

ספורטאים, חברים, קוראים – ניוז שבועי, שלנו, בבקשה:

טריאתלון ת"א, מקצה שלשות – מודה, אף פעם לא עשיתי . . . האישה ממש רצתה, זרמתי איתה; האמת, ממש קסם לעלות על אופניים ללא מלח של ים וללא "דופק שיא" – הרי, "נחים על האופניים" - בישיבה בתחרות מלאה והנה, אני באתי לרכב היום, "לתת בראש" לא צריך אפילו לשמור תחמושת לריצה, טל, "הבוס", המאמן שלי, הוא הרץ והוא, איך נגיד, "מניה בטוחה".

המון זמן לא הצלחתי להפיק מעצמי את המקסימום; אני יודע להתחרות ועושה זאת טוב ובכל זאת, פעם פנצ'ר ופעם פציעה ופעם סתם "יום נתון לא טוב" והנה, הבוקר, הכול התחבר ואני מסיים את ה 40 ה"ק"מ ב 1:04 שעות ובמהירות ממוצעת של קצת מעל 37 קמ"ש. מעביר את הצי'פ למאמן ובום נשכב על הרצפה, "הקצה" שלי הוא ממש עכשיו . . . טלפון טורדני מכיוון התיק שלי מחייב אותי לפתוח את התיק ולראות מה קרה עת אני שומע בחור בוכרי מקסים מבקש ממני ולא ניתן להעביר מבטא – "אסף, בבקשה בוא תזיז את הג'יפ שלך, אתה חוסם אותי . . . " מיד הבנתי ובשנייה אני בעניינים, "חבר, שלח לי תמונה, אפתור לך את זה . . . תודה, סליחה, ברור. "ג' תזיז את הג'יפ שלך, המשטרה בדרך לגרור אותך . . . " זהו, רוצה לשכב עכשיו, ללכת, לרוץ, לא ממש ברור לי, רוב הבעיות והאתגרים של השעות האחרונות יפתרו ונפתרות, הכול נהדר.

**כן, ממש אוהב לראות את המדבקות שלנו, זה כבוד, זו עוצמה, רק מה, תחנו כחוק אה !
ואל תפריעו לשכנים ולאחרים !**

מבקש לסיים פרק זה באחד הפוסטים שלי מתוך ההרצאה על "ספורט כמניע אנרגטי לחיים" ולפיו, לא תמיד ייבחרו הספורטאים הטובים ביותר לתחרות שליחים, אלא ייבחרו אלו שיהיו הכי מחויבים וירגישו את האחריות של הקבוצה כגורם המחדד ומדייק אותם

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

asafrunners@gmail.com



לביצוע שיא, לנצח! בצורה שתביא אותם לביצוע מיטבי! כך הרגשתי הבוקר, מחויב, חייב להיות במיטבי, לתת הכי טוב שלי, הבוקר זה עבד ושוב, תודה לענת זוגתי על הרעיון להתחרות ולמאמן היקר שלי, טל שחר, תודה, תיהנו:

<http://tinyurl.com/c6pw2jv>

מסיים את חלקי, גמור וטל יוצא לדרך – מקצוען, יד על השעון, מדויק



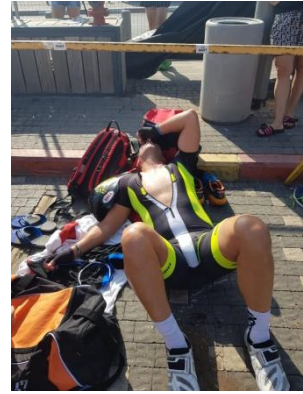
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

שנייה, מזיזים את הרכב, מטפל בזה . . .



טקס סיום, הרגשה מדהימה!



מיכאל (מיקי) שלנו עושה תחרות נהדרת



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


asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

זהו, תודה רבה לכולכם על הפרגון, נמשיך . . .

לו"ז המשך שבוע, בבקשה:

 <p>אסף לב זאתן חנטאני וגופני</p> <p><u>לתשומת ליבכם</u></p> <p>כובע, קרם הגנה (כמעט תמיד, בטח לפנים) ולרגישים: "לכסות" כמה שיותר חלקי עור חשופים.</p> <p>תיק מים זה תמיד נהדר</p>	<p>"רצים עם אסף" / ערב / ירוקה !</p> <p><u>יום שלישי</u></p> <p>פארק כ"ס !</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p><u>יום שני</u></p>	<p>פתיחת שבוע עם קואץ' ירון</p> <p>יום ראשון - שבוע נהדר</p>	<p>אימון נעים ובכיף לשבת שלום !</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p>בוקר !</p> <p><u>יום רביעי</u></p> <p>"נפח ארוך"</p>
	19.6	18.6	17.6	15.6	13.6
	17:50 – 19:00	05:30 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:10 - 06:30
<p>פארק כ"ס</p> <p>המהמם !</p> <p>בנוהל, ליד בית הקפה.</p> <p>אנרגיה מעולה</p>	<p>אימון אצטדיון</p> <p>++ אינטרוולים !</p> <p>חשוב, מאוד חשוב !</p>	<p>פארק 4 עונות, הוד – השרון</p> <p>נויז: רחוב האגודה, הוד - השרון</p> <p>אתגרים חדשים לשבוע חדש .. תיהנו.</p>	<p>קאונטרי קלאב כ"ס !</p> <p>הקפת כ"ס מקוצרת; תהיה חלוקה למרחקים בהתאם ליכולות – בקטע המהיר</p>	<p>רכבת הוד – השרון, קצב קל, אימון ארוך ואומר, מים, ג'לים</p> <p>תהיה אפשרות לחזור לפניי . . .</p>	

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

asafrunners@gmail.com



אימוני הקבוצה – "רצים עם אסף" !

יום שלישי, ערב 17:50 – פארק כ"ס ! התאהבנו אה . . סבבה, נחזור לשם בשבוע הבא; אימון כייפי שמצליח לשלב עליות, ירידות, כוח, ירוק, טבע, קרקע טובה לרוץ עליה והכי חשוב, אנשים חיוביים כמוך וכמוני, תודה לכל ערב נהדר~ ~



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

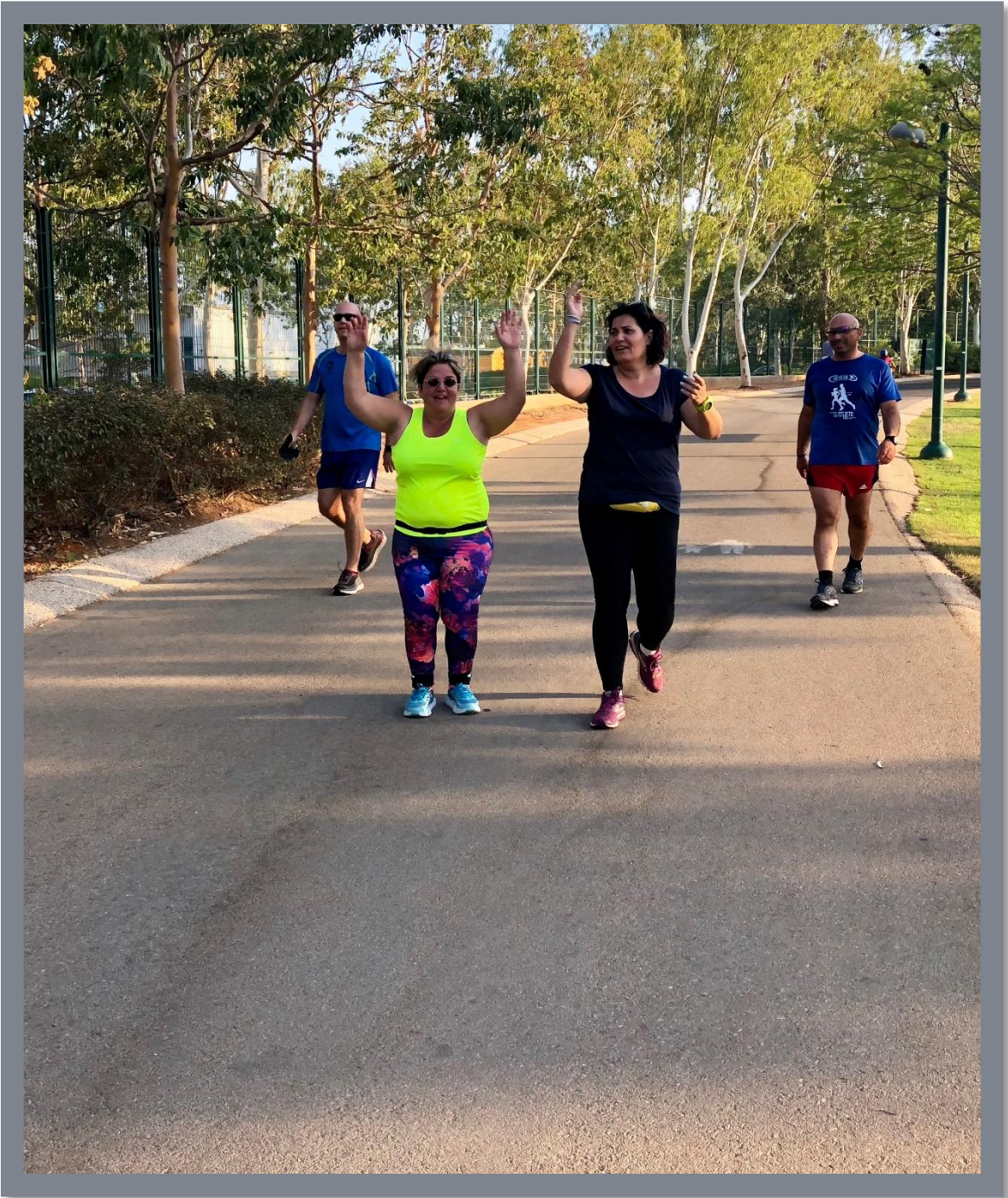


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

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

כן, כיף! הרגשה מהממת, מוכנים לחציו השני של השבוע. . .



יום רביעי בוקר 05:30 - ריצה לאורך ציר המוביל הנהדר עם פופ הנהדרת ועם גיחה קטנה ליער קפלן (נשארו בו איזה 50 עצים. . השבוע הייתי בהפגנה להציל את יער אוסישקין, בו נשארו איזה 150 עצים. .) וכן 10 מקטעים בצופית ובשכונת האוניברסיטה עם חוויות בוקר שונות ומגוונות שבעטיין לא הגיעו אליי תמונות וזה גם כן סבבה. . באשר לי, נחתי בבריקה, אתם יודעים שחייה זה הרבה פעמים שחרור / מנוחה כזאת וגם אני זקוק להרפיות אלו מהריצות - שזה באמת קשה; בוקר טוב, תודה פופ.



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

asafrunners@gmail.com



052 - 8993137

יום שישי – בוקר טובבבבבבב! ריצה, בטן, מדרגות, קיאקים, סאפים וארוחת בוקר של

יום הולדת ~

איזה בוקר, כמה אהבה ואנרגיה טובה; קצת קשה לי למצוא מילים חוץ מזה שאני גאה
בכם – במיוחד בילדים – שבאו ושאני נהנה מהדרך שבה בחרתי בחיי. נטע מקסימה,
המון מזל טוב וכן שתמיד תהיו בחברה של אנשים טובים, שוב תודה לדני ודונית ממועדון
"הריף" המקסים, אהבה וברכה לכולם.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

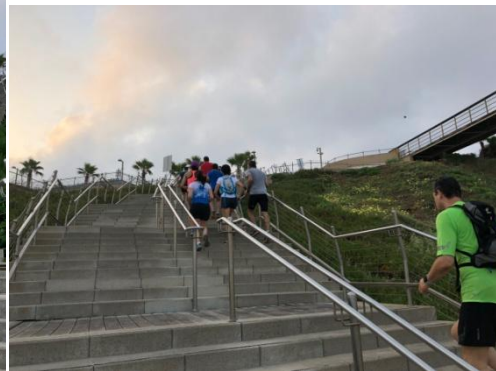


"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



אריאל, תזכיר לי את הסדר של מי ירד ראשון ומי נשאר עד הסוף . .



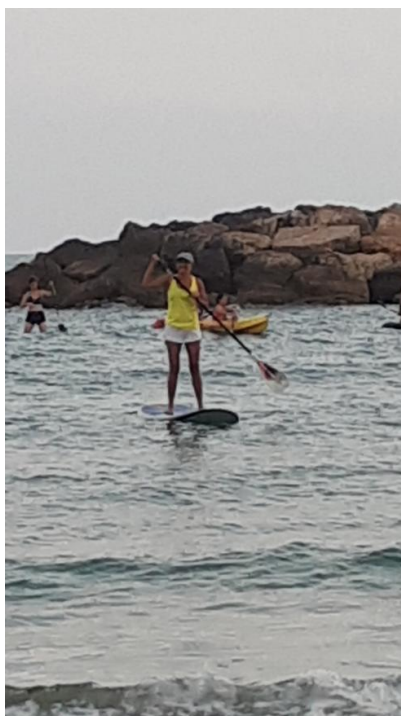
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

במים קצת קשה יותר לצלם אז מה שהיה שם שיישאר שם . . .



ובסוף, ארוחת בוקר (מלא ערק . . .) מפנקת – שבת שלום חברים ~

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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום ראשון - שבוע טוב - בוקר 05:50 – קצת מעל 7 ק"מ בחולות עם עליות ומעט ספרינטיים, שבוע מלא מחויבות ועוצמה לכולנו; בהצלחה לספורטאי החדש – יעקב.



דווקא את השרית עם החיור זרקתם לסוף התמונה . . . הלו, היא עורכת דין

מוסמכת ואנו גאים בה ~ נהדר שרה יקרה!



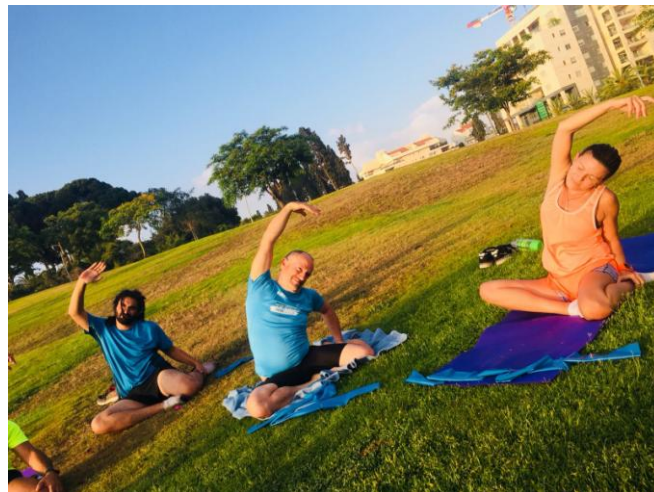
"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

יום שני – חיזוקי תמי לחיים ! איזה אלופים אתם = מקצוענים ! אני כל כך שמח שיש לנו בקבוצה את תמי – בכללי כן חחח ובמקרה זה לפילאטיס, זה כה חשוב החיזוקים הללו (תאמינו לי שב 10:30 אני יוצא לאימון פילאטיס במקום לאמן – זו תחזוקה שוטפת והיא פשוט הכרחית על מנת להיות בריאים) ובהזדמנות זו תודה רבה לחגי פגירסקי ולמועדון "גרייט שייפ" רמת – השרון.



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137



נראים מיליון דולר, לפחות . . .



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

asafrunners@gmail.com



052 – 8993137

מוסיקה, תרבות, אומנות, גאונות!

רון ווד זה הגיטריסט הגאון ששבוע שעבר ניגן עם רוד סטיוארט את הקטע הנהדר שבסיומו רוד נישק אותו, ריצ'ארדס זה גאון מטורף שסיפר כי הסניף את האפר של אבא שלו, צ'רלי ווטס זה פקיד הבנק שהיה לי בבנק הפועלים במגדיאל כשהייתי צעיר, סתם כן . . הסקסופוניסט גאון, הבסיסט מחונן ועל מיק – כל מילה מיותרת.

ביחד אתם מקבלים את **"סטונס"** נטולי הגיל – 60 שנה הם ביחד! ואיך נראה שהם נהנים כאליו זו ההופעה הראשונה שמישהו משלם כסף על מנת לראותם . . בעיני זה אחד הקטעים שרצים עמי אל האי השקט אליו אני משתדל להגיע אחת לכמה חודשים ורק, כן, להקשיב. אה כן, התנועתיות של הבחורה עם השמלה האדומה זה גם משהו שניתן לעשות עליו קורס בתחום כלשהוא; קדימה, 9 דקות שלכם, תרקדו, תשירו, תענטזו, הייתי אומר גם לקחת סיגריה – אבל זה אסור, קצת יותר גרוע מצ'יפס ובכל זאת, להתמוגג; בבקשה, **"תיהנו: מתגעגע אלייך"**

<https://www.youtube.com/watch?v=CxITx8mmJEA>

סיימתי, רב תודות, המשך שבוע נפלא!

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

asafrunners@gmail.com



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