



DIGIFLITS

Augustus 2016

Nieuws van het bestuur

Beste allen,

Het is al weer even geleden dat er tijdens de algemene leden vergadering een onwenselijk situatie ontstond. Ondertussen zijn er met alle betrokkenen gesprekken gevoerd met vooral de vraag wat gebeurde er nu en wat was de achtergrond. Maar ook hoe nu verder.

De situatie was een escalatie van een periode waarin de verschillende bestuursleden in elk geval elkaars taal niet spraken. Soms dachten dat het goed ging en toch bleek dat men elkaar verkeerd begrepen had. Iedereen is het er over eens dat de wijze waarop het gebeurde beslist de schoonheidsprijs niet verdient. En geen recht doet aan geen van de betrokkenen.

Waarbij ik uitdrukkelijk wil aangeven dat mijn indruk is dat iedereen zich binnen het vermogen dat hij/zij op dat moment had geprobeerd heeft het beste er van te maken. Er is door alle bestuursleden veel werk verzet en inzet getoond. Helaas heeft de chemie wederzijds niet tot een goede samenwerking geleid. Dat is zeer te betreuren.

Voor Annemiek geldt dat zij wel rust ervaart nu zij de verantwoordelijkheid om het bestuur bij elkaar te houden niet meer heeft. Dat zij zich de laatste tijd niet veel heeft laten zien heeft met haar gezondheid te maken. Zij hoopt dat het nu weer de goede kant op gaat en dat zij dan als trainer weer aan de slag kan.

Wij zullen op de volgende ALV op een juiste manier bedanken voor haar inzet: dat heeft zij zeer verdient.

Astrid heeft aangegeven dat zij door diverse omstandigheden even niet in staat was de dingen te doen zoals die bij haar passen. Zij neemt de tijd om eventueel weer actief met organiseren aan de slag te gaan. Daarover verder op in de digiflits een oproep voor ondersteuning in het algemeen.

Ook Astrid zullen we gepast bedanken voor haar inzet op de volgende ALV.

Bob en Piet hebben met hun inzet bij de apenloop en het rondje Noorderplassen laten zien dat het hen serieus is om de schouders er onder te zetten. Tijdens de vergaderingen is de intentie er samen iets goeds van te maken en dat is fijn.

Ik ben hen allen heel erkentelijk voor de openheid waarmee zij met mij wilde praten.

Dan is het tijd om vooruit te kijken:

Het bestuur wil op zoek naar actieve leden om alle activiteiten die op de rol staan op te pakken. Om die reden zijn er 'vacature' evenementen gesteld.

Verder komt er een jaarplan voor 2017, dat ondersteund wordt door een begroting. Als het om geld gaat wordt iedereen een beetje huiverig. Uitgangspunt is dat het contributie geld besteed moet worden aan activiteiten voor de leden en daar is de trainersvergoeding er 1 van. Nu blijkt dat er veel mensen die iets doen in de vereniging daar een vergoeding voor krijgen ... persoonlijk ben ik dat van een vrijwilligersclub niet gewend. Al moet je als actief lid uiteraard er niet op toelagen. Kortom er wordt nog eens goed over vergoedingen en verhoudingen van vergoedingen binnen de vereniging nagedacht.

We zijn ook op zoek naar een passende bestuursvorm: wat past momenteel het beste? Een Dagelijks Bestuur en coördinatoren of juist een groot bestuur? Met uiteraard een duidelijk rooster van aftreden.

Maar ook wat doen we met leden, oud trainers, jeugdleden en senioren leden

We gaan het jullie allemaal voorleggen op de volgende ALV: die zoals het er nu uit ziet zal plaats vinden op 21 november.

Dan de publiciteit en naamsbekendheid van Trim Slim: er waren 2 dames die vonden dan het allemaal wel wat vlotter en flitsender kan met de website en facebook. Helemaal waar dus: Diana gaat voor ons de website beheren. Maaïke gaat zich bezig houden met facebook. Echter dat kunnen zij niet alleen! Dus wandelaars, NW-ers en hardlopers lever foto's, tekst etc aan: dan kan het geplaatst worden. Het blijft leuk van elkaar te zien waar je heen gaat en wat er leuk aan is.

Verder gaan we weer proberen iedereen die ziek is een kaartje te sturen: daarbij is het natuurlijk wel van belang dat we weten dat je ziek bent!! Dus laat het weten, via een medeloper of een trainer.

Op naar een leuke, gezellige maar ook sterke vereniging waarin iedereen zijn/haar hobby cq vaardigheden samen kan uitoefenen en zelfs verbeteren.

Namens het bestuur, Barbara K. van Dam Voorzitter ai

Te Koop!

Het bestuur houdt opruiming. Aangeboden een nieuw blauw dames sportjasje. Op de label staat "Running jacket Women". Maat 40. Het is een lichtgewicht jasje, met voor en achter het nieuwste Trim Slim logo. Op de mouw zit een handig sleutel vakje. Het jasje is ook geschikt voor wandelaars en nordic walkers. Oorspronkelijke verkoop prijs is 65 euro. De hoogste bidder vanaf 20 euro mag hem passen en eventueel kopen. Stuur uw bod naar trainingszaken@trimslim.nl. Bieden kan tot 15 augustus 2016.



Evenementen nieuws

‘Vacatures’

We zoeken nog mensen voor de volgende zaken:

Iemand met PR achtergrond die ons kan ondersteunen en adviseren om meer op de kaart te komen. Hoe kunnen we onze naamsbekendheid vergroten? Iemand die kan helpen hoe we wandelaars en Nordic Wakers kunnen trekken. Er is vast iemand in de vereniging die daar verstand van heeft!

Mensen die evenementen, uitjes en gezellige dingen willen en kunnen organiseren. Dus een groep met mensen die samen bekijken wat leuk is, wat past binnen de vereniging en het ook uitvoeren. Bij voorkeur uit alle 3 onze disciplines een vertegenwoordiging, dat zou erg mooi zijn. Opdat dit niet allemaal op 1-2 mensen neer komt. Plannen zijn welkom. Let wel: de penningmeester zal ook naar een financieel plaatje kijken J.

Hardloop nieuws

Heatstroke

Ben Stuivenberg heeft me gevraagd of ik een stukje voor de Digiflits wou schrijven over de heatstroke of ook wel hitteberoerte genoemd, die mij overkomen is tijdens de Run for Kika.

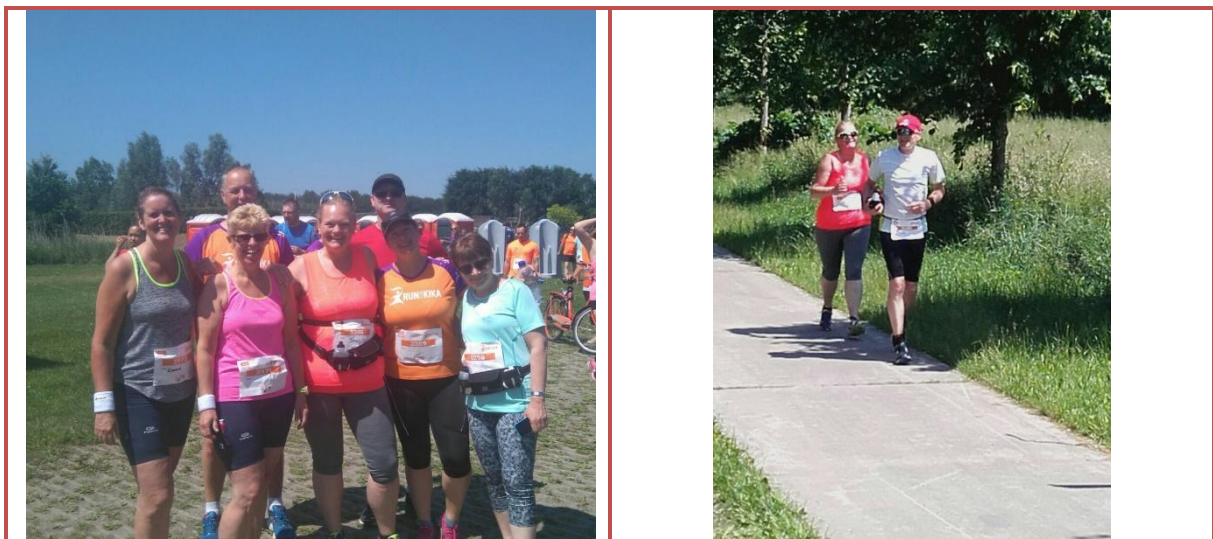
Voor de mensen die mij niet kennen, zal ik mij eerst even voorstellen: mijn naam is Irma Leutscher en ik ben 45 jaar oud, ik ben getrouwd met Erik, die ook een fanatieke sporter is. Samen hebben we drie kinderen Daniël van 16, die ook bij Trimslim heeft hardgelopen, Benjamin van 14 jaar en Sebastiaan van 10. Alle drie zoons doen met veel plezier aan voetbal.

In het najaar van 2014 ben ik samen met Marjanne Toepoel begonnen met de beginnersgroep wandelen bij Patty. Ik was toen herstellende van de posttraumatische dystrofie in mijn voet/been en had mij als doel gesteld om de City Run te gaan lopen in juni 2015. Daarna zijn Marjanne en ik in het voorjaar '15 samen gestart met de beginnersgroep hardlopen bij Piet.

Vele loopjes volgden zoals Run for Kika, Duo ½ marathon in Lelystad, de City Run, Duo Marathon Putten, Justaap, de 30 van Almere, de Kidneyrun, de Popup run Almere. Vorig jaar had ik 5 km gelopen tijdens de run for Kika en daarom leek het me leuk om deze keer de 10 km te doen...

Wat er gebeurde

De Run for Kika was op zondag 5 juni en die dag was het snikheet. De run was midden op de dag. Voor de start waren er nog de fotomomentjes, eerst met de Almeerse Scholen Groep en daarna nog met het groepje van Trimslim.



Wat ik me nog kan herinneren is dat we nog zo'n 2 km moesten en dat ik zag dat er geen schaduw meer te bekennen was... Onderweg was ik steeds bij elke drinkpost gestopt om even wat water te drinken en/of over mij heen te gooien. Mijn armen begonnen op een gegeven moment te zwabberen en ik weet nog dat mijn man Erik, die de 10 km met mij meeliep, zei dat ik mijn armen beter moest bewegen...

Wat daarna gebeurd is, weet ik niet meer. Ik kwam bij op een brancard op de Kemphaan en voelde me ontzettend ziek. Geen idee wat er gebeurd was. Er stond een man of vijf van de EHBO om me heen, ik hoorde dat mijn temperatuur meer dan 41 graden was (maar had geen idee meer wat normaal was). Ik liet alles over me heen komen, was ontzettend suf, moest overgeven en had niet gemerkt dat ze allemaal ijszakken in mijn kleding hadden gestopt om me te koelen.

Erik was er gelukkig bij en heeft me verteld dat ik zo'n 200 m voor de finish ben gaan zwalken. Toen zijn we gaan wandelen, maar dat ging eigenlijk helemaal niet. Er was gelukkig een EHBO post dichtbij, zij hebben mij in de auto naar de Kemphaan gereden en daar in een rolstoel gezet en naar de EHBO-post gebracht. Heel bizar dat je van dit alles niets afweet.

Volgens hem ben ik wel steeds bij geweest, maar zei ik overal "ja" op. Waarschijnlijk is de black-out al eerder begonnen, ik kan me nog vaag het "nog twee kilometerbordje" herinneren als laatste.

Ik moet het laatste stuk op een soort automatische piloot hebben gelopen, waarbij we zelfs nog versneld hebben volgens Erik en nog mensen hebben ingehaald!! Ik kan me er niets van herinneren.

Dan wordt er gezegd dat ze me naar het ziekenhuis gaan brengen. Eerst krijg ik nog een infuus, want ik schijn veel vocht te hebben verloren. Ik probeer maar rustig te blijven, er gaat van alles door mijn hoofd... Dan ga ik in de ambulance, uit de drukte van de Run for Kika. In het ziekenhuis worden we meteen opgevangen, mevrouw heeft een heatstroke... Een wat? Een hitteberoerte blijkt. Er wordt een nieuw zakje aan het infuus gehangen om het vocht aan te vullen. Artsen komen en gaan. Vier buisjes bloed worden afgenomen, hartfilmpje en longfoto's worden gemaakt. Het blijkt dat mijn organen het gelukkig goed hebben doorstaan, onkruid vergaat niet zomaar! Mijn temperatuur zakt weer, hartritme en bloeddruk ook... Mijn armen en handen zijn slap en papperig en mijn nagels hebben een andere kleur. De broeder legt uit dat alle energie op zo'n moment naar de vitale organen gaat om ze te beschermen. Als alle uitslagen goed zijn en de derde zak zoutoplossing erin zit, mag ik gelukkig in de avond naar huis. Ik heb een engeltje op mijn schouder gehad en ook een geluk dat mijn man Erik samen met mij liep...

Wat is een hitteberoerte?

Een hitteberoerte is een levensbedreigende aandoening die leidt tot een extreem hoge lichaamstemperatuur en functieverlies van tal van orgaansystemen. Het lichaam is niet meer in staat de warmteregulatie in stand te houden.

Een hitteberoerte is de ernstigste door hitte veroorzaakte aandoening. Een hitteberoerte onderscheidt zich op twee punten van ander warmteletsel: de lichaamstemperatuur is meestal hoger dan 40 °C en er ontstaan symptomen van hersenbeschadiging. Een hitteberoerte kan optreden bij lichamelijke inspanning in extreme hitte of in een afgesloten, zeer warme omgeving.

Een hitteberoerte ontstaat doordat het lichaam bij extreem hoge temperaturen de lichaamswarmte niet snel genoeg kan afgeven. Het lichaam kan zichzelf daardoor niet afkoelen en de lichaamstemperatuur stijgt snel tot een gevaarlijke hoogte. Het risico wordt door bepaalde huidaandoeningen en geneesmiddelen vergroot.

Een hitteberoerte kan tijdelijke of blijvende schade aan vitale organen zoals hart, longen, nieren, lever en hersenen veroorzaken. Het lichaam stopt alle processen die onnodig energie kosten, wat echt een uiterste noodoplossing is van het lichaam. Hoe hoger de temperatuur, vooral boven de 41 °C, des te sneller er problemen ontstaan. Uiteindelijk kan de patiënt overlijden.

En nu

Op het moment dat ik dit schrijf is het al bijna vijf weken geleden. Mijn herstel gaat heel langzaam. Ik heb nog veel klachten, ben erg vermoeid, snel duizelig/licht in het hoofd, heb vaak hoofdpijn, verder overal pijn in mijn lijf en mijn hele conditie is weg. Mijn huisarts geeft aan dat ik het nog steeds heel rustig aan moet doen en dat het voor oefeningen bij de fysiotherapeut nog te vroeg is.

Om hartfalen uit te sluiten ben ik van de week bij de cardioloog geweest en daar is uitgebreid onderzoek gedaan (echo, ecg, inspanning-s ecg en bloedonderzoek). Gelukkig is met mijn hart alles in orde, een hele geruststelling.

Van Kika heb ik alsnog mijn medaille gekregen, Marjanne had naar hen gemailld omdat ze vond dat ik deze wel verdiend had:



Tips

Ben heeft aan mij gevraagd of ik het heb aan zien komen en of ik tips heb voor andere Trimslimmers. Ik heb de hitteberoerte niet zien aankomen, ik ben me niet slechter gaan voelen tijdens het lopen. Belangrijk is het natuurlijk altijd om goed te drinken. In het ziekenhuis gaven ze aan dat het beter is om een isotone drank te nemen i.p.v. water als het zo warm is, dan worden de zouten meteen weer aangevuld. De cardioloog heeft me verteld dat een heatstroke/hitteberoerte eigenlijk maar heel weinig in Nederland voorkomt vanwege ons klimaat. De kans dat dit mij een tweede keer overkomt is gelukkig heel erg klein! En bedenk goed of het je het waard is om bij 'extreme' warmte te gaan lopen....

Irma

Naschrift:

Soms besluit de organisatie die een loop organiseert dat de loop wegens extreme warmte moet worden afgelast. Of andere extreme weersomstandigheden. Irma's ervaring laat echter zien dat je hier niet al te vast op moet rekenen. De Nijmeegse 4daagse in 2004 en de marathon in 2007 in Rotterdam werden gekenmerkt door extreem warm weer waarbij diverse slachtoffers aan hitteberoerte vielen. Terecht geeft Irma in haar slotwoord de raad of "het je waard is bij extreme warmte te gaan lopen". Ook haar opmerking over het drinken van een isotone sportdrank is waardevol. Isotone drank bevat deeltjes met zout en suiker overeenkomend met de "waterinhoud" in je lichaam. met Ongetwijfeld namens alle TrimSlim lopers wens ik Irma een goed en volledig herstel toe na deze confronterende ervaring.

Ben

Nordic Walking nieuws

In de week van 5 tot 8 juli hebben een aantal Trimslimmers meegedaan aan de 2e editie van de Luxemburgse 4-tage wandeling en dat is ze heel goed bevallen.

Het waren erg mooie routes die door de Nederlandse organisatie uitgezet waren in o.a. het Mullertal.

Meer dan 500 deelnemers konden kiezen uit verschillende afstanden tussen de 5 en 50 km.

Wij gingen voor de 20 km wat veel meer leek dan normaal door al dat klimmen en klauteren. Maar meer dan de moeite waard. We hebben enorm genoten en zijn heel erg trots dat we het hebben gedaan.

Astrid, Ans, Janny, Ellen, Helene, Guda en Ronneke



Sportief Wandel nieuws

Trim Slim is goed vertegenwoordigd in Nijmegen. Intussen is gebleken dat alle lopers en loopsters de 4daagse in Nijmegen anno 2016 succesvol hebben uitgelopen!

Het kan niemand ontgaan zijn dat vorige week de 100e vierdaagse in Nijmegen heeft plaatsgevonden. Ondanks de heftige weersomstandigheden (37 graden op roze woensdag, heftige onweersbuien op de slotdag) hebben alle Trim Slimmers die aan de Nijmeegse 4daagse hebben meegedaan de finish gehaald! Een applausje waard.

Vrij naar een bekende volkszanger: met bier, zweet en blaren.

Verslag 100^e Nijmeegse Vierdaagse

Dinsdag 19 tot en met vrijdag 22 juli jl. vond de 100^e Nijmeegse vierdaagse plaats. Een groot aantal Trim Slimmers deed hieraan mee. Volgens traditie organiseerde onze wandeltrainer Martijn Hommes maandagmiddag een gezamenlijke lunch in Nijmegen.



V.l.n.r.: Yvonne Aalbers, George Wijnsouw, Aletta Wijnsouw, Bas Wijnsouw, Leo (zwager Els Stoffers), Lieke Poorten, Henk (wandelmaat Leo), Nadia van den Akker, Adriana Grandia, Anne-Mieke Timmer, Marjan Vonk, Ellen Weteringe, Rob van den Akker (supporter van Nadia), Geesken Zikking en op de voorste rij Peter Wallet, Els Stoffers en Martijn Hommes

Els Stoffers en Ellen Weteringe liepen als sponsorloper voor de Parkinson vereniging mee. Net als vorig jaar werden zij gevraagd op het podium mee te dansen tijdens de warming up voor alle wandelaars op de wedren op maandagmiddag, onder leiding van Olga Commandeur, ambassadeur van de Parkinson Vereniging.



Dinsdag begon het dan toch echt, de Dag van Elst. Els en Ellen hadden die dag een late start, wat betekende dat voor hen het startschot om 06.00 uur pas klonk. De temperatuur steeg die dag tot tropische waarden, wat resulteerde in een groot aantal uitvallers die dag! Er zijn die dag 108 ambulance-ritten aangevraagd!



Onderweg werd Harm Edens gespot en natuurlijk wilden we met hem op de foto!



Els had het helemaal naar haar zin. De vierdaagse is voor haar echt een feestje! Vorig jaar helaas uitgeloot, maar dit jaar is zij erbij, en hoe!



Zo'n 12 km voor het einde van de eerste dag spotten we mede Trim Slimmers Rita Etienne en Yvonne Aalbers bij de KWBN tent. Rita wist zich een weg naar het "vip" gedeelte te kletsen, waardoor we toch nog met z'n viertjes op de foto konden!



Op woensdagochtend, de Dag van Wijchen, was vanwege de tropische temperaturen een extra vroege start ingelast voor de 40 en 30 km lopers. Voor de 55 en 50 km lopers werd de starttijd niet aangepast, waardoor de start nogal chaotisch verliep. Iedereen wilde natuurlijk zoveel mogelijk gebruik maken van de 'frisse' ochtenduren, hoewel het die ochtend nog niet bepaald afgekoeld was. Ellen moest die middag helaas al gebruik maken van een blarenpost.

's Avonds kregen we bericht dat ons persbericht was opgenomen in de Almere Deze Week, waarin we aandacht vroegen voor de Parkinson Vereniging. Dit gaf Ellen in ieder geval voldoende motivatie om donderdag toch van start te gaan, hoewel zij serieus overwoog ermee te stoppen, omdat zij vorig jaar na het voltooien van de 4daagse wekenlang last heeft gehad van haar voeten.

<http://www.almeredezeweek.nl/widgets/2164-nieuws/nieuws/1346507-almeerse-loopt-nijmeegse-vierdaagse-voor-parkinson-vereniging>

Na een flinke onweersbui op de woensdagavond was de start donderdagochtend voor de Dag van Groesbeek iets koeler, hoewel ook die dag de temperatuur weer behoorlijk opliep. Na wederom een bezoek aan een blarenpost in Groesbeek (tijdverlies van ongeveer anderhalf uur!), waar Martijn en Simon (55 km lopers) zich bij Els en Ellen hadden aangesloten, werden de laatste 10 km in een noodtempo in de achterhoede afgelegd. Wij waren toen nog niet op de hoogte van het feit dat de finish tijd met een half uur was verlengd tot half 6.



Vrijdagochtend, laatste dag, de Dag van Cuijk. Els en Ellen hadden het geluk vroeg te mogen starten, om 05.00 uur. Omdat de route op de laatste dag meer dan 43 km is, is een vroeg startbewijs heilig! Na een tropische week werden we vrijdagochtend getraakteerd op een verschrikkelijk noodweer, niet echt een pretje met z'n duizenden op de dijk met onweer. Het dorpje Lindendijk, ieder jaar versierd met een bepaald thema, is met regenkappen op en hoofd naar beneden in een zo snel mogelijk tempo doorlopen. Het thema is ons helaas volledig ontgaan.



Gelukkig klaarde het weer aan het eind van de ochtend weer op. We bereikten toen net Cuijk, waar we wederom gezelschap kregen van Martijn. We maakten hiervan dankbaar gebruik door hem te vragen een leuke foto van ons te maken op de beroemde pontonbrug met de kerk van Cuijk op de achtergrond.



Tegen 17.00 uur bereikten Martijn, Els en Ellen de finish, wat een ontlasting!



Helaas was Koning Willem-Alexander al weer weg, maar het feestje was er niet minder om!
Afmelden en kruisjes in ontvangst nemen!

Volgens de statistieken is bijna 10% deze vierdaagse uitgevallen, een zeer hoog percentage. Van de groep Trim Slimmers heeft **iedereen** het vierdaagse kruisje in ontvangst mogen nemen, een bijzonder knappe prestatie!

Daarnaast is er de sponsorloop voor de Parkinson Vereniging ook zeer succesvol verlopen. Er is een recordopbrengst opgehaald door in totaal 25 lopers van zeker € 28.000,=.

Tot eind augustus kan er nog steeds gedoneerd worden via de vierdaagse sponsorloop,

<http://www.devierdaagseponsorloop.nl/lopers/ellen-weteringe> en

<http://www.devierdaagseponsorloop.nl/lopers/els-stoffers>

Na de vierdaagse zijn onderstaande persberichten nog geplaatst in de Almere Deze Week en de Almere Dichtbij.

<http://www.almeredezeweek.nl/widgets/2164-nieuws/nieuws/1349110-wandelaars-halen-28-000-euro-op-voor-parkinson-vereniging>

<http://www.dichtbij.nl/almere/regio/artikel/4262417/almeeders-halen-wandelend-28000-euro-op.aspx>

meerdaagse@trimslim.nl is het mailadres voor meer informatie over de wandeltrainingen.

Ellen Weteringe



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl

Vierdaagse	2016
Inschrijvingen per 1 juli	48.986
Registrations as per 1 July	
Niet gemeld	1.820
Not registered	
Aangemeld	47.166
Registered	
Dag 1 - uitgelopen	45.960
Day 1 - finished	
Dag 1 - niet gestart/uitgevallen	1.206
Day 1 - did not start/dropped out	
Dag 2 - uitgelopen	43.910
Day 2 - finished	
Dag 2 - niet gestart/uitgevallen	2.050
Day 2 - did not start/dropped out	
Dag 3 - uitgelopen	42.996
Day 3 - finished	
Dag 3 - niet gestart/uitgevallen	914
Day 3 - did not start/dropped out	
Dag 4 - uitgelopen	42.557
Day 4 - finished	
Dag 4 - niet gestart/uitgevallen	439
Day 4 - did not start/dropped out	
Vierdaagse uitgelopen	42.557
Completed the four day marches	