



NIEUWSBRIEF

APRIL 2024

VAN JOU, VOOR JOU
SAMEN MET JOU

1 April, Pasen of niet, tijd voor een nieuwe nieuwsbrief. Op deze dag is het niet mogelijk om niet stil te staan bij 1 aprilgrappen. De goudvis in de afbeelding hiernaast heeft natuurlijk niks te maken met hardlopen, maar hij staat symbool voor de aprilgrap, ook wel aprilvis genoemd. Het is niet helemaal duidelijk waar de traditie vandaan komt om elkaar op deze dag voor de gek te houden. Volgens sommige bronnen zou het terug te voeren zijn op de overgang naar de gregoriaanse kalender in 1582, waardoor bijvoorbeeld Nieuwjaarsdag verschoof naar 1 januari. Volgens andere bronnen ligt de oorsprong nog vroeger, ofschoon een deel van die verklaringen op zichzelf al als een 1 aprilgrap beschouwd kan worden. Opmerkelijk genoeg is het fenomeen om elkaar voor de gek te houden op 1 april aan inflatie onderhevig, zodat sommige instellingen er maar mee gestopt zijn (of is dat een grap?); dat zou alles te maken hebben met de grote hoeveelheid *fake news* die dagelijks over ons uitgestort wordt. Enfin, hoe het ook zij, hardlopen bij TRR is gezellig en gezond. En dat is geen grap!

Deze nieuwsbrief wordt verstuurd als Pdf-bestand, te lezen met bijvoorbeeld Acrobat Reader.

De nieuwsbrief van Tilburg Road Runners verschijnt elke 1e dag van de maand. Klik [hier](#) voor instructies en voor tips voor het aanleveren van kopij. Houd voor het meest actuele nieuws onze [website](#) en de Volta app in de gaten.



Tilburg Road Runners
• E-mail is niet afgeleverd bij
Tilburg Road Runners
• E-mail is niet afgeleverd bij
Tilburg Road Runners
• E-mail is niet afgeleverd bij
Tilburg Road Runners
• E-mail is niet afgeleverd bij
Tilburg Road Runners
• E-mail is niet afgeleverd bij



Titel nieuwsbrief

Het leek de communicatiecommissie een leuk idee om leden te vragen om een pakkende en passende titel voor onze nieuwsbrief. Reacties zijn er ook geweest, waarvoor we de inzenders graag willen bedanken. Het waren er echter zo weinig, dat we de conclusie trekken dat het goed genoeg is zoals het nu is.

Updaten eigen gegevens

De mailbox van de communicatiecommissie wordt regelmatig gevuld met meldingen dat e-mails niet bezorgd konden worden. Het verzoek aan de leden is dan ook om hun eigen gegevens te checken en zo nodig te updaten. Dat kun je zelf doen in de Volta app. Klik daarvoor rechtsonder in de app op ...Meer en vervolgens op *Persoonsdetails*. Pas zo nodig je gegevens aan als ze niet meer kloppen en sla de wijzigingen op.

Paasborrel

Zaterdag 30 maart stonden de activiteitencommissie en vrijwilligers weer met allerlei lekkers klaar in de Warande voor een flinke groep TRR-leden. Na afloop van de training was het tijd voor paaseitjes, paasbroodjes, wat te drinken en nog veel meer.

Hartelijk dank, lieve mensen!



Vrijwilligers Blaak run

Op zondag 2 juni vindt de vierde Blaak run plaats. De organisatie is nog op zoek naar vrijwilligers, die willen ondersteunen bij de voorbereiding en uitvoering van dit gezellige evenement.

Aanmelden als vrijwilliger kan door een mailtje te sturen naar info@blaakrun.nl.



Interview met ...

Na haar debuut in de vorige nieuwsbrief gaat Nikki Staps deze keer in gesprek met Bart Bouwman. Wil je meer weten over deze 'globetrottende' clubgenoot, lees dan gauw verder.

[Lees verder](#)



Femke in één minuut

Dinsdag 26 maart verzorgde Femke van Hest haar laatste training op de gemeentelijke atletiekbaan. Dat lieten 'haar' lopers natuurlijk niet ongemerkt voorbijgaan. Lees verder voor de afscheids- en dankspeech van Anita Meeuwis. Overigens neemt Kees Loose voorlopig Femke's trainingen van 18.00 – 19.00 uur over.

[Lees verder](#)





De Zestig van Texel

Dat Anita Meeuwis niet stilgezeten heeft moge ook blijken uit haar tweede bijdrage in deze nieuwsbrief. De teams TRReuzelaars en TRRoetelaars trotseerden op 24 maart barre omstandigheden op Texel.

[Lees verder](#)



Nieuws over en voor onze jeugd

In deze nieuwsbrief vertelt Marion onder andere over haar ervaringen als trainster van onze jongste jeugd. Daarnaast is ze niet alleen trots op de pupillen die als eersten op het podium belandden of een diploma behaalden, maar op *alle* kleine en grote TRR-jeugdleden!

[Lees verder](#)



Uitslagen maart 2024

Kees Loose heeft jullie loopprestaties weer in een handig overzicht bijeengebracht; je vindt het [hier](#). De uitslagen van evenementen in het Paasweekend worden volgende maand meegenomen in het overzicht.

Het is niet altijd mogelijk om het overzicht volledig te krijgen. Je kunt helpen door een [bericht](#) te sturen naar Kees en te vermelden waar je wat in welke tijd hebt gelopen!



Aankomende evenementen april

De Brabantse hardloopagenda van april is goed gevuld. Weliswaar niet in Brabant maar een evenement waarvoor het hart van menig *RoadRunner* letterlijk en figuurlijk toch sneller van gaat kloppen, is de marathon van Rotterdam die op 14 april plaatsvindt.

Klik [hier](#) voor een overzicht van de Brabantse agenda.



En dan nog even dit ...

- Op 4 april worden de donderdagavondtrainingen in de Warande weer hervat; de groep van Eric v.d. Wiel blijft trainen in de Reeshof.
- Op [all4running](#) staat een lezenswaardig artikel over intervaltrainingen, inclusief een voorbeeld van een schema voor een snelle 10 km. Overleg eventueel ook met je trainer.
- Een ander interessant en actueel onderwerp is dat van de kleding: kan ik al een korte broek en loopshirt aan of is het nog te koud? Het is vaak een persoonlijke voorkeur, maar misschien is [dit artikel](#) nog behulpzaam bij je keuzestress.
- Ter info onderstaande gegevens over het ledenbestand vanuit het Volta dashboard (peildatum 30-03-2024); klik op de afbeelding voor een vergroting.

