



januari 2014

Gelukkig Nieuwjaar!



Het bestuur en het Digiflits-team wenst iedereen een gelukkig, sportief en gezond 2014.

Natuurlijk gaat Trim Slim het nieuwe jaar officieel inluiden. Het wordt een echt knalfeest met een bekende naam namelijk "de Nieuwjaarsreceptie". Jullie zijn allemaal van harte welkom. Naast de bestaande leden hebben wij per post ook een groot aantal oud leden uitgenodigd. Het belooft een leuke en gezellige middag te worden.

Wij kijken er erg naar uit. En hopen jullie allemaal te mogen begroeten.

Wij vragen jullie om je tijdig op te geven voor dit knalfeest, er moeten diverse zaken geregeld worden zoals bijv. de hapjes.

*Met vriendelijke groet,
Het bestuur & het Digiflits-team*

Oproep Core-Stability cursus

Het is deze maand alweer tijd voor de Core-Stability cursus ook wel bekend onder de naam "Rompstabiliteit". Uiteraard mag jij deze leuke cursus niet missen. Niet alleen omdat het leuk en gezellig is natuurlijk, nee het is ook **echt goed** voor je rompstabiliteit.

Het betreft een cursus bestaande uit veel verschillende, ontspannende en uitdagende oefeningen waarbij de rompspieren centraal staan.

Wij zijn nog op zoek naar een aantal trimslimmers die de strijd aandurven en zich bij ons voegen. De cursus start op 16 januari en wordt gehouden in een zaal op adres Johan Jongkindstraat 28.

Wil jij graag op een gezonde manier werken aan je rompstabiliteit? Meld je dan zo snel mogelijk aan via astrid.lammers@trimslim.nl.

De kosten bedragen eenmalig €15,- p.p. graag voordat de cursus begint overmaken op giro 7622417 tnv TrimSlim met een beschrijving van "core stability" + je naam.

Deze cursus is uitsluitend bedoeld voor Trim Slim leden.

Succesvolle start jubileumjaar

De Feestcommissie kan terug kijken op een goed begin van het jubileum jaar. Het openingsfeest was een groot succes en in november werd dat gevolgd door “Stappen en Happen”. Hieraan hebben ruim 90 mensen deel genomen. Opnieuw een schot in de roos!

In januari hebben we de Nieuwjaars receptie, we hopen daar veel leden en oud leden te zien.

Er zijn ruim 600 uitnodigingen de deur uit gegaan, daar hebben we al veel leuke en positieve reacties op gehad.

Ik wil graag alle “postbodes” binnen de club bedanken voor het bezorgen!!

De kranten hebben ook van ons jubileum gehoord, er komen twee stukjes in de krant. In de “Almere Vandaag” komt een stukje van de oprichter Eric Bronkhorst. In de “Almere Deze Week” komt een stukje van onze oudvoorzitter Arthur Eijpe.

In maart gaan we weer bowlen, in de Draaikolk komt een intekenlijst te hangen. Er zijn voorlopig 15 banen gereserveerd, dus plaats genoeg voor iedereen. Ben je al in het bezit van het mooie blauwe petje, dan vragen wij jullie deze op te zetten tijdens de bowlingavond. Leden die nog geen petje hebben krijgen dat van ons op de bowlingavond.

Helaas gaat het clubweekend niet door. Hierin hebben wij ons vergist, We dachten dat de leden het leuk zouden vinden om een weekend weg te gaan. Omdat er te weinig aanmeldingen waren hebben we besloten dit niet door te laten gaan.

Er komt nu een andere activiteit op zaterdag 10 mei. Wat de inhoud hiervan wordt is nog niet helemaal bekend.

Tijdens het clubweekend zou er een bonte avond komen, van verschillende mensen hebben we gehoord dat er al leuke acts bedacht waren. Mochten er nog mensen zijn die iets leuks willen vertellen, dansen acteren etc, laat het ons dan even weten. Dan kunnen we dat op zaterdag avond 10 mei erbij inplannen

We hopen u allen te zien op zaterdag 18 januari, (vergeet je niet op te geven, is handig ivm de catering) en op de andere dagen

Groetjes Angelika, Corry en Astrid
Feestcommissie



25 JAAR

TERUGBLIK OP OLIEBOLLENLOOP BIJ RENE EN YVONNE

En daar stonden we weer.

Rond 10 uur in de ochtend op oudejaarsdag bij Rene Langeslag voor de deur.

Dit jaar waren we met ruim 20 mensen.

Zijn vrouw Yvonne was al druk bezig met de koffie en de oliebollen.

Klokslag 10 uur gingen we op pad. De hardlopers en de wandelaars. Onder veel gelach en geklets hebben we een uur gewandeld en hardgelopen.

Bij terugkomst heerlijke oliebollen gegeten met koffie en thee,

Dit jaar geen glühwein maar heerlijke champagne. En dat al om 's morgens half twaalf!!.

We hebben weer genoten van deze ochtend.

Namens alle deelnemers en bestuur willen we Rene en zijn vrouw hartelijk danken.

Voor de gastvrijheid en de lekkere hapjes en drankjes.

We kijken nu al uit naar 31 december 2014!!

Astrid

Bowlen met TrimSlim

Het is weer tijd voor het volgende evenement in het Trim Slim jubileumjaar. We gaan gezellig met zijn allen bowlen. Iedereen is welkom. Vier mee en schrijf je snel in!



Datum:	14 maart 2014
Plaats:	Bowlingcentrum Almere Buiten
Tijd:	20.00 uur – 22.00 uur
Inschrijven:	tot uiterlijk 7 maart 2014
via:	Inschrijfformulier of email: feestcommissie@trimslim.nl
Eigen bijdrage:	€ 5,00 voor leden, € 7,50 voor niet leden bedrag overmaken voor 7 maart op de rekening van Trim Slim Almere Giro 7622417 o.v.v. 'Bowlen'

!! Iedereen is welkom - Vier mee – Schrijf in !!

Verlag Fjoertocht Egmond

Le Champignon organiseerde op 30 november j.l. in navolging van Fjoertocht Terschelling een Fjoertocht in Egmond en beloofde ons een echte wandeling in een sprookjesachtig decor.

Dat sprak ons, fans van de wandeltochten van Le Champignon, direct aan. Opgewonden en opgetuigd met allerlei kerstverlichting op batterijen vertrokken wij met 10 trimslimmers om 13.00 uur richting Egmond.

Aangekomen bij hotel Zuiderduin waar we vooraf van een heerlijke maaltijd genoten, bleek onze hoge verwachtingen al snel uit te komen. Vanaf 16.30 uur verzamelden wij in een zg. startfuk en werden we opgewarmd door een enthousiaste DJ. De stemming zat er gelijk in en we begonnen aan de 18 km lange tocht. Deze voerde ons voornamelijk langs een lint van lichtjes, kaarsjes in talrijke glazen potten, richting Egmond aan de Hoef.

Dit dorp was omgetoverd in een middeleeuws dorp met bewoners in klederdracht die langs de weg toneelstukjes opvoerden en liederen zongen. Eén groot feest. Helemaal toen bleek dat er in de vijver van de slotruïne talrijke verlichte waterlelies dreven. Het leek net de Efteling. Hierdoor was er dan ook een enorme opstopping. Maar dit vonden we niet erg, want we genoten van de sprookjesachtige sfeer. Zo konden we nog even genieten voor we verder gingen. Langs de zeeweg, de route naar Bergen aan Zee, kwamen we nog allerlei verrassingen tegen, zoals een schaapsherder met schapen en hond verlicht door kerstlampjes.

De weg naar Het Zeehuis was ook helemaal verlicht door waxinelichtjes en een Shanty koor zong de sterren van de hemel. Tijd voor een korte stop. Daarna over het strand de laatste kilometers. Hier kwamen we paarden, fietsers, boten op het water en op het strand tegen die helemaal verlicht waren. We hebben enorm genoten van dit spektakel en gaan volgend jaar zeker weer. Wil je ook gaan, reken dan wel op dat de tocht snel volgeboekt is. Dit vanwege het enorme succes van dit jaar. Lees over dit evenement meer in de nieuwsbrief van de Champignon.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?shva=1#inbox/142c2641687cf8f8>

Ans, Astrid, Ellen, Janny, Marjan, Joke, Annemiek, zus Annemiek, Agaath en Ronneke

De Kidneyrun Almere



Nog slechts enkele weken wachten, dan zal op zaterdag 25 januari 2014 de 2e KidneyRun@Night Almere van start gaan!

Hét hardloopspektakel in het donker t.b.v. de Nierstichting. De eerste editie in 2013 was volgens de stichting Start2Finish, de organisator van het evenement, een groot succes. De 2014 editie belooft een nog groter feestje te worden, waarbij men zowel meer recreatieve lopers als ook meer (regionale) topatleten aan de start verwacht. Een feestelijke havenkom en een sfeerol en supersnel parcours zullen hier aan bijdragen. De lopers wacht derhalve een onvergetelijke sportervaring in het donker.

Vanaf 17.00 uur zal de jeugd van start gaan met de 1 en 2,5 km. Deelname aan deze afstanden is gratis bij voorinschrijving voor 1 januari 2013 m.u.v. kosten voor gebruik van de tijdsregistratiechip. De 5km start om 18.00 uur en de hoofdafstand van 10 km zal om 19.00 uur van start gaan. Dit unieke sportevenement wordt ondersteund door diverse partijen waardoor er tevens aanvullende activiteiten in het havengedeelte zullen zijn. De kidneyRun@Night belooft dus een waar spektakel te gaan worden waarbij de hardlopers van harte worden uitgenodigd om – al dan niet verlicht of verkleed – mee te komen lopen bij dit unieke evenement in het donker ten gunste van de Nierstichting.

Voor de leukst uitgedoste loper wacht, net als voor de winnaar, een mooie herinnering. Meer informatie is te vinden op www.kidneyrunalmere.nl

Trimslim en de Nijmeegse 4daagse



Goed voorbereid van start tot finish

KNBLO-NL is de moederorganisatie van het grootste wandelevenement van Nederland; de Nijmeegse Vierdaagse. Hiervoor stomen KNBLO-NL (de lidorganisaties) en Stichting DE 4DAGSE ieder jaar 1.500 debutanten klaar met het training- en begeleidingsprogramma Via Vierdaagse.

Via Vierdaagse is hét training- en begeleidingsprogramma voor debutanten als voorbereiding op hun eerste Nijmeegse Vierdaagse. Deelnemers aan de Via Vierdaagse maken gebruik van een speciaal ontworpen trainingschema met digitaal logboek. Daarnaast krijgen zij veel informatie met artikelen van wandelsportdeskundigen en kunnen zij vragen stellen aan deze experts. Het Via Vierdaagsepakket bestaat uit:

- ⑩ Startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse (deelnemers zijn automatisch ingeschreven)
- ⑩ Online trainingsschema en begeleiding door experts
- ⑩ Verzorging tijdens de Vierdaagse (catering, massage, blarenservice en schone toiletten)
- ⑩ Lidmaatschap KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland tot wederopzegging (inclusief Landelijk Wandelprogramma, Wandelsportmagazine en kortingspas)

Ook in 2014 zal het project Via Vierdaagse weer 1.500 wandeldebutanten voorbereiden op de Vierdaagse Nijmegen, die van 15-18 juli plaatsvindt. Deelnemers mogen de Vierdaagse Nijmegen nog niet eerder succesvol hebben uitgelopen en mogen nog geen lid zijn van KNBLO-NL.

Trim Slim kan bovenop het landelijke Via Vierdaagse-programma extra training en begeleiding aanbieden. Onze kracht voor de Via Vierdaagse- deelnemers zijn de persoonlijke begeleiding door AWI 3 opgeleide trainers en het trainen binnen een groep. Dat laatste heeft over het algemeen een positieve invloed op motivatie en doorzettingsvermogen, maar is voor veel deelnemers ook een stuk gezelliger. Naast het kilometers lopen in het weekend is er een training op de woensdagavond waarin naast het aandacht voor tempolopen ook aandacht besteed wordt aan kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie. Dit om blessures te voorkomen en conditie te versterken.

Naast de debutanten is de woensdagavondtraining ook bedoeld voor deelnemers aan de andere meerdaagse tochten en de ervaren Nijmeegse 4daagse lopers. Gezelligheid is een belangrijk onderdeel van het samen lopen, maar ook het uitwisselen van ervaringen en tips nemen een belangrijke plaats in.

Via Vierdaagse deelnemers betalen naast de Via Vierdaagse bijdrage aan de KNBLO een bedrag van 80 euro aan Trim Slim voor lidmaatschap van februari t/m september 2014. Deelnemers kunnen dan ook deelnemen aan ons volledig trainingsprogramma., zodat trainen in een groep meerdere dagen in de week mogelijk is.

Aanmelden : Via4daagse@trimslim.nl

Heb je belangstelling voor deelname kijk dan op de website : <http://www.knblo.nl/pagina/landelijk/programma-s/via-vierdaagse>



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 van de maand is er **hardlopen op locatie.**

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

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

Januari: 18 Nieuwjaarsreceptie