



juli 2012

### **M.O.A. "Marathon op afbetaling"**

Ook dit jaar wordt de MOA weer door Mets en Theo georganiseerd. Het is de bedoeling dat je in vier avonden een afstand gelijk aan een hele of een halve marathon loopt.

De avonden zijn gepland op 6,7, 8, 9 en 10 augustus

#### Afstanden

De hele M.O.A: 4 avonden x10 km en 548 meter = 42 km en 192 meter.

De halve M.O.A: 4 avonden x 5 km en 274 meter = 21 km en 96 meter

**STARTTIJD: WANDELAARS 18.30 - 19.00 UUR**  
**HARDLOPERS 18.30 - 19.30 UUR**

**Inschrijving** op maandag 6 of dinsdag 7 augustus **vanaf 18.30 uur** in de Draaikolk

### **Trainen in de zomer**

Tijdens de zomerperiode gaan de trainingen gewoon door volgens schema. In de eerste week van augustus is op maandag 6, dinsdag 7 en woensdag 8 augustus het buurthuis gesloten ivm onderhoudt aan de vloer Dit houdt in dat we niet naar binnen mogen. De trainingen gaan op deze dagen gewoon door. Verzamelen doen we op de parkeerplaats voor het buurthuis op de normale tijden.

### **Barbecueën met Trim Slim**

Het is alweer een tijdje geleden dat we met z'n allen gebarbecued hebben, maar het mooie weer is weer in aankomst. Dat vieren we met een Barbecue bij Trim Slim.

Zaterdag 15 september vanaf 17:00 uur in de Draaikolk. Trim Slim leden en hun partners zijn van harte welkom!

Meer info volgt in de Digiflits van augustus.



## Plus Wandel 4 daagse Alkmaar 2012

Net als vorig jaar waren Marjan en ik van plan de Plus Magazine Wandel 4 daagse Alkmaar te gaan lopen en omdat Marjolein zoveel enthousiaste verhalen van ons had moeten aanhoren besloot zij ook mee te wandelen. Herman ging ook lopen, wij de 25 kilometer en hij de 20. Er was ook een groep Nordic Walkers van Trimslim: Ronneke, Ellen en Ans die 25 km liepen en Astrid, Rita en Inge die 15 km zouden lopen.

Ik mag wel namens ons allen spreken dat het een geweldig leuke Vierdaagse was in Alkmaar en omgeving en dat we het enorm hebben getroffen met het mooie weer. Uiteraard is er weer veel gekletst, gelachen en ook nog eens 100 kilometer gewandeld.

Lees het [complete verslag](#) verder op [de website](#) onder het kopje nieuwsfeiten, verslagen.

We hopen, mede door dit verslag, meer leden enthousiast te mogen maken zodat we volgend jaar met nog meer TrimSlimmers weer aan deze tocht mogen meedoen. Dus zet alvast in je agenda van 2013: 19 t/m 23 juni Plus Magazine Wandel 4 daagse Alkmaar.



*Anne-Mieke Timmer*

## 'Stappen en Happen'

Datum: dinsdag 11 september

Trimslim uitje voor sportief wandelaars en nordic walkers. Eerst 5 km stappen, dan happen en daarna 5 km terug stappen\*.

We verzamelen om 10.30 uur in De Draaikolk. De lunch is van 12.00 tot 14.00 uur bij Van der Valk Hotel Almere, adres Veluwezoom 45. Om ca. 15.00 uur verwachten we weer terug te zijn in de Draaikolk. De kosten bedragen €11,50, contant te betalen op de dag zelf. Meer info bij Karen: [karen.janssen@kpnplanet.nl](mailto:karen.janssen@kpnplanet.nl)

\*Eventueel kun je ook terug met de bus.

Inschrijven kan ook via het formulier op het prikbord in het buurthuis.

# Uit het archief van Trim Slim Almere “aflevering 2: een A-B-C'tje”



Na aflevering 1 werd mij soms gevraagd hoe het archief van Trim Slim eruit ziet. Ik zei dan: “zeven ordners, een schoenen- en een bananendoos.” Grappig of respectloos bedoeld? Welnee, hoewel in feite geen echt Archief maar een historische verzameling.

Een kleine rondleiding:

**A:** onze oprichter, eerste voorzitter (1989-1996) en erelid Erik Bronkhorst verzamelde nogal wat krantenknipsels, de basis van de ordners 1 t/m 3. Foto's met data en clubbladen zijn toegevoegd.

Ordners 4 en 6 bevatten thema's: “ New York Marathon, de Vierdaagse, M.O.A., Nordic Walking, Apenloop en BBQ “.

Ordner 5: bevat foto's die nog van een datum en thema moeten worden voorzien.

Ordner 7: hoofdzakelijk wandelfoto's die door Vino Burgers en Ria Bosman zijn geprint ter gelegenheid van ons 20-jarig jubileum in 2009.

**B:** Nel en Cees Bitter, lopers/wandelaars uit de beginjaren (en webmasters tot 2010) droegen vorig jaar een schoendoos met CD's aan mij over. Ontelbare foto's kom je tegen. Nog te archiveren!

**C:** de bananendoos: posters, 'gadgets' en dubbele clubbladen. Maar ook kleding.

*Over clubkleding gesproken: in aflevering 1 stond het Aardbeienpak als uitsmijter centraal. Ditmaal de voorganger. Op de foto uit 1995 ziet u een door de middelste loper (Lenny Bakker?) gedragen ensemble. Links draagt Ron Bakker (?) de witte sweater (die nog steeds in bezit is van menige oudere-jongere van TS(F)). De loper rechts (Athur Eype?) draagt een volgens mij wel heel zeldzame variant van de sweater.*

*Opvallend: de term Fitness; later geassocieerd met Sportscholen en derhalve weinig of niet meer gebruikt.*

Wordt vervolgd!

Steven Poolman

# *Trim Slim start een TIENERMEIDEN LOOPGROEP.*

*Onder het motto: “hardlopen trainen,  
maar dan anders”.*

Natuurlijk is een hoofddoel om het basisuithoudingsvermogen op te bouwen. We voegen er fysieke trainingselementen aan toe. Dat kan van alles zijn wat ons voor de voeten komt: krachtoefeningen, springen, trimtoestellen, touwtrekken, strand, bospaadjes, enz.

En elementen die bij sportscholen ook wel “Bootcamp” wordt genoemd. Daardoor ontwikkelen de meiden ook behendigheid en kracht.

Alles bij elkaar behoorlijk uitdagend en een beetje “spannend”, maar natuurlijk binnen redelijke grenzen. De trainers zullen vooral ook aan de meiden vragen wat ze zelf graag willen doen.

De doelgroep: Tienermeiden (“Teen”agers) van 13 t/m 19 jaar.

We starten met een periode van **4-6 weken als “Try-Out”**.  
Daarna wordt besproken of en hoe we verder gaan.

**Kent u Tienermeiden? Laat ze komen en zelf ervaren hoe leuk het is.  
Tijdens de Try-Out periode betalen ze geen contributie.**

We trainen elke dinsdagavond om 20 uur vanaf De Draaikolk. De eerste keer op 17 juli.

**Hoort, zegt het voort !!**

Faina.  
Roel (tel.06-29254256).

## 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 augustus.

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

### Agenda

Juli 17 start tienergroep. 20:00uur.

Augustus: 6 t/m 11 MOA

September: 11 september Stappen en Happen  
15 september Trim-Slim BBQ