



## Nieuwsbrief.

Januari 2023.  
De nieuwsbrief van THOR  
Nordic Walking Roosendaal  
voor haar leden.

**Het bestuur van de afdeling Nordic Walking wenst u en de uwen een  
geweldig 2023 toe.**

### **OLIEBOLLENTOCHT**

Op 18 december vond de OLIEBOLLENTOCHT plaats.

Meer dan 60 deelnemers namen deel aan de wandeltochten.

De A en B groep liepen in afzonderlijke groepen naar De Wallen.

Dit is het sportpark van de voetbalvereniging in Nispen dat speciaal voor de Nordic Walkers de kantinedeuren had open gezet.

De C en D groep hadden een rustpauze bij het T Huis.

Rond de klok van 12.00 uur was iedereen weer terug bij de THOR kantine en kon men gaan genieten van de overheerlijke oliebollen met of zonder krenten, welke Peter Verdonschot was gaan halen. Al met al een geslaagde en goed georganiseerde activiteit.



Op 28 december vond de laatste officiële training van dit jaar plaats. Na afloop van deze training werd er afscheid genomen van voorloper Henk Notenboom. Henk bedankt voor het vele voorlopen en het veelvuldig invallen wanneer andere voorlopers plotseling verhinderd waren.

**Nu zijn er nog maar 4 mannelijke voorlopers over.**



**WIE KOMT ER BIJ??**

De C-groep had nog een toepasselijk kadootje voor Henk geregeld.

Zaterdag 12 nov hebben onze voorlopers een inspirerende clinic nordic walking gehad van Rene Spierts. Karin en Marita hebben in 2005 bij hem het nordiccen geleerd. Rene heeft nieuwe oefenstof ontwikkeld om het nordiccen naar een hoger niveau te brengen middels pittige fitness oefeningen. In de ochtend werd er uitgebreid aandacht besteedt aan het opfrissen van de techniek en in de middag werden de arm- en beenspieren behoorlijk op de proef gesteld. De deelnemers waren zeer enthousiast en fanatiek en jullie zullen vast ook mogen meegenieten van wat nieuwe oefeningen. De Nordic Walking afdeling mag trots zijn op deze fanatieke voorlopers.



## **Van de evenementencommissie**

De volgende activiteiten staan er in 2023 op de agenda.

**26 maart 2023 Voorjaarswandeling**

**21 mei 2023 Kapelwandeling**

**22 juni 2023 Wandeling Halve Marathon**

**5 november 2023 Ledendag**

**17 december 2023 Winterwandeling**