



November 2011

### Het Digiflits team

Sinds kort vormen Steffan de Lange, Ronneke de Lange en Ben Stuivenberg het nieuwe Digiflits team. Steffan is 17 jaar en studeert commerciële economie aan het ROC in Almere-Buiten. Hij doet tijdens zijn studie veel ervaring op, welke hij direct kan toepassen. Steffan werkt sinds kort met veel toewijding en inzet aan de Digiflits. Ben is hardloper in hart en nieren, werkt sinds enige jaren met plezier en enthousiasme aan nieuwsbrieven van Trim Slim. Ronneke heeft zich bij het team gevoegd namens het bestuur.



Zou je het leuk vinden om ook deel uit te maken van het Digiflits team? Stuur een mail naar [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)



### De Nordic Walking Easy Going groep bij Trim Slim

Vijf jaar geleden zocht een groep Nordic Walkers (na een workshop van 10 weken bij Run2Day in Almere) onderdak bij een wandelen/of hardlooptgroep. Hoewel Nordic Walking in Nederland nog niet zo ingeburgerd was en min of meer als een rage werd gezien was het de Hardloop- en Wandelschool Trim Slim die de groep de gelegenheid gaf om hun sport onder de Trim Slim vleugels uit te oefenen. De eerste

groep van zo'n 12 Nordic Walkers groeide in de afgelopen vijf jaar uit tot 80 geregistreerde leden bij Trim Slim. Over enthousiasme gesproken! Het trainers team bestond in 2006 uit 1 trainer en 5 jaar later uit 4 trainers en 3 wandelbegeleiders. Wel noodzakelijk want veiligheid staat voorop.

Met die explosieve groei ontstond er ook verschil in beleving en het verkennen van eigen mogelijkheden. Om iedereen aan zijn of haar trekken te laten komen is er enige tijd geleden in overleg met het bestuur besloten om de groep te splitsen in twee groepen. Een "snelle" groep met aandacht voor tempo en vooral de optimale technische uitvoering. En een groep die tempo en technische uitvoering ook best belangrijk vinden maar dit ondergeschikt maken aan het plezier wat zij ervaren aan deze sport. De zg. " **Easy Going groep** ".

## Wat is de bedoeling van de Easy Going groep?

De Easy Going groep heeft van meet af aan de slogan: “Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat”. Dit is al goed doorgedrongen bij alle deelnemers van deze groep. Natuurlijk streven wij er met de hele groep naar om het maximale te bereiken, maar het belangrijkste is het plezier dat de groep heeft in het bewegen naar eigen kunnen zonder prestatiedrang. Maar de Easy Going groep moet een groep sporters zijn ( met en zonder enige beperking ) die samen trainen op hun eigen niveau en met aandacht voor hun medemens. Het “stofzuigen” – al meer dan 20 jaar bij Trim Slim en mij bekend – wordt dan ook met verve uitgevoerd zodat ook de niveauverschillen in tempo tijdens de training worden opgeheven. Hierboven had ik het over “zonder prestatiedrang”. Dat is natuurlijk niet helemaal waar. In ieder mens schuilt wel iets van *wat hij kan moet ik ook kunnen*. En zo motiveren de Easy Going Nordic Walkers elkaar en ook mij. Vandaar mijn passie voor die **EASY GOING groep**.

*Herman Bakker*



## Zondag ( wandel ) instuif

U weet dat er bij Trim Slim elke zondag om 09.45 een instuif is. Dat betekent dat iedereen een stuk kan wandelen.

Iedereen is van harte welkom!

Neem gerust uw partner, vriend(in) of buurman/vrouw mee voor een gezellig ochtendje vol activiteit.

Er liggen routes in de houten kist van ongeveer 12 km. Start en finish in het buurthuis “De Draaikolk”. U kunt wat meer van de omgeving zien dan tijdens de dagelijkse trainingen van TrimSlim. En u went er aan om wat langere wandelingen te kunnen lopen, waardoor het mogelijk is af en toe naar een georganiseerde wandeltocht ergens in Nederland gaan. En dat is leuk!

## Afscheid van onze hardlooptrainer Piet Iske



Binnen het hardloopcircuit van Trim Slim kent natuurlijk iedereen Piet Iske.

In 1999 kwam Piet via zijn buurvrouw terecht bij Trim Slim. Hij begon met wandelen, aan hardlopen had hij nooit gedacht. Voor die tijd had Piet al vele sporten beoefend waaronder: voetbal, judo en boksen. In de 7 jaar dat hij bokste werd hij zelfs 4<sup>e</sup> van Nederland en 2<sup>e</sup> van Amsterdam in de lichtgewichtklasse.

Arthur Eijpe maakte hem enthousiast om met hardlopen te beginnen. Dit deed hij en volgde een verkorte cursus om ook als trainer actief te kunnen zijn binnen Trim Slim. In de periode 2002 tot 2010 was hij op een enthousiaste wijze als trainer “werkzaam” voor Trim Slim. Helaas kreeg hij vorig jaar problemen aan zijn voet. Zodanig dat hij daaraan geopereerd moest worden. Toen hij in de zomer van 2011 meedeed aan de MOA en afwisselend wandelde en dribbelde besepte hij het hardlopen te moeten staken. Hij kon niet pijnvrij lopen zoals hij had gehoopt.

Piet vindt het erg spijtig afscheid te moeten nemen van zijn carrière als trainer bij Trim Slim, maar heeft geen andere keus. Nu hij niet meer hardloopt gaat het gelukkig ook weer beter met zijn voet. Piet wil wel aan sport blijven doen en denkt hierbij aan wielrennen wat hij graag doet. Piet! Iedereen wenst jou het beste de komende tijd en wie weet is wielrennen binnen Trim Slim op een gegeven moment mogelijk!

*Ben Stuivenberg*

## De najaarscursussen van TrimSlim

De najaarscursussen zijn alweer een paar weken aan de gang en opnieuw een groot succes. Het grote aantal aanmeldingen voor deze cursussen +/- 50 personen, heeft het aantal van de voorjaarscursussen ruim overtroffen.

Nordic Walking heeft 11 cursisten, sportiefwandelen heeft 15 cursisten en het hardlopen heeft 25 cursisten.

Op de Zaterdagochtend is het daarom gezellig druk in “De Draaikolk”, mede omdat er ook nog drie reguliere trainingen zijn. ( hardlopen, NW en SW )

Ik heb van div. trainers van de cursussen gehoord dat zij het bijzonder leuk vinden om te doen, dat ook de cursisten erg tevreden zijn en het goed naar hun zin hebben.

Naast het sportieve, vinden de cursisten het ook heel sociaal en gezellig.

Dit geheel past natuurlijk in de doelstelling die TrimSlim wil uitstralen, namelijk sportief, sociaal en gezellig.

Meerdere cursisten hebben al te kennen gegeven na de cursus zeker lid te worden van TrimSlim, andere denken hier nog over na.

Dit geheel zou natuurlijk nooit kunnen plaats vinden zonder enthousiaste trainers die de cursussen leiden. Dit enthousiasme betreft ook alle overige trainers!

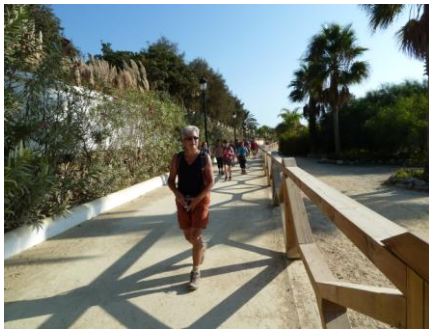
De vereniging Trim Slim mag zich gelukkig prijzen met zo'n prima trainerscorps.

En tot de andere leden van ons cluppie zou ik willen zeggen, kom eens een keer kijken op zaterdagochtend, en misschien kan je een keertje mee doen/lopen met een van de cursussen, erg gezellig.

Van de laatste les van de cursussen op zaterdag 3 december willen we een happening maken, hoe we dat precies gaan doen is nog niet helemaal bekend, maar dat het gezellig wordt is zeker! Nadere mededelingen volgen spoedig.

*Jan limper*  
Coördinator cursussen

### **4Daagse in Marbella, Spanje.**



Wij Rob en Miep hadden ons ingeschreven voor deze 4Daagse, we vonden het leuk om de eerste keer dat deze gelopen werd er ook bij te zijn. Onze reis geboekt en enige dagen voor de start afgereisd om vast wat te wennen.

*Zaterdag 8 oktober 2011.*

Vanmorgen hebben we ons aangemeld voor de 4daagse, die morgen van start gaat. Op het startterrein hadden ze diverse tenten neergezet met de nodige reclame. Op vertoon van ons inschrijfbewijs en paspoort kregen we het startbewijs voor de eerste dag en een tas met voor ons veel nutteloze reclame. We zijn er klaar voor.



[>>klik hier om de rest van het verslag te lezen<<](#)

### **Wandelen met Trim Slim**



De meerdaagse wandelaars wandelen iedere maand een langere afstand, daar er niets in de directe omgeving was werd het op zondag 30 oktober een wandeling in Almere en iedereen mocht mee. (Mag anders ook hoor) Jan Akkerhuis had verschillende routes uitgeschreven 10, 15 en 20 km. Dus voor iedereen wat. Gezamenlijk gingen we op pad, het was best wel een grote groep. We liepen richting Weerwater en de 10 km groep ging ons daar verlaten. Inmiddels hadden we al wel vernomen dat de 20 km in werkelijkheid 22 km was, maar dat moet kunnen. Verder richting kasteel en daar het bos in. Een pad waar we nog niet eerder hadden gelopen. Bij de roeivereniging ging de 15 km groep hun eigen route terug naar de Draaikolk. Jan was tot de ontdekking gekomen dat de route niet helemaal klopte, maar het kwam goed.. Verder door de bossen van Almere, heel mooi vooral met al die herfstkleuren en paddenstoelen, door het nieuwe park in Overgooi. Bij de Landgoederenwinkel op de Kemphaan heerlijk genoten van een kopje koffie. Inmiddels hadden we al 20 km gelopen. Vanaf hier hebben we de kortste route terug gelopen naar de Draaikolk, al met al 27 km gelopen, wel wat ver maar het was een mooie gezellige tocht, we hebben genoten.

*Miep*



## Samenloop voor hoop:

Zaterdag 2 en zondag 3 juni 2012 zal op stadslandgoed de Kempphaan weer een Samenloop voor Hoop plaatsvinden. Mensen die graag mee willen doen kunnen zich op donderdag 17 november om 20:00 uur melden in de draaikolk, om ideeën te vormen voor deelname van een Trim Slim team.

Meer weten over de Samenloop voor Hoop?

Kijk dan op; [www.samenloopvoorhoop.nl/almere](http://www.samenloopvoorhoop.nl/almere)

## ALV

De ledenvergadering heeft inmiddels plaatsgevonden. Er waren 32 leden aanwezig. De jaarkalender is gepresenteerd alsmede de uitkomst van de ledenenquête. Informatie hierover volgt zo spoedig mogelijk.

---

Aanmeldingen en wijzigingen ( zoals bijv. een andere e-mailadres ) over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt: [j.wolt@upcmail.nl](mailto:j.wolt@upcmail.nl)

De volgende digiflits verschijnt 10 december.

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

\*In verband met de leesbaarheid kunnen er aanpassingen gemaakt worden aan de ingezonden artikelen.

## Agenda

### November

- 13 november                      Crossloop Beginbos  
[>>klik voor meer info<<](#)
- 17 november                      Bijeenkomst Samenloop voor Hoop  
[>>klik voor meer info<<](#)

### December

- 27 december                      Derde kerstdag wandeling 10 en 15 km in Vierhouten  
[>>klik voor meer info<<](#)
- 27 december                      Derdekerstdag(hard)Loop Arnhem  
[>>klik voor meer info<<](#)
- 31 december                      Oliebollehollen met Rene Langeslag

27 december t/m 1 januari                      **Geen training!**

### Januari

- 8 januari                              Nieuwjaarsreceptie