשמור על הקצב שבו הייתי. מודה ומתוודה שזה ממש כיף שהיעד של לרדת מ 40 דקות יחכה לי עוד קצת. . . עוד שנה אני בן 50, אולי אז, נראה, בכל מקרה ממשיך לרוץ ולהשתפר.

התמונות שהגיעו אליי

עוד היו עמנו: חיימון – סילבר + הרשקו, זאביק, מוטי, דובי, איל, מיקי ומר ביטון

"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מיה שלי (עומר אגב רץ עם סבתא שרצה!) בתי במרוץ הילדים – נכון שרואים חיוך ענק!
תודה לסבא אבי על הצילום והורים זכרו – ריצה זה הרבה מעבר לריצה ועושה לילדים
המון טוב! וגם למבוגרים.



האלופה המהממת שלנו – פופ + כבוד לאיל על הליווי בדרך



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

עבדכם הנאמן, התחיל טוב אבל העומס הכללי נתן אותותיו ובכל זאת, היה לי זמן לעצור ולתת חיבוק לזוגתי ענת, כך שממש הכול טוב וכיף גם אם היום לא ממש הצלחתי



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון! הוד – השרון כבר נהייה מקום ביתי עם אתגרים ועניין מטורף; פתחנו את השבוע עם הר הזבל וריצה כללית של 8 ק"מ. אגב, גם בראשון הקרוב אנו שם – גן עדן!



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מוסיקה זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי, אנשים, לאום, מדינה!

חשוב שמסמכים כאלו כמו הרבה דברים בתרבות הנפלאה לשנו לא ייעלמו ויישארו כנכסי צאן כחלוץ ההולכים לפניי המחנה ויזכירו שגם "פעם היה כאן טוב" (אגב, היום הרבה יותר טוב!) רק שיהיה קצת יותר, איך נגיד, "נקי"! אינשאללה. תיהנו.

כוורת, בבקשה – הופעה ראשונה בטלביזיה:

<https://www.youtube.com/watch?v=UeDleCxs61Q>

זהו, סיימתי, תודה על ההקשבה; מחר באצטדיון עם תמי; תיהנו,


תרוצו ותתחזקו; תוכנית שבועית כאן בהמשך. . .

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף" – טבלת המשך פעילות קבוצתית שבועית

 <p>אסף לב חאחן חנטאלי גופני</p> <p>מקלחת ומים זה דבר קסום! שחקו עם המים: החמים והקרים; תרגלו את הגוף בהסתגלות למציאות משתנה ודינמית; זה עושה טוב הן לגוף והן לנפש, ולרציניים... אמבטיה, פעם בשבוע זה בכלל קסם! נסו!</p>	קבוצת הערב שלישי	קבוצת הבוקר שני	יום א' שבוע נהדר לספורטאים!	אימון כטרט - שבת כולט!	קבוצת הבוקר רביעי
	20.3	19.3	18.3	16.3	14.3
	17:50 – 19:00	05:30 – 06:30	05:50 - 06:55	06:15 – 07:15	חופש
	נוהל אמצע שבוע, כיף, דיוק וטיפוח יכולות	תוף הצוק – נפגשים למעלה במקום הרגיל ומשם נצא לאימון חמוד ביותר על החוף	טוב, כל כך נהנים שם אז נישאר שם לעוד שבוע... פארק 4 עונות, הוד השרון לפתיחת שבוע מהממת!	מתניית האצטדיון, אימון קליל למדי ובכיף של טרם שבת	איך אימון – כולם נחים! באימון שלישי ערב להגיד לי היכן אתם שותים ומבלים!

"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

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

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

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



"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137