



oktober 2012

Uw hulp hebben we hard nodig.....

Intussen is het bestuur in de huidige bezetting al aardig op dreef. Maar een vereniging is niet voor niets een vereniging: samen met jullie vormen we Trim Slim! We roepen hierbij jullie hulp in voor een aantal onderdelen.

We zijn op zoek naar:

Kascommissieleden: Met het naderende einde van het jaar 2012 zullen we het boekjaar weer gaan afsluiten. Op dit moment bestaat de KC uit 1 persoon, maar dit is te weinig. We zijn op zoek naar Kascommissieleden die de verplichte kascontrole willen uitvoeren.

Jubileumcommissie: Zoals jullie allemaal misschien wel weten, bestaat Trim Slim volgend jaar 25 jaar. Dit willen we natuurlijk niet zo maar aan ons voorbij laten gaan. Het is de bedoeling dat het sportjaar in september 2013 feestelijk wordt geopend en in juni/juli 2014 feestelijk wordt afgesloten. Verder zijn er verschillende activiteiten in dit jaar waar u als lid van Trim Sim deel aan kunt nemen. Ik ben dan ook op zoek naar een paar enthousiaste mensen die het leuk vinden om samen met mij een leuk feestprogramma te gaan maken. Want dit kan ik natuurlijk niet alleen doen. Het idee is om in januari 2013 het eerste overleg te hebben. Waarschijnlijk is er elke maand een overleg en op het moment van de activiteiten zal het wat meer tijd gaan kosten. Heb je hier belangstelling voor?

Geeft je dan op, via de mail of 036-5333045 en je hoort van mij.
Astrid Lammers

Bestuurslid clubactiviteiten

Website/Facebook:

Trim Slim gaat live op Facebook! We zijn op zoek naar leden die affiniteit en kennis hebben met het bouwen en onderhouden van een Website en/of Facebookpagina. Er zullen vast wel leden zijn die willen helpen om onze Facebookpagina te vullen. Daarnaast kunnen we ook wel wat hulp gebruiken bij het plaatsen van teksten op onze website.

Barmedewerkers gezocht

Wij zijn op zoek naar barmedewerkers (preferabel één van de zondaglopers) die graag zondags een handje willen helpen achter de bar. Hierbij ook een uitnodiging voor de wandelaars om op zondag ook eens langs te komen. Zondags is namelijk de instuif en kunt u gezellig een wandeling maken met uw vriend(in)/familielid onder begeleiding.

Spreekt bovenstaande je aan en wil je ons "uit de brand" helpen, geef je dan snel op bij een van de leden van het bestuur dmv een email te sturen aan secretaris@trimslim.nl. Uiteraard willen we je ook vooraf informatie verstrekken.

Hans, Ronneke, Jan, Inge en Astrid

Trim Slim komt met kledinglijn voor zowel hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars.

Vanaf zaterdag 13 oktober zal de kledinglijn op paspoppen worden getoond en is er de mogelijkheid om de kleding te passen.



In het voorjaar van 2012 is er een aanzet geweest voor Trim Slim clubkleding. Er is toen al massaal overgaan tot het aanschaffen van het inmiddels bekende blauwe clubshirt. Hierop heeft het bestuur besloten om dit een vervolg te geven. Vooraf waren er wel een aantal aandachtspunten waaraan de clubkleding zal moeten voldoen. Als eerste dient er een volledige kledinglijn te komen die voor iedereen betaalbaar is. De kwaliteit moet uiteraard goed zijn. Naast het clubshirt zal aan de leden, indien gewenst, een upgrade worden aangeboden, die voor een aantal jaren vast staat. Het bestuur is op zoek gegaan naar een betrouwbare partner met een compleet assortiment voor onze drie disciplines. Uiteindelijk zijn we uitgekomen bij Telstar Sport in Almere-Buiten Woondome en hebben we de volgende deal gesloten: De komende jaren zullen zij onze leverancier zijn als het gaat om clubkleding en nordic walking stokken. Deze zullen direct besteld kunnen worden bij de club tegen 15% korting. Loop/wandelschoen zullen niet centraal besteld gaan worden, maar op vertoon van een persoonlijke lidmaatschapskaart krijgt u in de winkel 10% korting. Binnenkort zult u van ons uw lidmaatschapskaart van de vereniging per post ontvangen.

Het bestuur

Trim Slim en het nieuwe project in Almere Poort

Zou het Trim Slim lukken om “ mensen in beweging te krijgen “ in Almere Poort?

Er was op maandag 30 september 2012 een avond gepland in het buurtcentrum “ Amerika “ in Almere Poort om de belangstelling te inventariseren voor sporten onder auspiciën van Trim Slim. Hiermee werd een eerste aanzet gegeven aan de wens van de gemeente Almere om middels sport en beweging bewoners van Almere Poort met elkaar te verbinden. In samenwerking met welzijnsorganisatie De Schoor worden de plannen nader uitgewerkt.

Namens Trim Slim waren aanwezig: Hans (voorzitter); Rene, Kees en Ben. Er was behoorlijk veel belangstelling, er moesten zelfs stoelen bij worden gezet.

Rene in zijn functie als algemeen trainerscoördinator heette iedereen welkom en schetste een beeld van Trim Slim. Daarna gaf hij het woord aan Hans die uitleg gaf wat de bedoeling was van deze avond. Hij benadrukte dat Trim Slim bedoeld is te sporten op recreatief niveau. Wedstrijdlopers moeten elders hun heil zoeken. Daarna werd iedereen middels een rondje in de gelegenheid gesteld vragen te stellen en te vertellen welke sport men in gedachten had. De meesten bleken voor hardlopen te komen, tevens wilden sommigen graag met Sportief Wandelen beginnen. De avond verliep in een plezierige sfeer. Ook logistieke kwesties zoals het trainersaanbod en kiezen voor de maandagavond als trainingsavond kwamen aan de orde.



Het ideaalbeeld is dat zoveel mogelijk in Almere Poort de trainers opgeleid zullen worden. De bedoeling is dat twee trainers tw. Rene en Kees vanaf 8 oktober de trainingen gaan leiden. Rene voor de beginners, Kees voor de gevorderde lopers. Aanvang steeds 20:00 uur

Alle geïnteresseerden vulden uiteindelijk een formulier in met naam en (email) adres en gaven daarmee te kennen volgende week te willen starten met de trainingen of in ieder geval meer te willen weten over het Trim Slim aanbod.

Gezien de niet geringe belangstelling mag worden geconcludeerd dat deze avond geslaagd is te noemen!

Ben

Nieuw!

“Tip van de maand”

Tip van de maand

Vanaf deze maand is er in de digiflits een tip van de maand te vinden, hierin vind u leuke, interessante en leerzame tips. Veilig en met plezier lopen daar draait het allemaal om. Wie kan er tenslotte nou niet een aantal tips gebruiken, om je ervaringen op dit gebied te verbeteren? Bedankt René voor dit fantastische idee.

Tip van de Maand: rechts of links?

Hardlopers en wandelaars mogen zelf kiezen aan welke kant van de weg ze lopen. De omstandigheden kunnen namelijk zodanig zijn dat het veiliger is om rechts in plaats van links te lopen.

Het is lastig aan te geven wat het veiligst is. Veilig Verkeer Nederland staat terecht toe dat voetgangers zelf beoordelen wat de veiligste kant van de weg is.

De praktijk leert dat de meeste lopers het prettig vinden om 'gevaar' aan te zien komen. Je bent immers slechter beschermd dan andere weggebruikers en loopt daardoor het grootste risico. Wie dat risico voor zichzelf wil minimaliseren zal daarom links willen lopen. Wie rechts loopt wordt namelijk altijd van achteren genaderd door ander verkeer. En dat is, aanzienlijk minder prettig.

Veilig Verkeer Nederland raadt lopers aan gebruik te maken van voetpaden en vrijliggende fietspaden. Drukke wegen zonder vrijliggende voetgangers- of fietsvoorzieningen moeten zoveel mogelijk gemedend worden. Wie gebruik maakt van een vrijliggend fietspad kan het beste met de rijrichting van de fietsers meelopen (rechts). Wie gebruik maakt van een weg zonder fiets- of voetpad moet zelf inschatten aan welke kant van de weg het veiligst gelopen kan worden. Daarbij moeten wij ons realiseren dat we ook geen onveiligheid voor anderen veroorzaken. Wat voor jou een onoverzichtelijke bocht is, is ook een onoverzichtelijke bocht voor het tegemoetkomende verkeer. Loop in een groep dus achter elkaar op fietspaden en niet naast elkaar.

Extra veiligheidstip: zorg dat je gezien wordt in het donker: draag een veiligheidshesje en draag bij donker of regenachtig weer fel gekleurde kleding (het liefst reflecterend). Als je met oortjes loopt, draag dan slechts 1 oortje zodat je ook hoort wat er om je heen gebeurt.



Singelloop Utrecht op 30 september 2012

Omdat Ben (onze trainer) zo enthousiast vertelde over de komende Singelloop in Utrecht schreven wij (Maaïke, Ruffi, Jan Kees, Harm en Hans) ook hiervoor in. Op het laatste moment raakte Jennie, die ook deze 10 km wilde doen, door een lelijke val helaas geblesseerd en haakte af.

Om 10.30 uur verzamelden we ons bij de Draaikolk. Even een foto en toen hup in de auto op weg naar een P&R aan de rand van de stad. Prima tip voor alle lopers die een wedstrijd hebben in het Stadshart. Als je moeilijk een parkeerplek kunt vinden in de binnenstad ga naar een P&R. Voor € 4,50 parkeergeld krijg je een kaart voor de bus, je mag dan met totaal vijf inzittenden met de bus mee op vertoon van je parkeerkaart.

Bij de parkeerautomaat ging het niet helemaal gladjes. Je kan daar alleen met een betaalpas betalen. Dat weerhield een zenuwachtige loper vóór ons er niet van om met veel moeite voor elkaar te krijgen een 2 euromunt in de gleuf te proppen. Maaïke trad op als reddende engel en kon met behulp van haar autocontactsleutel deze munt er weer uit peuteren. We waren daar 15 minuten zoet mee, je zal maar haast hebben. De lachsalvo's in ons groepje waren natuurlijk niet van de lucht en gelukkig hadden we nog tijd genoeg om op tijd naar de loop te gaan in hartje stad.

De bus bracht ons tot het station. De rest moesten we lopend afleggen richting start. Harm ontpopte zich als een geweldige gids en bracht ons feilloos naar de goeie plek.. Daar was het al een drukte van belang. Bekende taferelen: lopers die snel nog moesten plassen en loopsters die in lange rijen stonden om in zo'n hokje te kunnen komen waar de noodzakelijke dingen gedaan moesten worden. Menigeen zal vast wel een pondje lichter zijn geworden. Goed voor je eindtijd; elke gram telt tenslotte. Bij de start aangekomen waren we zeer onder de indruk van wat er daar al gaande was. Diverse lopers waren heel serieus bezig met zich warm lopen en leuke oefeningen doen. De zon scheen volop en er hing een leuke sfeer.

Maike was toch bang het koud te krijgen en wilde haar jasje tijdens de loop aanhouden, gelukkig konden we haar overtuigen dat ze tijdens de loop vanzelf goed warm zou worden en bracht zij haar jasje naar de garderobe. Daarna ging het richting startvak. Onze groep was opgedeeld in tweeën wat betreft de start tijden. De start was moeizaam. Het was erg druk, veel vaart inhouden, eromheen en hup sprintje zodat de loper achter je niet op je hielen trapt. Het parcours was erg leuk, dwars door de binnenstad van Utrecht. En voor je het wist (nou ja, voor je het wist) was daar al weer de finish. Jan Kees was de eerste die binnenkwam. Iedereen had een leuke loop gehad. Gerrie zagen we ook nog, was ook zeer tevreden over de loop.

Het was fantastisch allemaal. Harm zei nog: "was ik maar jaren eerder met deze Singelloop begonnen". Geen nood, Harm, volgend jaar gaan we weer!!!

Maike & Ben

Opleiding Nordic Walking trainers

Op woensdag 19 en donderdag 20 september jl. hebben de Nordic Walking trainers een tweedaagse opleiding gevolgd en hebben een licentie Trainer C ontvangen. De wandelbegeleiders hebben één dag opleiding gevolgd en hebben een licentie assistent trainer C ontvangen. Naast de bestaande trainers (Gerda van Hekken, Ronneke de Lange, Patty Zitman) zijn er drie nieuwe trainers Nordic Walking tw Arie Koole, Ingrid Arendse en Rita Meekel. Helaas kon Patty niet aanwezig zijn tijdens deze cursus van de wandelbegeleiders, wel waren Ellen Boonstra en Ans Weverling aanwezig. Don Snel was helaas verhinderd.

De cursus is gegeven door Gerrit van Driel van **VDNOWAS Nederland**. VDNOWA staat voor "Verband Der Nordic Walking Schulen" en is een Duits Nordic Walking opleidingsinstituut met meer dan 20 opleidingsinstituten in Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland, Nederland en Italië. VDNOWAS streeft naar het verbeteren van de kwaliteit van leven en bewustwording van een gezonde levensstijl. Zij heeft een breed aanbod van kwalitatief goede en preventief gerichte cursussen; in het bijzonder op het gebied van Nordic Walking.

We hadden met Gerrit afgesproken bij Handbalvereniging Najaden in Almere-Haven, omdat daar ruimte en mogelijkheid tot oefenen aanwezig is. Woensdag was een gezamenlijke dag van trainers en assistent trainers. De dag begon met een theoretisch gedeelte; de integratie van de bestaande kennis en vaardigheden, welke Nordic Walking technieken er zijn, hoe de poules aangemeten worden, wat het doel van een training is versus belastbaarheid, etc.

's Middags hebben we enkele technieken geoefend, waarna een videoanalyse is gemaakt. Deze video hebben we met zijn allen geëvalueerd. Het is een hele leuke en leerzame ervaring om jezelf en anderen terug te zien op video en dan te kijken wat er goed en minder goed gaat.

De volgende dag was een dag voor alleen de trainers. Deze dag bestond ook weer uit een theoretisch gedeelte waarbij vooral didactische aspecten besproken werden en het maken van schema's, voorbereiden van trainingen etc. 's Middags hebben we allerlei technieken geoefend, onder andere diagonaal techniek, dubbelstok techniek, slalom, pendelgang en funloop. Ook deze middag is er een videoanalyse gemaakt en hebben we deze geëvalueerd. Het waren twee hele leuke (intensieve) dagen waar we veel hebben geleerd.

Bijscholing is noodzakelijk om goede trainingen te kunnen (blijven) geven!

Rita Meekel



Trainingschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
	avond	20:00 Poort	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
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 rond 10 oktober.

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

Agenda

Oktober: 14 oktober Paddestoelenwandeltocht Castricum
vertrek: 09:00 locatie: Draaikolk
[Klik hier](#) voor meer informatie

9 oktober start najaarscursussen Hardlopen en Nordic Walking.

November:

Kijk voor meer informatie op [onze website](#).