

בקטנה / ערן אברהם

כושר, מכשירים מורכבים, מדריכים תפוחי שרירים ובעיקר תשלום של אלפי שקלים בשנה. בכפר-סבא, מסתבר, אפשר אחרת. לגמרי. הבשורה בעניין הזה הוא מסלול כושר גופני בטבע, פרי תרומה של משפחה יהודית-ציונית נדיבה משווייץ, שביקשה להנציח את זכרו של בנה שנפטר בטרם עת. אפשר בקלות להתייחס למסלול כסוג של מהפכה בתחום. 2.5 ק"מ אורך מסלול, 15 תחנות עבודה, 43 תרגילים בסיסיים, 3 יסודות כושר – גמישות, כוח וסיבולת; שילוט הדרכה ברור ומוכן בכל תחנה; הכל תחת כיפת השמיים, באזור ירוק יפיפה בשכונה הירוקה 80 בכפר-סבא, חלק מהפארק שהוקם במקום. אכן מהפכה בישראל, אבל לא מחוץ לה. מסלול הכושר הזה הוא העתק מדויק של לא פחות מ-500 מסלולים דומים, הקיימים בשווייץ ומהווים פתרון מושלם לפעילות ספורטיבית בחיק הטבע.

המסלול הוא אחת האפשרויות היחידות, חיים או בתשלום, שמאפשרות להקנות ולשפר כושר גופני, סיבולת, כוח וגמישות בצורה אופטימלית. הריצה במסלול היא הטובה שיש – על משטח חול מהודק, כולל קטעים מישוריים, עליות וירידות; 15 מתקני הכוח והגמישות מאפשרים מגוון עצום של תרגילים והתמקדות, אם רק תרצו, בצדדים שאתם בוחרים לחזק יותר. ויש במסלול החדש פוטנציאל נוסף. משפחות עם ילדים, קבוצות גן ובית-ספר ימצאו בו כר מקסים ויעיל לפעילות משותפת ומהנה. בעזרת מדריכי הבית של המסלול ניתן גם לקיים פעילות ייחודית, המיועדת להשגת מטרות ספציפיות, כמו שיתוף פעולה, מנהיגות, אחריות וכדומה. האימונים במקום מתאפשרים הודות לתרומתו של גדעון גוט, תושב כפר-סבא, היום העומד מאחורי התקנת והפעלת המסלול; המאמנים הם נעמי ויינשטוק ורוני פילבסקי מחברת NRspirit אימוני הצלחה!



צילום: פרטי

המאמן איתמר לוי ותבנות

בית"ר כפר סבא כבר במקום השני!

איך שלא תסובב את זה, בית"ר כפר סבא של השנים האחרונות היא אחת מהקבוצות החזקות בליגה א' דרום. שחקנים מתחלפים, בעיות כאלואחרות צצות, אבל בסופו של דבר הבית"רים תמיד מוצאים את הדרך לצמרת של ליגה א' דרום, שנחשבת לקשה ביותר. ביום שישי האחרון יצאו הבית"רים למשחק חוץ מול הפועל מורשה רמת השרון וחזרו משם עם סיפור שנסגר כבר אחרי 37 דקות של כדורגל. בליץ של 18 דקות במחצית הראשונה הספיק לשחקנים של חיים סירוטקין כדי לסגור את הסיפור. תחילה היה זה הרבזילאי המצויין כריסטיאנו דוס סנטוס שכבש בדקה ה-18 את הראשון, וכעבור 5 דקות הכפיל ליעד ברקוביץ' בשער מהגקודה הלבנה. דוס סנטוס שעשה המחצית זו ככל העולה על רוחו, סגר את המשחק בדקה

נבחרת התלמידות של תיכון "רבין" הגיעה לליגת העל לתלמידות

האליפות הארצית ממנה העפילו בנות תיכון רבין לליגת העל, נערכה במשך שלושה ימים בגליל העליון. הנבחרות ישנו בקיבוץ נופי גונן וכל בוקר קמו ליום משחקים. נבחרת הבנות, שחקניות מועדון הכדורסל של הפועל כפר סבא, ניצחה בדרכה לליגת העל את רחובות, טבריה, ירושלים, כאוכב חיפה, בדרך להגשים את החלום הגדול, ליגת העל היוקרתית, אשר מונה 8 תיכונים בלבד מכל רחבי הארץ. איתמר לוי, מנהל כדורסל הבנות בעיר ומאמן תיכון רבין אמר: "שיתוף הפעולה עם בית הספר העירייה ומועדון הכדורסל של בנות כפר סבא, יצר כוח אדיר שיכול להתמודד עם כל התיכונים בארץ, והעפלה הזו היא הישג מרגש. הבנות שרשומות על ההיסטוריה הזו היו הראשונות שהתחילו במועדון הכדורסל של הפועל בכיתה ה-1, והיום כבוגרות תיכון השלימו את המשימה".

בעודן חוגגות על הפרקט בתום המשחק המכריע שאף שודר בערוץ הספורט, הגיע הטלפון של ראש העיר, יהודה בן חמו, שברך את הבנות על ההישג והעפלה לליגת העל. הקבוצה שמעפילה לליגת העל משתלבת ישירות ברבע הגמר של העונה הנוכחית. ברביעי הקרוב תארח רבין את קרית שרת חולון החזקה, ובשבוע הבא תצא לגומלין. רבין הבטיחה את מקומה לשנה הבאה בליגת העל, וכעת מתכוונות בבית הספר לשמור בכל משמרו על ההישג הגדול.



צילום: פרטי

מסלול כושר "שווייצרי"

מסלול כושר טבעי

אצל רובנו מתקשר פיתוח כושר גופני עם חדר