

Nieuwsbrief Top-2000



Voorwoord Voorzitter

Beste sporters,

Toch weer fijn, de zondagmorgen even te trimmen in dit nog prille, nieuwe trimseizoen.

Fanatiek of rustig, in beweging zijn is een must en gezond voor het lijf. Als bestuur zijn we de trainers dankbaar voor hun inzet, dat zij zich dit seizoen opnieuw inzetten om jullie uit die luie stoel te krijgen.

We ontvangen ook steeds meer complimentjes over de trainers voor hun training. Dat doet ons als bestuur goed.

Coopertests, daar zitten jullie dacht ik niet direct op te wachten!

Toch zijn ze belangrijk als meetpunt voor alle sporters om je conditie van tijd tot tijd te kunnen meten, ben ik vooruit gegaan, op niveau gebleven of soms terug gevallen t.o.v. de vorige coopertest.

Voor de jongere onder ons is de uitdaging om binnen die 12 minuten een grotere afstand af te leggen en voor de oudere toch zeker een gelijke afstand als de vorige test.

Juist de tegels om de 20 meter geven je houvast en uitdaging steeds enkele tegels verder te komen en aan het einde van het seizoen minstens 100 mtr. verder te hebben gescoord.

Voorwoord



Voorzitter



Runnersworld Dordrecht

Even Voorstellen



Vervolg Voorwoord voorzitter

De zaterdagavond loop van 4 november j.l. was, met meer dan 30 lopers, weer een mooi succes ondanks het slechte weer.

Van een stevige wandeling door de wandelaars door Slikkerveer tot de Die-hard Casper die zelfs tot over het Dijkje in Bolnes is gelopen.

Mooi toch, dat onze (helden)leden deze avondloop serieus nemen maar uiteraard ook vanwege de gezelligheid na de loop.

En ja dan... dan wacht de patatkraam als verrassing om de magen weer te vullen met een patatje oorlog of kroket en gezellig onder elkaar met een drankje na te kletsen in de kantine van de muziekvereniging "De Harmonie"

Bij deze hartelijk bedankt Ina Bisdom en Ton Schouwenburg voor jullie bardiensten.

Tot slot, zondag 19 november a.s. de ledenvergadering na afloop van de trim ochtend in de kantine van de Rowdies.

In een latere nieuwsbrief daarop respons.

Met sportieve groet,

Rijn Baard
Voorzitter



schouwenburgoptiek

Jarige van deze Maand

November

03-11 Hans de Grauw

07-11 Koos van Dorp

14-11 Karel Bezstarosti

14-11 Joke Plaisier

16-11 John van Zijl

16-11 Marielle Hietkamp

23-11 Luuk van Geldorp

December

10-12 Joke Baard

21-12 Johan Bal

28-12 Jolande de Ruiter



Agenda 2023-2024

19 November Ledenvergadering.

3 December Sinterklaasloop.

17 December Kerstballenloop.

31 December geen Loop.

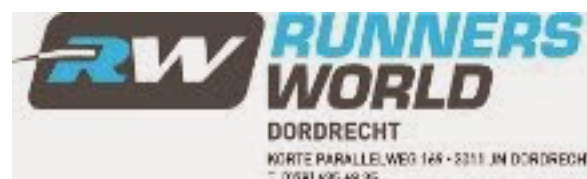
7 Januari Oliebollenloop.

24 Maart Lenteloop.

31 Maart Lopen (pasen)

6 April Slotavond.

12 April Wijnproefavond



Wist u Dat

- Er weer een wijn proefavond georganiseerd gaat worden.
- Onze nieuwe rubriek "Vraag en Aanbod" gratis voor de leden is.
- Jullie dus van alles aan kunnen bieden of vragen.
- Als jullie via Sponsor Click online aankopen verrichten de vereniging daarover korting ontvangt. (goed voor de clubkas)
- Wij, het bestuur, binnenkort kennis gaan maken met de Wethouder van Sportzaken.
- Wie weet wat daar uit komt.
- Dat de oliebollen op zondag 7 januari wederom door Neil en Ilonka en Teuni gebakken worden.
- TOP-2000 nog steeds een nieuwe voorzitter zoekt.
- Nog 1 - jaar te gaan en TOP-2000 bestaat 25 jaar.
- Het bestuur iets extra's wil organiseren.
- jullie ideeën welkom zijn.



Jacqueline Baard
WINCENNEN 68 - 2986 TH RIDDERIKH - 06 36 12 53 05

Contributie.

Contributie voor dit seizoen bedraagt dit jaar € 62,50

Voor mensen die dit nog niet betaald hebben de vraag
of zij dit zo spoedig mogelijk willen doen.

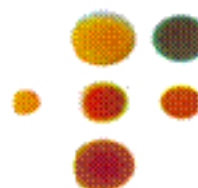
Het bankrekeningnummer van Top-2000 is :

Trimgroepoosterpark

NL96 ABNA 0550817794



Fysiotherapie Niek v/d Berg



Pontonweg 18 Ridderkerk
Tel 0180-464607



Even Voorstellen

Christel Blaak

Graag stel ik mijzelf even voor.

Veel van jullie kennen mij wel ik ben Christel Blaak sinds 2005 actief bij Top 2000 eerst begonnen als wandelaar na mijn maagverkleining gewaagd om te gaan hardlopen. Mijn beste prestatie is ooit geweest de 10km van de CPC loop, helaas door een slepende knieblesure nu weer in de wandelgroep.

Maar dat is ook geen straf je loopt voor je zelf en met elkaar kom je tot mooie prestaties.

Ik ben getrouwd met Cor Blaak ook een bekende loper bij Top, samen hebben wij 3 mooie kinderen gekregen helaas was het leven van onze dochter niet gegund.

In het dagelijks leven ben ik werkzaam als verzorgende in de Riederborgh daar werk ik op de gesloten afdeling met bewoners met dementie, daarnaast ben ik gespecialiseerd verzorgende psychogeriatricie ik hou mij bezig met probleemgedrag van onze bewoners.

Naast het lopen ben ik altijd wel bezig, ik haak graag en wekelijks doe ik ook graag aan een uurtje indoor bootcamp. Daarnaast hou ik heel erg van skiën en ben ik graag zowel in de zomer als in de winter in Oostenrijk te vinden, jammer dat het net iets te ver is anders had ik er graag wel vaker gebivakkeerd.

Ik hoop nog jaren te mogen genieten van onze mooie vereniging en hopenlijk gaat het leden aantal nog iets omhoog. Ik kijkt uit naar het 25-jarige jubileum.

Graag geef ik de pen door aan Dionne van Dijke.

WIJNPROEFAVOND

Beste Toppers,

Top-2000 organiseert wederom een wijnproefavond op vrijdagavond 12 april 2024.

U kunt zich nu al aanmelden op: trimgroepoosterpark@gmail.com

Een enkele week voor 12 april worden jullie verder over de avond geïnformeerd.



Runnersworld Dordrecht

Mijn naam is Marco Vink, 51 jaar en ben woonachtig in Rotterdam. Sinds 1 januari ben ik de gelukkige eigenaar van Runnersworld Dordrecht. Een winkel die inmiddels al 21 jaar bestaat en nog altijd gevestigd is in het Maasplaza, vlakbij de snelweg en net buiten het centrum. Tijdens de coronaperiode ben ik toevallig in de retail beland toen de toenmalige eigenaresse van Runnersworld Rotterdam, waar ik sinds 2014 kind aan huis was, extra hulp hard kon gebruiken. De hardloopmarkt was toen uiteraard booming, en de schoenen konden niet snel genoeg aangesleept worden. Dat ik 3 jaar later zelf een eigen hardloopzaak zou runnen kon ik toen nog niet bedenken.

Voordat ik deze stap kon maken was ik al wel geruime tijd actief in het hardloopwereldje. Sinds 2015 ben ik beheerder van de Facebookcommunity voor Rotterdam Marathon Deelnemers, een groep met inmiddels bijna 7.500 leden. In de periode 2017 – 2020 raakte ik betrokken bij de organisatie van diverse hardloopevenementen in de regio, van de Halve van Hoogvliet tot aan de Lansingerland Run. En wanneer ik zelf niet ergens deelnam als loper of actief was in de organisatie was ik ook vaak met digitale camera langs een parcours te vinden om mooie actiefoto's te maken. Op aandringen van een vriendin haalde ik tussendoor ook nog mijn trainersdiploma (bij Running Holland in 020). Toen ik klaar was met het organiseren van evenementen voor een ander, was het tijd voor een eigen evenement, de Halve Marathon Barendrecht. Een hardloopwedstrijd waar inmiddels ook veel Top-2000 leden aan meedoen. Runnersworld Dordrecht was sinds 2021 één van de sponsors en toen de vorige eigenaar in augustus 2022 aangaf zijn winkel te willen verkopen, dacht ik in eerste instantie alleen maar ... ik moet op zoek naar een nieuwe sponsor. De rest is inmiddels geschiedenis ;-).

Naast mijzelf zijn er met Petra en Jort nog twee nieuwe gezichten in de loop van het jaar bijgekomen, naast Jolanda en Annet die er al werkten voor de overname. De teamspirit is goed en er wordt veel gelachen. En dat is zeker noodzakelijk wanneer er ook keihard gewerkt moet worden want we hebben het drukker dan ooit. Wanneer een klant weer met een lach en een goed gevoel de winkel verlaat hebben wij ons werk goed gedaan en daar gaan we voor.

Vervolg Runnersworld

Werkwijze

Wat betreft de keuze van de juiste schoen voor de juiste looper maken wij gebruik van video-analyse om te bepalen welke schoen voldoende stabiliteit biedt. Dit verschilt per looper! Ook bepalen andere variabelen zoals bijvoorbeeld de specifieke eigenschappen van de voet en de voetafwikkeling welke schoenen meer of minder geschikt zijn. Onze adviseurs beschikken over de juiste kennis om snel maar ook in overleg tot de juiste keuze te komen. Meestal binnen 3 paar schoenen.

Naast een ruim assortiment aan schoenen beschikken we bij Runnersworld Dordrecht ook over een mooie collectie functionele hardlooptkleding. De juiste kleding en accessoires geven je extra loopcomfort en vinden wij net zo belangrijk als de juiste hardloopschoenen. Wij begeleiden je naar de beste outfit voor jouw loopdoel!



Team Runnersworld Dordrecht, met vlnr Marco, Jolanda, Annet, Jort en Petra.