



februari 2015

Nieuws van de bestuurstafel

Inmiddels is 2015 al een maand oud en zijn we weer volop aan het trainen. We zien een toename van de deelnemers aan de diverse loopgroepen, dat is mooi. Ieder traint naar zijn eigen persoonlijke doel van 2015 toe.

Zondag 18 januari heeft het bestuur een aantal van jullie mogen begroeten op de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. Deze was enorm gezellig, maar helaas niet druk bezocht. Jammer omdat we er als bestuur toch alles aan doen om naast de wekelijkse trainingen ook regelmatig evenementen te organiseren. Misschien wordt het tijd voor een nieuwe vorm. We zullen dit meenemen in de voorbereiding voor volgend jaar. Er wordt gedacht aan een Nieuwjaarsloop welke afgesloten kan worden met erwtensoep en een borrel. Suggesties vanuit de leden om de nieuwjaarsreceptie aantrekkelijker te maken zijn natuurlijk altijd welkom. Tegen het eind van dit jaar volgt meer informatie hierover.

Clubevenementen: Wat we in de planning hebben en waar we iedereen op willen wijzen: de busreis naar Renesse op 2 mei a.s. In deze Digiflits vindt u meer informatie hierover. Het belooft een geslaagde dagtocht te worden! We rekenen erop dat de door ons gehuurde bus niet afgezegd hoeft te worden. Veel van onze leden weten dat we in het verleden altijd met veel plezier op "busreis" gingen naar o.a. Schoorl en Texel. Laten we deze Trim Slim traditie weer nieuw leven inblazen: Geef je dus snel op en schrijf je in voor de hardloopwedstrijd of de wandeltocht.

Daarnaast zullen we begin dit jaar weer gaan bowlen: houd ook hiervoor de aankondiging in de Digiflits goed in de gaten en geef je op.

Nieuws van de wandelbond: vanaf 1 januari 2015 is de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) opgericht. Dit is ontstaan uit een fusie met de KNBLO en de NWB. Een van de belangrijkste eerste stappen die de "nieuwe" bond gaat nemen is de integratie van de beide ledenadministraties. Hierover zullen alle leden binnenkort meer informatie ontvangen. Trim Slim zal in deze nieuwe vorm onder de regio Overijssel – Flevoland gaan vallen.

Opleiding AWI1:

Trim Slim is een door de KWBN (voorheen KNBLO) gecertificeerde organisatie. Dit houdt in dat wij lid zijn en onze verzekering bij de bond loopt. Daarom streeft het bestuur ernaar dat alle wandeltrainers/ begeleiders beschikken over de noodzakelijke basisvaardigheden. De bond geeft deze opleidingen het predicaat AWI 1, 2, 3 en 4. AWI staat voor Allround Wandelsport Instructeur. De cursus AWI1 voor wandelbegeleiders werd op 10 jan. jl. in de Draaikolk gegeven aan totaal 20 wandeltrainers/ begeleiders uit het land. Ook van Trim Slim waren er 9 (aspirant) wandeltrainers/begeleiders aanwezig. Op deze stormachtige (windkracht 9!) zaterdag volgden de theorie en praktijkoefeningen elkaar in hoog tempo op. Er is veel geleerd en besproken. Alle kandidaten zijn geslaagd!

Beginnerscursussen 2015:

Vanaf maart starten we weer met de beginnerscursussen Hardlopen, Sportief Wandelen en Nordic Walking. De informatie hierover is, behalve in de Digiflits, te lezen op de website. Ook hebben we een aankondiging op Facebook gezet. Tot nu toe zijn er al 6 inschrijvingen!

Meerdaagse trainingen weer van start:

Martijn Hommes heeft weer een schema gemaakt om te trainen naar een meerdaags evenement.

Lees hierover verder meer in deze Digiflits of op de website www.trimslim.nl

Apenloop 2015: vrijwilligers gevraagd:

17 mei a.s. zal Trim Slim de Apenloop 2015 organiseren. Wil je meehelpen geef je dan op bij Astrid Lammers of Annemiek Huisbrink: informatie@trimslim.nl

Ronneke de Lange, secretaris Trim Slim

Aankondiging voorjaarscursussen 2015

Voor startende sporters organiseert Trim Slim twee keer per jaar een beginnerscursus voor Hardlopers, Sportief Wandelen en Nordic Walking.

Deze cursussen zijn bedoeld voor zowel de pas beginnende sporter als voor mensen die na een lange tijd weer willen beginnen. Het doel van de cursus is om in 10 weken tijd op een verantwoorde manier conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren. De cursussen zijn recreatief met de slogan "lekker verantwoord sporten" en zijn geschikt voor iedere leeftijd.

Het einddoel van de cursus Hardlopen is de afsluitende afstand van 5 km. Deze afstand wordt in de 10e les gelopen en de ervaren lopers van Trim Slim zullen u hierbij begeleiden. Ook de Nordic Walkers en Sportief Wandelaars zullen hun cursus afsluiten met een nog nader te bepalen loop.

De cursussen bestaan uit 10 lessen van minimaal één uur. De lessen worden gegeven door gediplomeerde en ervaren trainers.

De prijs van de cursus bedraagt € 45,- dit is incl. een kop koffie of thee na afloop. Leden van Trim Slim kunnen de cursussen kosteloos volgen.

NIEUW!!! Trim Slim wil graag de jeugd aan het hardlopen krijgen. Daarom krijgen cursisten van 13 t/m 17 jaar, 20 euro korting op de prijs van de cursus "Hardlopen voor beginners."

Er wordt gestart vanuit buurthuis "de Draaikolk" in Waterwijk, Lekstraat 2, 1316 EM Almere.

Overzicht voorjaar cursussen 2015:**Hardlopen voor beginners**

van zaterdag 14 maart t/m zaterdag 16 mei 2015, starttijd 09:00 uur.

van donderdag 19 maart t/m donderdag 28 mei 2015, starttijd 09:15 uur.

De hardloopcursisten mogen als extra training ook met de andere cursussen dan waarvoor zij hebben ingeschreven meedoen. Ook is er gedurende de cursusperiode mogelijkheid om op dinsdagavond 20:00 uur een "training light" te volgen. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Nordic Walking voor beginners

van zaterdag 21 maart t/m zaterdag 30 mei 2015, starttijd 09:00 uur. (zaterdag 11 april is er geen cursus)

van woensdag 18 maart t/m woensdag 20 mei 2015, starttijd 09:15 uur.

De Nordic Walking cursisten mogen als extra training ook met de andere cursussen dan waarvoor zij hebben ingeschreven meedoen. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Sportief Wandelen voor beginners

van zaterdag 21 maart 2015 t/m zaterdag 30 mei 2015 , starttijd 09:00 uur. (zaterdag 11 april is er geen cursus)

De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in Buurthuis de Draaikolk verwacht.

Na afloop van de cursussen bieden we de mogelijkheid om onder aantrekkelijke voorwaarden lid te worden van Trim Slim. De sporters worden door de trainers van de cursus begeleid in het vervolgtraject. U gaat dan onder begeleiding van de u bekende train(st)er meetrainingen met de reguliere trainingen waar u kunt werken aan het verder vergroten van uw conditie en uithoudingsvermogen. Ook kunt u dan aansluiten bij de trainingsprogramma's die de sporters begeleiden naar de diverse sportevenementen. De contributie van Trim Slim kost 120 euro per jaar en dan mag je aan alle trainingen deelnemen. Voor de jeugd van 13 t/m 17 jaar geldt een speciaal tarief van 60 euro per jaar.

Wilt u zich aanmelden voor de cursus, [klik hier](#)

Wilt u meer informatie stuur dan een email naar Trainingszaken. [Vul hiervoor ons contactformulier in.](#)

Wandelen is gezond, maar doe er wel iets bij

in onze verslaggever
ard van de Weijer

AMSTERDAM Stop maar met kram yoga, stand-up paddling en piloxing – de beste en effectiefste manier om de gezondheid te verbeteren, is lid worden van een wandelclub, lijkt een nieuwe studie in het *British Medical Journal* suggereren.

Wandelen in groepsverband leidt tot een daling van bloeddruk, hartslag en cholesterol. Ook hebben wandelaars een betere longfunctie en voelen ze zich lichamelijk fitter en zijn minder gedeprimeerd dan

toen de wandelschoenen nog in de meterkast stonden.

Op zich niets nieuws. Dat wandelen gezond is, is bekend. Dat wandelen in een groep motiverend werkt voor de deelnemers, ook. Wie met een clubje de paden op gaat, zal eerder geneigd zijn van de bank te komen dan mensen die in hun eentje eropuit trekken. Alleen hoe gezond precies? Dat wilden onderzoekers van de Britse Norwich Medical School weleens weten.

De wetenschappers analyseerden daarvoor 42 wandelstudies uit veertien landen. In de onderzochte studies wandelden deelnemers minstens een uur achtereen gedurende een langere periode, werd er buiten gelopen, in

groepsverband en onder begeleiding.

De gevonden effecten op de gezondheid bleken zoals verwacht groot. Wandelen heeft nog een voordeel boven andere sporten: het veroorzaakt nauwelijks blessures of verwondingen. De onderzoekers troffen in alle studies een enkele verwonding door struikelpartijen. Daarmee vormen wandelclubs het beste gremium voor een betere gezondheid, aldus de studie.

Cholesterol

'Het is waar dat wandelen goed is voor de gezondheid. De vraag is: is het beter dan andere vormen van beweging?', zegt Marieke van Heuvelen, bewegingswetenschapper van het Uni-

versitair Medisch Centrum Groningen. 'Dat hangt sterk af van wat je wilt bereiken.'

Wandelen kan helpen cholesterol te verlagen, maar bijvoorbeeld ouderen willen misschien ook trainen om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. Dan moeten ook de spierkracht en het coördinatievermogen worden getraind, zegt Van Heuvelen. Dat gebeurt onvoldoende met wandelen alleen.

Voor jongeren vergt alleen wandelen over het algemeen te weinig inspanning om zoden aan de dijk te zetten. 'Voor 80-plussers is wandelen per definitie een matig intensieve bezigheid. Voor twintigers is het laaginten-

sief', aldus Van Heuvelen. Voor deze categorie heeft wandelen daardoor minder effect.

De Groningse onderzoekster heeft graag gezien dat de onderzochte groepen waren opgesplitst, bijvoorbeeld naar sekse en leeftijd. Dat is niet gebeurd, waardoor de uitkomst eigenlijk te algemeen is. Ook ontbreekt informatie over dosis-respons – wat het effect van de intensiteit of duur van de inspanning op de gezondheid is.

Een ding staat volgens Van Heuvelen vast: 'Bewegen is altijd beter dan inactiviteit.' Maar dat wisten we eigenlijk al. Zeg dat abonnement op bikramstudio dus nog maar niet op

Loop-tip

van de maand februari 2015



De loopgroepen Sportief Wandelen, Nordic Walking en Hardlopen worden doorgaans goed bezocht. Er komen ook regelmatig nieuwe lopers bij. Stel jezelf de vraag: ken ik alle lopers bij naam uit mijn groep?

Er zijn manieren om via spelvorm alle namen te leren kennen.

- 1) in een kring gaan staan en iedereen zijn of haar naam laten noemen .
- 2) alle lopers achter elkaar laten lopen. De achterste loper loopt nu langs de hele rij en roept diverse keren zijn of haar naam. Trainers kunnen het voortouw nemen om op deze wijze tijdens de training alle namen te laten noemen maar ook de lopers zelf kunnen, in overleg met de trainer, dit initiatief nemen.

Ben

In de spotlight: Martijn Hommes



Martijn is geboren in Amsterdam in 1970. Heeft tot 1989 in Hoorn en daarna lange tijd in Enschede gewoond. Via een tussenstop in Amsterdam woont hij sinds 1998 in Almere. Is getrouwd en heeft twee dochters. Studeerde toegepaste wiskunde in Enschede. Heeft in Huizen een baan in de ICT-sector.

De sportieve "carrière" van Martijn:

Tijdens zijn studietijd zwom hij veel. Kreeg echter later een voorliefde om veel te wandelen. Sinds 2007 is hij lid van Trim Slim. Hij had behoefte om gericht te trainen voor (zware) wandeltochten als bijv. de 4Daagse in Nijmegen. Sinds 2011 is hij zelf wandeltrainer bij Trim Slim, heeft Jan Akkerhuis nog een jaartje meegemaakt. Martijn heeft maar liefst 13 keer de 4Daagse in Nijmegen gelopen waaronder 8 keer tijdens zijn lidmaatschap bij Trim Slim. Trainer/bijscholingsopleidingen volgde hij onder auspiciën van Roel Heijser en Loekie van der Feen bij Trim Slim, gezamenlijk met anderen uit Zeewolde, Lelystad en Almere. Binnen SW (sportief wandelen) bestaat een zg. "meerdaagse groep" die wisselend van grootte is en in 2014 uit zo'n 8 personen bestond. Deze meerdaagse groep binnen Trim Slim heeft de ambitie om voor wandelevenementen van "meer dagen" bijv. 4 dagen te trainen en aan deze meerdaagse wandelingen daadwerkelijk mee te doen. Martijn coördineert deze groep. Er zijn ook liefhebbers van sportief wandelen die geen lid zijn van Trim Slim maar al wel een evenement hebben gevonden waaraan zij willen meedoen. Deze personen kunnen tijdelijk lid worden van Trim Slim en gebruik maken van de know how die Trim Slim te bieden heeft en tevens actief meetrainen gedurende tijd dat zij lid zijn.

Ondergetekende merkte tijdens het interview met Martijn hoe weinig hij af wist van het SW. Het is prima en stimulerend te merken dat Sportief Wandelen een serieuze tak van sport is waarvoor (zoals Martijn) hard moet worden getraind!

Ben

Aankondiging meerdaagse 2015

Ieder jaar lopen een aantal leden van TrimSlim een meerdaagse wandeltocht. De meest bekende meerdaagse wandeltocht is natuurlijk de Nijmeegse Vierdaagse, maar daarnaast worden ook de Apeldoornse, de Drentse en de Alkmaarse Vierdaagse georganiseerd.

Ook in 2015 zal TrimSlim weer een voorbereiding voor meerdaagse wandeltochten organiseren. Net als vorig jaar zal Martijn Hommes deze voorbereiding namens TrimSlim coördineren. Vanaf maart zullen we ieder weekeinde een wandeltocht lopen, waarbij het aantal te lopen kilometers iedere week een beetje meer worden.

Indien je in 2015 (weer) een Vierdaagse wilt lopen, verstuur dan een e-mail naar meerdaagse@trimslim.nl met daarin de volgende zaken:

- naam;
- e-mail adres;
- GSM nummer;
- de Vierdaagse die je gaat lopen (dat zal meestal Nijmegen zijn, maar Apeldoorn / Alkmaar /kan natuurlijk ook);
- hoeveel KM je bij deze meerdaagse wilt lopen

Ook voor andere vragen of indien je naar aanleiding van vorige jaren nog op- en/of aanmerkingen hebt over de voorbereiding voor de Vierdaagse, horen we dat graag. Denk hierbij aan je voorkeur of afkeur van tochten, het collectief rijden naar de startplaats, etc.

Wat gaan we doen?

Tot de zomer organiseren we ieder weekeinde een bezoek aan een wandeltocht bij één van onze collegae verenigingen in het land. Hiervoor is een trainingsschema. Dit trainingsschema zal zeer binnenkort beschikbaar komen. Dit trainingsschema zal op de website worden geplaatst, op het prikbord in de Draaikolk opgehangen worden en aan de deelnemers (en andere geïnteresseerden) per e-mail verzonden worden.

Ook voor anderen!

Belangrijk is dat deze voorbereidingen niet alleen interessant zijn voor de kilometer vreters, maar ook voor degene die (al dan niet) regelmatig een leuke tocht buiten Almere willen lopen. Zeker in het begin van het seizoen is het aantal kilometers niet zo groot; elke geofende (sportief) wandelaar (maar ook een Nordic Walker) kan meedoen.

Inschrijven Nijmeegse Vierdaagse

Als je dit jaar aan de Nijmeegse Vierdaagse wilt deelnemen en vorig jaar met succes hebt deelgenomen aan de Nijmeegse Vierdaagse of geboren bent in 2003, dan kan je je inschrijven van 2 februari 8:00 t/m vrijdag 27 februari (23:59) via www.4daagse.nl. Voor iedereen is het na deze periode nog mogelijk om in de periode van 2 maart t/m 3 april zich in te schrijven, ook via www.4daagse.nl. Net als in voorgaande jaren wordt er - bij meer inschrijvingen dan 46.000 - geloot onder de eerstejaars.

Als je nog nooit hebt deelgenomen aan de Nijmeegse Vierdaagse en zeker wilt zijn van deelname (geen loting!) is de via Vierdaagse (<http://www.viaVierdaagse.nl>) misschien interessant. Ook hiervoor begint de inschrijving op 2 februari om 8:00. Er zijn echter maar 1.500 plaatsen voor de via Vierdaagse op basis van `wie het eerst komt. Dus wees er snel bij. Inschrijven voor de via Vierdaagse is wel duurder dan via de reguliere weg, maar je krijgt dan wel een aantal extra's.

Mochten er nog vragen over bovengaande zijn, schroom dan niet om de coördinator aan te spreken of te e-mailen. (meerdaagse@trimslim.nl)

P.S.

Op zondag 22 februari 13:00 verzorgt TrimSlim (in de Draaikolk) namens de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) een voorlichtingmiddag voor deelnemers aan de Via Vierdaagse. Mocht je meer informatie over de Nijmeegse Vierdaagse willen horen, of wil je gewoon helpen (bijv met het neerzetten van stoelen o.i.d.), dan ben je uiteraard van harte welkom.

Trim Slim Ultra lopers zijn weer in training



13e editie De Zestig van Texel, Tweede Paasdag 6 april 2015

Dit jaar zijn Ralph Zijlma, Rene Overduijn, Richard Mulder en Rene Langeslag gestart met hun voorbereidingen voor deelname aan de "Zestig van Texel".

Voor Richard betekent dit zijn debuut op de ultra afstand. Rene wil dit jaar weer eens onder de 7 uur lopen, Ralph heeft als doel een eindtijd van 6 uur, Rene Overduijn wil gewoon sneller zijn als de vorige keer.

Nieuw in de voorbereiding zijn deelnames aan Trailwedstrijden waarvan het doel is gewoon sterker te worden in de benen. Daarnaast werkt het motiverend om langere afstanden in een andere omgeving en op een andere ondergrond te lopen.
Mannen succes!



12-04-2015

Trim Slimmers op weg naar Rotterdam Marathon 2015

De dames Diana ten Wolthuis, Trudy Fijma en de heren Gilles van de Windt en Ben Stuivenberg zijn in training gegaan om dit jaar een marathon te lopen. Diana pakt na blessureleed van weken de training op, ligt goed op koers en gaat in Rotterdam lopen. Ben doet zichzelf deelname aan Rotterdam cadeau vanwege zijn 75-jarige verjaardag. Voor Gilles komt Rotterdam op een verkeerd moment; hij is dan op skivakantie maar gaat een week later elders een marathon lopen. Trudy is een kilometervreter aan het worden en gaat op voor haar tweede deelname aan Rotterdam. Vanaf begin januari is eenieder de training begonnen, waarbij vooral op zondag, samen met de ultralopers, de duurlooptraining gezamenlijk afgewerkt wordt.

Dames en Heren succes!

PWN Egmond Wandel Marathon 2015

Op 24 en 25 januari j.l. werd er vanuit Egmond gestart met ca. 14.000 deelnemers aan de PWN Egmond Wandel Marathon editie 2015. Vooraf ontvingen alle deelnemers een digitale nieuwsbrief waarin een mooie foto van ons van 2013. Leuk hoor om jezelf te zien in een nieuwsbrief die naar zoveel deelnemers gestuurd wordt.

<http://lcnewsletter.antware.nl/newsletter/pwn-egmond-wandel-marathon/2015/01/19/pwn-egmond-wandel-marathon.560.html>

De organisatie van het evenement is in handen van Le Champignon. Als ervaren wandelaar weet ik dat dit staat voor een geslaagd evenement. Ook dit jaar dus. Samen met mijn Trim Slim Nordic Walk vriendinnen Janny, Ans en Ellen vertrokken we al heel vroeg (half 7) in de sneeuw richting Egmond. Helaas hield het sneeuwen bij Zaandam op, waardoor lopen in de sneeuw niets zou worden. Maar goed ook bleek later. Eerst koffie en om half 9 gingen we, ik op nieuwe schoenen (!) van start over het strand richting Bergen aan Zee (Noordroute). Wat genieten we hier toch altijd van, zo vroeg al op het strand. Maar na ongeveer 5 kilometer kreeg ik toch wel erg veel spijt dat ik op nieuwe schoenen direct zo'n afstand ben gaan lopen. Ik kon al geen stap meer zetten, vanwege blaren en heel erg zere hielen.

Strompelend en voorzien van blarenpleisters ben ik de dag doorgekomen. Janny, een ervaren schaatser, kwam zelfs nog met speelkaarten en de tip om deze achter in mijn schoenen te stoppen. Wat weer voor wat verlichting zou zorgen. Al met al toch niet zo heel erg handig en ik kan het iedereen dan ook afraden: ga niet op nieuwe schoenen een halve marathon lopen!

Zondag kon ik echt niet mee, balen uiteraard. Maar Janny, Ans en Ellen gingen wel en hebben een heerlijke tocht gelopen vanuit Egmond richting Castricum en terug (Zuidroute). Volgend jaar gaan we zeker weer. Ook ik, maar niet meer op nieuwe schoenen! De 13^e editie van de PWN Egmond Wandel Marathon zal dan plaatsvinden op 23 en 24 januari 2016: echt een aanrader!



Blareninspectie: oh oh oh wat een zere voeten!

75 jarige Ben Stuivenberg loopt marathon Rotterdam

3 februari 2015 { onderstaand artikel is aangeleverd }

ALMERE – “75 jaar is Ben Stuivenberg en op 12 april loopt hij de marathon van Rotterdam. “Een soort cadeautje aan mezelf. Waarschijnlijk is het wel de laatste marathon van mijn leven. Natuurlijk, ik had graag een keer die van New York gelopen, maar dat is er helaas nooit van gekomen. De marathon van Rotterdam is ook groots, hoor.”

Iemand van 75 mag je toch gerust ‘bejaard’ noemen. Maar Stuivenberg heeft een hekel aan dat woord. “Je kalenderleeftijd is maar een getal. Ik heb daar niks mee. Wie beweegt, is gezonder. Maar op mijn leeftijd is dat geen vanzelfsprekendheid. Ik moet ook zeggen dat ik genetisch geluk heb gehad. In mijn familie worden veel mensen gezond oud. Ook ik mankeer eigenlijk niets, heb ook bijna nooit blessures gehad. Al merk ik wel dat het ieder jaar wat minder wordt. En ik draag tegenwoordig van die compressiekousen. Dat geeft steun aan je benen en daarmee wordt ook het bloed naar boven gestuwd. Daar heb ik veel baat bij.” Toch zullen er niet veel Almeerders zijn die wekelijks twee duurlopen en een intervaltraining kunnen afwerken. Sinds zijn pensionering is Stuivenberg serieus gaan hardlopen en bouwde hij zijn conditie op. Hij werd zelfs KNAU-gecertificeerd hardlooptrainer bij AVA '81 en momenteel bij TrimSlim. In de categorie 70+ won hij bekende wedstrijden als de Singelloop, de Zeven Heuvelenloop, de halve marathon van Monaco. “Ik hou van gevarieerde trainingen. Momenteel bouw ik het op richting 12 april. In de derde week voor de marathon moet je 32 kilometer kunnen lopen. De laatste tien kilometer van de marathon train je dikwijls niet. Dat is een éénmalige extra inspanning. Ik moet daar voorzichtig mee zijn, want ik heb mezelf twee weken geleden te zwaar belast. Heb daardoor een week lang niet kunnen trainen. Ik pas goed op mezelf, want ik heb ontzettend veel zin in Rotterdam.”



Ben Stuivenberg (75) traint drie keer per week. (Foto: Fred Rotgans)

Wandeling op Ameland

Dit jaar wordt er zaterdag 11 april op Ameland een wandeltocht georganiseerd. In het verleden zijn we daar een weekend geweest met Nordic Walkers (toen was dat evenement alleen voor die lopers) Maar vanaf vorig jaar is deze wandeling ook geschikt voor wandelaars. Er kan 10.15 of 20 kilometer gelopen worden, Dit jaar hebben verschillende mensen zich hier al voor opgegeven en vertoeven we vrijdag t/m maandag in een huisje op Ameland. Heb je ook zin om mee te gaan?

Opgeven voor de wandeling bij Klein Vaarwater kan via: <http://vaarwater.qlic.nl/>

Op dit park is de start en finish, wil je ook mee, dan kan je dat boeken via Klein Vaarwater, Er bestaat ook de mogelijkheid om te overnachten in een Hotel of in een Stay Okay. Natuurlijk kan je ook alleen de wandeling gaan doen. Wij hebben er zin in, en we hopen dat er nog meer wandelaars van Trim Slim mee gaan.
Astrid

Apenloop 17-5-2015



Ook dit jaar organiseren we weer de Apenloop. Dit organiseren vraagt veel tijd en er zijn veel vrijwilligers nodig. Heb je zin en tijd om ons te komen helpen met de Apenloop?

We hebben een overleg op zaterdag 7 maart om 11.00 uur in de Draaikolk. Daar gaan we vertellen waarvoor we vrijwilligers nodig hebben. Bv routes nalopen, routes uitzetten, lintjes weer verwijderen. Inschrijven, medailles, catering etc.

We hopen dat er veel mensen komen op zaterdag 7 maart. Wil je graag helpen maar je kan 7 maart niet komen, meld dit dan bij Astrid clubevenementen@trimslim.nl
Annemiek en Astrid

Met Trim Slim naar Renesse

Op zaterdag 2 mei willen we met zo veel mogelijk leden naar Renesse. Op die dag wordt de Halve van Renesse gehouden, een hardloopwedstrijd van 21km en er is een SeaWalk, een wandeling van 21 km. Verder bieden wij de mogelijkheid om daar een wandeling te maken van 6 of 12 kilometer en natuurlijk kan je deze dag ook gebruiken om alleen aan het strand te liggen.

Het is de bedoeling dat we met een bus naar Renesse gaan, De bus vertrekt tussen 8.00-8.30 uur, we rijden er ruim 2 uur over. De wandelaars kunnen direct gaan wandelen, de hardlopers kunnen hun startbewijs ophalen want de hardloopwedstrijd start aan het begin van de middag. Hardlopers en wandelaars finishen dan ongeveer gelijk.

Wil je met de bus mee, dan aanmelden via clubevenementen@trimslim.nl.

De kosten voor de bus zijn 15.00 euro p.p
Over maken op giro; NL84 INGB 0007622417 vermelden Renesse.

Voor de hardloophwedstrijd en de Seawalk moet je ook inschrijven.
Dit moet je zelf doen.!!

www.sportpromotiezeeland.nl

Het is de bedoeling dat iedereen voor zijn eigen lunchpakket zorgt. Maar, de cateraar van Trim Slim, gaat ook deze dag weer haar best doen om voor hapjes en drankjes te zorgen in de bus.

WE HOPEN OP EEN GROTE OPKOMST!!
Bestuur Trim Slim