



april 2012

### Vrijwilligers gevraagd voor de Apenloop

Wij zijn druk bezig met de voorbereiding van de jubileumeditie, namelijk het 10-jarig bestaan van de Apenloop. De Apenloop wordt gehouden op zondag 13 mei. Loop met ons mee op deze georganiseerde wandeltocht door de prachtige gebieden van Almere. Een deel van de opbrengst is bestemd voor "Stichting AAP". Lijkt het je leuk om deel uit te maken van een team van vrijwilligers en daarmee de deelnemers een leuke dag te bezorgen? Meld je dan snel aan als vrijwilliger bij Ria Bosman: [ria@apenloop.nl](mailto:ria@apenloop.nl)



\*Voor meer informatie en de juiste starttijden kunt u terecht op [www.apenloop.nl](http://www.apenloop.nl)

\*\*Het is ook mogelijk om met de loop mee te doen en daarvoor of daarna te helpen.

### Samenloop voor hoop

Binnen Trim Slim hebben op dit moment meer dan 30 mensen zich aangemeld voor een van de "samenloop voor hoop" teams van Trim Slim. Voorafgaand aan de "Samenloop" en tijdens het evenement (2/3 juni) zullen de teams activiteiten organiseren en proberen zoveel mogelijk geld in te zamelen voor kankeronderzoek waarmee een betere leefsituatie voor (ex)-kankerpatiënten wordt gerealiseerd. Steunt u deze actie, en wilt u de teams van Trim Slim sponsoren? Dan kunt u deelnemen aan de door de teams georganiseerde activiteiten en acties, of een bijdrage leveren. Bij een bijdrage van minimaal 5 euro ligt er voor u een paars polsbandje klaar. Meer informatie is verkrijgbaar bij [Astrid Lammers](#) en [Rita Meekel](#).

### Bijeenkomst Samenloop voor Hoop

Op zaterdag 19 mei is er voor de deelnemers en belangstellenden een bijeenkomst over de Samenloop voor Hoop in de Draaikolk. De bijeenkomst start om 10:15 uur

### ALV

Algemene ledenvergadering donderdagavond 5 april j.l.

De ledenvergadering, die dit keer voornamelijk over de begroting/jaarrekening ging en ook in het teken stond van het vertrek van Wouter en de aanstelling van een nieuw bestuurslid Inge Krijl, werd bezocht door 16 leden. Na het voorwoord van de voorzitter kwam als eerste het verslag van de Kascommissie aan bod. De KC heeft geen onregelmatigheden aangetroffen. Wel is er een lijst met aanbevelingen gestuurd aan het bestuur. De jaarrekening is hiermee akkoord bevonden.

Inge Krijl is vanaf heden met 14 voorkeurstemmen, 1 tegenstem en 1 onthouding toegetreden tot het bestuur. Na het vertrek van de huidige voorzitter, Wouter Ritstier, zal het bestuur zich na 1 mei a.s. opnieuw beraden over de takenverdeling. Er is op dit moment één vacature voor het bestuur.

Tijdens de ALV is het clubshirt gepresenteerd: blauw t-shirt met witte opdruk (logo Trim Slim). Kosten 10,00 euro per shirt. Er zijn vanaf heden pasmodellen en een bestellijst beschikbaar. Verdere informatie hierover is verkrijgbaar bij Astrid Lammers. Het complete verslag over de ALV zal binnenkort verschijnen op de website.

## **Nordic Walktraining donderdag avond.**

Vanaf donderdag 12 april is de avondtraining Nordic Walking van start gaan. De training start om 20:00 uur bij de Draaikolk. De training van maandagavond zal voortaan niet meer plaatsvinden.

## **Uitslagendienst**

Vanaf heden is de uitslagendienst niet meer terug te vinden in de Digiflits maar rechtstreeks te bekijken via onze website. De uitslagen kunt u vinden onder het kopje hardlopen bij uitslagen. [Klik hier voor de uitslagen van de AVA-lenteloop.](#)

## *Even voorstellen als kandidaat-bestuurslid*

Beste leden van Trim Slim,



Naar aanleiding van de ALV heb ik besloten om mij kandidaat te stellen als aspirant bestuurlid van Trim Slim. Ik zal proberen in het kort e.e.a. te vertellen; ik ben 40 jaar. Ongeveer 14 jaar geleden getroffen door dystrofie in mij linkerbeen en rechterhand. Deze klachten beperken mij ernstig in het uitoefenen van mijn dagelijkse leven. Voor ik werd getroffen was ik een fanatieke hardloper, tennisser en kickboxer. En dit heb ik helaas allemaal moet stoppen door mijn ziekte (handicap, dystrofie). Na een aantal jaren van revalideren en terugvallen

ben ik me weer gaan inzetten voor de maatschappij door mij nuttig te maken met vrijwilligerswerk. Ik woonde in die tijd in Spijkenisse en kwam toen in contact met de Vrijwilligerscentrale aldaar, waar ik binnen een aantal maanden werkzaam was als vrijwilliger met de tak ondersteuner voor verenigingen en stichtingen op het gebied van beleid. In die tijd heb ik ASVP opgericht in Spijkenisse een vereniging voor aangepast sporten. En werd ik gevraagd om toe te treden als project medewerker van de Nationale special Olympics in Spijkenisse, een groot sport evenement voor sporten met een verstandelijk beperking. Na die periode ben ik verhuist naar Almere waar ik weer via via in contact kwam met de VMCA en hun kwamen al snel met wat stichtingen en verenigingen met het verzoek of ik deze organisaties wilde ondersteunen. Na wat verschillende klussen, ben ik uit eindelijk gaan werken als vrijwilliger in het Flevoziekenhuis, waar ik tal van klussen heb gedaan van patiënten-voorlichtingen tot aan eerste opvang van klachten van patiënten. Na vierjaar als vrijwilliger actief te zijn geweest ben ik me gaan concentreren op nieuwe uitdagingen. Op dit moment ben ik actief betrokken bij de Koninginnedag- en 5 mei festivals in Almere, waar ik verantwoordelijk ben voor één van de podia in de stad. Verder heb ik een adviserende taak op het gebied van pr en communicatie bij het Hospice van Almere. Via de laatste organisatie kwam ik in contact met Wouter Ritsier en die vertelde mij ontzettend enthousiast over Trim Slim. Door mijn verleden als actief sporter spreekt deze vereniging mij enorm aan, want ik vindt het dus ook heel belangrijk dat mensen kunnen sporten. Helaas zal het er voor mij nooit meer inzitten dat ik nog een leuke tocht kan lopen, maar dat verstrekt bij mij wel om me juist in te spannen voor die genen die het wel kunnen. Met dit in mij achterhoofd heb ik contact opgenomen met het bestuur van Trim Slim en stel mij via deze weg kandidaat voor het bestuur. Als ik ergens aan begin wil ik ook wel wat bereiken en daarom heb ik aangegeven richting het bestuur dat het mij leuk zou zijn om te kijken hoe we meer jongeren kunnen betrekken bij zowel hardlopen als de wandelsport. Daarnaast zou ik een bijdrage willen leveren om meer structuurlijnen (taakomschrijvingen) te bewerkstelligen en het familie gevoel bewaken binnen de vereniging ondanks de groei.

*Hans Wessels*

# *De AVA-lente-loop 2012, een leuk jaarlijks*

*terugkerend*  *-tje*

Het was heerlijk weer toen ik op 25 maart om 11.30 uur op de fiets naar de atletiekbaan van AVA 81 reed. Ik kon voor het eerst van het seizoen een driekwart broek aan en een shirt met korte mouwen! Dat gaf een heel ander gevoel dan het thermoshirt en het mutsje wat ik deze winter zo vaak op had.

Toen ik bij AVA aankwam zag ik al een aantal medelopers van onze zaterdaggroep. Voor de 10 km deden namens Trim Slim 7 lopers mee.

De start was om 12.00 uur. Wij stonden met zijn allen vooraan in het startvak. De chip voor de tijdregistratie was hier anders dan gebruikelijk. Hij zat op je startnummer en de begintijd was voor iedereen hetzelfde omdat de meting direct ging lopen zodra je over de startlijn ging. De eindtijd werd geregistreerd doordat het startnummer werd gescand.

Dus helemaal vooraan staan betekende tijdwinst. Daar klonk het startschot. Vooraan staan is leuk maar het nadeel is dat "iedereen" mij voorbij ging de eerste 5 km. Op het 5 kilometer punt zag ik dat ik 29 minuten onderweg was. Snel rekenend moest het (theoretisch) dus lukken om binnen het uur te blijven. Gaandeweg kreeg ik het idee dat mij dat ging lukken.

Bij de finish stonden de veel snellere lopers van onze groep enthousiast te roepen. Dat is het leuke van samen naar zo'n evenement gaan, je hebt altijd supporters. En boven verwachting van mijzelf is het mij inderdaad gelukt om binnen het uur te finishen. Een euforisch gevoel dat mij de hele dag is bijgebleven. Na het maken van een leuke foto en een glaasje jus d'orange (dank je wel Leo) was voor mij de LENTE nu toch echt begonnen!

*Maike Knijnenburg*



# De Lisse Lente Wandeltocht 31 maart 2012

Vandaag stond de Lisse Lente Wandeltocht op het programma, voorheen de Keukenhoftocht. Deze tocht was op verzoek van Marjolein, Marjan en mijzelf toegevoegd omdat wij vorig jaar erg hadden genoten van de wandeling langs de bollenvelden. Dit jaar deden ook Martijn, Joke van Vliet, Rob, Rinus en Jacqueline mee. Joke van der Vring liep de tocht ook, maar deze keer met een vriendin. De andere leden van de club hadden bezigheden elders, helaas.

Wij reden met vijf personen in de auto naar Lisse, even over zeven uur. Na het parkeren van de auto zagen we Rob, Rinus en Jacqueline nog heel even maar zij konden niet wachten om de tocht vol enthousiasme te beginnen. Wat later begonnen wij ook aan de 30 kilometer met in het vooruitzicht een bezoek aan de Keukenhof. Vorig jaar hadden we geen toegangskaartjes gekocht voor de Keukenhof en voelde we ons achteraf erg buitengesloten. Dus dit jaar gaven we iets meer geld uit, maar dat was het zeker waard vonden wij.

Het eerste gedeelte voerde ons langs prachtige bollenvelden en vooral de hyacinten roken zalig. Alsof je in de parfumerie liep.

Na ongeveer twee uur wandelen was onze eerste stop bij Café Restaurant de Ruigenhoek op de Heerenweg in Noordwijkerhout.

Meer lezen? Volg dan [>>>deze link<<](#) naar de website, voor de rest van het verslag van Annemieke Timmer, één van de vierdaagse lopers.





# *Impressie van een training op locatie (oostvaardersplassen)*

*Zaterdag 7 april*



Vanaf Ben zijn huis renden we met ongeveer tien lopers het Oostvaardersplassengebied in na eerst gezamenlijk de gevaarlijke Buitenring te zijn overgestoken. Mooi weer ( nogal gure wind), prachtige natuur, goede gesprekken over positief denken. In ruim anderhalf uur verschillende oefeningen: knieën hoog optrekken door nat gras over verraderlijke boomstronken, hindernissenparcours, versnellinkjes, etc. Daarna verdiend koffie drinken in Ben prachtige huis aan het water. Maaike had vrolijke en lekkere cupcakes in Paassfeer gemaakt met koddige paashaasjes, eitjes en iets dat op gras leek. Ben had een Hema appeltaart gewonnen en die was binnen no-time weg. Toen de fotoshoot en iedereen weer tevreden naar huis voor de paasinkopen.”

*Jan Kees*



## Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
	avond	x	x	x
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	09.30 Almere Haven
	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
Vrijdag	avond	20.00	x	x
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	08.30
zondag instuif	ochtend	09.45	09.45	09.45

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl)

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt:

[j.wolt@upcmail.nl](mailto:j.wolt@upcmail.nl)

De volgende digiflits verschijnt 10 mei.

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

### Agenda april

#### Mei

13 mei Apenloop

19 mei Bijeenkomst teams Samenloop voor Hoop

22 t/m 27 mei Rabobank Almeerdaagse.