



# DIGIFLITS

April 2016

## Nieuws van het bestuur

Beste leden, hierbij willen wij jullie uitnodigen voor:

### Algemene Ledenvergadering 25 april 2016.

Opening door de voorzitter  
Vaststellen agenda  
Mededelingen van het bestuur  
Financiën  
Kascontrole 2015  
Begroting 2016  
Verkiezing bestuur  
Aftredende bestuursleden:  
Ellen van Weteringen (niet herkiesbaar)  
Annemiek Huisbrink (herkiesbaar)  
Astrid Lammers (herkiesbaar)  
Voorstellen nieuw bestuurslid :  
– Rianne van Huijgevoort  
Bedanken Kascommissie en vrijwilligers  
Evenementen  
30 van Almere  
Trainingszaken  
Rondvraag  
Sluiting



## Trainingszaken

### Dinsdag- en donderdagochtend hardlooptrainingen

Veel hardlopers moeten wel eens de zaterdag en/of avondtrainingen missen doordat zij wisselende diensten hebben of omdat zij om andere redenen niet kunnen. Bij onze vereniging kan je ook op de **dinsdagochtend** en de **donderdagochtend** een hardlooptraining volgen. Deze gevarieerde hardlooptrainingen worden gegeven door Inge Klaassen en Ria de Wolde. De training start om 09:15 en duurt meestal ruim een uur. Kom ook eens op deze ochtenden trainen!

### Steeds grotere opkomst bij de hardlooptrainingen

De hardlooptrainingen worden steeds drukker bezocht. Het succes van de hardlooptraining, waarbij er extra trainingsmogelijkheden voor de cursisten geboden worden en de wijze

waarop de cursisten na afloop van de cursus begeleid worden naar de reguliere groepen, heeft het afgelopen jaar veel nieuwe leden opgeleverd. Voorheen konden we in de periode waarin de cursus gegevens werd, de twee reguliere groepen samenvoegen tot één groep, maar dat gaat niet meer. De groep wordt dan te groot en de niveauverschillen lopen teveel uiteen. Dat betekent dat we, vooruitlopend op de vergadering voor de hardlooptrainers waarin dit besproken zal worden, op de zaterdag, dinsdagavond en donderdagavond zoveel mogelijk met twee reguliere groepen gaan trainen. Een A groep met lopers die pakweg 10 km kunnen lopen en een B groep die in ieder geval 5 km kunnen lopen. Afhankelijk van de opkomst zullen we dit eventueel bijstellen. Het zal niet altijd lukken om twee trainers beschikbaar te hebben, maar er zijn nieuwe trainers in aantocht.

Jennifer Bijzet, onze nieuwste trainer, is al bijna klaar met de cursus en gaat nu een aantal trainingen verzorgen. Jennifer, veel succes!

Verder gaan Willem Vlam en Michael Hensen binnenkort starten met een stage periode binnen Trim Slim en zullen aan het eind van dit jaar de trainersopleiding gaan volgen. Zo hopen we het trainersteam snel uit te breiden.

In de eerstvolgende vergadering van de hardlooptrainers, zal een en ander besproken worden. Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties! Mail gerust naar [trainingszaken@trimslim.nl](mailto:trainingszaken@trimslim.nl)

## Evenementen nieuws

### Apenloop 2016

Zondag 22 mei organiseren we weer de Apenloop. Zoals jullie allemaal weten, kan dat helaas niet zonder de hulp van leden. Heb je zin om mee te helpen?

Meld je dan aan bij [clubevenementen@trimslim.nl](mailto:clubevenementen@trimslim.nl)

Wij hebben voor de volgende activiteiten mensen nodig;

- Routes nalopen en uitzetten,
- Inschrijving,
- Medailles uitdelen,
- Catering,
- Een "duizendpoot" met auto,
- Iemand die de routes na afloop weer naloopt,
- EHBO-er.
- 

Zaterdag 30 april om 10.45 uur hebben we een overleg met alle vrijwilligers in de Draaikolk. Dan word je op de hoogte gebracht wat je taak is bij de Apenloop.

Komt u óók!



Annemiek en Astrid

### Verplaatsing trainingen hardlopen

Het is zo langzamerhand traditie dat elke eerste zaterdag van de maand er geen training hardlopen is vanuit de Draaikolk. Dan vindt de training nl plaats op locatie d.w.z. ergens dichtbij Almere. Tot eind 2015 was het gebruikelijk dat de trainer aan alle lopers die de zaterdagtraining bezochten hiervan per mail bericht ontvingen. Per 1 januari 2016 is dit afgeschaft dan wordt nl de locatie bekend gemaakt via facebook.com/trimslim. Haast iedere loper weet dit intussen en kijkt braaf op Facebook voor de locatie. Echter; het gebeurt ook nog steeds dat enkele lopers op die zaterdag voor niets naar de Draaikolk gaan. Dit is natuurlijk jammer want je komt tenslotte om te trainen.

Mijn tip is in je agenda op elke eerste zaterdag van de maand een aantekening te maken dat je OP FACEBOOK MOET KIJKEN WAAR DE TRAINING WORDT GEGEVEN.

Voor april en mei 2016 zijn dit resp. 2 april en 7 mei.

Ben



Zaterdag 12 maart 2016 vond de 5<sup>de</sup> editie van de Salland trail plaats in Nijverdal .

De routes van 25-50-75 km lopen over de Sallandse Heuvelrug. Een gevarieerd gebied met bos en hei en veel hoogtemeters.

S'Morgens om 6.30 uur stond loopmaat Ralph voor de deur om samen met mij naar Nijverdal af te reizen. In het Oosten zijn ze altijd vroeg van de stok af, de start was om 9.15 uur! Dus een bakkie koffie, omkleden, voorraden in de rugtas en op naar de start. Het zonnetje scheen, prima omstandigheden, veel vrolijke en gemoedelijke mensen.

De eerste 25 km waren vooral bosrijk en kenmerkten zich door vele korte steile klimmetjes. De verzorging onderweg was TOP; kersen- en abrikozenvlaai, suikerbrood, ontbijtkoek, snoep, koffie, thee, sportdrank en water en hele gezellige vrijwilligers.

Na 25 km waren we weer bij het start terrein, om na een minutenlange pauze waarin gegeten, gedronken ook de rugtassen bijgevuld werd, enigszins stram, aan de tweede ronde van 25 km te beginnen.





De 25 tot 50 km route kenmerkte zich door grote heidevelden, vergezichten, lange klimmen en de fysieke gevolgen van onze inspanningen. De meeste hoogtemeters moesten nml tijdens deze ronde genomen worden. Ook op deze route weer prima verzorgingsplekken met enthousiaste vrijwilligers.

Na een lange downhill sprint en met lachende gezichten kwamen we na 5.57 uur over de finish en werden we enthousiast begroet door Bertus, de organisator. Na enigszins bekomen te zijn volgde een heerlijke douche met daarna been massage.

Voldaan vertrokken we rond vijfen weer naar Almere, we zijn een dagje rugzak-trail-toerist geweest in een geweldig natuurgebied; Salland.

Naam	Ronde 1	Ronde 2	Netto
Ralph Zijlma	2:42:40	3:15:50	5:57:30
René Langeslag	2:42:40	3:15:53	5:57:53

## Lenteloop 2016

Samen met mijn hardloopburen liep ik vanaf de parkeerplaats naar de Atletiekbaan om daar te gaan starten voor de 10km Lenteloop. Voor mij en mijn buren inmiddels een traditie geworden om het hardloopseizoen hier te beginnen.

Bijna bij de baan aangekomen kwam ik een aantal Trim Slim Almere leden tegen, die net de 5 km loop hadden uitgelopen. Lopers die in het najaar 2015 bij Inge, Ria en mij de cursus "hardlopen voor beginners" hadden gedaan. Hun brede glimlach verraadde het al, allemaal een dikke PR gelopen. De trainingen hebben resultaat opgeleverd. Een keurige prestatie waar ze trots op mogen zijn.

Bij het startterrein was het gezellig druk en kwamen we nog meer Trim Slim leden tegen die ook de 10 km gingen lopen.



Toch leuk dat er weer zoveel mensen op deze loop afkomen, die ieder jaar door AVA81 georganiseerd wordt en waarbij de deelname nog voor een redelijke prijs kan.

Het was wat kouder dan we afgelopen jaren waren gewend, maar met een beetje de vaart erin gaan we vanzelf warm worden.

Na het startschot was het ieder voor zich en rustig aan opbouwen. Ik roep altijd "ik ga lekker rustig lopen", maar als ik eenmaal aan het lopen ben, dan wil ik toch weer een aardige tijd neerzetten. Het lukte mij dit keer in 54:10. Verleden jaar was het nog 56:24 dus ik ben niet ontevreden.

Ik hoorde dat voor mij Ben Stuivenberg al binnen was. Hoe flikt die dat toch steeds. Zijn lange benen? Knap hoor. Ik zag ook Merel en daarna Wilma binnen komen en mijn buurtjes.

Na nog wat gezellig nagepraat te hebben, gingen we tevreden naar huis. Was toch weer leuk. Volgend jaar weer!!!

Piet Glazer



Naam	Afstand	Netto
Jacqueline Bouwmeester	5 km	30:44
Michelle Grevelt	5 km	35:38
Jacqueline Walraven	5 km	35:44
Ben Stuivenberg	10 km	52:33
Geesken Zikking	10 km	53:48
Piet Glazer	10 km	54:10
Merel Lubberink	10 km	54:48
Patricia Caron	10 km	59:30
Wilma Blauwendraat	10 km	1:00:22
René Overduijn	30 km	2:24:35





Naam	Afstand	Netto tijd
Michael Hensen	12 km	1:18:41
Mariette Hensen	12 km	1:22:41
Marjanne Toepoel	12 km	1:29:24
Martin Hooijer	12 km	1:29:24



## Nordic Walking nieuws

### Oproep aan Nordic Walkers;

Voor het examen op zaterdag 21 mei op sportpark Galecop in Nieuwegein dient iedereen die examen aflegt, zo'n 10 personen waaronder ik een aantal mensen mee te nemen die het Nordic Walken beheersen.

Het examen bestaat nl. uit het geven van twee kernen van een Nordic Walking les. Wat zit er in voor u ?

Een hele dag, van 09.30uur tot +/- 16.30uur Nordic Walking les volgen door wandelinstructeurs in spé.

Gratis koffie, thee, chocolademelk. Wel eigen brood etc. meenemen.

Mocht u mee willen doen meldt u dan uiterlijk donderdag 12 mei aan bij Marjan Dijkstra via [m.dijkstra299@upcmail.nl](mailto:m.dijkstra299@upcmail.nl)



## Wandelsportcentrum Walking Limburg organiseert korte vakanties

Wandelsportcentrum Walking Limburg organiseert een aantal korte vakanties naar Zuid Eifel en Thüringen. Zin om er even tussen uit te gaan ? Kijk dan snel op onderstaande links.



[Zuid Eifel 29 april tm 01 mei 2016 WC Walking Limburg](#)

[Zuid Eifel 24 tm 26 juni 2016 WC Walking Limburg](#)

[Wandelvakantie in Thüringen 17 tm 24 september 2016 WC Walking Limburg](#)

### **Sportief Wandel nieuws**

#### 24e Wandeltocht door Oud Amsterdam

Op 12 en 13 maart jl. werd voor de 24e keer door Speeltuinenvereniging Ons Genoegen een wandeltocht georganiseerd. Een groepje van 5 Trim Slimmers vertrok al voor dag en dauw vanuit Almere met de trein naar Amsterdam Centraal voor een wandeltocht van 25 km. Rond half 9 liepen we naar het startpunt van de route.

Amsterdam ontwaakte en maakte zich op voor een zonnige dag. Café uitbaters waren overal bezig hun terrassen op orde te brengen. Maarverder was de stad nog in diepe rust. Na het inschrijven splitste de groep zich op, omdat een tweetal wandelaars op tijd thuis wilde zijn. De andere drie vertrokken pas na het drinken van een kopje koffie.



De tocht voerde al snel langs het Rijksmuseum, zeker in de zon een mooi plaatje om te zien. Bij het Olympisch stadion was de route niet helemaal duidelijk en gingen we achterlangs. Gelukkig werd de juiste route snel weer opgepikt. Aangezien twee van de drie dames in Amsterdam zijn opgegroeid, zijn we geen moment echt verdwaald.

Bij het vervolgen van de route in Oud Zuid werd zowaar de eerste bloesem waargenomen. Lente is in de lucht!

Bij de Intratuin werd een heerlijke kop koffie genuttigd. Welverdiend, we zijn al op de helft!

Huize Frankendael in Amsterdam Oost is het laatste buitenhuis van Amsterdam. Gebouwd in de 17e eeuw werd het huis gebruikt door notabelen om van natuur en vriendschap te genieten. Het huis biedt nog steeds een prachtige aanblik.



Daarna slingerde de route richting het Flevopark.

Soms heb je het geluk dat je iets aanschouwt wat je bijna over het hoofd had gezien, als je niet net even over de leuning van een brug had gehangen. Van wie de beelden (hoofd en schapenkop) werd helaas niet duidelijk uit de routebeschrijving.

Els liet zich niet afschrikken door de dinosaurïers bij Artis.

Vervolgens ging de route dwars door het centrum. Op een zaterdagmiddag op de eerste mooie zonnige lentedag beslist geen sinecure. De snelheid ging er dan ook snel uit.

Op de valreep nog met majoor Bosshardt op de foto. Het bankje ter ere van haar is gesitueerd aan de Oudezijds Voorburgwal ter hoogte van nr 14 (Leger des Heils museum).

En dan.. even voor 4 uur de beloning.. Bier (koffie) en borrelnoten, al bijna een traditie!

Meer weten over de meerdaagse trainingen? Neem contact op met Martijn Hommes via [meerdaagse@trimslim.nl](mailto:meerdaagse@trimslim.nl)

## Nachtwandelingen door heel Nederland

Sponsorloop, wandeltochten en speciale kinderroutes van OERRR





Tijdens een van de kortste nachten van het jaar organiseert Natuurmonumenten in heel Nederland nachtwandelingen in natuurgebieden die alleen tijdens deze nacht toegankelijk zijn. Loop ook mee met deze unieke Midzomernachtloop, in de nacht van **18-19 juni!** Er is een uitdagende sponsorloop, er zijn wandeltochten door het hele land en tochten van OERRR speciaal voor de kinderen; dus voor ieder wat wils.

De kans is groot dat je tijdens deze nachtelijke wandelingen “ wilde” dieren ontmoet, zoals uilen of vleermuizen. En alsof het nog niet spannend genoeg is, verzorgen we voor kinderen (van OERRR) op de route allerlei leuke activiteiten. Kijk voor alle activiteiten op: <http://midzomernacht.natuurmonumenten.nl>

## Verslag wandelevenement voor cursus tot AWI 3 van Marjan Dijkstra

Mijn cursus tot AWI 3 (Allround Wandelinstructeur niveau 3) vordert gestaag. Eén van de opdrachten die ik hiervoor moest doen, was het organiseren van een wandelevenement. Dit evenement vond plaats op een stormachtige zondagmiddag in februari in het vroege vogelbos bij Het Eksternest in Almere Haven. We verzamelden bij Het Eksternest, gingen een klein stukje het bos in, en daar vertelde verhalenverteller Roel van Rijnsoever een leuk verhaal over een gans die ontsnapte aan het ganzenbordspel. Deze gans komt vervolgens in de wijde wereld met al zijn regels, normen en waarden.



Vooraf aan de wandeling kozen de deelnemers kaartjes met een waarde en een norm. Tijdens de wandeling ging men met elkaar in gesprek over de gekozen kaartjes. Tot we bij een groot veld kwamen waar het 'gezegdenspel' zo ..... als een ..... gespeeld werd. Degene die als eerste alle gezegden correct compleet had won. En mocht als eerste uit de zak met chocoladereepjes kiezen, waarin uiteindelijk allemaal dezelfde reepjes zaten. De wandeling werd vervolgd en er werd verder gesproken n.a.v. de waarden en normen kaartjes.

Deze vielen zeer in de smaak. Na een wandeling van ongeveer een uur, waren we weer terug bij Het Eksternest, waar in één van de auto's een tas met koek en zopie stond.



Deze namen we mee naar het prieeltje in de rozentuin. En daar was ook weer de verhalenverteller. Onder het genot van koffie/thee, koek en het geluid van de storm, luisterden we naar het verhaal 'the making of the woman', met een verrassende afloop. Het was een gezellige, ontspannen, interessante en leerzame middag. Voor een ieder die er was, bedankt, u heeft mij geholpen deze opdracht af te ronden en een stap dichterbij het doel te komen, een nieuwe wandeltrainer voor TrimSlim.

## Algemeen nieuws

Beste heer/mevrouw,

Zoals u wellicht weet zal op 12 juni de Almere City Run (ACR) plaats vinden. Dit jaar kunnen deelnemers zich voor het eerst aanmelden bij TEAM KWF en vanuit ons team meedoen aan de ACR.

In het kort:

TEAM KWF is een hardloophandicap van KWF Kankerbestrijding. Als deelnemer van TEAM KWF krijg je het volgende:

- Persoonlijke trainingsprogramma's en steun van topsporters en BN'ers (waaronder Arie Koomen, van de Lama's).
- Sponsortips en tricks om geld in te zamelen
- Lidmaatschap van de TEAM KWF community.
- Gratis inschrijving voor de ACR en een bijpassend TEAM KWF loopshirt.
- Toegang tot onze VIP-tent voor deelnemers en familie

Om deel te mogen nemen aan TEAM KWF is een minimaal sponsorbedrag van €500,- een vereiste. Dit lijkt in eerste instantie een enorm groot bedrag, maar het is haalbaar.

Voor meer informatie kunnen jullie op onze site kijken; <https://almere.teamkwf.nl/>



Wij hebben zondag 20 maart 2016 voor het eerst deelgenomen met een KWF TEAM aan de Utrecht Science Park Marathon, met 176 KWF TEAMS hebben wij 136.517 euro opgehaald voor een onderzoek naar darmkanker. Dit grote succes willen wij natuurlijk met een zo groot mogelijke groep doorzetten in Almere. Zijn er misschien manieren waarop jullie ons zouden kunnen helpen? Denk aan het benaderen van mensen uit jullie loopgroep? Of wellicht hebben jullie ingangen in sportverenigingen die geïnteresseerd zouden kunnen zijn?

De opbrengst van de ACR gaat naar prof. dr.J.P.J. (Hein) te Riele, zijn vakgebied is Moleculaire biologie. Hij doet onderzoek in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis naar het Lynch-syndroom; een overerfbare aandoening die in de meeste gevallen leidt tot darmkanker.

Wij zouden het enorm waarderen als jullie ons op een bepaalde manier kunnen helpen. Wij zijn zelf niet ERG bekend in de regio Almere, dus alle beetjes helpen.

Carla van Prehn ([cprehn@kwf.nl](mailto:cprehn@kwf.nl))



**DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits**

**Kijk ook regelmatig op;**

**Facebook**                    [www.Facebook.com/trimslimalmere](http://www.Facebook.com/trimslimalmere)

**Website**                    [www.Trimslim.nl](http://www.Trimslim.nl)