



juni 2012

Nieuws van de Bestuurstafel

Middels dit extra nieuwsbulletin zal het bestuur vanaf heden regelmatig in de pen klimmen om de leden van Trim Slim te informeren. Dit is de eerste officiële mededeling van het huidige bestuur in deze vorm:

Met ingang van **1 juni 2012** bestaat het bestuur uit:

Hans Wessels, voorzitter

Jan Wolt, penningmeester

Ronneke de Lange, secretaris

Inge Krijl, algemeen bestuurslid trainingszaken

Astrid Lammers, algemeen bestuurslid evenementen/vrijwilligers

Om meer duidelijkheid te geven over welke taken het bestuur zoal uitvoert, volgt hieronder een opsomming van de kerntaken per bestuursfunctie. Dit geeft duidelijkheid wat elk bestuurslid nu zoal doet en bij wie de leden/trainers kunnen aankloppen met hun specifieke vragen.

VOORZITTER: *Hans Wessels*

- Leidt de bestuursvergaderingen en stelt de besluiten vast.
- Leidt de Algemene Leden Vergadering en stelt de besluiten vast.
- Onderzoekt mogelijkheden/werven van door de overheid beschikbaar gestelde subsidies
- Coördineert de activiteiten betreffende de interne en externe public relations.
- Vertegenwoordigt de Vereniging in contacten met de pers en media.
- Stelt jaarlijks in samenwerking met het voltallig bestuur een beleidsplan op ten behoeve van vaststelling door het bestuur of de ALV.
- Geeft jaarlijkse een verslag aan de ALV van de uitvoering van het beleid.
- Beheert en (onderhoudt) de website samen met de secretaris en een door het bestuur aangestelde Medewerker Communicatie en de Webmaster .

SECRETARIS: *Ronneke de Lange*

- Notuleert de vergaderingen van het bestuur en van de ALV.
- Voert de correspondentie namens de Vereniging.
- Draagt zorg voor een goede communicatiestroom tussen bestuursleden onderling/ bestuur en coördinatoren/bestuur en de leden. Dit laatste middels het meehelpen en vervaardigen/verspreiden van een maandelijkse nieuwsbrief aan de leden (Digiflits) en het bulletin "Nieuws van de bestuurstafel".
- Beheert en (onderhoudt) de website samen met de voorzitter en een door het bestuur aangestelde Medewerker Communicatie en de Webmaster .

PENNINGMEESTER: *Jan Wolt*

- Stelt jaarlijks een begroting op voor de Vereniging als geheel.
- Voert de boekhouding overeenkomstig de daarvoor door de overheid gestelde eisen.
- Draagt zorg voor de door de overheid verplichte aangiften en rapportages.
- Ziet er op toe dat Commissies voor hun evenement of activiteit of trainingserie een begroting opstellen.
- Ziet er op toe dat de Commissies een correcte verantwoording geven over de door de overheid verstrekte subsidies.
- Bewaakt de vastgestelde begrotingen en rapporteert periodiek aan het bestuur.
- Voert de financiële handelingen uit voor alle activiteiten van de Vereniging met inbegrip van de evenementen en verenigingsactiviteiten.
- Int de contributies. Is bevoegd om ingeval van blessures of bijzondere persoonlijke omstandigheden tijdelijk korting op of stopzetting van de contributies te verlenen.
- Controleert onkostendeclaraties en draagt zorg voor uitbetaling.
- Voert de ledenadministratie.

ALGEMEEN BESTUURSLID TRAININGSZAKEN: *Inge Krijl*

- Onderhoudt contacten met de Coördinator Trainingszaken, de trainerscoördinatoren en de trainers.
- Is verantwoordelijk voor het op peil houden van de trainerscapaciteit.
- Draagt samen met de Coördinator Trainingszaken zorg voor het op niveau houden van alle trainingen van TSA.
- Mede coördineren van trainingsactiviteiten die in samenwerking met andere organisaties worden uitgevoerd.
- Ondersteunt/onderzoekt initiatieven voor opleiding of bijscholing van trainers.
- Informeert nieuwe leden over de trainingsmogelijkheden en algemene doelstellingen.

Bovenstaande punten altijd in goed overleg met de door het bestuur aangestelde Coördinator Trainingszaken

ALGEMEEN BESTUURSLID EVENEMENTEN: *Astrid Lammers*

- Initieert (nieuwe) verenigingsactiviteiten en zorgt er voor dat vrijwilligers of Commissies de nodige taken op zich nemen.
- Vormt samen met de Coördinator Evenementen een Commissie per verenigingsevenement.
- Onderhoudt contacten met de Coördinator Evenementen en de Commissie van het evenement met als doel om controle te behouden over voortgang en eventuele afstemming met andere Commissies en/of het bestuur.
- Onderhouden van contact met de beheerder van De Draaikolk betreffende gebruik van ruimtes en faciliteiten.
- Ziet erop toe dat de Commissie van het evenement een werkplan en een begroting opstelt en indient bij het dagelijks bestuur van TSA, bij voorkeur vooraf aan het evenement.
- Vertegenwoordigt het bestuur van de Vereniging TSA tijdens beleidsafstemmend overleg met het bestuur van de Stichting TSE.
- Is verantwoordelijk voor "Lief en Leed" en/of zorgt ervoor dat iemand binnen de vereniging uitvoering hieraan geeft.

Bovenstaande punten altijd in goed overleg met een door het bestuur aangestelde Coördinator Evenementen.

TrimSlim Clubdag 30 juni 2012

Van ALMERE naar NAARDEN/BUSSUM of VICE VERSA

Een evenement voor alle disciplines van TrimSlim.

Voor alle afstanden is een aantrekkelijke route uitgezet door o.a. stedenwijk, kromslootpark, golfpark Naarden en Naarden Vesting (afhankelijk vd afstand)

Voor Hardlopen zijn er **twee** afstanden, voor Sportief Wandelen en Nordic Walking zelfs **drie** afstanden. Bij de Hollandse Brug is een eet/drinkstand pauzeplek ingericht.

Diegenen die de "halve afstand" kiezen starten vanaf de Hollandse Brug. Zij worden vanaf het CS Almere met de taxibus naar de Hollandse Brug gebracht, waar zij worden opgevangen door de organisatie.

Er wordt, vanaf 12.30 uur, "gezamenlijk" gefinisht bij het Boemeltje op het stationsplein in Almere, U ontvangt dan twee consumptiebonnen.

Voor iedere loper is een parcoursbeschrijving aanwezig. Vervoer naar Naarden, Almere en Hollandse brug wordt door de organisatie geregeld en is gratis.

Inschrijfgeld is 2,= euro, voor aanvang te voldoen bij de organisatie.

PROGRAMMA

HARDLOPEN	NAARDEN/BUSSUM NAAR ALMERE 19 KM	VERZAMELEN HAL CS ALMERE 10.00 UUR	VERTREK CS ALMERE 10.20 UUR
SW EN NW	ALMERE NAAR NAARDEN/BUSSUM 19 KM	VERZAMELEN HAL EN VERTREK ALMERE CS 08.00 UUR	VERTREK VANAF CS NAARDEN/BUSSUM 12.22 UUR
HARDLOPEN	HOLLANDSE BRUG NAAR ALMERE 11 KM	VERZAMELEN HAL EN VERTREK CS ALMERE 10.30 UUR	START HOLLANDSE BRUG 11.00 UUR
SW EN NW	HOLLANDSE BRUG NAAR ALMERE 11 KM	VERZAMELEN HAL EN VERTREK CS ALMERE 10.0 UUR	START HOLLANDSE BRUG 10.30 UUR
SW EN NW EASY GOING	RONDJE NAARDEN VESTING 6 KM	VERZAMELEN HAL EN VERTREK CS ALMERE 09.50 UUR	VERZAMELEN EN VERTREK HAL CS NAARDEN/BUSSUM 12.22 UUR

INFO EN INSCHRIJVEN VOOR 25 JUNI, ALLEEN PER EMAIL

ÉN ALLEEN BIJ m.j.langeslag@kpnmail.nl

NAAM.....

Ik doe mee met

HARDLOPEN

19 KM

11 KM

SPORTIEF WANDELEN

19 KN

11 KM

NORDIC WALKING

19KM

11KM

EASY GOING ROUTE 6 KM

MAILADRES.....

MOBIELNR.....

Beschikt u over een NS kortingskaart JA NEE

Succesvolle Voorjaarscursus en WandelFit

Met plezier kunnen we terugkijken op een succesvolle Voorjaarscursus en WandelFitprogramma.

In 10 weken tijd zijn beginnende hardlopers klaargestoomd voor het einddoel: 5 km hardlopen aan een stuk. Allemaal zijn ze geslaagd! Er is inmiddels een doorstartgroep, zodat deze cursisten z.s.m. aan kunnen haken bij onze loopgroepen. De Nordic Walkers zijn ook allemaal geslaagd. Tijdens de cursus werd er gewerkt aan het aanleren van de juiste techniek en het opbouwen van de conditie. Meer dan de helft van deze cursisten is inmiddels lid geworden.



Ook het programma WandelFit is voor Trim Slim een groot succes gebleken. Dit pilotprogramma van de KNBLO werd in een aantal plaatsen in het land gehouden. We zijn zeer trots op het feit dat TSA met 41 deelnemers de grootste in het land is. De deelnemers hebben in 10 weken, o.l.v. Jan Akkerhuis, Roel en Patty samen getraind naar twee einddoelen t.w. De Apenloop en de Almeerdaagse. Op 2 juni was er een terugkomdag. Alle wandelfitters zijn zeer enthousiast over het gehele programma en een groot aantal heeft zich inmiddels bij ons aangemeld als lid. Een van de deelnemers is helaas nog niet helemaal op conditie geraakt, maar wil toch heel graag lid worden van de club. Het bestuur heeft in samenwerking met "Heart Beat" voor hem een trainingsprogramma opgesteld: de komende 6 maanden zal verder gewerkt worden aan zijn conditie zodat hij daarna weer bij ons terug kan komen.

Een mooie samenwerking tussen Trim Slim en Heart Beat Almere is hiermee bewerkstelligt.



Terugkomdag WandelFit Trim Slim Almere zaterdag 2 juni 2012

TRIM SLIM ORGANISEERT ook in 2012 de M.O.A.

(De afkorting M.O.A betekent: “ marathon op afbetaling “.)

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

Wat houdt het in?

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.

Jubileum Apenloop 2012 zeer geslaagde dag!



Op zondag 13 mei hield stichting Trim Slim evenementen zijn 10e Apenloop, het wandelevenement in Almere, op het Stadslandgoed De Kemphaan.

Onder een heerlijk zonnetje liepen de **781** deelnemers, die konden kiezen uit diverse afstanden, in en rond Almere.

Het ontbrak de wandelaars aan niets, door de organisatie werd gezorgd o.a. voor bananen

en een flesje water, hetgeen goed van pas kwam onder deze zonnige omstandigheden.

Ook aan de familieloop van 5 km werd door een groot aantal kinderen en hun begeleiders deelgenomen. De kinderen konden ook nog gebruik maken van een springkussen en onderweg hun prijsvraag invullen naar aanleiding van verschillende opdrachten.

Een gedeelte van het inschrijfgeld werd zoals gewoonlijk per cheque uitgereikt aan stichting Aap.

Directeur David van Gennep nam persoonlijk de cheque van € 750.00 in ontvangst.

De organisatie ontving van de wandelaars veel complimenten over de voortreffelijke organisatie van deze dag. Dit is voor de organisatie weer een stimulans om binnenkort weer te werken aan de 11e Apenloop, welke gehouden gaat worden op 12 mei 2013; dus wandelaar schrijf deze dag vast in jullie agenda.



Uit het Archief van Trim Slim (Fitness)

Almere, anno 1989, aflevering 1



Tijdens mijn redacteurschap van het (papieren) clubblad kreeg ik zo rond 2000 de historische verzameling van **Erik Bronkhorst** – oprichter en eerste voorzitter van TrimSlim – in beheer. Later werden er ook door zijn opvolger **Arthur Eijpe** en onze voormalige webmasters **Nel** en **Cees Bitter** documenten aan mij overgedragen.

Verbonden aan de namen **Bronkhorst**, **Eijpe** en **Bitter** zie je de overgang van Papier en analoge Fotografie naar Digitaal; van handgeschreven of getypte brieven, krantenknipsels en ontwikkelde foto's naar e-mails. De verzameling **Bitter** bestaat vooral uit CD-R's. Voorlopig eindstation: de Scan. **Vino Burgers** en **Ria Bosman** hebben bijvoorbeeld tientallen gescande foto's gemaakt voor ons 20-jarig jubileum in september 2009.

De vier verzamelingen heb ik samengevoegd tot een geheel dat overzichtelijk is. Resultaat: 7 ordners en een bananendoos. In die doos bijvoorbeeld posters, gadgets, T-shirts, clubbladen en een gastenboek.

Lang ben ik ook bezig geweest met het achterhalen van namen. Nogal wat foto's waren zonder vermelding. Waar op te bergen? Dus ik heb uit geheugen elke foto geprobeerd te voorzien van thema, data en namen. Maar ik werd pas lid na de zomer van 1997 en heb dus de eerste acht jaren gemist. Een archief is nooit af.

Bent U nieuwsgierig geworden? Trim Slim heeft een opslagruimte in het Mac3-park in Almere-Buiten en daar is de verzameling – op afspraak met **Ronneke de Lange**, secretaris van ons Bestuur, in te zien. Wilt U oude zaken overdragen? Alles is welkom! Wie heeft bijvoorbeeld het 'aardbeien-pak' bewaard? (zie foto)

In de volgende DigiFlitsen kunt U meer 'stukjes' verwachten over de geschiedenis van TrimSlim (want in september 2014 bestaat TrimSlim(Fitness) 25 jaar...)

Steven Poolman

s.poolman2@chello.nl

Bijschrift foto trainingsjack:

*Dit jack, inclusief lange broek, stond ook wel bekend als het 'aardbeienpak', een naam verzonnen door onze voormalige trainer **Marie-Jeanne van Gils**. Het ensemble was te bestellen in twee kleurstellingen. Je liep in een rode of in een zwarte broek. En voor het jack kon je kiezen uit een rode of zwarte V op de borst. Zwart voor? Dan liep je met Rood op de rug.*

De stof was overigens – in het pre-thermotijdperk – lekker licht en luchtig; een combinatie van tactel en katoen. Het was beslist geen glimmende 'campingsmoking' waarin lopers van de eerste generatie het mee 'moesten' doen.

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

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

j.wolt@upcmail.nl

De volgende digiflits verschijnt 10 juli.

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

Agenda

Juni

20 t/m 23 juni Plus Wandel4daagse Alkmaar

24 juni Vechtloop (www.vechtloop.nl)

30 juni Clubdag van Almere naar Naarden/Bussum of visa versa

Juli