



DIGIFLITS

September 2015

Nieuws van het bestuur

Sinds jaren heeft de Digiflits dezelfde indeling. Het huidige Digiflits-team momenteel bestaande uit René Langeslag en Ben Stuivenberg, met goedkeuring van het bestuur, vinden de tijd rijp om enkele wijzigingen door te voeren qua opzet en lay out. Over een aantal maanden zal aan de leden worden gevraagd feed back te geven op deze wijzigingen. In deze Digiflits zal de nieuwe opzet voor het eerst zichtbaar zijn. Veel leesplezier gewenst. Daar gaat die dan.

Verzoek van de penningmeester:

Bij betalingen door leden altijd vermelden waarvoor de betaling is bedoeld; voor welke cursus of evenement. Duidelijk invullen van inschrijfformulier (IBAN-nummer, machtigingshokje). Op het inschrijfformulier wordt vermeld dat het formulier bij de trainer ingeleverd moet worden zodat hij of zij dit kan controleren op leesbaarheid en correcte invulling alvorens het formulier naar de penningmeester gaat.

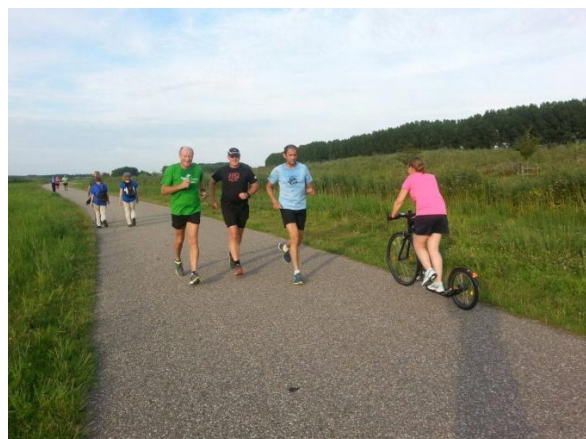
Evenementennieuws

M.O.A. 2015

Alweer een maand geleden, maar toch voor sommigen van ons, staat de MOA in hun geheugen gegrift.

Dit door hun prestatie die zij onder zware omstandigheden geleverd hebben.

Z'n 50 leden hadden zich maandag of dinsdag (eerste week augustus) ingeschreven voor de hele of halve marathon.



Het was wat het weer betreft soms zwaar, weinig wind, de koperen ploert nog duidelijk aanwezig, mede daarom zijn jullie prestaties zo groot geweest HULDE HULDE.

Elke avond meldde ik mij om 18.30 uur telefonisch bij Astrid op het hoofdkantoor, daar stonden meestal de eerste atleten al te trappelen om te starten.

Daar stond ik dan, in afwachting van de atleten, op het 5 km punt, met mijn zak met drop en winegums, nou dat heb ik geweten. Ik moest zelfs op donderdag nog bijkopen.

Er waren zelfs atleten, die alleen maar voor het dropje (meestal de dames) liepen, en natuurlijk om mij even te spreken.

Voor sommigen was ik het keerpunt, voor de meesten half way (dat is Engels).



Bij de finish zorgde Astrid voor het natje en droogje, zelfs op donderdag of vrijdag met champagne en niet te vergeten de oorkonde voor de finishers. Het was een fantastische week zowel voor de atleten als de organisatie.

Mets

Stappen en Happen Zaterdag 31 oktober 2015

Wegens enorm succes gaan we ook dit jaar weer Stappen en Happen, ook je partner kan weer mee (hard) lopen. We verzamelen om 10.30 uur op de parkeerplaats bij de Kempphaan, Kempphaanpad 8.

Vanaf daar kan er een ronde worden (hard) gelopen van 5 of 10 kilometer. De eerste lopers zullen rond 11.30 binnen zijn. Vanaf 12.00 uur is er een pannenkoekenbuffet in restaurant Dubbel OP. Bij binnenkomst krijg je een kop thee of koffie die best zal smaken na de loop.

Tijdens het buffet zal er appelsap en jus d'orange geschonken worden. Wil je mee??? Geef je dan op voor 15 oktober via clubevenementen@trimslim.nl.

Graag voor 20 oktober betalen op rekeningnummer: NL84 INGB 0007 622417 Trim Slim. Vermeld er even bij: "voor stappen en happen". Kosten: leden 10 euro, niet leden 15 euro. Vorig jaar hadden we 80 deelnemers, ook dit jaar hopen we op zo een grote opkomst. Alle trainingen vervallen op deze dag.

Wintereditie Rondje Noorderplassen

Op donderdag 17 december 2015 vindt het winterrondje Noorderplassen plaats. Zet deze datum alvast in je agenda. Nadere info volgt.

Hardlooptnieuws

Najaar cursus Hardlopen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 3 oktober 2015 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 5 december 2015. Starttijd is 09:00 uur. Een tweede cursus start op dinsdag 6 oktober 2015 en eindigt op dinsdag 8 december 2015. Starttijd is 20:00 uur.

De hardlooptcursisten mogen als extra training ook met de andere cursus dan waarvoor zij hebben ingeschreven meedoen. Ook is er gedurende de cursusperiode mogelijkheid om op donderdagavond 20:00 uur een "training light" te volgen. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Naast dat u onder begeleiding van onze gediplomeerde trainers maximaal 3 keer per week bij ons kan trainen, krijgt u ook nog een Run2day waardebon van 20 euro voor de aanschaf van hardlooptschoenen. Verder krijgt u bij Run2Day en Telstar 10% korting op sport artikelen.

De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in Buurthuis de Draaikolk verwacht.

Nordic Walkingnieuws

Najaarscursus Nordic Walking voor beginners

De cursus begint op zaterdag 3 oktober 2015 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 5 december 2015. Starttijd is 09:00 uur.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day en Telstar.

De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in Buurthuis de Draaikolk verwacht.

Sportief Wandelnieuws

Najaarscursus Sportief Wandelen voor beginners

De cursus begint op zaterdag 3 oktober 2015 en de laatste les wordt gegeven op zaterdag 5 december 2015. Starttijd is 09:00 uur.

De cursisten krijgen 10% korting op de sportartikelen bij Run2Day en Telstar.

De cursisten worden een kwartier voor aanvang van de lessen in Buurthuis de Draaikolk verwacht.



De 99^e Nijmeegse Vierdaagse 2015

Maandag 20 juli

De maandag in de week van de Vierdaagse is nog geen loopdag. Op de Wedren (de startlocatie van de N4d) schrijven we ons in. Daar verzamelen we met een kleine 20 lopers uit Almere en aanhang om gezamenlijk te gaan lunchen, inmiddels een jaarlijkse traditie bij ons stamrestaurant Sid & Liv aan de Welderenstraat. Er is nog een aantal TrimSlimmers speciaal een dagje naar Nijmegen gekomen om een stukje van de sfeer te proeven. Na deze lunch spoeden we ons naar de Wedren.

Omdat we een sponsorloper t.b.v. de Parkinson vereniging onder ons hebben, krijgen we een plekje op het podium naast Olga Commandeur die namens de Parkinson vereniging de `warming up` doet voor alle aanwezige belangstellenden. Dit gaat ietsje anders dan de warming up zoals we deze bij Trim Slim doen. Met een live band op het podium die bekende nummers speelt dansen we de longen uit ons lijf.

's Avonds terug op de Vierdaagse camping vullen we met behulp van grillmaster Lex onze magen.

Dinsdag 21 juli (De Dag van Elst)

Om 4 uur 's ochtends klinkt het startschot voor de 50 km lopers. Dit is niet alleen het startschot voor de N4d, maar ook voor de weergoden om ons te bedruppelen. We worden uitgezwaaid door hordes kroeggangers (voor hen is het nog maandag!) en proberen ons pad te vinden in de drukte. Een klein half uurtje later steken we de Waal over en komen we door Lent, waar de plaatselijke Begoniastraat omgedoopt is in Via Begonia. Na Lent gaat de kraan nog verder open en houdt het op met zachtjes regenen. Uit de rugzakken worden de poncho's en andere regenkleding opgevouwen en aangetrokken. Na een half uur is de narigheid voorbij en gaan de poncho's weer uit. In Huissen doen we onze jaarlijkse Hemaworst-stop.

In Elst komen alle afstanden bij elkaar en stokt het peloton. Voetje voor voetje strompelen we door het centrum van Elst. Wanneer de weg weer breder wordt, is het aangename wandeltempo terug. Ook in Valburg stokt het, maar wederom lost zich dat na een tijdje op.

Een stukje verderop is Defensie haar overvloedige voorraden aan het uitdelen aan de wandelaars. De soep namens onze koning valt zeker in de smaak.

Via Oosterhout komen we op de beruchte dijk. Daar is de route iets anders dan voorgaande jaren. Langs het station van Lent komen we aan bij de Waalbrug en steken we deze over naar de finish. Nadat we ons afgemeld hebben, gaan we nog even dansen met Wipneus en Pim, uiteraard met een biertje en polonaise.

Omdat we een sponsorloper t.b.v. de Parkinson vereniging onder ons hebben, krijgen we een plekje op het podium naast Olga Commandeur die namens de Parkinson vereniging de `warming up` doet voor alle aanwezige N4d belangstellenden. Dit gaat ietsje anders dan de warming up zoals we deze bij Trim Slim doen. Met een live band op het podium die bekende nummers speelt dansen we de longen uit ons lijf.



Woensdag 22 juli (De dag van Wijchen)

Wederom is het vroeg beginnen. Vandaag is het roze woensdag en de roze kleding is aan of zit in de rugzak. Via de campus en de buitenwijken verlaten we Nijmegen. Net buiten Nijmegen heeft een groep jongens (en meisjes) een muur gebouwd van luidsprekers, zodat hun muziek van heel ver is te horen. Via Alverna komen we in Wijchen, de naamgever van deze wandeldag. We verlaten deze stad al snel, om langs een 8 km lange dijk naar Niftrik te lopen. Vlak voor Niftrik gaat de route over een onverharde weg, wat een kleine aanslag is op onze voeten. Na een soeppauze in Niftrik gaan we verder en komen we weer in Wijchen, waar men al behoorlijk in een roze stemming is, want op het plein klinkt de YMCA van de Village People.



Na het stadscentrum van Wijchen ontmoeten de 40 en de 50 km lopers van Trim Slim elkaar en gezamenlijk wandelen we verder. De bewoners van Beuningen zijn dit jaar een beetje mat. In Weurt is de route een beetje aangepast ten opzichte van eerdere jaren en gaan we door het oude dorp. Leuk, maar wel 400 meter meer. Via de sluis over het Maas-Waal kanaal komen we weer op Nijmeegs grondgebied.

Via het Waterkwartier - een volkswijk waar André Hazes nog springlevend lijkt - lopen we via de Waalkade naar het centrum van Nijmegen. Daar is in de Hertogstraat de roze woensdag op z'n hevigst met opzichtig dansende travestieten. Nog een klein stukje en we zijn bij de finish. We zijn op de helft!

Donderdag 23 juli (De Dag van Groesbeek)

Heuvels, daar staat deze dag om bekend. Maar eerst moeten we een stuk vlak lopen. Langs de beroemde 'aardbeien-met-beschoot-boerderijen' komen we aan in Malden. Daar is enige verwarring over de aan- of afwezigheid van een controlepost. Na Malden lopen we langs het Maas-Waal kanaal naar Mook. In Mook doen we mee aan een opname met Harm Edens voor Omroep Gelderland; met een man of tien moeten we zogenaamd bij een huis aanbellen om met z'n allen te gaan plassen. Nadat we Harm Edens hebben bedankt voor het lachen, gaan we verder en komen we aan in Plasmolen. Op het terras worden we vermaakt door een lokale zanger die zijn 'kwaliteiten' laat horen. Na Milsbeek komen we in de lus van de 50 km, wat waarschijnlijk het saaiste stukje is van de N4d. Gelukkig is deze lus maar 10 km en dus maar een kleine twee uur lopen. Weer terug in Milsbeek dienen de eerste heuvels zich aan.

Na de eerste heuvel staat een stand van een catering bedrijf wat op de camping het diner op zondagavond heeft verzorgd en waar wij als VIP's worden ontvangen. Na deze verwennerij komen we in Groesbeek aan, waar het feest al is begonnen. Wanneer we Groesbeek zijn doorgefeest, bereiken we de in heel Nederland bekende Zevenheuvelenweg (overigens zijn het maar vier heuvels!).



Na Berg en Dal - letterlijk het hoogtepunt van de N4d, 97 m boven NAP - dalen we af, terug naar Nijmegen. Daar krijgen we een glaasje ouzo aangereikt: hoppa! Bij de finish zijn Wipneus en Pim weer van de partij. Voor hun optreden gaan we nog even met hen op de foto. Na een danspartij van ruim twee uur besluiten we toch dat het maar eens tijd is om huiswaarts te gaan.

Omdat de rij bij de blarenpost nogal lang is, stellen we het koken nog even uit en wordt er een flesje rosé en wat zoutjes naar de rij gebracht om zo het wachten wat te veraangamen.

Vrijdag 24 juli (De Dag van Cuijk)

De finale. Nu al vertrouwd lopen we over de campus en de buitenwijken de stad weer uit. Via Overasselt gaan wij - de 50 km lopers - via de uiterwaarden van de Maas naar de brug bij Grave (dit is één van de vier bruggen die bij operatie Market Garden in 1944 veroverd had moeten worden, waarvan we allemaal weten dat dit niet helemaal is gelukt).

In Grave vinden we de eerste pinautomaat die niet leeg is. Na Grave komen we in Beers uit, waar degenen die in Grave de automaat hebben gemist, hun pincode op de automaat laten botvieren. Ook zien we in Beers onze collega uit Lelystad van Peripatoo. Na een klein lusje na Beers, bereiken we Cuijk. Ook in Cuijk weten ze wat feest is. Twee Trim Slim dames blijken daar gefilmd te zijn door Omroep Gelderland. Na Cuijk is het nog even over de dijk naar Mook en vandaar is het één lange rechte weg naar de finish: de Via Gladiola. Eerst staan de toeschouwers één rij dik, dan twee rijen, dan drie....



Even voorbij Malden hebben we ons ijskoude biertje verdiend en even verderop - aan de Via Gladiola - krijgen we onze tweede. Na het Keizer Karelplein finishen we en ontvangen we onze 'medaille'; het zit er weer op. We laten de biertjes goed smaken en wachten op de 40 km lopers, terwijl het begint te regenen.

Om ongeveer vijf uur is iedereen binnen. Alle Trim Slimmers hebben het gehaald! Bij de sponsor tent is de opbrengst voor de Parkinson vereniging bekend. Na nog één biertje sluiten we deze 99e N4d af.

Tot volgend jaar!

2016

Mocht u in 2016 ook interesse hebben om de Nijmeegse vierdaagse te lopen, schroom dan niet om te mailen naar meerdaagse@trimslim.nl

Algemeen nieuws

Op zondag 27 september vindt de 30 van Almere plaats.

Het loopparcours is een mooie ronde in en rondom Almere Poort. Het vlakke rondje voert door het natuurgebied Pampus en via de dijk en belooft een zeer snel parcours te zijn. De start bevindt zich op het 'Zwitserland pad'. De finish vindt plaats op het plein van het Arte College in Almere-Poort.

Inschrijving en het afhalen van de startnummers vindt plaats in de Poortkliniek van Medi-mere dit is op 200 meter van de start.

Info op www.30vanalmere.nl

5e Slachtemarathon

Dan graag vast uw aandacht voor een evenement in 2016 voor Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers, een fantastisch evenement dat om de vier jaar plaatsvindt

*Mear as 42 kilometer drave
en kuienje troch de kulturele
etalaazje fan Fryslân!*

“Op zaterdag 4 juni 2016 organiseren wij de 5e Slachtemarathon. De kaartverkoop start op zaterdag 9 januari 2016. Voor de Freonen (vrienden) van de Slachte, die eerder kaarten mogen bestellen, start de kaartverkoop op 2 januari. De route loopt in 2015 weer van Oosterbierum (zeedijk) naar Raerd.”

Info <http://www.slachtemarathon.nl>



Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl