

2026	
	Nieuwsbrief Nordic Walking September 2026

De nieuwsbrief van afd. Nordic Walking THOR voor haar leden.

	Zondag 11 oktober 2026
---	-------------------------------

	Herfstwandeling zondag 11 oktober 2026 De evenementencommissie NW heeft een herfstwandeling georganiseerd. Voor leden en andere belangstellenden. Omdat de halve Marathon verschoven is naar 4 oktober wandelen we nu op 11 oktober. Om eens in een ander stukje Brabant te lopen, starten we in Wouwse Plantage. Hopelijk zijn de bomen in herfstkleuren, en als dan het zonnetje wil schijnen, tekenen we daarvoor. Vanaf de natuurpoort bij het grote parkeerterrein aan het einde van het dorp, starten verschillende bewegwijzerde wandelingen. Het is een groot gebied, met in het midden landgoed Wouwse Plantage. Ook het derde wereldbos en de leemputten zijn vandaaruit te verkennen. De routes, met keus uit meerdere afstanden, worden begeleid door een ervaren voorloper. De start is vanaf 9.00 bij dorps huis de Spil aan de Plantagebaan, Wouwse Plantage. Na afloop kunt u daar genieten van een kopje koffie of thee met wat lekkers erbij. Voor verdere informatie, zie het bijgevoegde formulier. Inschrijven via het publicatiebord in de hal van het THOR-honk
--	---

Wanneer: Zondag 11 oktober 2026

Kosten: € 3,00 voor Nordic Walking leden.
 € 7,00 voor NIET Nordic Walking leden.
 Graag gepast betalen voor aanvang van de wandeling.

Inloop: Dorpshuis: De Spil, Plantagebaan 223, 4725AC Wouwse Plantage

Niveau: Er wordt gelopen met ervaren trainers. De routes zijn aangegeven in kilometers in plaats van de gebruikelijke groepsindeling.

Aanmelden: Middels inschrijfbord op publicatiebord in de hal. (Uiterlijk 3 oktober 2026)

Afstand: Keuze uit **3** afstanden (15 min vóór start aanwezig zijn)
4,5 KM-start 10:00, 8,5 KM-start 09:15, 11,5 KM-start 09:00 uur

Catering: Bij terugkomst is voorzien in 2 kopjes koffie of thee met wat lekkers.

Bij verhindering dit een week van tevoren doorgeven, na deze datum worden kosten doorberekend.

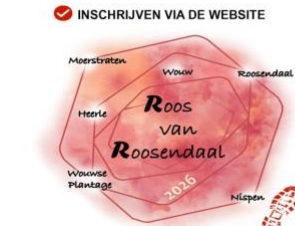
Informatie en afmelden: nordicwalking.evenementen@thor-roosendaal.nl
of via telefoon 06 38 43 77 09 (Marie-Paule van den Berg)

Deelname aan de tochten geschiedt op eigen risico. ARSV THOR aanvaardt geen aansprakelijkheid voor niet-THORleden.



Dit is het bruggetje vanaf het grote parkeerterrein aan het einde van het dorp richting wijkhuis De Spil.

Dit is ook het startpunt voor veel wandelingen.



INSCHRIJVEN VIA DE WEBSITE

GOEDE HORECA VOORZIENINGEN OP DE ROUTE

START EN FINISH BIJ ARSV THOR

ROUTES ZIJN IN GPX EN OP PAPIER BESCHIKBAAR

LANGS ALLE DORPEN VAN ROOSENDAAL

BLESSURE ONDERWEG? WE HALEN JE OP EN BRENGEN JE NAAR START / FINISH

KEUZE UIT VIJF VERSCHILLENDE AFSTANDEN

SUPER GEZELLIG BIJ DE FINISH EEN ECHT FEESTJE !!

TOILETTEN OM DE 6/7 KILOMETER

PRACHTIGE ROUTES !!

www.wandelmarathonroosvanroosendaal.nl



ZONDAG 20 SEPTEMBER 2026

wandelmarathon

Roos van Roosendaal

42,2 KM	HELE MARATHON
32,2 KM	20 ENGELSE MIJL
21,1 KM	HALVE MARATHON
16,1 KM	10 ENGELSE MIJL
10,5 KM	KWART MARATHON

Na een succesvolle eerste editie volgt nu nummer twee! Nieuwe afstanden en nieuwe routes, maar de hele marathon (en dat is pas een challenge) is over het mooie parcours van 2025. Onderweg zullen onze wandelaars verwend worden door de aanwezige faciliteiten en de gezelligheid bij de finish. Het inschrijfgeld bedraagt maar 7 (zeven) euro. Mooi toch?

www.wandelmarathonroosvanroosendaal.nl

in samenwerking met
arsv THOR Roosendaal en Gemeente Roosendaal

Inschrijving d.m.v. Evenbrite

Deze wandeltochten vertrekken vanaf het THOR honk.
Inschrijven kan via Evenbrite.

Hier ziet u ook de vertrektijden van de diverse wandeltochten en kunt u meteen uw inschrijfgeld ten bedrage van € 7,00 voldoen.



Nascholing voorlopers

Misschien is jullie al iets opgevallen dat er tijdens de warming up of cooling down nieuwe oefeningen voorbij zijn gekomen?

Op 15 aug zijn de voorlopers op les geweest bij de trainers van de sportgroep, onder leiding van Henny Godschalk, Wilma Bruijns, Elly de Wit en Annie Bouwmeester.

Ze werden op de proef gesteld met krachtoefeningen voor zowel armen als benen, op muziek met behulp van een elastieken band. Deze oefeningen zijn ook zonder band uit te voeren en bruikbaar in de reguliere groepen. Daarna mochten ze de techniek oefenen met name de lange armbeweging en de stokinzet. De volgende opdrachten waren coördinatie en balans. Kortom het hele lijf is aan de beurt gekomen.

Het was leuk om inspiratie op te doen en gezellig met elkaar bezig te zijn. Temeer omdat de voorlopers elkaar niet altijd treffen.

De bijeenkomst werd afgesloten met een heerlijke lunch in het Thorhok.

Dames van de sportgroep nogmaals dank voor jullie waardevolle bijdrage aan onze voorlopers.

Marita



Voorlopers gezocht.....

Denken jullie nog even aan de Nieuwsbrief van 28 augustus jl.

Nieuwe voorlopers graag aanmelden bij het bestuur, Marita of een dienstdoende voorloper.

Oproep voorloper

AGENDA

20 september 2026 Roos van Roosendaal

11 oktober 2026 Najaarswandeling Nordic Walking

17 oktober 2026 Grenswandeltocht

19 december 2026 Kerstloop in Nispen vanaf 14.00 uur

27 december 2026 Oliebollentocht Nordic Walking

	
facebook	website
<i>Copyright © 2024 THOR Roosendaal, All rights reserved.</i> Ons mailadres is : nordicwalking@thor-roosendaal.nl	
	