



DIGIFLITS

Oktober 2016

Nieuws van het bestuur

Welkom!



aan alle nieuwe deelnemers aan de Startcursus. Welkom bij Trim Slim. Succes met het behalen van je eigen doel. Goed dat je aan de slag gaat, daar is moed en doorzetting voor nodig.

De digiflits vertelt verhalen en belevenissen, nodigt uit en prikkelt om aan de slag te gaan.

Aan het eind van de cursus zijn wij benieuwd naar jullie verhaal.

Evenementen nieuws

Stappen en Happen zaterdag 29-10-2016

Zaterdag 29 oktober gaan we weer met zoveel mogelijk leden, Hardlopen, Sportief Wandelen of Nordic Walken op stadslandgoed De Kemphaan. Er is een route 5 en 10 kilometer. We starten om 10:30 uur vanaf de grote parkeerplaats aan de Kemphaanlaan.

Daarna staat er bij "Dubbel Op" een overheerlijk nieuw soort buffet klaar:

Pannenkoek kruimelbuffet in de Panoramazaal (boven Dubbel-Op)

Onbeperkt pannenkoeken kruimel samen stellen, pasta's, patat, kippenkluijjes, knakworstjes, gehaktballetjes, rauwkost, 20 ingrediënten, 6 warme toppings, diverse koude sauzen. Inclusief appelsap, jus d'orange, koffie en thee, ijsje na

Het Pannenkoekenkruimel buffet is een nieuw concept. De ingrediënten worden gewokt in een wokpan en daar gaan pannenkoekenreepjes doorheen, welke weer met kruiden en andere specerijen op smaak worden gebracht. U kunt hier natuurlijk ook een heerlijke warme topping naar keuze op doen.



De afgelopen edities hadden we een grote opkomst, kom je ook? Geef je zo snel mogelijk op via clubevenementen@trimslim.nl en maak je bijdrage over op rekening:

NL 84 INGB 0007622417 tnv. Trim Slim o.v.v. stappen en happen

Leden van Trim Slim Almere betalen 10 euro. Neemt u een partner of introduc e mee? Niet leden betalen 15 euro. Wil je alleen komen eten, dan zien we je rond 11.30 bij "Dubbel Op".

De reguliere trainingen op zaterdag 29 oktober komen te vervallen.



Hardloop nieuws

Met Run Forest Run de winter door

<http://runforestrun.nl>

Trailen is een uitdaging. Lopen door de natuur, onverharde paden, single tracks en hoogte verschillen. Er wordt een andere techniek gevraagd dan het lopen op asfalt. Eén ding is zeker; bij regelmatig trailen word je fysiek sterker, zowel je been- als core spieren. Dus trailen is een goede training om straks tijdens de loopevenementen in het voorjaar te pieken. Daarnaast worden ook korte afstanden aangeboden, om lopers kennis te laten maken met trailen.



De RUNFORESTRUN trailruns zijn evenementen in de mooiste natuurgebieden van noord en oost Nederland. Deze zijn exclusief door de kleinschaligheid en kenmerken zich door;

- Relaxte sfeer Ontspannen, laagdrempelig, genieten.
- Natuur Prachtig, uitgestrekt, uitdagend.
- Kleinschaligheid Je bent geen #, ruimte om je heen

Wil jij ook de uitdaging aangaan om te gaan trailen, wil jij het ontdekken of dit leuk is, sluit je dan aan.

Gezamenlijk gaan we deelnemen aan 4 trail evenementen in voorbereiding op het nieuwe seizoen. Deelnemen doe je aan de afstand die jij durft of die jou zekerheid geeft. Met elkaar geeft extra kracht en ondersteuning.



Na het evenement delen we ervaring en kennis om de volgende keer beter voorbereid aan de start te staan.

De evenementen vinden plaats op

- 19 november 2016 RFR Holtingerveld 15 km
- 17 december 2016 RFR Bestemerberg 10 km of 20 km
- 14 januari 2017 RFR Drents-Friese Wold 10 km of 24 km
- 11 februari 2017 RFR Dwingelderveld 14 km of 21 km
- 11 maart 2017 Sallandtrail 25 km

□ <http://www.sallandtrail.nl>

Heb jij interesse en ook veel vragen, stuur dan een mail aan m.i.langeslag@kpnmail.nl.



Wedstrijden lopen en je gelopen tijd .

Veel hardlopers van TrimSlim doen gedurende het “ lopende” jaar mee aan wedstrijden. Niet elke loper vindt het belangrijk te weten in welke tijd hij of zij de wedstrijd liep. Een aantal lopers hecht hieraan echter wel en hopen vaak dat zij deze wedstrijd sneller gaan lopen dan de vorige.

Het team Digiflits neemt tot nu de moeite te achterhalen welke tijd iemand liep in een bepaalde wedstrijd. Omdat echter niet iedereen dit even interessant vindt gaan we dit anders organiseren.

Het Digiflits team zal met ingang van heden met veel plezier alle door de lopers opgegeven tijden noteren en weergeven in de Digiflits. De bal ligt derhalve voortaan bij de lopers: gelopen wedstrijden met vermelding van datum en tijd zullen netjes in de Digiflits worden vermeld. Indien deze info achterwege blijft komt deze info derhalve niet in de Digiflits terecht.



wandel.nl

In de maand december 2016 worden diverse wandeltochten georganiseerd in Almere.

04 december 2016 Weekend wandeling

10 december 2016 Tocht naar de nieuwe wildernis

17 december 2016 Weekend wandeltocht Almere Poort

17 december 2016 4 Jaargetijden Wandeling – wintereditie

Alle informatie vind je op www.wandel.nl

Gelezen op Facebook.

De waarschijnlijk laatste > 25 graden dag.

De Sportief wandel woensdagavond training wordt op gepaste wijze afgesloten.



Algemeen nieuws

Mijn naam is René Tenniglo ik ben 64 jaar oud , getrouwd met Yvonne en heb 2 kinderen en 4 kleinkinderen.

Ik ben geboren in Amsterdam Oud Zuid (de Pijp) maar de meeste tijd van mijn jeugd doorgebracht in Osdorp, een nieuwbouwwijk van Amsterdam. Ik heb daar een hele leuke jeugd gehad met heel veel ruimte om hutten te bouwen te voetballen en gewoon lekker ravotten. Na mijn trouwen ben ik gaan wonen in de Jordaan maar met een 2^e kind opkomst werd het daar te klein en zijn we verhuisd naar Amsterdam Holendrecht en na 5 jaar naar Almere waar wij nu al 34 jaar wonen.

Na de lagere school ben ik naar het Grafisch lyceum gegaan en heb daar een opleiding gevolgd voor Boekdrukker. Geslaagd met een mooie bronzen medaille als 3^e beste van Nederland. Via omscholing en bijscholing ben ik uiteindelijk Bedrijfsleermeester geworden in het grafisch vak vooral druktechnieken en werd "chef de techniek" op een kleine drukkerij. Heel veel mooie dingen gemaakt vooral voor de horeca " Na veel leerlingen te hebben opgeleid en begeleid ben ik sinds 2.5 werkeloos en vermaak mij met veel vrijwilligerswerk.



Wat betreft de sport ben ik ooit begonnen met voetbal (welke jongen niet) Heb nog een proefwedstrijd gevoetbald bij Ajax, maar was niet goed genoeg (hadden ze later spijt van☺). Daarnaast deed ik aan Basketball en speelde in het Amsterdams jeugdteam en Nederlands team onder de 18 jaar. Maar dan word je verliefd en het meisje handbalde, je gaat eens mee en ze zien dat je wel wat kan met een bal (basketbal achtergrond) dus het werd al snel: " wil je niet komen spelen bij ons" en zo ben ik terecht gekomen in de handbalwereld. Eerst in Amsterdam later in Almere bij Najaden en toen Havas werd opgericht ben ik daar gaan ballen. Toen ze op zoek waren naar een trainer dacht ik: " dat kan ik ook" . Ben een cursus handbal trainer A gaan doen en later nog handbaltrainer B. Heb training gegeven bij Havas, SDO, Zeeburg en OSC. Je wordt echter wat ouder en ik kreeg heel veel last van mijn elleboog, na 2 operaties was het handballen wel over en ging ik een beetje hardlopen.

Na een Dam tot Damloop dacht ik: "dit moet sneller kunnen, Ik moet meer gaan trainen en onder leiding van een trainer" . Zo ben ik terecht gekomen bij TrimSlim en dat is alweer meer dan 25 jaar geleden. Bij deze vereniging heb ik van alles meegemaakt, van leuk tot heel vervelend. Afsplitsing meegemaakt (Justrun) en overlijden van een loper tijdens de training .De leuke dingen waren het organiseren van de 30 van Almere wat ik een aantal jaren gedaan heb, nog langer heb ik meegeholpen bij de Apenloop.



Trainingsweekendjes organiseren vond ik ook leuk maar nadat Arthur Eijpe was gestopt met TrimSlim en de club een vereniging werd vond ik het minder gezellig worden. Maar Ik heb nooit overwogen om weg te gaan bij TrimSlim en ik moet zeggen dat het weer steeds leuker wordt bij de vereniging en we behoorlijk veel nieuwe leden krijgen .

Om zelf iets te doen in het bestuur zie ik niet zitten, sta ze wel bij met raad en daad. Ik vind het veel leuker om eens een verplaatsingsloop te regel of een keer training geven. Ik zit nu wel in het bestuur van de Almere City Run en ben zodanig verantwoordelijk voor het parcours en zo doe ik dan iets voor al die hardlopers die meedoen (aankomend jaar op 18 juni, ga vast in training☺).

Op dit moment loop ik niet, na een knieoperatie ga ik weer beginnen en kijken of het gaat bij de beginnergroep en mocht dat niet lukken vanwege pijn ect. Blijf ik gewoon mee fietsen. Voor die mensen die mij niet kennen ik ben de bicycleman die af en toe op een foto staat die Maaïke op facebook zet.

René



DIGITEAM dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl