



augustus 2013

Jubileumjaar openingsfeest

Datum: Vrijdag 27 september 2013

Plaats:

Buurtcentrum De Draaikolk
Lekstraat 2
Almere Waterwijk



Tijd: 20.00 uur tot 24.00 uur

Inschrijven: tot uiterlijk 15 september 2013 ivm catering

via: inschrijfformulier in de Draaikolk of via astrid.lammers@trimslim.nl

De feestavond begint om 20.00 uur met koffie/thee, wat lekkers en het welkomstwoord van onze voorzitter.

De hele avond worden we vermaakt door de band 'In the Pocket'. Dat nodigt uit om ook weer eens te dansen.

Het feest wordt des te gezelliger als u allen komt! Neem gerust uw partner of een introducé mee. Ook als u niet ingeschreven heeft en onverwachts toch mee wilt vieren bent u van harte welkom.

!! Iedereen is welkom - Vier mee – Schrijf in !!

Op weg naar de New York Marathon

Ter ondersteuning aan Maaïke Knijnenburg, op weg naar de New York Marathon, is een trainingsprogramma bedacht, dat nu definitief is. Onderdeel hiervan zijn duurlopen op zondag. De duurlopen kenmerken zich in het opbouwen van de afstand en het rustige duurtempo.

De lopen op zondag kunnen door iedereen gebruikt en gevolgd worden. Ben jij in de opbouw van een halve marathon, wil jij je eigen grens verleggen, wil je ondervinden hoe het opbouwen naar een marathon gaat, ben je van plan zelf een marathon te gaan lopen.....sluit je dan gezellig aan.

Het tempo ligt op een gemiddelde van 9-9.5 km p/u. Natuurlijk zijn er lopers die sneller en wat minder sneller gaan. Bij duurlopen wordt na elke 5 km wat gedronken, zoeken we elkaar op en vervolgen gezamenlijk de weg. Hierdoor ben je nooit alleen en word je op de soms moeilijke kilometers door ons ondersteund. Dus laat tempo geen drempel zijn.

Zoals je ziet in het programma starten we een aantal keren om 9.00 uur om aansluitend om 9.45 met de reguliere loop vanuit de Draaikolk aan te sluiten; we zijn tenslotte een vereniging waarbij sociale contacten erg belangrijk zijn.

Ook is het mogelijk om de langere afstanden met z'n tweeën te doen; zoek een maatje en een fiets en doe beiden de halve afstand.

Als er vragen zijn omtrent het programma of wil je advies neem dan gerust contact met mij op. Het schema is verderop in de digiflips terug te vinden.

Een aantal leden is van plan om volgend jaar de marathon van Rotterdam te lopen; voor het eerst een marathon lopen!!

Ook voor hen is bijgaand programma bedacht, ervaar het opbouwen van kilometers tot bv 26 km. Vandaar de titel; "van New York naar Rotterdam".

Wil je ook graag meelopen? Vraag dan het programma en meer informatie aan via m.j.langeslag@kpnmail.nl

Rondje om de Noorderplassen in 2013

Verslag

Donderdagavond 27 juni hebben de wandelaars en hardlopers een rondje gelopen rond de Noorderplassen, de voorjaarseditie.

Om 19.00 uur stonden er ruim 20 wandelaars bij het Boathouse, Onderweg werden ze nog voorzien van koffie en thee met een gevulde koek.
De hardlopers , ook ruim 20, vertrokken om 20.00 uur vanuit het Boathouse.

Het was een mooie tocht, goed weer, Alleen voor de vegetariërs onder ons was het een slechte avond. We werden opgegeten door de muggen (een leuke reactie van Maaïke). Vooral bij de hardlopers zaten die beestjes op hun voorhoofd geplakt toen ze klaar waren met lopen.

Tot ongeveer 22.00 uur hebben we daarna een wijntje en een pilsje gedronken. Natuurlijk was er ook gewoon vruchtensap ed.

Het was een hele gezellige avond. We gaan zeker met z'n allen meedoen aan de winter editie .Als het lukt staat er dan warme chocolademelk en glühwein klaar na het lopen.

We hopen dat er dan weer net zo veel enthousiaste mensen (of meer) zijn als afgelopen donderdag.

Astrid

“Lange afstand lopers helpen Maaike naar New York”

Loop je zondags gezellig met ons mee! Richttijd = 9 - 9.5 km p/u.

Datum	Afstand	Bijzonderheden
11 augustus	16 km	Start 09.00 uur Draaikolk
18 augustus	19 km	Start 09.00 uur Draaikolk
25 augustus	21 km	Samen op Pad Bussum-Zuid – Weesp, Natuurloop olv Ben Stuivenberg Vertrek vanaf de Draaikolk; 08.30 uur!
1 september	16 km	Start 09.00 uur Draaikolk
8 september	26 km	Oost Vaarders Plas Loop Start 09.00 uur Draaikolk
15 september	27 km	Lelystad –Almere 08.45 u verzamelen CS Almere
22 september	23 km	“3 x de Stichtse Brug” (heen en weer) Vertrek 08.30 uur Draaikolk
29 september	30 km	Twiskemolenloop www.acwaterland.nl/twiskemolenloop/introductie-twiskemolenloop
6 oktober	21.1 km	Huttenkloasloop Oldenzaal http://www.huttenkloasloop.nl
13 oktober	32 km	Almere Muiden Muidenberg Almere Start 09.00 uur Draaikolk
20 oktober	10 km	Start 09.45 uur Draaikolk
27 oktober	13 km	Start 09.45 uur Draaikolk Afsluitend cupcake en koffie als dank

Er wordt gestart om 09.00 uur bij de Draaikolk, om tegen 09.45 uur aan te sluiten bij de andere clublopers.

Starten om 09.00 uur betekend dat, voordat we aansluiten, 6 km gelopen hebben op een rustig tempo.

Op 8 en 15 september, en op 13 oktober starten we om 09.00 uur en lopen de afstand in een keer. We komen dan niet om 09.45 uur terug bij de Draaikolk.

Afstanden vanaf 15 km kunnen ook prima door Duo's gedaan worden;

Ieder de helft...neem wel een fiets mee. Je zorgt zelf voor een maatje.

25 augustus Samen op Pad.

We gaan met de trein naar station Bussum Zuid en lopen van daaruit naar Weesp. Het betreft een gezellige loop dwars door het Ankeveense plassengebied, afstand 21 kilometer. Ga je ook mee??

Derde editie Just-AAP-Run

Voor de hardlopers van Trims Slim hebben wij weer een leuke loop uitgezocht, namelijk de Just-Aap-Run. Gijs Vereenooghe van de Just-Aap-Run vertelt het volgende over deze leuke trailrun:

Deze kleine, maar o zo gezellige wedstrijd vindt plaats op **zondag 1 september** in de Kemphaanstraat.

Er is een rondje van 7,5km uitgezet en je kunt ervoor kiezen om dit rondje 1 of 2 keer te lopen, respectievelijk dus **7,5km** of **15km**.

We zijn trots voor de eerste keer een trailrun te kunnen aanbieden. Deze **Haglöfs trailrun** van ongeveer **16 km** lang, gaat o.a. door het Waterlandsebos en over de afvalberg De Braambergen nabij Almere Hout.

Als deelnemer word je dit jaar opnieuw in de watten gelegd.

Ø Sportdrink, water en fruit aan de finish.

Ø Bevoorradingspost met water halfweg elke ronde.

Ø Aandenken voor elke deelnemer

Ø Elektronische tijdswaarneming

Ø Online inschrijven via www.justaaprun.nl

Het kost je **slechts €4,50** in voorinschrijving en belangrijk om te weten is dat alle opbrengsten naar Stichting AAP gaan.

Voor elke afstand geldt dat er maximaal 125 deelnemers zijn. Dus weer er snel bij, want **vol=vol!!**

Meer info en inschrijven vindt je via: www.justaaprun.nl

Sportieve groeten,

Gijs Vereenooghe

Organisator Just-Aap-Run

Vleermuizen spotten in Almere



Op Zaterdag 31 augustus organiseert TrimSlim een wandelevenement waarbij wij een wandeling maken in Almere, waarna wij dit afsluiten met het observeren en beluisteren van vleermuizen met behulp van een batdetector. De heer Reinhold van Lanschapsbeheer Flevoland zal uitleg geven over de vleermuizen populatie in Almere.

Startplaats: We starten vanuit Buurtcentrum 'De Draaikolk' Lekstraat 2, Almere.
Starttijd: 20.00 uur (koffie en thee staat klaar om 19.45)
Eindtijd: ± 21.30 uur
Lengte route: ± 6 km
Inschrijfgeld: 1 euro voor niet leden
Aanmelding: informatie@trimslim.nl of de inschrijflijst op het bord in de Draaikolk

Weet u nog mensen die graag mee willen lopen en de vleermuizen in Almere willen ontdekken? Iedereen is van harte welkom!

TrimSlim Clubkleding

Vanaf heden introduceren wij de nieuwe Trim Slim clubkledinglijn. Op de volgende bladzijde vindt u hier meer informatie over. Bestellen kan rechtstreeks in de Telstar winkel in Almere-Buiten. Meer informatie is opvraagbaar via informatie@trimslim.nl.

TRIM SLIM club line

Woondome - Almere Buiten

RAZOR RUNNING JACK *

artnr: 806101 (H) | 806104 (D)

Heren: S - XXL € 71,95
Dames: 34 - 48 € 71,95

- Ademactiviteit, winddicht
- Binnenkraag, zacht en functioneel
- Inzetstukken van ventilerend op de rug
- Reflecterende designelementen
- Zak op de bovenarm
- Verstelbare manchet
- Getailleerde damessnit



De shirts's en jackets zullen worden voorzien van een clublogo en Telstar logo
Extra kosten, bedrukking € 6,00

RAZOR RUNNING LONGSLEEVE *

artnr: 833101 (H) | 833110 (D)

Heren: S - XXL € 38,50
Dames: 34 - 48 € 38,50

- Uitstekende ventilatie en optimale koeling door het ingezette mesh



- Reflecterende designelementen
- MP3-zakje met ritssluiting
- Ritssluiting met kinbeschermer
- Getailleerde damessnit

Performance T-SHIRT *

artnr: 808204 (H) | 808214 (D)

Heren: S - XXL € 15,95
Dames: 34 - 48 € 15,95

- Bijzonder aangenaam, licht, sneldrogend en vochtregulerend
- Platte naden voor geringe wrijving en optimaal draagcomfort
- Inzetstukken van mesh opzij en op het sleutelbeen



Rogelli T-SHIRT *

Maten: S - 3XL € 7,50

Ademend



Bestellen

De clubline is via een bestelformulier te bestellen. De kleding zal elke 1e van de maand besteld worden bij de leverancier. Via een email wordt u op de hoogte gebracht, dat uw bestelling klaar ligt bij Telstar Megastore te Almere.



MEGA IN SPORTS

TELSTAR MEGASTORE ALMERE

MIDDACHTENLAAN 21

In de woondome, doernere

GRATIS PARKEREN

Ter introductie 20% korting
*De korting is al in de prijs verwerkt

→ TELSTARSTORE.NL

TRIM SLIM club line

Woondome - Almere Buiten

PERFORMANCE RUNNING BROEK*

LANG artnr: 829200 (H) | 829204 (D)

Heren: S - XXL € 39,95
Dames: 34 - 44 € 39,95

- Platte naden voor een optimaal draagcomfort, reflecterende band
- Inzetstukken van mesh in de knieholtes
- Ergonomisch verloopende ritssluiting onder in de pijpen
- Elastiek onder in de pijpen voor een optimale pasvorm



PERFORMANCE RUNNING BROEK*

KORT artnr: 829202 (H) | 829206 (D)

Heren: S - XXL € 31,95
Dames: 34 - 44 € 31,95



ZIP BROEK HEREN | DAMES*

artnr: 910101 (H) | 910103 (D)

Heren: S - XXL € 47,95
Dames: 34 - 48 € 47,95

- Boven de knie afritsbare pijpen
- Steekzakken opzij en achter met ritssluiting
- Opgestikte zak met klittenbandsluiting
- Tailleband met riemlussen en elastiek opzij
- Speciale damessnit

ALLROUND BROEK*

artnr: 910200 (H) | 910201 (D)

Heren: S - 3XL € 47,95
Dames: 34 - 48 € 47,95

- Speciale damessnit
- Steekzakken opzij
- Opgestikte zakken op het bovenbeen
- Achterzakken met ritssluiting
- Tailleband met riemlussen en elastiek opzij
- Rijgkoord onder in de pijpen



Bestellen

De clubline is via een bestelformulier te bestellen. De kleding zal elke 1e van de maand besteld worden bij de leverancier. Via een email wordt u op de hoogte gebracht, dat uw bestelling klaar ligt bij Telstar Megastore te Almere.



MEGA IN SPORTS

TELSTAR MEGASTORE ALMERE

MIDDACHTENLAAN 21

In de woondome, doernere

GRATIS PARKEREN

Ter introductie 20% korting
*De korting is al in de prijs verwerkt

→ TELSTARSTORE.NL

In memoriam Zeger de Lange

Tot grote ontsteltenis en verdriet bereikte TrimSlim het bericht dat tijdens vakantie in Kroatië plotseling Zeger de Lange op 18 juli jl. is overleden. Hij werd slecht 52 jaar. Zeger was de echtgenoot van Ronneke de Lange, onze voorzitter en Nordic Walking trainster. Zeger was actief als voorzitter van de TSA (Stichting Trim Slim Almere). Samen met anderen was hij bezig met voorbereidingen en werkzaamheden voor onder andere de "30 van Almere, de Ultimate City Challenge & De Apenloop".

Zeger stond midden in het leven door zijn functie als manager Veiligheidszaken en hoofd Bedrijfshulpverlening bij het OLVG..

Zeger was een vriendelijk, consciëntieus en actief mens, hij stond altijd open voor anderen om die met raad en daad bij te staan. Binnen Trim Slim zal de schok van zijn overlijden nog lang nagalmen, veel zal nog aan hem worden gedacht.

Wij wensen Ronneke, Vincent en Steffan als naaste familie de komende tijd heel veel sterkte om dit grote verlies te verwerken.
Het bestuur TrimSlim.

"als ik de liefde niet heb, ben ik niets, als ik de liefde niet heb, helpt het mij niets"

Wij zijn werkelijk ontroerd door de enorme steun die wij hebben gekregen na het overlijden van onze lieve

Zeger de Lange

De overweldigende belangstelling, de lieve reacties, brieven, kaarten, mooie woorden en bloemen hebben ons goed gedaan om deze moeilijke periode door te komen.

Het is voor ons een grote troost te weten hoe geliefd Zeger was en hoe hij werd gewaardeerd.

Bedankt eenieder die op welke wijze dan ook met ons heeft meegeleefd.

Ronneke, Vincent en Steffan

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
	avond	x	x	x
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	x
	avond	20.00	20.00	x
Woensdag	ochtend	x	09.15	09.15
	avond	19:30	19.30	x
Donderdag	ochtend	09.15	09.15	x
	avond	20.00	x	x
Vrijdag	avond	x	x	x
				08.30 *1 ^e zaterdag v/d maand <u>ook op</u> locatie in Almere Haven
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	
zondag instuif	ochtend	09.45	09.45	09.45

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: www.trimslim.nl

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: secretaris@trimslim.nl

De volgende digiflits verschijnt rond de 10e van de volgende maand.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons e-mailadres: digiflits@trimslim.nl

Agenda

Augustus	31	Vleermuizen spotten in Almere
September	01	Just-Aap-Run
	27	Jubileumjaar Openingsfeest