

TRIM  
SLIM

DIGIFLOTS

november 2013

*Stappen*  
&  
*(pannenkoeken) Happen*



Inmiddels hebben al meer dan 80 mensen zich aangemeld voor het stappen en happen bij landgoed de Kemphaan. Dit hadden we echt niet verwacht en we zijn er heel blij mee dat dit zo goed door alle leden is ontvangen.

Bij restaurant Dubbelop krijgen we een heerlijk buffet, bestaande uit soep, pasta, patat, ijs en natuurlijk de ingrediënten voor de lekkerste pannenkoeken.

Je mag zelf de ingrediënten pakken die je lekker vindt, verder wordt er voor jou een heerlijke pannenkoek gebakken.

Tijdens de lunch wordt er koffie, thee en Flevosap geserveerd.

De overige drankjes zijn op eigen kosten.

Wij hebben er veel zin in en hopen jullie allen te zien **op zaterdag 16 november om 10.30** op de parkeerplaats bij de Kemphaan.

Vriendelijk groetend,  
*Corry, Angelika en Astrid*

*RONDJE NOORDERPLASSEN*  
*WINTEREDITIE!!*

Op donderdag 19 december 2013 houden we ons inmiddels bekende rondje Noorderplassen.

Het is de bedoeling dat we het parcours afleggen met alle disciplines. De **wandelaars** starten om **19.00** uur en **de hardlopers** om **20.00** uur, We lopen allemaal de route rechtsom via de dijk. We komen dan bijna tegelijk aan op ons eindpunt, waar heerlijke warme chocolademelk en glühwein op ons staat te wachten.

We starten en eindigen bij Watersportvereniging Noorderplassen West, adres Boeilijn **70**. Hier kunnen we binnen verzamelen, het is dus mogelijk om extra kleding mee te nemen en je na het lopen om te kleden.

Op het moment dat we gaan lopen, is het donker dus denk er aan dat je goed zichtbaar bent. Ook een zaklamp is handig omdat het grootste deel van de route onverlicht is.

Maar.., je kan je natuurlijk ook op allerlei manieren verlichten, zodat je goed zichtbaar bent, uiteindelijk zijn er tegen die tijd genoeg kerstboomlampjes te koop. Omdat ieder loper zelf goed zicht moet kunnen houden wordt aangeraden geen lichtjes te dragen die mogelijk kunnen verblinden.

Voor degene die zich het meest origineel en het meest duidelijk verlicht heeft zullen wij nog een kleine beloning hebben.

Neem ook allen een veiligheidshesje mee. We zullen zelf ook wat hesjes meenemen voor degene die geen hesje hebben.

Geef je op als je deze avond komt starten op de Noorderplassen. Introdúcés zijn welkom.

Bij erg slecht weer, glad, sneeuwbuien, gaat deze avond niet door. Inschrijvingen via het prikbord in de Draaikolk en tevens via [astrid.lammers@trimslim.nl](mailto:astrid.lammers@trimslim.nl)

Houd je mail dus goed in de gaten in die week voor de laatste berichten over deze loop!

We hopen op een grote opkomst!

*Astrid en Piet*



## *Ook nog een Apenloop in 2014?*

Inge Krijl, nu nog enig bestuurslid van de Stichting Trim Slim Almere doet hierbij een dringend beroep op alle leden van Trim Slim, inzake het organiseren van de Apenloop in 2014. Op dit moment is het onduidelijk of de Apenloop, die in 2013 zijn 11<sup>e</sup> editie heeft gehad, in de toekomst nog wel kan blijven bestaan. Inge zal tijdens de Algemene Ledenvergadering namens de Stichting aan de leden van Trim Slim meer uitleg geven over de toekomst van de Stichting TSE.

Vooruitlopend hierop alvast onderstaande oproep: De Apenloop 2014 zal zijn doorgang alleen nog vinden als er aan onderstaande 2 voorwaarden wordt voldaan:

- Financieel: Namens de Stichting zal Inge bij de gemeente Almere in ieder geval subsidie aanvragen en hopen dat ze hiervoor akkoord krijgt.
- 

Het tweede punt is op zijn minst nog belangrijker.

- **VRIJWILLIGERS:**

Voor de Apenloop zijn vrijwilligers nodig.

- Voor het uitzetten van de routes: Op 16 en 17 mei 2014 zullen de routes worden uitgezet van de 5, 10, 15, 20, 30 en 40 km. In de week na de Apenloop zal er hulp nodig zijn voor het verwijderen van de aangebrachte markeringen.
- Voor het kopiëren van de bestaande route-beschrijvingen voor de deelnemers
- Hulp bij het maken van de lunchpakketten voor de Catering
- Hulp bij de inschrijvingen op de dag zelf.

De Stichting Trim Slim wil iedereen die de Apenloop een warm hart toedraag ervan bewust maken dat als er aan bovengenoemde voorwaarden niet wordt voldaan, de Apenloop in 2014 en in de toekomst niet meer gehouden zal worden.

Inlichtingen en opgeven kan via de mail aan [ikrijl@planet.nl](mailto:ikrijl@planet.nl)

## 20 oktober 2013 Halve marathon Amsterdam



Half zeven wakker. Weer veel te vroeg. Toch weer spannend zo'n 'wedstrijd'. Na een poosje te hebben liggen draaien toch maar opgestaan.

Na het ontbijt begonnen met het voorbereiden van de loop. Heb ik genoeg drinken, heb ik genoeg eten. Nog maar een keer naar het toilet. Ik heb last van zenuwenplas. Zijn mijn horloge en telefoon opgeladen. Jeetje wat moet je toch veel regelen. Zou het makkelijker worden als je meer wedstrijden hebt gelopen?

De trein van half 12 genomen. Hans ging mee. Bedoeld voor de morele steun. Chequita stapte in Muziekwijk in de trein. Net zo zenuwachtig als ik. De trein zat behoorlijk vol met trainingspakken. We waren duidelijk niet de enige die naar Amsterdam vertrokken.

Uitgestapt op station Amsterdam Zuid. In een lange rij naar sporthal Zuid. Daar in de rij voor het toilet. Een Dixi vind ik niet prettig. Dus als ik die kan vermijden..... In de sporthal zag ik iets dat ik nog

nooit had gezien. Een rij voor de herentoiletten. Zouden die mannen ook last hebben van zenuwen?

Op het gemak de trainingspakken verwisseld voor de hardlooptkleding. Veel te vroeg klaar, maar jezelf vervelen doe je niet. Wat een mensenmassa. Wat een verschillende mensen en wat een verschillende talen.

Vorig jaar is mij dat minder opgevallen. Toen voor de eerste keer een halve marathon gelopen en was ik veel te gespannen om rond te kijken.

We startten vanuit het laatste startvak (roze). Het duurde een poosje voordat we daadwerkelijk met lopen konden beginnen.

Pfff nog steeds gespannen. Horloge aan en gaan. Goed opletten waar je loopt. Trap je geen andere lopers op de hielen, pas op stoepjes en ongelijke wegdelen. Na mijn val van ruim een maand geleden pas ik extra goed op.

Best druk rond en op het parcours. Ga ik deze keer links of rechts langs die loper, kan ik tussendoor? Toch maar een beetje inhouden en wachten tot er meer ruimte is of zal ik er deze keer helemaal om heen lopen. Wat een dilemma's tijdens een wedstrijd. Alleen daarvan zal je al moe worden. Ondanks de dilemma's heb ik kunnen genieten van alles wat er te zien en te horen was. En het weer, dat was fantastisch.

Voor ik er erg in had draaiden we het Vondelpark in. Hè, nu al. Dat betekent dat we er al bijna zijn. Nou ja bijna? Toch nog wel een paar kilometer, maar toch. Dat laatste stuk, staan er veel mensen langs de kant. Je naam wordt geroepen. Je bent er bijna! Ik ben trots op je! Mooi gelopen, ziet er goed uit! Heb ik nu het gevoel dat ik gedragen wordt. Ik denk het. Het voelt goed.

Het bord, nog 500 meter komt in zicht. Je draait het Olympisch stadion in. Dit is het. Hier doe ik het voor. Wat een goed gevoel. Nog even aanzetten. Een eindsprint. Daar is de finishlijn. Heb ik nog iets over? Ja, een heel klein beetje. De finishlijn over, horloge stil gezet op 2 uur 6 minuten en 31 seconden. Toptijd en 9 minuten sneller dan vorig jaar. Was ik hier nou zenuwachtig voor!

*Diana*

## UIT HET ARCHIEF, aflevering 8: "THE A-TEAM"



Trim Slim (Fitness) organiseerde in de jaren '90 tweemaal een eigen mini-triathlon vanuit buurthuis De Draaikolk. Rond de Leeghwaterplas werd er gezwommen, gefietst en hardgelopen. Onze eerste voorzitter Erik Bronkhorst: "Het was toen een zéér geslaagd evenement!! Ik meende dat er 250m gezwommen werd (onder het bruggetje door en terug), 5 km. hardlopen (Spoorbaanpad en rond de Leeghwaterplas) en 10 km fietsen. Hang me er niet aan op."



Zondag 11 juli 1993: 1/8<sup>e</sup> triathlon. Zwemonderdeel Leeghwaterplas. 2<sup>e</sup> v.l.: Monike van Rossum, 6<sup>e</sup> v.l.: Femmy Maat. De buigende dame draagt een in die tijd modieuze kleurencombinatie. Weet u meer namen? Laat het ons weten!

In ons archief is een groot aantal foto's te vinden. Er is bijvoorbeeld een hele serie finishfoto's. Clubiconen als Mets van Aken, Arthur Eijpe, Erik Bronkhorst en Jan Limper komen naast de digitale klok over de streep.

Er wordt ook melding gemaakt van een A-Team. Dat team liep in een voor de gelegenheid speciaal gemaakt T-shirt. Op de oude foto's ziet men onder de tekst TSF-A team de vraag: "**welke trainer durft?**"

Ongeveer 20 jaar na dato kreeg ondergetekende zo'n T-shirt in handen. Op de achterkant staat: "**Eric bedankt !**" (spelfoutje: Eric moet dus Erik zijn)

Wat bedoelde het A-team met "**welke trainer durft?**" en "**Eric bedankt!**"?

**Erik Bronkhorst:** ' We trinden destijds in A, B en C-groepen en een aantal kwajongens van de A-groep noemde zich in de aanloop van de Mini-Triathlon -voor de grap- **hét A-Team**. Er was wel degelijk een associatie met de destijds populaire TV-serie. Dat televisie-A-team bestreed onrecht; vandaar de tekst op het T-shirt: welke trainer durft met zo'n 'gevaarlijke' groep om te gaan?' Erik dus; vandaar het T-shirt met 'Eric bedankt' erop.

Nog iets opmerkelijks: op onderstaande foto wordt bij de finish een herinneringsvaantje uitgereikt door **Kipande (Steve) Kogo**, een topatleet (destijds onder de hoede van de bekende manager **Michel Lukkien**). Kipande heeft enige tijd bij onze club getraind maar was ten tijde van de (2<sup>e</sup>) TrimSlim-mini-triathlon geblesseerd.

Dat waren Andere Tijden; nu terug naar de Onze....

**Steven Poolman**



Pia Moorman-Barendse wordt na de finish van de 2<sup>e</sup> Mini-Triathlon (1994) verwelkomd door Kipande Kogo die een herinneringsvaantje uitdeelt. Links: Erik Bronkhorst

## 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<sup>e</sup> zaterdag v/d maand ook op **locatie in Almere Haven**

\*\*\* 1<sup>e</sup> zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie**.

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl)

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: [secretaris@trimslim.nl](mailto: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](mailto:digiflits@trimslim.nl)

### Agenda

Oktober	05	Start Beginnerscursussen
November	16	Stappen en Happen
	25	Algemene ledenvergadering