



september 2012

### **Nordic Walking trainers en wandelbegeleiders in opleiding**

Aankomende woensdag 19 en donderdag 20 september zullen de trainers en wandelbegeleiders Nordic Walking worden bijgeschoold/c.q. opgeleid. Deze opleiding zal verzorgd worden door Gerrit van Driel. Misschien kennen jullie hem van de geschreven kolom in het blad "Te Voet". Gerrit is docent/trainer in diverse vakken, waaronder fysiek mentale vorming en leidt een organisatie die zich richt op bewegen in de buitenlucht, waaronder Nordic Walking. In deze functie leidt hij Nordic Walkinginstructeurs op voor de VDNO-WAS Nederland.

We zijn erg blij met de aanmelding van Rita Meekel, Arie Koole en Ingrid Arendse om te worden opgeleid tot Nordic Walktrainer bij Trim Slim. Tijdens de wekelijkse Nordic Walktrainingen nemen zij zo nu en dan de les voor hun rekening. De komende maanden zullen zij daarin begeleid worden door Gerda, Ronneke en Roel Heijser. Daarnaast zullen Rita en Arie de aankomende najaarscursus gaan geven.

De trainingen van woensdag 19 september komen hierdoor dus te vervallen. Je kunt wel met andere lopers verzamelen bij het clubhuis voor een rondje om.

### **Afscheid nemen doet soms een beetje pijn.**

Velen van u zullen het reeds hebben ondervonden, de vaste woensdagavondtrainer voor de wandelaars op deze avond is niet meer in staat om dit nog langer te doen.

“ Door veranderingen in mijn werkkring is het helaas niet meer mogelijk om regelmatig samen met u een stukje te gaan wandelen.

Ook zullen de voor- en najaarscursus niet meer door mij kunnen worden gedaan. Ook in de weekenden moet er weer regelmatig worden gewerkt, om het noodzakelijke onderhoud uit te voeren of reparaties te doen. Tenslotte wit u als lezer van een krant en/of tijdschrift ook regelmatig op de hoogte worden gehouden van alle dingen die nu eenmaal gebeuren in binnen en buitenland. En daar draag ik nu eenmaal zorg voor (met een heleboel anderen).

Ik zal alle wandelingen missen die er in het verleden hebben plaatsgevonden, evenals de voorbereidingen voor de meerdaagse trainingen die sinds jaar en dag v.a. eind januari ieder jaar weer werden opgestart.

Verder zal ik ook missen de vele gesprekken die dan onderweg werden gevoerd met de wandelaars tijdens de trainingen of een ander loopevenement. Ik hoop dat jullie op de ingeslagen wandelwegen nog veel zullen genieten, en misschien komen we elkaar in de toekomst nog wel een keertje tegen”.

Met vriendelijke groet,  
*Jan Akkerhuis*





Herman Bakker, sportman in en nieren.

### **Gedeeltelijk afscheid**

Het viel Herman niet mee de beslissing te nemen afstand te doen van zijn trainerschap als vaste wandeltrainer. Tenslotte is hij jarenlang eerst hardlooptrainer daarna wandeltrainer geweest. Toch heeft hij uiteindelijk de knoop hierover doorgehakt.

De redenen hiervoor hebben te maken met gezondheidsproblemen. Tamelijk recent kreeg Herman met een hardnekkige longontsteking te maken nota bene tijdens een vakantie samen met Miep in Zeeland.

Hiervan schrok Herman toch wel; hij had ook net vernomen dat Joop plotseling was overleden, ook aan een longontsteking.

Herman hecht eraan te benadrukken dat hij zelf zoveel wil blijven meetrainen. Zogauw het kan wil hij ook als invaltrainer hetzij bij Sportief Wandelen of Nordic Walking dienstbaar zijn. Aan hem zal het niet liggen, eerst moet hij echter voldoende fit worden en zijn lichaam "onder controle" zien te krijgen. Ook spreekt Herman de hoop en wens uit dat het zijn vrouw Miep gegeven zal zijn volgend jaar weer met de Easy Going mee te doen.

Hartelijke groeten,  
*Herman*

## *Uit het archief, aflevering 3*

### *Het TrimSlim-logo*

IJzersterk en onveranderd, anno 1990: ons logo. Het doet ondergetekende altijd denken aan een oud-Egyptisch motief. Alsof iemand wegreut uit de kist van een mummie.



Reactie van de ontwerper: "Mooie vergelijking met de Egyptische hiërogliefen. Het idee erachter was het contrast van statisch met dynamisch. Dus die vergelijking klopt wel."

***Achterkant van een dikkatoenen sweater; een nog door menig Oudere Jongere van TrimSlim gekoesterd hebbeding. Met de term Fitness; nu vooral geassocieerd met sportscholen e.d. en derhalve weinig of niet meer gebruikt.***

Ons logo is ontworpen door **Paul de Vries**, destijds student aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht (die tot ca. 1984 de naam Artibus voerde). Paul werkt tegenwoordig in Schoonhoven en heeft daar naamgemaakt binnen de wereld van de zilversmeden. Hij is werkzaam met een groep collega's in Zilvergalerie De Watertoren.



**(links)Paul de Vries: [www.zilvergalerie.nl](http://www.zilvergalerie.nl) en/of [passi.nl](http://passi.nl)  
(Passi zonder E achter de i !)**

Paul was slechts een jaar actief binnen Trim Slim (Fitness) maar wel in het eerste jaar na de oprichting. Hij was destijds getrouwd met **Loes Overbeek**, de eerste TrimSlimster die – onder de hoede van personal trainer **Erik Bronkhorst** – een marathon voltooide. Loes en Paul behoorden bovendien tot de '13 heipalen', een naam die Erik verzoon voor de eerste dertien leden van TrimSlim. De naam refereert ook aan de vele bouwterreinen van Almere, anno 1989. "Het logo werd bijzonder goed ontvangen" schreef voorzitter Bronkhorst na een vergadering in de notulen van januari 1991 waarin tevens ideeën werden aangedragen 'ter verspreiding' in een periode dat er ook aan het eerste ontwerp voor clubkleding werd gewerkt. De kleuren van onze clubkleding moge dan vele malen zijn veranderd; het logo doorstond de tand des tijds!

*Steven Poolman*

#### **Trainingschema Trim Slim Almere:**

<b>Trainingstijden</b>		<b>hardlopen</b>	<b>sportief wandelen</b>	<b>nordic walking</b>
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
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](http://www.trimslim.nl)

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt: [j.wolt@upcmail.nl](mailto: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](mailto:digiflits@trimslim.nl)

#### **Agenda**

September: 15 september Trim-Slim BBQ

Oktober: 1 oktober info Avondloopgroep Almere Poort  
Locatie: Almere poort buurthuis "Amerika".

6 oktober Start najaarscursus "Hardlopen voor Beginners"&"Nordic Walking"

8 oktober start loopgroep Almere Poort

9 oktober start najaarscursus "Hardlopen voor beginners" dinsdag ochtend

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