



april 2014

Let op! 26 april a.s. (koningsdag) worden er geen trainingen gegeven.

## *Algemene ledenvergadering*

Het bestuur nodigt hierbij alle leden uit voor de algemene ledenvergadering op maandag avond 12 mei a.s in de Draaikolk. De vergadering start om 20:00 uur

Binnenkort zal de agenda op de website verschijnen.

*Het bestuur*

## *Clubdag 10 mei*

Zaterdag 10 mei wordt er voor alle leden een clubdag georganiseerd. 's Middags is er een leuke speurtocht. Om 18.30 uur is er een heerlijk chinees buffet. Opgeven kan tot uiterlijk 26 april via [astrid.lammers@trimslim.nl](mailto:astrid.lammers@trimslim.nl).

*Astrid*

## LOOP-weetje:



Als je sport verlies je vocht en verbruik je energie. Deze verliezen moet je weer aanvullen door te drinken. Heb je een uurtje gesport? Dan is water een prima dorstlesser. Ben je langer of intensiever actief geweest? Dan kun je ook kiezen voor een sportdrink. Deze levert zowel vocht als energie.

Bij sportdranken onderscheid we dorstlessers en energiedranken. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten (suikers) er in zitten. Dorstlessers bevatten max. 7 g koolhydraten per 100 ml, en zijn geschikt tijdens matig intensief sporten. Energiedranken bevatten meer dan 8 g koolhydraten per 100 ml en zijn meer geschikt om tijdens of direct na een wedstrijd te gebruiken.



# “De lijn in waterloop”

Op 29 juni vindt er een sponsor fietstocht plaats vanuit Lelystad. De bedoeling is geld op te halen voor een waterproject in Kenia. Er wordt in teamverband van 5 personen gefietst en gelopen. De af te leggen afstand is 42 km. Steeds fietsen er 4 teamleden en eentje loopt. Uiteraard kan er worden gewisseld in fietsen en lopen. Per team kost de inschrijving €35,-. Meer kosten zijn er niet, elk bedrag wat als sponsorbedrag wordt opgehaald is welkom! Bij deze een oproep om je op te geven als teamlid. Het zou mooi zijn als TrimSlim meerdere teams zou kunnen formeren.

Opgeven bij Ben Stuivenberg (email via [ben.stuivenberg@yahoo.com](mailto:ben.stuivenberg@yahoo.com))

## Prijsuitreiking

Er worden drie prijzen uitgereikt, namelijk voor het winnende team, het team met het hoogste sponsorbedrag en het team met de best geschatte tijd.

## Aanmelding

E-Mail: [lijninwaterloop@hkv.nl](mailto:lijninwaterloop@hkv.nl)



De *lijn in waterloop* vindt plaats op zondag 29 juni 2014. De teams vertrekken afzonderlijk van elkaar. Het eerste team start om 10.00 uur en het laatste team rond 11.00 uur.

Inschrijven kan tot en met 22 juni 2014.

Kosten: € 35 per team. Je kunt dit overmaken naar rekeningnummer 9562879 t.n.v. *lijn in waterloop*, Postbus 2120, 8203 AC Lelystad. De extra sponsorgelden kunnen alleen via het bankrekeningnummer worden overgemaakt.

## Onderweg

Je bent 2,5 tot 4 uur onderweg met je team. Zorg voor voldoende eten en drinken. Onderweg kom je een post met drinkwater en fruit tegen. De route is niet afgesloten voor verkeer; je loopt op fietspaden en autoluwe openbare wegen. De routebeschrijving met kaart is vooraf beschikbaar.

## Accommodatie

De start en de finish vinden plaats op de atletiekbaan van AV Spirit in Lelystad (sportcomplex Langezand). Hier is voldoende parkeergelegenheid; daarnaast is er ook kled- en douchegelegenheid.

## Volg ons op:

[www.lijninwaterloop.nl](http://www.lijninwaterloop.nl)  
[www.facebook.com/lijninwaterloop](http://www.facebook.com/lijninwaterloop)  
[www.twitter.com/lijninwaterloop](http://www.twitter.com/lijninwaterloop)



PROVINCIE FLEVOLAND



## *Bowlingfoto's 14 maart*

Het was weer erg gezellig met maar liefst 9 gereserveerde banen en 55 deelnemers. Deze keer geen verslag maar een foto reportage.



## *Vrijdag 9 mei voorlichtingsavond!*

Op vrijdag 9 mei is er een voorlichtingsavond. Deze wordt gegeven door een podotherapeut en een fysiotherapeut. Zij gaan vertellen hoe je blessures kan voorkomen door goede oefeningen en schoeisel. Deze avond begint om 20.00 uur, Graag even voor af vermelden of je komt, via [astrid.lammers@trimslim.nl](mailto:astrid.lammers@trimslim.nl)

## *Ledenvoordeel!*

Trimslim als vereniging is lid van de KNBLO-NL. Dit heeft voor de individuele leden een voordeel. Als lid van Trimslim kun je met korting lid worden van de KNBLO-NL. Dit lidmaatschap geeft je recht op het landelijk wandelprogramma boekje, 6 keer per jaar een magazine en korting bij deelname aan een wandeling uit het wandelprogramma. Dit alles voor 10.50 euro per jaar in plaats van 29 euro.

Een paar mensen zijn al individueel lid van de KNBLO. Dit lidmaatschap kan omgezet worden naar een Trimslim-KNBLO lidmaatschap.

Stuur een mail naar [voorzitter@trimslim.nl](mailto:voorzitter@trimslim.nl). Geef daarin aan dat je lid wilt worden van de KNBLO of dat je jouw huidige abonnement wilt omzetten naar een verenigingslidmaatschap.

## *Dam tot Dam sponsordoel*

In september zal de populaire Dam tot Dam loop weer plaatsvinden. Als ambassadeur van Right To Play wil ik de hardlopers graag attenderen op de mogelijkheid voor dit goede doel mee te lopen.

Zie de voordelen en voorwaarden via <http://www.righttoplay.com/>

*Sportieve groet,*

*Marcella*

## Trainingschema 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	x
	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	x
Vrijdag	avond	X	x	x
Zaterdag	ochtend	09.00**	09.00	X 09.00** uur
Zondag duurloop*	ochtend	09.45	09.45	09.45

\*De duurloop op zondag is bedoeld voor **hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars**.

\*\* 1<sup>e</sup> zaterdag v/d maand ook op **locatie in Almere Haven**

\*\* 1<sup>e</sup> zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie**.

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u Alleen nog maar doorgeven aan de ledenadministratie: [secretaris@trimslim.nl](mailto:secretaris@trimslim.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](mailto:digiflits@trimslim.nl)

### Agenda

April:

- Mei:
- 09 Voorlichtingsavond fysiotherapeut en podotherapeut
  - 10 Clubdag
  - 18 Apenloop
  - 12 Algemene Leden vergadering