



mei 2012

Apenloop

Aankomende zondag is het weer zo ver. Dan gaat de apenloop weer van start. Je kunt op www.apenloop.nl terecht voor meer informatie over start tijden, loopafstanden en meer. Er is al veel opkomst vanuit Trim Slim, waaronder Nordic Walkers, Sportiefwandelaars en mensen van Wandelfit. Wil je met een groep meelopen? Er start een wandelgroep (ook NW) om 10 uur onder leiding van Ronneke de Lange.

Almeerdaagse

Op dinsdag 22 mei klinkt om 09:00 uur het startschot van de Rabobank Almeerdaagse, een almeers evenement, Trim Slim zal deelnemen met een team van Wandelfit onder leiding van Ronneke de Lange en de andere trainers. Op dinsdag zal burgemeester Jorritsma om 09.00 uur de aftrap verzorgen, daarbij zal ook Miel Termont, voorzitter van KNBLO-NL aanwezig zijn. De route loopt langs het Almeers Caravan Bedrijf en meer. En onderweg lopen we ook langs de fabriek van Yakult, om deze fabriek te bezichtigen. Wil je ook graag dinsdag meelopen? Je bent van harte uitgenodigd! Ook de Nordic Walkers kunnen die dag meelopen onder leiding van Gerda van Hekken.

Algemene leden vergadering

Dinsdag 31 mei zal er een algemene leden vergadering plaatsvinden om 19:00 uur in de Draaikolk. Het doel van deze vergadering is het voorstellen en verkiezen van het nieuwe bestuurslid Hans Wessels.

Dauwtrappen

Op zaterdag 19 mei gaan we met z'n allen gezellig "Dauwtrappen". We starten om 07:00 uur bij de Draaikolk. En na afloop volgt er een lekker ontbijt.

Kijk voor meer info op de website, of [klik hier](#).

Nuttige vakantietips van Roel

- 1)De vakantie moet in alle opzichten een vakantie zijn. Benut de mogelijkheden voor ontspannen wandelen, zwemmen en fietsen goed. In de tweede helft van de vakantie kun je mogelijk toewerken aan je trainingen eenmaal weer thuis.
- 2) Train bij voorkeur vóór het ontbijt. Je kunt de rest van de dag met het gezin het gezamenlijke vakantieprogramma doen.
- 3)Doe in de vakantie per training maximaal driekwart van wat je thuis gewend bent.
- 4)Doe 's ochtends een keer een dropping. Laat je met openbaar vervoer of je echtgenoot per auto een eind wegbrengen en loop terug. Gebruik je partner om "een oogje in het zeil te houden" zodat je niet verdwaalt.
- 5)Benut een heuvelachtige omgeving om een paar heuveltrainingen te doen
- 6)Ga eens op blote voeten lopen bijv. als er strand is. Begin langzaam en loop iets sneller als je het terrein leert kennen.
- 7)Doe elke dag een serie rekoefeningen. Lekker in het zonnetje in de vrije natuur. Geeft een heerlijk gevoel van gezondheid en vitaliteit.

Trim Slim clubdag 2012.

Wij vragen jullie aandacht voor de Trim Slim clubdag 2012!!!

De Trim Slim clubdag 2012 is op zaterdag 30 juni, zet het alvast in je agenda.

Vorig jaar was Weesp de plaats waar werd gestart.

*In de Digiflits van **juni** komt informatie over de start van dit jaar.*

We doen ons best om mooie routes te vinden.

Het eindpunt is wederom café het Boemeltje bij station Almere centrum.

Jullie bijdrage voor deelname aan de clubdag is dit jaar €2,--en zal gebruikt worden om een goed doel te steunen; welk goed doel is nog niet bekend.

Jullie begrijpen dat er noodzakelijke voorbereidingen moeten worden verricht om onze clubdag tot een succes te maken. Logistieke onvolkomenheden die er vorig jaar waren zullen wij dit jaar trachten te vermijden. Jullie kunnen ons helpen door nu al kenbaar te maken of je meedoet. Zie mailadressen hieronder.

Kan je niet meedoen maar wil je wel helpen om deze dag goed te laten verlopen?

Geef je dan op bij één van de drie coördinatoren.

Ad1) m.v.aken@hccnet.nl

Ad2) gerdavanhekkens@hotmail.com

Ad3) ben.stuivenberg@yahoo.com

Ben Stuivenberg

Gerda van Hekken

Mets van Aken

Algemene coördinatie: Rene Langeslag

Herman en Miep;

een sportief (Trim Slim) echtpaar om zuinig op te zijn!



Herman werd kortgeleden 80 jaar en ik vond dit een mooie aanleiding om hem te interviewen voor de Digiflits. Toen ik op bezoek kwam om dit interview te maken zonk de ondergaande zon in prachtige kleuren weg achter het Weerwater. Je zult er maar wonen! Zo'n drie jaar wonen Herman en Miep hier, daarvoor 25 jaar in de Kruidenwijk.

Bepaald honkvast zijn ze niet geweest, maar liefst 18 keer verhuisden zij in Nederland; Doetinchem, Brummen, Zutphen enz. Ik raakte de tel kwijt. Herman vertelde steeds te zijn verhuisd om zijn promotie achterna te gaan. Hij werkte bij Rijkswaterstaat en was steeds ergens anders nodig. Ze hebben drie kinderen waarvan de oudste (Ron) voor veel Trim Slimmers een oude bekende is. Ron is lid geweest van Trim

Slim maar werd later lid van Just Run. Ron is nog steeds actief als ultraloper en draait zijn hand niet om voor afstanden boven de 100 km.



Maar terug naar Herman die op 24 maart jl. 80 jaar werd.

Miep en Herman zijn al 62 jaar bij elkaar, zij kwamen elkaar tegen bij een wandelclub in Amsterdam. Miep "deed al aan wandelen", zij was tempomaakster. In die tijd liepen de wandelverenigingen in groepen met rijen van drie met voorop de tempomakers (sters).

Op een gegeven moment wilde Herman - zo goed als ongetraind- 25 km wandelen bij Zandvoort. Misschien om indruk te maken op Miep? Strompelend tussen Miep en een ander bereikte hij de finish. De spierpijn die hij daarna had wenst hij niemand toe.

Hardlopen:

Herman begon met hardlopen toen hij voetbalscheidsrechter was in Zutphen. Later werd hij

in Amstelveen lid van een atletiekvereniging. Het hardlopen vond hij steeds leuker worden en dat resulteerde in het meedoen aan wedstrijden en het lopen van halve marathons.

Zijn loopcarrière in Almere:

Een supermarkt in Almere schreef een hardloophwedstrijd uit. Daar kwam hij Erik Bronkhorst (oprichter van Trim Slim) tegen. Erik was in die tijd sowieso druk bezig leden te winnen voor Trim Slim en zo kwam het dat Herman lid werd. Ook hier talrijke wedstrijden, hij liep vijf keer een marathon. Toch noemt hij zichzelf een recreatieloper, hij gaf niet veel om tijden. Liever genoot hij onderweg van dingen die hij zag of meemaakte. Zo stopte hij tijdens het lopen van een marathon in New York bij een kerk om te luisteren naar een gospelkoor. Op zijn 72^{ste} jaar stopte Herman met hardlopen. Zijn cardioloog vond de belasting te groot voor zijn hart. Dit betekende echter niet het einde van zijn sportieve loopbaan. Hij is nog steeds actief voor Trim Slim met het leiden van wandeltrainingen. Zo leidt hij de " Easy Going Nordic Walking groep. ". Hij kan hels worden als sommigen daar geringschattend over praten, dan laat Herman, normaal een vriendelijke man, zijn ongenoegen heel duidelijk blijken.

Aspiraties?

Herman wil nog veel, zo gaat hij in oktober meedoen aan een wandeltocht van 42 km aan de Zeeuwse kust. Miep gaat ook mee (is gelukkig weer opgeknapt na een operatie) maar zij doet het rustiger aan. Toen ik afscheid nam zat Miep met een tablet op haar schoot en deed het tegenwoordig populaire spel " Wordfeud " (soort digitaal scrabbelen). Om de hersens goed actief te houden, zei ze. Ik nam afscheid van hun met een prettig gevoel: beiden zijn een goed voorbeeld steeds zo actief mogelijk te actief blijven!

Ben Stuivenberg

Bowlen in Huizen en nog meer nieuws

Mede dankzij de lobby van Astrid en Ronneke waren er toch nog 15 belangstellenden om mee te gaan bowlen op 2 april jl. Zo kwam het dat er op de bewuste avond op twee banen werd gespeeld. De dames speelden op de ene, de mannen op de andere baan. Begonnen de meesten wat onwennig, na verloop van tijd werd er steeds meer met flair gespeeld en gesproken. Termen als: " een strike of een spare gooien, de bal moet in de pocket, het raken van de headpin " werden haast achteloos in de mond genomen. En werkelijk, er werden diverse keren strikes (alle kegels in één keer) en spares (alle kegels in twee keer) gegoid! De stemming werd er nog beter op toen bleek dat Trim Slim de eerste twee rondjes zou betalen, met dank hierbij aan de penningmeester. Opvallend was het hoe de dames te keer gingen en steeds hard moesten lachen met Astrid als opperlachkanon. Misschien was dit om de mannen op de andere baan uit hun concentratie te halen? Laatstgenoemden namen hun taak ernstig op, er werd zeer geconcentreerd gegoid en je naam werd gelijk geroepen als je aan de beurt was en je net even aan de bar een pilsje stond te drinken. Al met al een hele gezellige avond waarbij je nieuwe leden van Trim Slim beter leerde kennen.

Er is goed nieuws voor degenen die bowlen in Huizen te ver weg vonden. Medio juli wordt er een bowlingbaan in Almere geopend en wel aan de Trekweg 10 (vlakbij de manege) in Almere Buiten. Kunnen we het nog eens dunnetjes overdoen in het aankomende najaar en/of winter!!

Ben Stuivenberg



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	09.30 Almere Haven
	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	20:00
Vrijdag	avond	20.00	x	x
Zaterdag	ochtend	08.30	08.30	08.30
zondag instuif	ochtend	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 10 mei.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons e-mailadres: digiflits@trimslim.nl

Agenda

Mei

13 mei Apenloop

19 mei Bijeenkomst teams Samenloop voor Hoop
Dauwtrappen 07:00 uur bij de draaikolk.

22 t/m 27 mei Rabobank Almeerdaagse.

31 mei Ledenvergadering

Juni

20 t/m 23 juni Plus Wandel4daagse Alkmaar

24 juni Vechtloop (www.vechtloop.nl)