

december 2013

De winterstop

Vanaf 24 december t/m 6 januari zal er een korte winterstop plaatsvinden. Gedurende deze periode zullen er **geen** trainingen plaatsvinden. Wij wensen u alvast fijne feestdagen en een gezond en sportief 2014.



Nieuwjaarsreceptie

Op 18 januari 2014 zal er weer een Nieuwjaarsreceptie plaatsvinden. Binnenkort ontvangt u een uitnodiging en meer informatie van de feestcommissie.

Bestuurswisseling

Tijdens de laatste algemene ledenvergadering heeft er een bestuurswisseling plaatsgevonden. Er is door de leden een nieuwe penningmeester en een nieuwe secretaris gekozen. Het bestuur is vanaf heden als volgt samengesteld:

Voorzitter: Ronneke de Lange
Secretaris: Annemiek Huisbrink
Penningmeester: Vincent Arends
Trainingszaken: Piet Glazer
Evenementen: Astrid Lammers

Even voorstellen:

De nieuwe penningmeester van Trim Slim



En zijn naam is Vincent Arends.

Zou het toeval zijn: **Vin**  ??

Met zo'n naam kom je als vanzelf in de financiën terecht, denk ik zo.

Mocht ik in de Digiflits- editie van september onze aftredende penningmeester Jan Wolt interviewen, nu smaak ik het genoeg om onze nieuwe penningmeester Vincent (25 jaar) in de Digiflits aan te kondigen. Op de ALV van 25 november is Vincent daadwerkelijk geïnstalleerd als zodanig. Hieronder wordt hij voorgesteld aan alle Trim Slim leden.

Vincent is geboren in Naarden maar woont al vanaf zijn 4^e jaar in Almere. Hij moest speciaal onderwijs volgen omdat hij sinds zijn geboorte slechthorend is. Hij volgde VMBO-onderwijs (MAVO). Helaas bewaart hij geen goede herinneringen aan vervolgschool "Het Baken". Hij volgde daar de opleiding Verpleegkunde, dit was geen succes. Langer dan een jaar bleef hij niet op die school. Daarna deed hij nog een jaartje HBO bedrijfseconomie.

Eigenlijk heeft hij pas sinds kort zijn draai gevonden, sinds september jl. volgt hij de studie Accountancy. Hij heeft zichzelf beloofd van deze vierjarige Hbo-opleiding een succes te maken. Vincent heeft er duidelijk weer zin in: hij gaat regelmatig naar de sportschool, speelt piano en kocht afgelopen zomer een racefiets. Met tennissen is hij intussen gestopt, veel van zijn tijd zit in bezigheden op de PC, eigenlijk zijn grootste "hobby". Vincent woont nog thuis, hij heeft nog één broer van 23 jaar.

Hoe is Vincent in contact gekomen met Trim Slim?

Zijn moeder Agaath is sinds februari lid van Trim Slim, doet aan Sportief wandelen. Van Astrid Lammers, die vlakbij hem woont, vernam hij dat er een vacature als penningmeester was bij Trim Slim. Vincent besloot hierop te reageren en met succes. In eerste instantie maakte Piet Glazer hem bekend met het huidige boekhoudkundige systeem van Trim Slim. Momenteel is Vincent druk doende het hele systeem te digitaliseren. Hij wil vanaf begin 2014 "feilloos aan de gang" als penningmeester. Zijn vriendin, die in België woont, noemt hem lachend weleens een "cijfer-fetisjt".

Welke plannen heeft Vincent betreffende de toekomst? Hij wil in 2014 lid worden van de Almeerse Fiets Race en Tourclub FRTC, tevens wil hij met de racefiets een keer de Alpe D'Huzes op. En zoals gezegd wil hij in 2017 zijn huidige opleiding met succes afronden.

Natuurlijk moet hij zijn ambities nog gaan waarmaken. Hier wens ik hem namens alle Trim Slimmers alle succes mee, niet in de laatste plaats wens ik hem ook veel succes met zijn taak als penningmeester van Trim Slim.

Ben

Verandering van het incassobeleid

Tijdens de afgelopen ledenvergadering heb ik een voorstel ingediend om een wijziging aan te brengen in het incassobeleid. Deze wijziging heeft alleen impact op de leden die hun contributie per kwartaal betalen.

Op dit moment is het zo dat er drie groepen zijn die op een ander moment per kwartaal betalen. Dit wil ik graag terug gaan brengen naar één vaste groep.

Het is de bedoeling dat alle kwartaalbetalers vanaf 1 april tegelijk een incasso krijgen van 30 euro.

Om dit te bewerkstelligen zullen alle kwartaalbetalers hun huidige betalingen gelijkmatig af moeten ronden. Dit zal als volgt te werk gaan.

Op 1 januari is er een incasso voor de eerste groep kwartaalbetalers, deze betalen de gewoonlijke 30 euro.

Daarna is er op 1 februari een tweede kwartaalgroep. Voor deze groep wordt er eenmalig 20 euro in rekening gebracht.

Tot slot is er nog een groep op 1 maart, voor deze groep wordt eenmalig 10 euro in rekening gebracht.

Het gevolg hiervan is dat alle kwartaalbetalers van Trimslim op 1 april een incasso krijgen van 30 euro. De incasso daarop volgt dan gewoon weer op 1 juli, 1 oktober etc. Dit zorgt ervoor dat de drie groepen kwartaalbetalers samengevoegd kunnen worden tot één vaste groep.

Het grote voordeel is dat onze administratie hierdoor een stuk overzichtelijker wordt.

Mochten er nog vragen zijn na aanleiding van het bovenstaande, dan kunt u altijd contact opnemen met ondergetekende. U kunt mij bereiken via

penningmeester@trimslim.nl

Vincent Arends

Penningmeester Trim Slim



Core stability (rompstabiliteit)

Net zoals in voorgaande jaren wordt er vanaf januari 2014 weer een cursus Core Stability gegeven van 10 lessen.

Vorig jaar gaf Barbara de cursus, dit jaar is Faina degene die deze cursus leidt.

De kosten bedragen 15 euro per persoon en alleen voor leden van TrimSlim.

De cursus start op woensdag 15 januari om 20.00 uur. Sporthal aan de Johan Jonkingkindstraat 28 te Almere.

Opgeven kan via mail astrid.lammers@trimslim.nl voor 10 januari 2014. Graag ook voor aanvang cursus betalen op giro 7622417 tnv TrimSlim ovv "core stability."

Astrid



Oliebollenhollen

Voor de 7^{de} keer organiseren Rene en Yvonne Langeslag het

"OLIEBOLLEN HOLLEN"

Loop, Wandel of Walk het oude jaar uit op:

Dinsdag	31 december
Aanvang	10.00 uur
Locatie	Anijsstraat 20

Een uurtje gezellig met de groep op pad, daarna een lekker bakkie en een oliebol



Jullie zijn van harte welkom, geef je wel even op a.u.b. via m.j.langeslag@kpnmail.nl

Winterwandeltips

De Midwinterhoorn wandeltocht

Ieder jaar wordt in de maand december een Midwinterhoorn wandeltocht georganiseerd door de Oostelijke Wandelsport Bond. Tijdens deze wandeling hoor je meerdere malen de klanken van de Midwinterhoorn. Een heel gezellige en sfeervolle tocht.

Wil je meelopen, geef je dan op door middel van het inschrijfformulier op het prikbord. Ieder gaat voor eigen risico mee en dient voor eigen vervoer te zorgen, probeer dus onderling te regelen wie met wie meerijsdt.

We verzamelen bij de Draaikolk tussen 10.30 uur en 11:00 uur.

WANNEER?

Datum: 15 december 2013

Tijd: 12:00 – 17:00

WAAR?

Kampeerboerderij De Berghoeve

Veenweg 9

8162 RJ Epe/Wissel

De winterwandeling in Zeist

Zaterdag 28 december vindt de Winterwandeling in Zeist plaats.

Ook dit jaar gaan we naar Zeist, om de leuke wandeling te maken, maar ook zeker voor de heerlijk oliebol die je daar na afloop krijgt.

Wil je mee?

Geef je op via het inschrijfformulier op het prikbord.

Er zijn wandelingen van 10-15 en 20 km.

We verzamelen om 9.00 uur bij de Draaikolk.

Wanneer:

Datum: 28 december 2013

Waar:

Clubgebouw Soni

Graaflodewijklaan 5

4261 BL Zeist



Verlag stappen en happen: Feest op de Kempphaan!

Op zaterdag 16 november om 9.00 uur stonden we dan met vijf dames, met dozen vol petten, ballonnen, lint, scharen en de wandelroute.

Daar gingen we, in de mist, lekker koud de route uitpijlen.

Gelukkig liepen de twee routes een tijd gelijk op, dat scheelde weer een hoop werk. Het was zo mistig, dat Astrid even niet meer wist welke kant ze op moest. Bijna hadden we vele kilometers extra moeten lopen.

Om 10.15 stonden de eerste wandelaars en hardlopers al te wachten op de parkeerplaats.

Wat een drukte, 85 mensen hadden zich aangemeld voor dit evenement.

Omdat Trim Slim jarig is, wilden we graag trakteren. Iedere deelnemer (lid van TrimSlim) kreeg een mooie blauwe pet cadeau.

En daar gingen we. De hardlopers voorop en dan een lange sliert van wandelaars.

De paden waren wat nat en modderig, maar dan maakte gelukkig voor niemand wat uit. De sfeer zat er goed in.

Om 11.30 waren de hardlopers al klaar (wat doen ze dat snel!!) en gingen als eerste naar Dubbel OP. Van af 12.00 uur konden we daar heerlijk eten, soep, patat, salade en natuurlijk de pannenkoeken en ijs toe.

Al snel volgden de 5 km wandelaars, en om 12.45 kwamen de laatste 10 kilometer lopers aan

Het was een drukte in het restaurant, en het rook er lekker!!!

Wij vonden het een geweldige dag, en wat we gehoord hebben vonden alle deelnemers het ook zeer geslaagd.

We willen alle deelnemers bedanken voor hun aanwezigheid en hun enthousiasme. De mensen die geholpen hebben met de routes, ook onze hartelijke dank daarvoor.

Op naar het volgende evenement, 18 januari 2014 onze Nieuwjaarsreceptie voor leden en oud-leden. Houd deze datum dus vrij!!

Corry, Angelika, Astrid

Rotterdam Marathon 13 april 2014



ABN AMRO
MARATHON
ROTTERDAM

Opnieuw gaat een groep Trimslimmers de strijd aan om voor het eerst een marathon te lopen. De marathon van Rotterdam.

De Dames en Heren weten wat hen te wachten staat, want zij hebben deelgenomen aan de voorbereidingslopen die georganiseerd werden om Maaïke Knijnenburg naar de New York Marathon te brengen.

Vanaf half januari gaan de lange duurlopen starten vanaf de Draaikolk. We starten met 16 kilometers en bouwen op naar 34 km begin maart. Het tempo is tussen de 6.15 – 6.45 min. per km.

Heb jij interesse om deel te nemen aan deze opbouw van lange duurlopen, om te ervaren wat dit met jou doet en dat je meer aankunt dan dat je denkt; dan ben je van harte welkom, wij helpen je graag op en onderweg. Misschien kunnen we je motiveren en overtuigen om dan in oktober 2014 de marathon van Amsterdam te gaan lopen?

Als je interesse hebt in een trainingsschema voor de marathon, stuur dan gerust een mail.

De duurlopen voor Rotterdam;

19-01	16 km	02-03	27 km
26-01	18 km	09-03	34 km
02-02	20 km	16-03	30 km
09-02	22 km	23-03	32 km
16-02	25 km	30-03	20 km
23-02	20 km	06-04	10 km

Op het prikbord komt de lijst met aanvangstijden en andere info rondom de duurlopen.

Vragen staat vrij en mail naar m.j.langeslag@kpnmail.nl

Rene langeslag

Zoveel warmte...

Zoveel medeleven...

Zoveel lieve mensen...



Vorig jaar september kreeg mijn vrouw Mary op haar verjaardag de mededeling dat zij een agressieve vorm van longkanker had. Met chemo's en bestralingen ging zij de strijd aan. Ze was een hartelijk, vrolijk en optimistisch mens en dat veranderde niet tijdens haar ziekte. Zelfs toen ze uitbehandeld was bleef ze begaan met andere mensen en was hen nog tot steun. Op 7 oktober 2013 is ze overleden. De ziekte had wel haar lijf gesloopt, maar niet haar geest klein gekregen.

Ik wil de club en alle TrimSlimmers bedanken voor de steun en bemoediging die wij tijdens haar ziekte hebben mogen ondervinden. De opbeurende bloemetjes en kaartjes en het betrokken medeleven van mijn loopmaatjes zorgden vaak voor lichtpuntjes in een duistere tijd.

Dat ik een aantal van u ook op haar druk bezochte uitvaart mocht begroeten was daarbij extra hartverwarmend.

Rob Vroom, Nordic Walker

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^e zaterdag v/d maand ook op **locatie in Almere Haven**

** 1^e zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie**.

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: 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

Agenda

December:

- 15 Midwinterhoorn wandeltocht
- 17 LAATSTE KANS OPGEVEN CLUBWEEKEND
- 19 Rondje Noorderplassen
- 24 Begin winterstop
- 28 Winterwandeling Zeist
- 31 Oliebollenhollen

Januari:

- 06 Einde winterstop
- 15 Start cursus Core Stability (rompstabiliteit)
- 18 Nieuwjaarsreceptie