



DIGIFLITS

Maart 2016

Nieuws van het bestuur

Van Trainingszaken

We hebben weer aardig wat inschrijvingen voor de startercursussen in het voorjaar. Voor het hardlopen is veel belangstelling. Op dit moment hebben zich al 25 deelnemers gemeld. Dit verdeeld over de zaterdagochtend en dinsdagavond.

Een aantal deelnemers zijn al lid en gebruiken de cursus om na een periode van inactiviteit weer terug te komen bij de reguliere groepen.

Voor de cursus sportief wandelen zijn er nu vier deelnemers. Helaas zijn er voor de cursus Nordic Walking nog geen deelnemers.

Piet

Evenementen nieuws

Apenloop 2016

Zondag 22 mei organiseren we weer de Apenloop. Zoals jullie allemaal weten, kan dat helaas niet zonder de hulp van leden.

Heb je zin om mee te helpen???? Meld je dan aan bij clubevenementen@trimslim.nl.



Wij hebben voor de volgende activiteiten mensen nodig.

Routes nalopen en uitzetten, inschrijving, medailles uitdelen, catering, een "duizendpoot" met auto, iemand die de routes na afloop weer naloopt, EHBO-er.

Zaterdag 30 april om 10.45 uur hebben we een overleg met alle vrijwilligers in de Draaikolk. Dan word je op de hoogte gebracht wat je taak is bij de Apenloop.

Laat ons AUB niet zitten.

Annemiek en Astrid



De jaarlijks terugkerende **LENTELOOP** van AVA '81 wordt dit jaar gehouden op zondag 20 maart.

De inschrijving voor de diverse afstanden is intussen geopend dus schrijf je in en test je conditie.

www.almere-lenteloop.nl



Als een hele marathon te veel is.....

De Duo Marathon Putten (DMP) is een jaarlijks terugkerend recreatief loopevenement waar, naast het lopen en fietsen, de beleving van de omgeving en de daarbij behorende cultuur en smaak centraal staan.

De DMP wordt georganiseerd door Stichting Duo Marathon Putten in samenwerking met loopgroep De Vormrunners en vindt plaats op zaterdag 20 augustus 2016.

De start is om 12.30 uur vanaf het Kerkplein in Putten. Om uiterlijk 17.00 uur verwachten we de duo's weer terug op het Kerkplein waar het evenement met muziek en gezelligheid wordt afgesloten. Vanaf diverse terrassen rondom het plein kun je dan heerlijk bijkomen van je sportieve prestatie en genieten van de live muziek

<http://duomarathonputten.nl/>

Zo maar een zondag

In de voorbereiding op de marathon van Rotterdam gaan we meestal een keer naar de Langervelderslag in Noordwijk.

Lekker duurlopen in de duinen en na een uurtje over het strand strak terug naar de uitbater van het strandrestaurant.



Helaas kan bij dit uitje ons ANKER niet mee. Het Anker is de man die op de fiets de rij sluit en het overzicht houdt en een praatje met je maakt als het niet goed gaat. Voor René Tenniglo stond helaas zijn fiets op rupsbanden niet klaar!

De zon scheen en lachte ons tegemoet. Eerst maar eens lekker door de bossen en duinen. Mooie omgeving en mooie paden met mul zand. Dat is andere koek als iedere week maar asfalt.



Na 8.5 km zijn we aangekomen op de boulevard van Noordwijk. We lopen nog een aantal kilometers door en buigen dan het strand op. We gaan in één rechte lijn retour naar ons startpunt.



Na afloop van deze inspannende duurloop was het goed toeven aan tafel met een lekkere traktatie!

Ook daarmee hadden de Trimslimmers géén moeite.



RIXAX KidneyRun@Night | Almere-Haven | 30-01-2016

Nagekomen uitslag



5 Kilometer

Michael Hensen Almere 00:30:58

Willem Vlam Almere 00:28:39

Uitslagen



30 kilometer



Naam	Piet Meertens
Snelheid	9,990 km/uur
Netto tijd	3:00:11

21.1 kilometer

Naam	Jan m Bosch
Snelheid	8,639 km/uur
Netto tijd	2:26:32
Naam	Martine van Elsacker
Snelheid	9,947 km/uur
Netto tijd	2:07:16

21.1 km	
Naam	Chequita Elmzoon
Snelheid	9,953 km/uur
Netto tijd	2:07:11
Startnummer 8476	
Naam	Gilles van der Windt
Snelheid	10,334 km/uur
Netto tijd	2:02:30
Startnummer 8729	
Naam	Rik de Lange
Snelheid	10,497 km/uur
Netto tijd	2:00:36
Startnummer 8648	
Naam	Trudy Fijma
Snelheid	10,690 km/uur
Netto tijd	1:58:25
Startnummer 8469	
Naam	Diana Verhage
Snelheid	10,989 km/uur
Netto tijd	1:55:12

Nordic Walking nieuws

De Digiflits schijnwerper dit keer op Arie Koole!!

Arie is geboren en getogen in Nieuwkoop, u weet wel dat dorp vlakbij de Nieuwkoopse plassen. Nieuwkoop ligt in Zuid-Holland nabij Alphen aan de Rijn. Arie is groot geworden op een boerderij met een paar koeien en bleef daar wonen tot zijn 54^{ste} jaar! Vanaf zijn 50^{ste} jaar ging hij steeds serieuzer nadenken wat te doen met zijn leven en daarmee samenhangend met de boerderij wat intussen een heel bedrijf was geworden. Arie was misschien wel de inspiratiebron voor de bedenkers van: “ Boer zoekt Vrouw”, wie zal het zeggen. Hij ontmoette in die tijd nl. Marian en trouwde met haar.



De boerderij te koop gezet en deze werd verrassend snel verkocht. Ergens anders wonen en een toekomst opbouwen. Marian kwam uit Almere en wilde dolgraag terug naar Almere. Keus genoeg of toch niet? Arie wilde geen "huis met een tuin" dus werd het een appartement. Appartementen waren er sowieso niet in Nieuwkoop en de overstap naar Almere werd gemaakt. Tot volle tevredenheid wonen Arie en Marian intussen alweer acht jaar in Almere: "wor bléft d'n tijd" oftewel wat vliegt de tijd.

Mijn sportverleden. "Nooit iets aan sport gedaan, nou ja vele toertochten gereden op de schaats en nog vroeger leren zwemmen, diploma A behaald. Ook nog iets aan toneel gedaan gespeeld en geregisseed. Het laatste vond ik leuker.

Trim Slim:



Dan kom je in Almere en moet je toch je weg zoeken en al vlug via Don en Joke bij het Nordic Walking terecht gekomen en nog steeds. Vanaf de eerste dag vond ik het een prettige manier van voortbewegen. Eerst loop je gewoon mee en dan word je benieuwd hoe te verbeteren en je wilt meer weten. Op een moment waren de trainers erg schaars en gaf ik mij op om trainer te worden en "**zo is het gekomen**". Het trainerschap op zich is erg leuk en toch ook moeilijk. Het prettig lopen met stokken heeft alles te maken met de juiste lengte van de stokken en dat verschilt per persoon. Dan moet je een poosje achter iemand gaan lopen en kijken en vergelijken of het wel in de pas loopt. Het Nordic Walken is wel goed voor je houding, men gaat rechtop lopen en beter bewegen met je armen. Voor een hoop hardlopers zou het ook goed zijn. Voor hun houding. Dat rechtop lopen is toch soms een ondergeschoven kindje bij trainingen want als je lang en soepel wilt lopen is goede houding en met de armen bewegen zeer belangrijk. De oude Romeinen wisten dit al. Die konden lopen met een enorm tempo zonder moe te worden. De lopers moeten hier ook over nadenken natuurlijk en niet alleen de trainer. Daarom kan

Nordic Walking daarbij een enorm hulpmiddel zijn. Bij Nordic Walking wordt altijd gezegd hoe verder de arm slag naar achter hoe langer de stap ook wordt dit geldt ook voor hardlopen waarschijnlijk. Het is een algemeen probleem en niet alleen bij Trim Slim. Dit moet mij even van het hart. Bij deze dus.

Het is duidelijk: Arie is vanaf het begin en nog steeds een enthousiaste NW-trainer die steeds serieus ermee bezig is "zijn" lopers" de fijne kneepjes bij te brengen van Nordic Walken. Kennelijk heeft hij ook hardlopers geobserveerd en heeft voor deze groep verschillende tips. Met dank hiervoor. We mogen stellen Arie iets beter te hebben leren kennen in bovenstaand verslag Met dank voor zijn medewerking!
Ben





Sportief Wandel nieuws

Gezien op facebook.com

Zwientjes tocht Uchelen (21 februari)

Op een voor zondagse begrippen christelijk tijdstip staan we klaar bij de Gamma aan de Redactiestraat. Gezamenlijk rijden we naar Ughelen, een voordorp van Apeldoorn. De start is in een kleine sporthal. We schrijven ons in voor 15 km; het is de eerste echte tocht van 2016.

De startlocatie is een sporthal. Om de vloer te beschermen ligt er plastic op de grond; die knispert onder onze wandelschoenen. Na ons gemeld te hebben, gaan we van start.



Ondanks het feit dat de weersvoorspelling herfstig is, is het droog. Na wat links-rechts-links door Ughelen bereiken we het bos. Een groot deel van de route gaat over onverharde bospaden. Deze zijn af en toe modderig, wat zijn sporen op onze schoenen achterlaat. In het bos horen we de windvlagen over de boomtoppen aan komen rollen; alsof het golven zijn. Sommige bomen protesteren tegen deze golven, door luid te kraken.

Wanneer we ongeveer halverwege zijn, komen we bij de rust aan. In een partytent bestellen we goed gevulde soep. De wind en de tent strijden om de macht, maar het blijft gelijkspel. Na het inspecteren van de toiletten, starten we met de tweede helft.

Ook in de tweede helft blijft het droog, maar de modder kruipt langzaam langs onze broekspijpen omhoog. Gelukkig blijft iedereen overeind, dus het blijft bij een vieze broek. Onderweg ontmoeten we ook enkele zwientjes. Ruim drie uur nadat we van start zijn gegaan, komen we weer in de sporthal met het plastic zeil aan. We melden ons af. Met wat drinken en de (inmiddels traditionele) borrelnoten sluiten we deze wandeldag af.



Zaterdag 13 februari heeft Trim Slim voor de derde keer de Via4daagse georganiseerd. Dit keer hadden we 66 aanmeldingen, wat echt heel veel is. Wij hadden landelijk gezien de meeste deelnemers. Het begon met een leuke film over de 4-daagse, van nu en 100 jaar geleden. Martijn en Annemiek hebben vanuit hun eigen ervaringen vele dingen verteld. Martijn over het wandelen, schoeisel, kleding en overnachtingen, Annemiek over de blarenpost, want daar heeft zij veel ervaring mee. Martijn had zijn kledingkast thuis leeg gehaald, en alles wat maar handig kan zijn bij de 4-daagse had hij mee genomen: van schoenen, tassen, sokken tot eetbare dingen.

Na 11.30 uur zijn we naar buiten gegaan, richting de Noorderplassen. Daar kregen we drie oefeningen; balans en coördinatie van Patty, Mets had de piramide loop. Hij heeft die middag de meeste kilometers gelopen, Ronneke liet met een oefening zien wat 5-6 km lopen was in een uur. Heel koud, maar voldaan kwam iedereen eind van de middag weer terug in de Draaikolk. Nadat iedereen weer wat op temperatuur gekomen was, heeft Patty de cooling-down gegeven. Daarna was er nog ruim de tijd om vragen te stellen.

We kijken terug op een zeer geslaagde middag. De wandelaars waren zeer enthousiast, en we hopen dat we ze goede tips en tops mee gegeven hebben, zodat ze in staat zijn de 100 4-daagse goed uit te lopen.

De vrijwilligers, Martijn, Patty, Mets, Ellen, Ans, Ronneke, Annemiek en Astrid willen we hartelijk danken voor hun inzet op deze dag. Zonder jullie was het niet gelukt!

Algemeen nieuws

Herman Bakker

(Lopen "Rondje Ameland" (50 km) en sponsoring voor Zingen voor je Leven)

Van ons Trim-Slim bestuur mag ik een donatiebus op de tafel zetten bij de Draaikolk tijdens de trainingen. Het zal hoofdzakelijk op de zaterdagen zijn. De sponsoring is bedoeld voor het in stand houden van een bijzonder koor, maar daarover later meer.

Ik ga proberen het Rondje Ameland te lopen op 4 juni a.s. Bij mijn zoektocht naar begeleiders, trainers en verdere technische en medische hulptroepen heb ik de volgende mail verzonden waarvan ik een deel hier overneem.



(A MAN IS NOT OLD UNTIL REGRETS TAKE THE PLACE OF DREAMS. John Barrymore 1882-1942.). Een man is niet oud totdat spijt de plaats inneemt van dromen.

4 juni 2016, (en als alles goed gaat ben ik dan 84 jaar) is op Ameland het 20e "Rondje Ameland" een wandeltocht van 49,4 km. Tien jaar geleden ben ik daar ook bij geweest. Ik heb de tocht een keer zelf gelopen en ben een paar keer vrijwilliger geweest. De droom om die tocht nog een keer te lopen is al die jaren blijven hangen. Enige jaren terug zou het ook werkelijk gebeuren en was ik er al voor aan het trainen totdat een groot medisch probleem in ons gezinnetje roet in het eten gooide. Niets was meer belangrijker dan de genezing van diegene die het liefste en belangrijkste is in mijn leven.

Wij zijn nu weer bezig om uit die kuil op te krabbelen en ik durf weer te dromen.

Op Facebook kwam van de organisatie een mededeling over de 20e uitvoering van het "Rondje Ameland 2016" en voordat ik het in de gaten had was door mij het vinkje "ik ben erbij" ingedrukt. De reacties van buitenaf waren talrijk en hartverwarmend. Ook van mijn vrienden op Ameland. Het schema van de 16 weken voor de start is intussen in volle gang!!

Waarom nu dit verzoek om sponsoring.

Om mijn gevoel van dankbaarheid een plaats te geven ben ik lid geworden van een bijzonder zangkoor: "Zingen voor je Leven". De leden van dat koor hebben allen een achtergrond waarin kanker deel uitmaakt van hun leven hetzij door eigen ervaring hetzij door deze ziekte bij hun partner zoals in mijn geval. Maar zoals jullie zullen begrijpen is het best moeilijk een club of - in dit geval - een koor draaiende te houden. De contributie is laag gehouden om het koor voor iedereen toegankelijk te houden, echter de repetitie ruimte (in het Parkhuis) moet betaald worden en tevens de Dirigente. Verder zijn er ook natuurlijk overige kleine uitgaven in de sociale sector. Vandaar mijn drijfveer om mijn "prestatie?" te gebruiken voor een verzoek tot sponsoring.

Herman.

.



Onderwerp: S2F Vrijwilligersnieuwsflits #2

Aan: richard@start-2-finish.nl

Beste vrijwilligers,

De kop is er af, ons evenementenjaar is weer begonnen met de KidneyRun@Night van afgelopen 30 januari. Het was een superavond met knappe prestaties, leuk verlichte deelnemers en een mooi bedrag voor Nierstichting.

Als je ons daarbij hebt geholpen, dan wil ik je via deze weg nog enorm bedanken voor je hulp!

We zijn meteen weer doorgegaan met de volgende in de rij: De WTC Trappenloop. Deze 'towerrun' vindt plaats op vrijdagavond 1 april en ook daarbij kunnen we je hulp goed gebruiken.

We zoeken hulp bij de inschrijving, op een paar plaatsen langs het parcours (in de garage of trappenhuis), na de finish en ervoor en erna met opbouwen en/of afbouwen.

De opbouw start om 11uur, de inschrijving opent om 16uur, de eerste wedstrijd start om 17uur en het duurt tot circa 21uur, daarna bouwen we nog af.

Heb je je nog niet opgegeven en wil/kan je wel helpen, dan hoor ik graag van je! Heb je je al wel opgegeven: dan ontvang je van mij in de week voor het evenement meer informatie.

Bedankt weer!

Met vriendelijke groet,

Richard Belderok

Stichting Start2Finish



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook

[www.Facebook.com/trimslimalmere](https://www.facebook.com/trimslimalmere)

Website

www.Trimslim.nl