



maart 2013

We hebben het droevige bericht ontvangen dat Wouter Ritstier, voormalig voorzitter van Trim Slim, op 49 jarige leeftijd plotseling is overleden. Onze gedachten en medeleven gaan uit naar zijn vrouw Miranda en zijn zoon Jasper. We wensen hen veel sterkte met het verlies.

Ledenvergadering 18 maart verplaatst naar 8 april

Met ingang van heden heeft Hans Wessels besloten om zijn functie van voorzitter neer te leggen. De capaciteit van het huidige bestuur en de bestuurondersteuners geeft voldoende vertrouwen om de lopende zaken binnen het bestuur voort te zetten.

Mede hierdoor wordt de geplande ALV opgeschort naar **maandagavond 8 april a.s. om 20:00 uur in de Draaikolk**. De uitnodiging alsmede de agenda zult u binnenkort via de mail ontvangen.



Trim Slim clubdag

In de opmaat naar ons **jubileumjaar** Trim Slim 2013/2014 wordt **op zaterdag 22 juni** onze jaarlijkse clubdag gehouden. De sportieve verrichtingen op deze dag van **SW, NW en HL** vinden plaats rondom de Noorderplassen.

Wat de loopafstanden betreft: "voor elk wat wils", is het motto. Wil je 15 km lopen, dat kan. Wil je 7,5 km lopen? Kan ook. De definitieve routes worden nog nader bekend gemaakt, dit vergt nog enig gepuzzel zoals jullie zullen begrijpen.

Ben je hongerig geworden ná jouw sportieve prestatie? Geen probleem, ga op een draf terug naar de Draaikolk en doe mee aan de BBQ. Dit gecombineerd met sterke verhalen die er ongetwijfeld weer worden verteld over de loopprestaties bij de Noorderplassen.

Het clubdag comité olv Astrid Lammers wil **nu al heel graag weten** of je komt. Om de kosten hoeft je het niet te laten, er wordt alleen €5, -- gevraagd als bijdrage voor de BBQ. De partnerbijdrage is vastgesteld op € 10,--. Geld overmaken (o.v.v. naam en clubdag) op rekeningnr. 76.22.417, Trim Slim Almere.

Geef je dus snel op bij Astrid (astrid.lammers@trimslim.nl) **Gewoon dit jaar.....Doéén!**
Ben&Astrid

Trainingsweetje:

“LAAT MIJ JE ZOLEN ZIEN EN IK ZAL ZEGGEN HOE JE LOOPT”

Om je schoenzolen te kunnen bekijken is het een goede zaak deze eerst goed schoon te maken. De winter is voorbij; een goed moment hiervoor. Als je de zolen hebt ontdaan van gras, modder en andere ongerechtigheden bekijk je het profiel en vooral de hak. Het profiel geeft belangrijke informatie hoe je normaliter je voeten afwikkelt tijdens het lopen. Vertonen de zolen van je twee schoenen ongeveer dezelfde slijtage dan is dat een goed teken. Is er een groot verschil te zien aan de schoenzolen links en rechts is het zaak te trachten te weten te komen waar dat aan ligt.

(Wordt vervolgd in de eerstvolgende Digiflits)

Ben

SAMENLOOP VOOR HOOP

Recent vond de eerste bijeenkomst in Het Parkhuys voor de organisatoren van De Samenloop voor Hoop en belangstellenden plaats.

De Samenloop voor Hoop wordt dit jaar gehouden in het weekend van 1 juni vanaf 14.00uur t/m 2 juni tot 14.00uur op landgoed De Kemphaan.

Dit jaar zijn er vanuit de organisatie een aantal zaken anders dan in vorige jaren. Er mogen alleen maar kleine party tenten van maximaal 3 bij 3 meter bij de kraam staan. Het parcours wordt anders dan vorig jaar. We lopen nu meer langs de kramen en het podium.

Verder werd er op deze avond nog even teruggekeken op vorig jaar. Als grote groep waren wij toch wel iets te nadrukkelijk aanwezig, zeker in de nacht heeft men er hinder van gehad. We kregen ook een waarschuwing vorig jaar.

Dit alles bij elkaar genomen is het verstandiger om ons niet meer als één grote groep in te schrijven, maar met kleinere groepen. Per team van maximaal 12 mensen. Het team is echt vol als er 12 aanmeldingen zijn. Mochten er meer mensen belangstelling hebben om mee te lopen, dan vormt zich weer een nieuw team met een nieuwe teamleider. Daarnaast is het voorstel om de verschillende teams van Trim Slim ook niet naast elkaar te zetten met de kramen maar verdeeld over het parcours. (alles in overleg met de organisatie)

Zelf heb ik mij aangemeld als teamleider van TrimSlim team 1.

Ik ben dan ook op zoek naar 11 mensen die deze 24 uur met mij mee willen lopen .

Zijn er meer aanmeldingen stellen we een nieuwe teamleider aan voor Trim Slim team 2 etc.

Belangstellende kunnen zich opgeven via astrid.lammers@trimslim.nl

Astrid Lammers

Beginnerscursussen

Het zal je waarschijnlijk niet zijn ontgaan dat we in de Almere deze Week een advertentie hebben geplaatst voor de start van de beginnerscursus. Misschien kent u wel iemand die al langer speelt met het idee om meer te gaan bewegen, maar heeft diegene op de één of andere manier de stap nog niet gezet. Dan is het nu het moment om deze stap te gaan maken! De keuze bestaat uit drie soorten cursussen Hardlopen, Nordic Walking of Sportief Wandelen. Beginnen met hardlopen kunt u op dinsdag 12 maart en op zaterdag 16 maart. Nordic Walking en/of Sportief Wandelen begint ook op zaterdag 16 maart.

Voor leden van Trim Slim zijn deze cursussen gratis. Overige cursisten betalen een bedrag van €45,- incl. een kop koffie per training. U wordt begeleid door een professionele trainer en werkt binnen 10 lessen naar een van te voren vastgesteld doel van 5km hardlopen of 5/10 km wandelen.

Inschrijven kan via de website www.trimslim.nl

Apenloop vrijwilligers gezocht

Wij zijn dringend op zoek naar vrijwilligers voor de Apenloop van zondag 12 mei 2013. Wij zijn druk bezig met de voorbereidingen voor dit een jaarlijks terugkerend evenement.

Een evenement als dit vraagt natuurlijk om de nodige hulp! Meld je dus snel aan als vrijwilliger bij Zeger de Lange: zegerdelange@gmail.com

Samen op stap

Zondag 17 maart is het weer zo ver, we gaan **SAMEN OP STAP**. Dit keer lekker dicht bij huis, de start is bij de scouting in Almere Stad. We hopen weer op een grote opkomst.

Wie, wat, waar, wanneer?

We verzamelen om 9.00 uur bij de startplaats. Clubgebouw Scouting

Hannie Schaftgroep.Weg 1940-1945 18

1318 EL Almere

5-10-15-20-25 -30 of 40 km.

Het jubileumjaar

Zoals iedereen weet begint ons jubileumjaar in september 2013. De eerste plannen voor dit jaar zijn al gemaakt. Zo is er op vrijdagavond **27** september een feestelijke opening van dit jubileumjaar. Natuurlijk met een hapje, drankje en een muzikje. Als we toestemming krijgen vanuit de leiding van de Draaikolk komt er een leuke band.

Zaterdag 18 januari 2014 hebben we 's middags onze Nieuwjaarsreceptie. We hopen dan ook veel oud-leden te zien. Verder is het plan om volgend jaar een **clubweekend** te houden. Planning is op zaterdag 10 mei (2014) een mooie wandeling en/of hardlooptocht. Daarna ergens overnachten en zondag weer naar huis. Verder gaan we natuurlijk weer bowlen, "stappen en happen" en wie weet wat er nog meer in de planning wordt opgenomen!

We houden jullie op de hoogte.

De Jubileumcommissie: Angelika van Eijk, Corry Aarts en Astrid Lammers

Gezellig bowlen met TrimSlim!



Vrijdag 22 februari was het dan zo ver.

In eerste instantie hadden we ervoor gekozen één baan te reserveren met het idee dat Ben en ik de enige enthousiastelingen zouden zijn.

Na twee weken hadden we maar “al “ drie aanmeldingen. Erg lekker ging het dus niet, maar voor we het wisten waren dat er opeens dertig. Hierdoor konden we in plaats van één baan maar liefst zes banen reserveren. Dit vanuit het geruststellende idee dat we altijd nog banen weer konden annuleren.

Maar wat bleek! Dertig mensen was niet het eindgetal, nee uiteindelijk waren er maar liefst zesenzeventig mensen. Drie daarvan kwamen alleen even kijken. Gelukkig maar, want meer banen konden we echt niet krijgen.

Om 20.00 uur begon de strijd met het maximale aantal van zeven man per baan, en sommige stiekem met acht.

En wat blijkt? We kunnen net zo goed bowlen als lopen, helemaal geweldig!

Aan het einde van de avond had iedereen wat last van de armen, maar dat schijnt erbij te horen. Om 22,00 uur was het gedaan met de strijd. Nog even lekker bij de openhaard zitten, met een drankje natuurlijk.

Hartelijk dank allemaal voor jullie komst, de gezellige avond en alle leuke reacties.

Volgend jaar zeker weer!!

Astrid



Trim Slim Ultralopers naderen de finish



Zoals eerder gemeld gaan 5 Trimslimmers op 1 april de ultra afstand van 60 km lopen. Komende week gaan Erik Betsman, Rene Overduijn, Ralph Zijlma, Ellie van Haren en Rene Langeslag hun zwaarste trainingsweek in. De totale omvang wat die week getraind moet worden ligt tussen de 80 en 100 km. Daarna is het 2 weken afbouwen naar 1 april; een voorbereiding van 17 weken eindigt met de 60 van Texel. Een afstand die loopt over 2 strandstukken, de slufervallei en ander prachtig natuurgebied.

Voor Erik, Ellie en Rene Overduijn is het de eerste keer dat zij de ultra afstand lopen. Ralph en Rene Langeslag hebben deze loop al eerder gedaan.

Op de zondagen is altijd met elkaar getraind, het maakt de lange afstanden makkelijker lopen en voor je beleving is de duurloop zo voorbij. Ook als je slecht in je vel zit is er steun in de buurt.

Naast de individuele lopers gaat ook het TrimSlim estafette team naar Texel; Steven Poolman, Joyce van Zanten, Ben Stuivenberg en Durk Stellingwerf lopen ieder een kwart van de afstand.

Zondag 7 april oom 11.00 uur worden de ultra's van TrimSlim gehuldigd voor hun prestatie. Dat vindt plaats in de Draaikolk, na afloop van de duurtraining.

Uit het archief, afl.6: Trim Slim en de 24-uurs MS-loop

15 jaar lang, van 1989 tot en met 2003, werd er in Almere-Haven een groots sportfestijn georganiseerd: **de Play World 24-uur van Almere**. Op een parcours van 1450 meter werd door honderden lopers en wandelaars getracht van zaterdag tot zondag zoveel mogelijk kilometers af te leggen. Hoe meer kilometers, hoe hoger de opbrengst ten bate van de **Stichting Vrienden Multiple Sclerose Research**. Daarnaast vonden in en rond de sporthal andere activiteiten plaats. In 1996 bijvoorbeeld volleybal, stijdansen en zaalvoetbal.

Voor Trim Slim moet de (4^e) deelname in oktober 1996 een hoogtepunt zijn geweest. Onze club werd in de lokale pers en het officiële programmablade 'hofleverancier' genoemd met 11 individuele twaalf-uurslopers en 6 estafette-teams. In totaal 70 deelnemers, exclusief coaches en verzorgers. 'Grote regelaar' dat jaar: **Nancy de Koning**, voormalig mede-eigenaar en vicevoorzitter van Trim Slim.

Nancy was zo druk met de organisatie dat zij haar eigen deelname betwijfelde. Gemakkelijk was het regelen zeker niet. Voor elk team moest duizend gulden worden betaald en voor iedere individuele deelnemer 500. Gelukkig werden er enkele grote sponsors gevonden. Een deel van de opbrengst kwam ook van familieleden en de verkoop van loten. Omdat de groep zo groot was, kreeg Nancy toestemming voor de plaatsing van een eigen verzorgingstent, beschikbaar gesteld door **Scouting Nederland**.

Ondergetekende werd in 2000 onverwacht in het diepe gegooid. Ik was nog maar net lid en kwam op zaterdag tegen vijf uur 's middags van Stad naar Haven om de start als toeschouwer mee te maken. Eén van de teams kwam een loper te kort en ik werd gevraagd in te vallen. Snel naar huis gereisd (per bus) voor omkleden, terug te bussen om vervolgens na 19.30 " rondje-op, uurtje af " te doen. Uurtje af: even proberen te pitten in een tent, wat eten en communiceren of in de sporthal een massage ondergaan. Het herfstavondlicht zien veranderen naar donkerte en ochtendlicht. Gradaties van kou, nattigheid maar ook warmte en vermoeidheid doorstaan: geweldige ervaring!

Steven Poolman



1992: de eerste ronde van anderhalve kilometer als team.

foto: Ton Kastermans

Zondagmiddag 7 oktober 2000, rond 17.15: huldiging van één van de TrimSlim-estafetteteams: vl.n.r.: Steven Poolman, Anne Bliet, Cees de Groot, Patty de Groot, Elly van Rath, Louis Ebbinkhuijzen,



Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
	avond	20:00 Poort	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	20:00
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	08.30* 1 ^e zat vd mnd <u>ook</u> op locatie in Almere Haven
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 Jan Wolt:

j.wolt@upcmail.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

Maart: 12 maart start Beginnerscursus hardlopen.

16 maart start Beginnerscursus hadlopen/nordicwalking/sportief wandelen

17 maart Samen op stap

April 1 april De zestig van Texel estafette

12 t/m 15 april Nordic Walk weekend Ameland

18 april Algemene Leden Vergadering

Voor meer informatie over onze activiteiten, kijk op onze kalender in de website: www.trimslim.nl