

VOORWOORD

Begin september hebben we de eerste nieuwsbrief uitgebracht om de leden beter te informeren over wat er speelt binnen de vereniging. In een nieuwsbrief kunnen we net wat meer delen dan op onze website die voor de hele wereld toegankelijk is. Hierbij de 2de nieuwsbrief! Hierin weer wat nieuwtjes die van belang zijn voor ons allemaal. Reacties hierop zijn uiteraard van harte welkom. Veel leesplezier!



Bestuur – Thof Running Maasland.

VAN DE TRAINERS

Basistempo's zijn een blijvertje

Dit jaar zijn de basistempo's per loopgroep geïntroduceerd. Inmiddels heeft een evaluatie ervan plaatsgevonden en is besloten de basistempo's te handhaven. Ze geven duidelijkheid en bieden houvast; na een versnelling valt de gehele groep op dit tempo terug. Deze zijn voor de A tot D groep resp. 5:30, 6:00, 6:45 en 7:30 min/km. Op de Thof website (onder trainingsinfo) vind je meer informatie hierover evenals uitleg van de DL3, DL2 en DL1 tempo's.

AED/reanimatie-cursus

Op woensdagavond 9 januari zal een aantal trainers een AED/reanimatiecursus volgen bij de EHBO-vereniging Schipluiden. Er zijn nog een paar plekken vrij voor de cursus. Laat het ons weten als je hier als Thof-lid interesse voor hebt; wie het eerst komt, het eerst maalt! De cursus kost €25, maar dat wordt wellicht vergoed door je zorgverzekeraar. Meer informatie vind je op de website van de EHBO Schipluiden.



Reanimeren
kun je leren!

Trainingen met AVW gecontinueerd

De gezamenlijke trainingen van Groep 1 van AV Waterweg en de A-groep van Thof zijn erg goed bevallen door de betrokken lopers en trainers. Een aantal lopers van beide verenigingen stond hier nogal competitief in wat prima motiverend naar elkaar werkte en wat leuke trainingen opleverde. Besloten is om een gezamenlijke training 2x (uit en thuis) per kwartaal te continueren. De gezamenlijke training zal voorsnog alleen voor de A-groep gelden.

Startersproject afgerond

Het starters project is inmiddels afgerond. In twee blokken van 6 weken zijn een aantal lopers klaargestoomd om in te stromen in één van de loopgroepen. Alhoewel het een relatief kleine groep betrof was de gezelligheid en motivatie groot onder de deelnemers. Uiteraard hopen we dat de deelnemers het hardlopen bij Thof gaan voortzetten!

Pilates clinic

Hardlopen is een vrij intensieve, maar ook eenzijdige sport. Een zogenaamde crosstraining is dan ook van belang om andere spiergroepen met regelmaat aan het werk te zetten, daarmee de fysieke balans in je lijf te behouden en om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Bekende crosstrainingen voor hardlopers zijn fietsen, zwemmen en fitness. Ook Pilates kun je hier prima onder scharen. In februari zal NTO Maasland voor ons een clinic verzorgen. Nadere informatie hierover volgt op de Thof website in januari.



VAN HET BESTUUR

Geslaagde vrijwilligersborrel

Op vrijdag 9 november was er een grote opkomst op de jaarlijkse vrijwilligersborrel. Via deze weg wil het bestuur nogmaals alle vrijwilligers bedanken voor zijn/haar inzet het afgelopen jaar.



Wandeldivisie binnen Thof

Al bijna 25 jaar is Thof de leukste hardloopvereniging van Maasland. De vraag is gesteld of Thof ook wandeltrainingen zou kunnen gaan geven. Deze interessante vraag heeft ons als bestuur aan het denken gezet! We voeren momenteel een verkenning uit om antwoord op wat vragen te krijgen die je hieraan kan relateren, zoals: Waarom zouden we dit willen? Past een wandeldivisie in de Thof cultuur? Voorzien we hiermee in een behoefte? Is de timing goed? Wat



moet er allemaal gebeuren als een meerderheid van onze leden dit zou zien zitten?

Om hier antwoorden op te krijgen hebben we al met wat mensen gesproken en we worden als bestuur eigenlijk alleen maar enthousiaster over dit idee! De komende weken gaan we de verkenning afronden en als we dan nog steeds positief zijn dan gaan we dit idee met de ins en outs als voorstel voorleggen aan de leden van Thof. Tijdens de komende ALV (die vooralsnog gepland staat op dinsdag 19 februari a.s.) zullen de leden hierover dan stemmen. Mocht een meerderheid van de leden instemmen met invoering dan zal een commissie met

kwartiermakers gezocht/aangesteld worden die hiermee aan de slag gaan. Praat hierover met elkaar! Alle reacties zijn uiteraard van harte welkom!

Kandidaat secretaris

Zoals bekend gaat Nancy de Kok haar termijn als bestuurssecretaris niet verlengen. We zijn dan ook op zoek gegaan naar een opvolger en hebben een enthousiaste kandidaat gevonden. Uiteraard zijn meerdere kandidaten van harte welkom! Je kunt je hiervoor aanmelden bij het bestuur.

COMMISSIES en EVENEMENTEN

Nieuwe coördinator CC

Sandor Wols is de nieuwe coördinator van de Communicatiecommissie en volgt daarmee Jacco van der Hoeven op. Onze webmaster Edwin van Kersbergen is nog op zoek naar iemand die hem wil assisteren bij ICT-gerelateerde zaken (website e.d.). Laat hem ajb weten als je interesse hebt om hieraan een bijdrage te leveren!

MD Halve marathon

Op 23 februari zal de Midden Delfland Halve Marathon weer plaatsvinden. De halve marathon en de 10 km prestatie-loop zal door Thof Running en De Hardloper uit Schipluiden georganiseerd worden. De start en finish is wederom in Maasland; nadere informatie volgt in januari op de website. Ad van Marrewijk en Hans Vermeer gaan dit evenement weer organiseren namens Thof.

Ronald van Mil zal deze commissie versterken.

Uiteraard zijn er weer veel vrijwilligers betrokken om het

evenement mogelijk te maken. Niet vergeten deze loop al in je agenda te zetten! We hopen dat veel Thoffers gaan deelnemen aan de prestatie-lopen of gaan bijdragen als vrijwilliger!



Versterking evenementen commissie

Het is gebruikelijk dat bij de ALV de evenementen en activiteiten voor een komend jaar gepresenteerd worden aan de leden. Deze activiteiten staan nu ook permanent op onze website zodat je op elk willekeurig moment in één oogopslag kunt zien wat er aan gaat komen en je het tijdig in je agenda kunt zetten!

Jungfrau

Thof Running Maasland en AV Waterweg gaan definitief deelnemen aan de beruchte Jungfrau Marathon die op 7 september 2019 van start gaat in Interlaken, Zwitserland. De belangstelling binnen beide verenigingen was groot en na een informatieavond bij AV Waterweg hebben 51 lopers zich definitief aangemeld als deelnemer! Dit gaat ongetwijfeld een mooi avontuur opleveren. De komende maanden zal de commissie Jungfrau-2019 de plannen nader uitwerken en verwachten we updates op de Thof website.

TOT SLOT

Wij wensen jullie fijne en warme feestdagen toe. Zet deze datum alvast in je agenda: **3 januari 2019** Dan gaan we met elkaar proosten op het nieuwe jaar.

