

שלום רב ספורטאים, חברים

שישי בצהריים בדרכי לים; כולי "דלוק" אל מול משחק המטקות הרדיקאלי הצפוי לי עם משה השוטר משהו ברדיו לא מסתדר לי והמוסיקה הצועקת מתחלפת וקופצת לרשת ב' עת אני שומע קול עמוק, מבוגר, מוכר ונעים המדבר אליי ומסביר בשפתו המיוחדת עת אשר חשב עליו בזמן שכתב את ספרו על המהנדס, הזיקנה, המחלה (שיטיון) ואל בגידת הגוף אל מול "הקרב" בין הנפש למוח ואני, ברור, מוקסם.

או אז מדבר הסופר על משמעות היחסים האינטימיים דווקא כאשר יש שחיקה בכל מערכות הגוף, מוח ונפש . . . "כשאמרת שאסור לברוח מהחיים התכוונתי לכל צדדיהם, גם לאינטימיים ביותר. ביניכם כמובן. לא לוותר על התשוקה, לא לחשוש ממנה. למרות הגיל והמצב. כי התשוקה חשובה מאוד לפעילות המוח".

איך? אה . . . כן, משחק מטקות מדהים, ווטאפ לד"ר סילבר הקרדיולוג שייקרא את הספר (דובר המובאה הוא קרדיולוג הנושא עמו בשורה) ומיד רכשתי 2 עותקים. אז כפי שאמר ד"ר צבי "אם תיקחו ממני 2 תובנות במהלך הסמסטר הרווחתי את לחמי ביושר" אז כן, קחו את המודגש ועשו בזה הרבה טוב, חשוב מאוד.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

נוסף, אבל רחש של צעדים מהירים בדירתו שמעל לקליניקה סוכר את כוונתו והוא קם לשלח אותם לדרכם. החולה ממחר להזדקף, נכון לפרידה, אבל אשתו עודה מהססת, כחוששת להישאר עכשיו יחידה במחיצת המחלה.

- העיקר פעילות, נשמע סיכום תקיף. לא להתחמק מאנשים גם אם קשה לזהות אותם. אסור לברוח מהחיים, אלא להיפך, צריך לחפש אותם, להתחכך בהם.

ותוך כדי דיבור מתחיל הרופא לכבות את האורות, אבל אינו ממחר לעלות לדירתו, אלא מלווה אותם אל הדלת החיצונית של הבניין וזורע אור בפנסים הקטנים של גינתו הרחבה להקל עליהם למצוא את השביל אל הרחוב. ולפני שהם נפרדים סופית הוא עוד אומר מלים אחרונות בקול חדש, רך ורגשי יותר.

- אתם הלוא אינטלקטואלים, בני-אדם פתוחים, ואפשר להפנות אליכם דיבור ישיר, בלי עכבות. כשאמרתי שאסור לברוח מהחיים, התכוונתי לכל צדדיהם, גם לאינטימיים ביותר. ביניכם כמוכן. כלומר, לא לוותר על התשוקה, לא לחשוש ממנה. למרות הגיל והמצב. כי התשוקה חשובה מאוד לפעילות המוח. ולא רק בגלל מה שהתגלה, אלא בשביל שניכם. את מבינה אותי, דוקטור לוריא? זאת-אומרת, לא רק לא לוותר, אלא עוד להיפך, להגביר. זה מועיל, תאמינו לי, מניסיוני האישי. ולפתע הוא מהסס, כאילו הרחיק לכת. אבל החולה מנענע בראשו בהסכמה ובתודה, בעוד אשתו לוחשת בבהלה, כן, דוקטור, בהחלט, אני מבינה, ואני גם אשתדל, זאת-אומרת, שנינו...

"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי - אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



עוד מילה – הכיף הכי גדול היום עם גוגל ועם "אוטוסטראדת המידע" זה האפשרות לבצע דברים תוך כדי הווייתם וכמו במקרה זה תוך כדי קריאתם; כך למדתי בספר על ארגון התנדבותי בשם "**בדרך להחלמה**" אשר עוסק בהסעת פלשתינאים, בעיקר ילדים, מהמחסומים ועד בתי החולים ובחזרה מהם.

כן, הסכסוך שלנו עם השכנים שלנו קשה, מקומם ואישית, אינני נמנה על מצביעי מרץ ובכל זאת, התמונה הזו של הילד הסובל ממחלה זו או אחרת ורק בבתי החולים האינטליגנטיים והערכיים שלנו יוכל לקבל איכות חיים ו / או חיים בכלל הביאו אותי לצאת מהמיטה עם הספר ואפילו לתרום מעט כסף לארגון.

לשיקוליכם, לילה טוב - [/http://www.roadtorecovery.org.il/?lang=he](http://www.roadtorecovery.org.il/?lang=he)

ניוז שבועי - מתחילים

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



נתחיל - תוכנית אימון שבועית

 <p>סיימתם ריצה ארוכה, שברתם שיא... בדיוק אז הגוף (והנפש) הכי זקוקים להקשבה שלכם. שיגה, תזונה (יותר חלבון ממה שצורכים בדרך כלל) והקפדה לצאת להליכה (לפירוק חומצות חלב שצטברו בשריר) יכינו אתכם בצורה מיטבית אל השיא הבא!</p> <p>רגע, שנייה, תתפנקו ותתענגו על השיא, כן, חשוב מאוד!</p>	<p>קבוצת הצרכ</p> <p>אספן 637101 - אספן</p>	<p>רצים עם אסף - בוקר! יום שני חוף השרון!</p>	<p>"רצים עם אסף" בירוקה יום ראשון</p>	<p>יום שישי שבת פז סילאס תאי!</p>	<p>רצים עם אסף - בוקר! יום רביעי מרוץ רעננה!</p>
	07.8	06.8	05.8	03.8	01.8
	17:50 - 19:00	05:20 - 06:30	05:50 - 06:55	06:00 - 07:10	05:30 - 06:30
<p>אימון בחוץ!</p> <p>מרוץ לכיוון פארק כ"ס, כולל עליות!</p> <p>17:55 יוצאים לדרך</p> <p>ילדים, סורי, לא השבוע</p>	<p>חוף השרון, הקשתות, הרצלייה!</p> <p>נפח!</p> <p>האימון יכלול ריצה בתוך המים ואומר, לבוא עם בגדים ונעליים "שאינם חדשים" ומאמין שנספיק גם לזחול בהרי סידני עלי! שימו לב 05:20 יוצאים לדרך!</p>	<p>אנגל 37, כ"ס הירוקה!</p> <p>נפח!</p> <p>שבוע מקסימ + שבוע הפא אין אימון ביום ראשון (נצל את זה ותבואו)</p>	<p>פארק כ"ס ליד בית הקפה!</p> <p>תאי שפנו הנצא שפנו את השעה החשובה הזו עם חילוקים, חילוקים וכן, קצת שפנו, הרמאניה ונולד הסרט שפת</p>	<p>קריית הספורט והנופש רעננה - רחוב יאיר 1!</p> <p>אימון אינטנסיבי של 5 ק"מ לאורך מסלול מרוץ רעננה גלעד;</p> <p>ביצענו אותו בדיוק לפני שנה וכך זה היה נראה מצילום אופניים לפני מספר שנים - הילד לא נתן לי לעקוף אותו; תענוג;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=45VNqK_j7e8</p>	

ניזולטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

יום שלישי, ערב – 17:50 / אצטדיון שלנו !

החזאים מבשרים שיהיו תנאים קשים לריצה אז התארגנו כמו שצריך וחלקו הראשון של האימון היה קליל ונעים ובעיקר במקומות המוצלים; אחר עשינו פירמידה הפוכה - למרחקים אולימפיים, 100 מטר, 200 מ', 400, 800, 1500 ועד 3,000 מטרים כמובן עם קצב הולך ויורד ועם דגש של לא לעצור את האימון, היינו, לא ללכת!

מודה ליונתן על העזרה בחלוקת המים ומודה על המחצלת החדשה לאחר שהוחלט שהקיימת תצא לגמלאות לאחר כמעט 10 שנים של דם, יזע והמון עבודה קשה; ערב נהדר לכולנו.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





השלוה על המחצלת החדשה . . .



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



שיהיה ערב נהדר



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום רביעי, בוקר 05:30 / אצטדיון עם עדי טול – טוב, אפשר לסכם את החודש הראשון של עדי עמנו כחודש מחדש, מלמד המון, קשוב, רגוע ומדויק וכן, עדי לא צלם . . . נראה איך נשלב כמה תמונות לאימונים הבאים ועד אז, ברור, מי שלא בא הפסיד – אלו התמונות, זה מה שיש. אולי דנה אחרית תמונות באימונים אלו . . .



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום שישי, בוקר – 06:00 / קניון G האימון הכי פשוט ובינינו, אין מאמץ ניכר, זאת, על אף שעלינו את עליית ויצמן והיו 3 קטעים מהירים. אנו בכושר גבוה ואם אין "ציאות מרובות מאזור הנוחות" אז זה קל לנו, שבת נהדרת -



כן גיא, למה חוגגים טו באב – מרוב הסברים על שבט בנימין, חלקנו לא הבנו מה התשובה ויש מצב שאגיע לצ'ייסר וזו תהיה השאלה ולא אהיה בטוח לגביי התשובה – תעדכן אה . .



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יופי דוק



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





ההרגשה הזו בסיום, כן קשה, פחות קשה, עדיין כמעט ההרגשה הנעימה ביותר שיש ~



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



יום ראשון, בוקר – 05:50 / פארק 4 העונות הנהדר בהוד – השרון עם קואץ' ירון!

8 ק"מ שטח עם 3 לגים של 1000 מטרים חזקים לשבוע טוב! דודו ושירה, כיף לראות משפחות בקבוצה, נהדר.



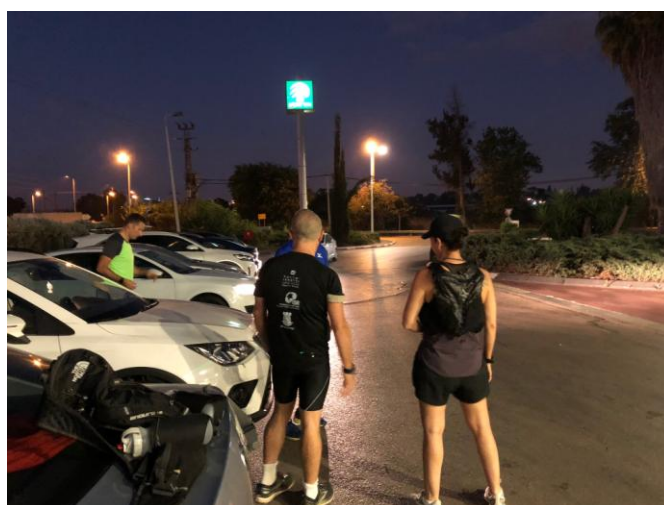
"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יום שני, בוקר – 05:30 / בני ציון, מהיר ! אימון במקום אהוב, מישורי ברובו, קריר בחלקו
אשר אני קורא לו "אימון לבנים" או אימון "מדרגות יכולת" של תפקוד מיטבי בכל שלב ו /
או בכל מהירות ורמת עומס.
דגשים – שמירה על טכניקה דופק, היכרות שלי עם היכולת שלי ועם התפקוד שלי לאורך
זמן וכאמור, עומס. בסוף, גם בשביל הכיף וגם בשביל הפיכת האימון ליכולת מוכחת –
"ריצה בקצב מהיר יותר במעט מקצב השיא בזמן התרגול עצמו. בוקר נהדר לכולנו. יום
רביעי, חיבור האימון לריצה של 5 ק"מ על מרוץ גלעד – רעננה.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

מזהים . . .



"רצים עם אסף"
ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !
asafrunners@gmail.com





שחרור קל וליום נפלא,



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



שיר להשראה, לאהבה, להרמוניה, זוגיות ואהבה

בעיניי זה הבית הטוב ביותר שמישהו שר בעברית, ארץ ישראל, לא פחות ולא יותר –
הכי טוב – תקשיבו לה, אורית שחף, בבקשה:

"אני רואה אותך, הכואב עכשיו בסדר אולי גם הוא פוחד להיות לבד רק
להבין אותו שזה את כל הסבל כדאי לבנות גם בשבילי עוד ארון
אחד"

העוצמות שלה זה משהו אחר, הם בני זוג בחיים וראיתי אותם מספר פעמים; לדעתי הם
בכלל חיים לידינו, הוד – השרון ואת העוצמות והסינרגיה שלהם, כמו גם, את הגיטרה
הכה ייחודית שלהם ובכלל, רוק אנד רול כה איכותי, כך שלעתים אני ממש מתקשה
להאמין שזה יוצר כאן, ארץ ישראל, סוף המאה ה-21 ומה קרה מאז?? כן, מהפכה ים
– תיכונית, ריאליטי וכל מיני "תיקונים" ראויים הרבה פחות, לטעמי. אז בבקשה
"היהודים" – פעם "נקי" ופעם בהופעה חיה (לא התאפקתי) וכן, אנא, נפחו ווליום
ומומלץ בחום לרקוד!

<http://tinyurl.com/asaf30july>

וכך זה נראה בהופעה חיה – פעם הייתה שם מזרקה של משה אגם, היום . . . כבר מזמן
לא הייתי שם, תיהנו:

<https://www.youtube.com/watch?v=cVHFHsV80JA>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



סיימתי, רב תודות,

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

