



april 2013

Nieuwe bestuurssamenstelling

Tijdens de Algemene ledenvergadering gehouden op maandag 8 april j.l. zijn Roel Heijser en Piet Glazer officieel gekozen en toegetreden tot het bestuur. De samenstelling en taakverdeling van het bestuur is vanaf heden als volgt:

Ronneke de Lange – voorzitter, Jan Wolt – penningmeester, Roel Heijser – secretaris, Piet Glazer – bestuurslid Trainingszaken, Astrid Lammers, bestuurslid Evenementen.

Het bestuur bedankt de aanwezige leden voor het vertrouwen.

Trim Slim brengt de vrijheidsvlam naar Almere

In de nacht van 4 op 5 mei wordt voor het historische hotel “De Wereld “ in Wageningen het bevrijdingsvuur ontstoken. Dit symbool van vrede en veiligheid wordt door sporters uit heel Nederland als een “ lopend vuur “ verspreid. Dit jaar brengen de lopers van Trim Slim (Sportief Wandelen, Nordic Walking en Hardlopen) het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen in een estafetteloop naar Almere. De bedoeling is dat deze sporters om 14.—uur op 5 mei aan vertegenwoordigers van B. & W. dit vuur zullen overhandigen die op hun beurt de meegebrachte “ fakkel “ het Almeerse vrijheidsvuur zullen ontsteken. Vanuit Trim Slim wordt er momenteel hard gewerkt aan de organisatie van dit gebeuren en het belooft een vermoeiend maar enerverend evenement te worden. Op de foto de sporters die de uitdaging zullen aangaan.

Jan Kees den bakker



9 mei gaan we weer Dauwtrappen

Zin in dauwtrappen? Ga dan mee met de dauwtrap wandeling op Hemelvaartsdag **donderdag 9 mei** a.s.

Verzamelen om **6.00 uur** 's ochtends bij de Draaikolk.

Meenemen: de auto (indien mogelijk), een klapstoel -of iets anders om op te zitten- en een ontbijtje.

Aanmelden vooraf via de lijst op het prikbord.

We rijden eerst een stukje. Dan volgt een wandeling van ongeveer 8 km. We besluiten het dauwtrappen met een veldontbijtje en zijn om ongeveer 9.30 uur terug bij de Draaikolk. Meer informatie kun je opvragen bij Karen Janssen via karen.jansen@kpnplanet.nl.

Dit bericht is bestemd voor alle lopers van Trim Slim

Onderwerp: werk maken van **interne werving** van (assistent-) trainers voor Hardlopen, Nordic Walking en Sportief Wandelen bij Trim Slim.

Trim Slim heeft hoog in het vaandel om “elke dag “ de gelegenheid te geven te kunnen sporten. Een prachtig uitgangspunt en in vroeger tijden, ja zelfs nog voor kort, haalbaar. Wel moeten er steeds voldoende trainer zijn om het uitgangspunt van ” elke dag sporten “ waar te kunnen maken.

Kijkend naar het trainersbestand moet worden geconstateerd dat er meer trainers afvallen dan er bijkomen. Ook “vergrijzing “ maakt dat verwacht moet worden dat trainers noodgedwongen moeten afhaken. Dit is natuurlijk een zorgelijke situatie en daarop moet worden ingespeeld. Hoe? Door zowel externe alsook interne werving. Externe werving kan plaats vinden door in de media advertenties te plaatsen met het doel trainers te vinden voor Trim Slim. Intern, dus binnen de organisatie van Trim Slim, kan worden getracht om actief lopers te interesseren cq. te werven voor het trainerschap.

Een dreigend trainerstekort moet dan ook niet alleen de “zorg” zijn van Bestuur en trainers. Ook onze lopers moeten hiervan op de hoogte worden gebracht. Indien mogelijk ook verantwoordelijkheid nemen om taken te vervullen. Het meeste wordt verwacht van werving intern, vandaar deze actuele informatie en oproep!

Middels opleiding kunnen lopers worden voorbereid om hun evt. taak als (assistent-) trainer. Natuurlijk, elke vrijwilligerstaak schept ook verplichtingen maar hier staat veel tegenover. Het Bestuur c.q. het kader van Trim Slim Trainerszaken zullen binnen afzienbare tijd alle lopers informeren over de opleidingsroute die moet worden gevolgd om (assistent-) trainer te worden. Binnenkort kunt u derhalve meer concrete informatie over dit onderwerp verwachten. Behalve het plezier van trainingen geven en kennis overbrengen op andere sporters biedt het bestuur faciliteiten : vergoeding van opleidingskosten, vrijstelling van contributie, per training een vergoeding, trainerskleding, bijwoning van congressen van de Atletiekunie en scholingsworkshops bijwonen.

Wij doen bij deze een dringende oproep aan alle lopers van Trim Slim om kennis te nemen van het mooie vak dat trainer heet voor hardlopen, nordic walking en sportief wandelen!

Ben Stuivenberg

Een ijskoude Zandvoort Circuit Run

Windkracht 6 en een gevoelstemperatuur van -10: het was een ijskoude Zandvoort Circuit Run die wij liepen op 24 maart 2013

Twee weken geleden de halve marathon CPC in Den Haag met sneeuw en windkracht 4. Dus we hopen op een makkie met mooi weer. Jammer, is de lente op 21 maart begonnen? Wie zegt dat?

Onze logistieke voorbereiding om vooral niet te vroeg (koud in het startvak), maar wel op tijd en warm aan de start te verschijnen, kost aardig wat heen en weer gemail. Inmiddels hebben wij bijna alle Zandvoort runs gelopen en zijn dus kind aan huis wat betreft de logistieke (on)mogelijkheden van deze loop. 45 minuten voor de start parkeren wij de warme auto op de boulevard van Zandvoort. Dichter bij de start is onmogelijk. Mooi. De deur open..... heel gauw weer dicht: wat een koude harde wind. Blij met de 2 winter tides en thermo ondergoed met x aantal laagjes daaroverheen.

De planning, kort in het startvak, klopt. En na de eerste bocht (Tarzan) ziet het er prachtig uit, met de wind stevig in de rug de Gerlachbocht door. De Slotemakerbocht vraagt heel veel meer kracht: stijgend en windkracht 6 pal tegen. Eén voordeel: we hebben het beslist niet meer koud. Na 4 km het strand op. Een onverwacht mazzeltje daar: wind mee en langzaam terugtrekkend water. Zo kunnen we 3 rijen breed over het harde, natte zand lopen. Eitje dus. De laatste kilometers natuurlijk weer tegenwind. En dorst krijg je van die wind! Helaas. Zelfs de met water gevulde bekertjes kunnen niet op tegen windkracht 6 en dus waaien ze van de tafels.

Geen PR, wel gezellig. En ach, 1.15 voor die 12 km is nou ook weer niet zo slecht bij gevoelstemperatuur -10.

En het zwaarst? Venijn in de staart. Teruglopen naar de auto! Zandstralen i.p.v. een lekker scrub en voedend maskertje na. Thuisgekomen inmiddels toch echte dorst en daar helpt maar 1 ding tegen: een goed glas prosecco. Proost!

Volgend jaar weer? Heel zeker. Het is een mooie, uitdagende en uitermate strak georganiseerde loop.

Rietje van Opmeer & Gerry van Schaik

Trim Slim clubdag

Zoals bekend zal Trim Slim in 2013/2014 **op zaterdag 22 juni** onze jaarlijkse clubdag houden. De sportieve verrichtingen op deze dag van **SW, NW en HL** vinden plaats rondom de Noorderplassen.

Wat de loopafstanden betreft: "voor elk wat wils", is het motto. Wil je 15 km lopen, dat kan. Wil je 7,5 km lopen? Kan ook. De definitieve routes worden nog nader bekend gemaakt, dit vergt nog enig gepuzzel zoals jullie zullen begrijpen.

Ben je hongerig geworden ná jouw sportieve prestatie? Geen probleem, ga op een draf terug naar de Draaikolk en doe mee aan de BBQ. Dit gecombineerd met sterke verhalen die er ongetwijfeld weer worden verteld over de loopprestaties bij de Noorderplassen.

Het clubdag comité olv Astrid Lammers wil **nu al heel graag weten** of je komt. Om de kosten hoeft je het niet te laten, er wordt alleen €5, gevraagd als bijdrage voor de BBQ. De partnerbijdrage is vastgesteld op € 10,-. Geld overmaken (o.v.v. naam en clubdag) op rekeningnr. 76.22.417, Trim Slim Almere.

Geef je dus snel op bij Astrid (astrid.lammers@trimslim.nl) **Gewoon dit jaar.....Doéén!**

Ben&Astrid

De AVA81 lenteloop op 24 maart 2013

Als we opstaan en de nieuws berichten horen denken we toch echt even waar gaan we aan beginnen.....?

De temperatuur van maximaal +3oC en een gevoelstemperatuur van -10oC brrrrrrrr!

" **LENTE....?**"

We rijden het parkeerterrein op vlakbij AV'81 en hebben acuut al medelijden met alle vrijwilligers die daar in de kou staan. " **Respect!** "

Al snel komen we een aantal TrimSlimmers tegen. Om een beetje warm te worden lopen we een rondje op de baan van AVA81.

Dan klinkt al snel het startschot voor onze 20km en we vertrekken.

Rond de 1e kmm komen we Maaïke en Hans tegen en als grap spreken we af om om beurten de koppositie over te nemen.

Jammer dat we hen pas na de finish weer tegen zouden komen.

De eerste 3 km was het buffelen tegen de wind, dan even uit de wind lopen tot de draai naar de Noorderplassen.

Een extreme tegenwind langs het kanaal (von Draispad) trotseren en wederom even op adem komen in het park aan de Leeghwaterplas.

Het bekende " Humberpad " is wederom zwaar, daar de wind ook hier weer van zich laat spreken.

De brug over de Vrijheidsdreef geeft het gevoel of je stilstaat.

Op het Tienkamppad staat een bordje 9km dus nog 1km te gaan tot de nieuwe ronde.

Op zich ging de 1e 10km best voorspoedig en binnen het uur, we lopen dus mooi vlak en zijn zelfs iets aan het versnellen.

De 2e ronden is ongeveer gelijk aan de eerst hoewel de laatste 4km toch wel wat zwaar aan voelen.

" Zijn we te snel begonnen...?, Of is het de wind die mijn benen zo zwaar maakt....?"

Dan staat er plots het bord 8km en hoeven we nog maar 2km tot de eindstreep.

De wind is extreem en voor ons gevoel komen we niet meer vooruit.

Ik ben Margot helaas rond de 17km kwijtgeraakt omdat ik mijn cadans wilde vasthouden in het gevecht tegen de wind.

Bij het passeren van het bordje 9km (ik zit al op 19km yeah!) pers ik alle krachten uit mijn lijf en probeer nog wat te versnellen.

Na een eindsprint met een dame van AV'81 kom ik na 1.50.48 over de streep. Ook Margot loopt een super eindsprint met 1.52.08 op de klok.

We zijn enorm trots op ons zelf ==> missie volbracht !

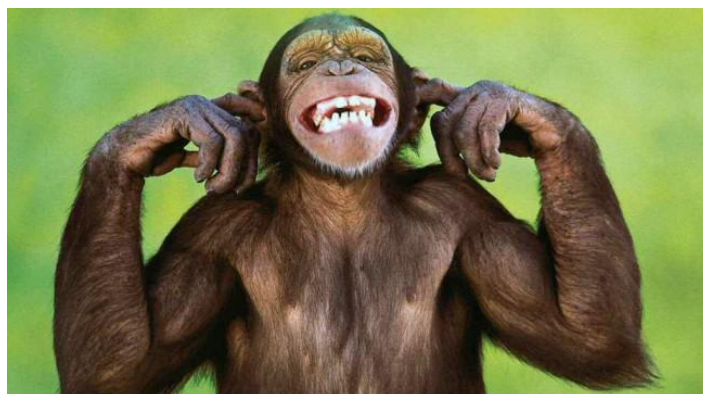
Hadden wij misschien toch meer KM moeten maken in de voorbereiding....?

Nu op naar de eerste echte halve marathon !

Jelmer Schelten

"Aapwilligers" gezocht voor de Apenloop

Het is weer zover, de Apenloop staat alweer voor de deur. Helaas komen wij nog vele vrijwilligers tekort. Meld je vandaag nog aan en help mee aan deze fantastische loop. Dankzij dit geweldige initiatief, ben je er niet alleen voor de deelnemers bij de incheck balie of de tussenstops, maar ook voor de apen van Stichting Aap! Geniet van de apenkoppen en gezelligheid en meld je zo spoedig mogelijk aan via zeqerdelange@gmail.com



De ultralopers van Trim Slim!

1 April 2013, 10.35 uur locatie NIOZ Texel. Vijf Trimslimmers gaan van start om de 60 van Texel te volbrengen.

Een voorbereiding van 16 weken en het lopen van 750-1000 km p.p. in de voorbereiding moet leiden tot een goed resultaat.

Ellie van Haren, Rene Overduijn en Eric Betsman lopen hun eerste ultra afstand, Ralph Zijlma doet voor de tweede keer mee aan deze loop en Rene Langeslag gaat voor de 4^{de} keer van start.

De zon schijnt en de wind, kracht 5/6 waait ons vanuit het noordoosten, de eerste 35 km tegemoet.

Het parcours is prachtig; kilometers lang strand, bos, de Sluftervallei, de vuurtoren en de dorpen Oost, Oosterend en Den Burgh.

Ralph Zijlma zette een tijd van 6:05 u op de klok

Rene Overduijn eindigde op 6:35 u

Ellie, Erik en Rene Langeslag kwamen gedrieën hand in hand over de finish in 7:04 u

Afgelopen zondag na de duurloop, onder het genot van een bakje met gebak, werden de TrimSlim "ultra's" vanwege hun prestatie, in de bloemen gezet.

De trainer prees de lopers vanwege hun inzet en volharding van alle trainingskilometers en wedstrijden.

Voor de agenda: de **60 van Texel 2015 vindt plaats op 6 april.**

Rene Langeslag



Trainingsschema Trim Slim Almere:

| Trainingstijden | | hardlopen | sportief wandelen | nordic walking |
|------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|---|
| <i>Maandag</i> | <i>ochtend</i> | x | 09.15 | x |
| | <i>avond</i> | 20:00 <i>Poort</i> | x | x |
| <i>Dinsdag</i> | <i>ochtend</i> | 09.15 | 09.15 | x |
| | <i>avond</i> | 20.00 | 20.00 | x |
| <i>Woensdag</i> | <i>ochtend</i> | x | 09.15 | 09.15 |
| | <i>avond</i> | 19:30 | 19.30 | x |
| <i>Donderdag</i> | <i>ochtend</i> | 09.15 | 09.15 | x |
| | <i>avond</i> | 20.00 | x | 20:00 |
| <i>Zaterdag</i> | <i>ochtend</i> | 08.30 | 08.30 | 08.30* 1 ^e zat vd <i>mnd ook op locatie in Almere Haven</i> |
| <i>zondag instuif</i> | <i>ochtend</i> | 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 rond de 10e van de volgende maand.

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

Agenda

April 20 Start nationale sportweek

Mei 4/5 Bevrijdingsvlam

9 Dauwtrappen

12 Apenloop

Voor meer informatie over onze activiteiten, kijk op onze kalender in de website: www.trimslim.nl