

Voorwoord

Tadaaa! Een nieuwsbrief van Thof!

Zoals jullie ongetwijfeld weten, is de belangrijkste doelstelling van Thof om met PLEZIER en met ELKAAR hard te lopen. Om dit te realiseren zijn onze trainers, commissies, vrijwilligers en het bestuur met diverse activiteiten in de weer. Om jullie als leden nader te informeren over onze vereniging, is besloten om de aloude nieuwsbrief weer nieuw leven in te blazen. Zie hier het resultaat ☺.

We hopen dat het lezen hiervan je enthousiast maakt om nog actiever deel te nemen in de vereniging. We hopen hiermee de vereniging nog levendiger te maken dan die al is.

De nieuwsbrief zal meerdere keren per jaar uitgebracht worden en zal per keer verschillen van lengte (afhankelijk van de nieuwtjes). Laat je bij deze editie niet afschrikken door de lengte, we hebben een hoop leuke dingen te melden. Ga er dus maar eens goed voor zitten....

Heb je suggesties of onderwerpen voor toekomstige nieuwsbrieven of vragen over deze nieuwsbrief, schroom dan niet om contact op te nemen. Veel leesplezier!

De redactie.

Van de trainers

Basistempo's

Naar aanleiding van de discussie tijdens de ALV hebben de trainers besloten basistempo's te introduceren bij de verschillende loopgroepen. Deze tempo's zijn als volgt: A-groep 5:30 min/km, B-groep 6:00 min/km, C-groep 6:45 min/km, D-groep 7:30 min/km. De basistempo's worden gehanteerd bij het in- en uitlopen van intervaltrainingen en bij (rustige) duurlopen. Afhankelijk van de samenstelling van lopers in de A-groep op een bepaalde trainingsavond kan in die groep door de trainer besloten worden een hoger basistempo te lopen.

De andere loopgroepen zullen de basistempo's strikt toepassen en hiermee enerzijds duidelijkheid geven aan de lopers wat ze kunnen verwachten tijdens een training en anderzijds om doorstroming in de loopgroepen te bevorderen. Laat de trainers weten of je deze trainingswijze prettig vindt. Andere feedback over de trainingen is uiteraard ook van harte welkom!

Startersproject

Bij genoeg aanmeldingen zal op dinsdag 11 september onder leiding van Theo en Paul weer een loopcursus voor beginners en herintreders van start gaan. Het startersproject is deze keer opgedeeld in 2 blokken van 6 weken. In het eerste blok krijgen de nieuwkomers en herintreders (zonder loopconditie) de gelegenheid om rustig op te bouwen. In het tweede blok zal er een D2 loopgroep geformeerd worden en kunnen herintreders aansluiten. Na het project kunnen deze lopers instromen bij de D of een andere loopgroep. We hopen hiermee weer nieuwe leden te werven, maar willen ook niet-hardlopende Thoffers hiermee de gelegenheid bieden om weer in actie te komen. Als je mensen uit je buurt kent die een duwtje nodig hebben om ook bij Thof te komen hardlopen, attendeer ze dan op deze kans!

Samen trainen met AV Waterweg

De trainingscoördinator van AVW, Gerard de Lange, heeft aan ons voorgesteld om hun Groep 1 eens samen te laten trainen met onze A-groep. Dit is enthousiast ontvangen door trainingscoördinator Paul en de andere trainers van de A-groep. Op donderdag 27 september zal AVW Groep 1 te gast zijn bij Thof. Dan is er ook de LDVDM-borrel waar deze AVW-ers voor uitgenodigd zullen worden. Op donderdag 25 oktober is onze A-groep te gast bij AVW. Na afloop van beide gezamenlijke trainingen zullen we de ervaringen met elkaar delen, evalueren en nagaan of dit initiatief voor herhaling en uitbreiding vatbaar is.



Trainingsdoel – De Ronde Venen 10 kilometer prestatie-loop

Het hebben van een doel werkt motiverend voor veel lopers. Hier is werk van gemaakt door trainers Theo en Paul. Het idee is geopperd om gezamenlijk toe te trainen naar een prestatie-loop. Hiervoor is de keuze gevallen op de "De Ronde Venen Marathon" waar je ook kunt meedoen aan een 10 km prestatie-loop. Deze loop vindt op zondag 18 november in Abcoude plaats. Meer info over de loop vind je inmiddels op de website.



Uiteraard kun je hier heel competitief in gaan staan, maar gewoon gezellig meedoen is het belangrijkste! De prestatie-loop zal worden opgenomen in het trainingsschema van het vierde kwartaal van dit jaar. Uiteraard zal hier bij stilgestaan worden bij de trainingen en nadere informatie zal gedeeld worden op de website.

Nieuwe trainers gezocht

We zijn momenteel 10 trainers rijk. Een paar van hen hebben aangegeven te willen stoppen met het geven van trainingen, dus het wordt van belang dat er **nieuwe trainers** ontstaan. We zijn dan ook op zoek naar Thoffers met passie en enthousiasme voor het hardlopen, die regelmatig beschikbaar zijn voor het geven van een training en die het leuk vinden om met een groep gelijkgestemden aan de slag te gaan. Je kunt je aanmelden bij trainingscoördinator Paul.

Van de Communicatiecommissie

Van PR-commissie naar CC-commissie

De PR-commissie is inmiddels omgedoopt tot Communicatiecommissie (CC). Gezien de brede taken van deze commissie dekt deze naam beter de lading. Taken van de commissie zijn de in- en externe communicatie en informatievoorziening, het beheer van communicatiemiddelen (website; Facebook; Twitter; Youtube; krantartikelen e.d.), het geven van communicatie ondersteuning aan andere Commissies en het Bestuur, bevorderen en managen van Public Relations en het bevorderen van het schrijven van hardloopverslagen.

De CC wordt momenteel bemenst door Jacco (coördinator), Edwin (Webmaster) en Sandor.

ICT-zaken

We werkten met een website waarbij de uitwisseling van gegevens nog niet optimaal veilig plaatsvond. Inmiddels zijn we overgegaan naar een beveiligde manier van dataverkeer door deze te versleutelen middels het HTTPS-protocol.

Bestuur en een aantal commissies werken met data die nu nog per gewoon e-mailverkeer met elkaar gedeeld worden. Meer details hierover lees je in het Thof Privacy Protocol. In verband met het beter kunnen beheren van data en het efficiënter/effectiever kunnen delen van

deze data verwachten we binnenkort gebruik te maken van Google Drive (en Google Docs).

Voor de communicatie naar leden en andere doelgroepen worden middelen ingezet zoals de website, Facebook en Twitter. **Webmaster** Edwin beheert de Thof website en **zoekt hulp** van iemand die hem daarbij kan assisteren en die tevens als back-up kan fungeren. Als dit je aanspreekt laat dat dan weten aan Edwin!



Van het bestuur

Paul de Koning - prijs

Op zaterdag 7 juli hebben we het seizoen afgesloten met in de middag de zeer geslaagde mini-triatlon en aansluitend hieraan de bekende BBQ. Het is traditie om dan ook de Paul de Koning prijs uit te reiken aan de Thoffer die het afgelopen jaar veel heeft betekend voor Thof Running.

Deze prijs kent z'n oorsprong bij de bestuurswissel in 2013 toen Paul na ruim 17 jaar het voorzitterschap overdroeg aan Ronald. De prijs is toen



geïntroduceerd door Thoffers Arthur en Wout. De Pdk-prijs is een eerbetoen aan de lange tijd dat Paul voorzitter was van Thof Running en is bedoeld voor een Thoffer die dat jaar de meest Thoffe prestatie heeft geleverd op hardloop en/of vrijwilligersgebied. Momenteel bestaat de commissie uit Paul, Arthur en de Thoffer die de prijs de laatste keer heeft gewonnen. Dat was het afgelopen jaar Lyzette!

De commissie heeft dit jaar Burt voorgedragen aan het bestuur omdat hij zich al lange tijd als trouwe Thoffer regelmatig inzet voor het geven van leuke en goede trainingen aan de verschillende loopgroepen. Zijn trainingen worden zeer gewaardeerd! De prijs is tijdens de BBQ door Paul uitgereikt aan Burt. Nogmaals van harte gefeliciteerd!

Aandachtspunten

Op 6 maart heeft de jaarlijkse ALV plaatsgevonden. Op deze ALV zijn een aantal aandachtspunten voor de komende tijd benoemd. Dit zijn:

1. Aantrekken van nieuwe leden en het behoud van bestaande leden;
2. Doorstroming in de loopgroepen;
3. Updaten/intensiveren van trainingsinformatie.

Deze punten zijn opgepakt en vragen continu aandacht en actie. Zo hebben de trainers de basistempo's geïntroduceerd bij de trainingen en geven ze tijdens de trainingen meer uitleg hoe de trainingen uitgevoerd dienen te worden. De trainingsinformatie op de website zal aangepast worden nadat de ervaring met het hanteren van de basistempo's geëvalueerd is.

Het Startersproject en de Zomergasten dragen bij aan het werven van nieuwe leden en om de minder actieve Thoffers weer aan het hardlopen te krijgen op de trainingsavonden.

Afhankelijk van de voortgang en resultaten van de aandachtspunten zullen we een themabijeenkomst organiseren om samen met de leden dieper in te kunnen gaan op de vraag hoe we de doelstellingen met elkaar kunnen realiseren.

Zomergasten

Wij trainen door in de zomermaanden, maar dat is niet vanzelfsprekend bij andere sportverenigingen. Wij hebben de sporters van andere verenigingen, die te maken hebben met een zomerstop, wederom de gelegenheid geboden om voor een gering bedrag zomergast te zijn bij Thof. Op deze wijze bieden we hen de mogelijkheid fit te blijven door mee te trainen in één van de lopersgroepen. Uiteraard hopen we dat deze zomergasten enthousiast worden over het onder begeleiding hardlopen in een groep en hopen we ze op termijn als vast lid te kunnen begroeten! Deze terugkerende actie sluit aan op het aandachtspunt om nieuwe, jonge, leden te werven.

Veiligheidsprotocol

Onze veiligheid bij de trainingen is van groot belang. Om hier continu aandacht op te houden zijn onze protocollen samengevoegd in een nieuw document. Het nieuwe protocol is eind juli op de website gepresenteerd. Voor iedereen die deelneemt aan de trainingen is het van belang om deze eens door te nemen en te lezen wat we van elkaar verwachten. Als hier vragen over zijn dan horen we die graag!

Rabobank Clubactie

Ook dit jaar is er weer de bekende Rabobank Clubkas Campagne. Als Rabobank-lid kunnen zowel Thoffers als niet-Thoffers stemmen op onze vereniging. Hiermee is geld te verdienen voor Thof waar we weer leuke evenementen mee kunnen bekostigen. Lid worden is gratis en kan heel gemakkelijk via <https://www.rabobank.nl/particulieren/leden/lid-worden/>



LDVDM-borrel

Op de ALV is gevraagd of er meer aandacht kan komen voor de laatste donderdag van de maand borrel. Dit is opgepakt en in de week van de LDVDM-borrel wordt via de website en de bekende



social media van Thof aandacht hiervoor gevraagd. Er komen inmiddels wat meer Thoffers op af, maar we zien natuurlijk graag dat er meer Thoffers aanschuiven. Bij de LDVDM-borrel worden na de training en een snelle douche heel wat ouwe koeien uit de sloot getrokken en worden nieuwe (hardloop)plannen met elkaar gesmeed. Kom er eens bij en ervaar zelf hoe gezellig het is!

Komende evenementen

Thof weekend

Ruim 30 Thoffers reizen eind september af naar Limburg om daar te genieten van een gezellig weekend. Sta jij niet op de deelnemerslijst? Helaas, inschrijven was mogelijk tot eind augustus. Meer info vind je op de website.

De Ronde Venen 10 kilometer prestatie-loop

Als gezamenlijk (trainings)doel is deze loop geprikt door de trainers om naar toe te trainen (lees meer info onder het kopje Van de trainers). De loop is op zondag 18 november en start om 11:00 uur in Abcoude.

Jungfrau marathon - CH - sept. 2019

Na afloop van de Maaslandse Estafetteloop is het idee ontstaan om samen met AVW te proberen een bus vol met atleten te krijgen en mee te gaan doen aan de 2019-editie van de Jungfrau marathon in Zwitserland. Een oproep op de website heeft momenteel 50 belangstellenden opgeleverd!

Momenteel worden de plannen uitgewerkt door de Commissie Jungfrau-2019. Met dit initiatief intensiveren we de samenwerking met AVW en motiveren en inspireren we elkaar om vooral deel te nemen aan (bijzondere) hardloopevenementen.

NB Alhoewel het hier een Thof-activiteit betreft financieren de deelnemers hun deelname volledig zelf.



Tot slot

Heb jij ideeën en suggesties hoe we met elkaar kunnen verbeteren? Het bestuur hoort deze graag en zijn dus meer dan welkom!

