



februari 2013

Terugblik nieuwjaarsreceptie

Met een goed gevoel kijken we terug op een zeer geslaagde en gezellige Nieuwjaarsreceptie. Met heerlijke hapjes en een glaasje glühwein op konden we lekker dansen op de gezellige muziek verzorgt door DJ Long de Vi (Vincent).

In de Nieuwjaarstoespraak van onze voorzitter Hans werd er terug geblikt op het afgelopen jaar.

Afgelopen jaar is er hard gewerkt aan een nieuwe folder, nieuw logo, clubkleding (nu ook jasjes en broeken) en nog vele andere zaken.

Ook hebben we afscheid genomen van enkele trainers, Jan Limper en Jan Akkerhuis. Tevens is Jan Wolt benoemd tot erelid en Roel Heijser tot lid van verdienste. Patty Zitman is in het zonnetje gezet vanwege het behalen van haar diploma AW3 trainer in 2012. Hartelijk gefeliciteerd!



Afscheid Jan Akkerhuis



Het kersverse erelid Jan Wolt samen met de al bestaande ereleden Erik en Arthur



Afscheid Jan Limper

In het komende jaar is er voor het bestuur nog een hoop te doen, we hebben er zin in en hopen op jullie medewerking.

Verder kijken we uit naar ons jubileum jaar dat september 2013 begint en eindigt op september 2014. Dit zal uiteraard gepaard gaan met de nodige festiviteiten.

De eerste plannen hiervoor zijn gemaakt, en het belooft een leuk en gezellig jaar te worden.

Nieuws van de bestuurstafel

Bestuurslid Inge Krijl heeft te kennen gegeven te stoppen als bestuurslid trainerszaken. Gelukkig hebben we Piet Glazer, hardlooptrainer bereid gevonden om tot het bestuur toe te treden. Tijdens de ALV van 18 maart a.s. zal Piet zich presenteren en kan hij officieel gekozen worden.

Piet zal bestuurslid trainingszaken worden. In de huidige structuur is ervoor gekozen om de coördinatoren functies te laten vervallen. Het bestuur zal verder wel nog ondersteund worden door Ben Stuivenberg en Roel Heijser, beiden in de rol van bestuurondersteuners. Verder heeft Rene Langeslag aangegeven dat hij stopt als coördinator trainerszaken.

Daarnaast hebben zich een aantal nieuwe trainers aangemeld. Begin maart zullen zij starten met een interne opleiding. In de komende digiflits zullen wij u daarover meer berichten.

Ereleden en lid van verdienste:

Jan Wolt en Herman Bakker zijn door het bestuur benoemd tot Ereid van Trim Slim. Daarnaast is Roel Heijser benoemt tot Lid van Verdienste. Dit vanwege hun jarenlange inspanningen en verdiensten voor onze club.

Algemene ledenvergadering 18 maart a.s.

Op maandagavond 18 maart bent u van harte welkom op de Algemene Ledenvergadering (ALV). Deze wordt gehouden in de Draaikolk en zal om 20.00 uur van start gaan.

Het bestuur

Wandelen op locatie Almere-Haven

Zaterdag 2 februari zijn we voor de tweede maal gestart met lopen op locatie vanuit het clubhuis van de Handbalvereniging Najaden in Almere Haven. Het is even wennen om daar te verzamelen, maar als je eenmaal in het Kromslootpark bent is het prachtig lopen. Na een heerlijke tocht kregen we van Ellen nog een lekker bakje koffie of een mok warme chocolade melk met slagroom.

De lopers die daar nu getraind hebben zijn erg enthousiast en we hebben dan ook besloten om deze startlocatie te behouden.

We roepen alle wandelaars en Nordic Walkers op om ook de volgende keer naar Najaden te komen en te genieten van deze prachtige omgeving.

Zaterdag 2 maart om 8.30 Meerveldstraat 54 1359HZ verzamelen we daar weer. We hebben er 1 ½ uur gelopen, maar er is natuurlijk ook altijd de mogelijkheid om daar 1 uur van te maken.

Met dank aan Ellen, die de kantine voor ons open stelt en heerlijke koffie verzorgt.

Astrid

Doorstart stichting Trim Slim Evenementen

Nadat in augustus 2012 besloten werd de 30 van Almere 2012 geen doorgang te laten vinden is er achter de schermen hard gewerkt om alles weer op de rit te krijgen. Er is een nieuwe stichting opgericht, met een nieuw bestuur, onder leiding van voorzitter Zeger de Lange. Deze stichting gaat alle evenementen weer oppakken die de afgelopen jaren onder Stichting Trim Slim Evenementen zijn georganiseerd, te beginnen met de Apenloop en de 30 van Almere. "Daarnaast organiseren wij dit jaar ook een nieuw evenement in Almere Buiten; de Ultimate City Challenge".

Vanuit overheidsregelgeving, vergunningen en subsidies werd het steeds lastiger om professioneel een evenement neer te zetten. De Stichting gaat deze evenementen organiseren met ondersteuning van enkele professionals. Hiermee wordt voorzien in een stukje professionaliteit aan de achterkant, maar wordt de vrijwilligers sfeer op de evenementen behouden, want, "vrijwilligers zijn onmisbaar om evenementen tot een succes te maken" aldus de voorzitter.

Het nieuwe bestuur gaat vol goede moed en motivatie de toekomst tegemoet. Het grote voordeel is dat de organisatoren nu doorlopend beschikbaar zijn. Het bestuur richt zich op een nieuwe toekomst door andere mogelijkheden voor de organisatie te ontwikkelen en samenwerking met andere verenigingen tot stand te brengen.

Het bestuur van TSE wil bij deze graag nog één oproep doen: "Alle mensen die zich als vrijwilliger de afgelopen jaren hebben ingezet voor onder andere de 30 van Almere en de Apenloop willen wij vragen zich zeker weer aan te melden in de hoop dat er voor de evenementen in 2013 weer een beroep op je inzet en enthousiasme gedaan kan worden."

De drie evenementen waar Stichting Trim Slim Evenementen zich in 2013 op richt zijn

- Apenloop op 12 mei 2013 ten bate van Stichting Aap
- Ultimate City Challenge op 30 juni 2013
- 30 van Almere op 29 september 2013

Voor meer informatie over de Stichting en haar evenementen: www.trimslimevenementen.nl

Oproep leden Raad van Toezicht voor Trim Slim Evenementen (TSE)

Het bestuur van de nieuwe Stichting TSE is op zoek naar twee Trim Slim leden voor de Raad van Toezicht.

De Raad van Toezicht heeft als doel:

- De werkzaamheden van de stichting TSE te toetsen aan de uitgangspunten zoals in de statuten vermeld.

De Raad van Toezicht heeft als taak om:

- Het bestuur van advies te dienen;
- De evenementen te toetsen;
- De balans en de staat van baten en lasten en het jaarverslag te beoordelen en goed te keuren.

De Raad van Toezicht geeft goedkeuring bij:

- Statutenwijziging ;
- Fusie;
- Splitsing;
- Omzetting van de stichting in een andere rechtsvorm;
- Ontbinding van de Stichting.

De Raad van Bestuur overlegt:

- Twee keer per jaar of meer bij noodzaak.

Belangstelling of meer vragen?

- Stuur uw reactie binnen 14 dagen per mail aan Zegerdelange@gmail.com
- Uw reactie wordt vertrouwelijk behandeld.

Verlag van de Egmond wandelmarathon op 26 en 27 januari 2013.

Dat het een winterse tocht zou worden, dat wisten we, maar zo bar dat hadden we niet verwacht.

Zaterdagmorgen al heel vroeg stonden Rita, Janny, Ellen en ik om 6.30 uur bij Ans op de stoep. We hadden ons goed gekleed en waren voorbereid op een lange, maar mooie dag op het strand en in de duinen van Egmond. Zaterdag de Noord- en Zondag de Zuidroute (ZZ), want dat konden we goed onthouden bij de voorinschrijving. We hadden er enorm zin in. Dat hebben de burens van Ans ook kunnen merken.

Bij aankomst in de sporthal van Egmond was het al een drukte van belang. De Nordic Walkers mochten als eerste starten tussen 8.00 en 8.30 uur. De wandelaars stonden al te dringen en ons op te jagen: "die rare lui met die stokken, wat heb je er aan". Eerst op pad dan maar, zonder de gebruikelijke koffie.

Aangekomen op het strand konden we genieten: het was erg koud maar ook erg mooi. De gure wind blies ons om de oren maar, dit zou later op zondag blijken, het kon nog erger.

Ruim 8 kilometer op het strand en dan de duinen in. De enge trap, waar we nog herinneringen aan hebben van een aantal jaren geleden, was gelukkig uit het parcours gehaald. Op naar Bergen.



Midden in het dorp vonden we een bankje en konden we eindelijk onze krentenbollen met oude kaas nuttigen. Maar het waren inmiddels ijsbollen geworden en het smaakte nergens naar, hadden we ons daarop zo verheugd? Goed idee voor de makers van Hertog om deze nieuwe smaak in hun assortiment op te nemen: krentenbollenijs.

De ijsschotsen op het strand en de sneeuw en ijsvlaktes in de duinen waren prachtig om te zien. We voelden ons deelnemers van een Noordpoolexpeditie. Dit kun je op de foto van Ellen goed zien: haar blonde lokken waren helemaal bevroren!



Zondag bleek de tocht nog meer een helse strijd tegen de natuur. In plaats van Rita en Janny, gingen Rob en Ada met ons mee. Deze keer richting Castricum, over de camping, door de duinen weer terug naar Egmond. Op het strand konden we niets zien door de zandverstuiving. We gingen wel 3 keer dood op het strand. De zee hebben we niet kunnen zien. Gesproken werd er ook nauwelijks. Toch opvallend als je gewend bent dat de meeste deelnemers altijd lekker kunnen kletsen. Niet opgeven en al helemaal niet switchen

naar 10 km! In een bocht op de camping Castricum vielen de deelnemers met bosjes. Ook ik ging onderuit: pats, daar lag ik. Gelukkig niets gebroken, zoals een mevrouw verder op het pad: zij was minder fortuinlijk en had haar enkel gebroken bleek later.

Wat waren we blij dat we de eindstreep hebben gehaald en apentrots dat we het weer hebben gedaan!

Volgend jaar weer!
Ronneke



PWN Egmond Wandelmarathon
26 & 27 januari 2013



De 60 van Texel

Op 1 april 2013 vind de 60 van Texel plaats; een ultraloop van 60 km op Texel. Vijf Trimslimmers nemen deel aan deze loop; Ralph Zijlma, Erik Betsman, Ellie van Haren, Rene Overduijn en Rene Langeslag. Op dit moment zijn zij al 10 weken in training en trainen zo'n 50-60 km per week.

Evenals de voorgaande edities zijn er ook Trimslim estafette teams ingeschreven. De estafette bestaat uit 4 personen die gemiddeld 15 km afleggen. Er zijn 3 gemengde teams ingeschreven waarvan er op dit moment 1 vol is; dit team bestaat uit Karin Beers, Joyce van Zanten, Ben Stuivenberg en Steven Poolman. Voor de andere teams zijn we op zoek naar nog 4 mannen en 4 vrouwen. Bedoeling is 1 april met elkaar naar de boot van Texel te rijden, op Texel de estafette te doen en daarna weer naar Almere. Ben je geïnteresseerd of heb je vragen mail dan met Rene Langeslag via m.j.langeslag@kpnmail.nl

Tip van de maand

“Smeren, smeren en nog eens smeren”

Door uitdroging en temperatuurschommelingen en " **hup, zo vanuit de warme kamer de kou in** " heeft je huid in de winter meer te lijden dan je denkt.

Advies: smeren, smeren, smeren.

En niet alleen je gezicht invetten maar ook regelmatig je lippen en handen met de daarvoor bestemde hydraterende crèmes natuurlijk. Vergeet ook je voeten niet ter voorkoming van een droge en gebarsten huid.

Zo kom je " heelhuids " de winter door!

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</i> <i>locatie in Almere</i> <i>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

- februari:
- 17 "Samen op Pad": Winterwandeltocht Amstelveen
 - 16/17 Winterwandeling Nobelhorst, [klik hier voor meer info](#)
 - 22 Bowlen in Almere

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