



Februari 2011

Algemene Ledenvergadering (ALV) 12 februari

Aanwezig waren 20 leden. Er waren daarnaast 15 leden officieel afgemeld.

Na een kort welkom namens het bestuur van TSA door de voorzitter Wouter Ritstier werden de notulen van de ALV van 27 januari en 14 november 2010 doorgenomen en akkoord bevonden. De begroting 2010 en de jaarrekening 2011 zijn, onder voorbehoud van de goedkeuring van de kascommissie, akkoord bevonden. Daarmee verbonden is het per 1 maart 2011 invoeren van een trainersvergoeding en een contributieverhoging van € 110,- p. j. naar € 120, per jaar. Nieuw is daarbij de mogelijkheid om de contributie te betalen per maand.

Aan het al reeds bestaande Huishoudelijk Reglement zijn een aantal punten, met toestemming van de aanwezige leden, toegevoegd. Het betreft hier een omschrijving van het begrip "leden" en een reglement van veiligheid welke betrekking heeft/zal hebben op veiligheid tijdens de trainingen. Het Huishoudelijk Reglement is een aanvulling op de Algemene Statuten en is binnenkort te vinden op de website, alsmede (digitaal) op te vragen bij het bestuur.

Na de pauze heeft Roel Heijser, bestuurlid Algemene Zaken, het Conceptbeleidsplan TSA toegelicht. In dit beleidsplan zijn 4 speerpunten van TSA opgenomen. T.w.:

- 1) Technische trainingen olv geschoolde trainers
- 2) Voor- en najaarcursussen en projecten
- 3) Duurlopen met een begeleider
- 4) Ondersteunen van Trim Slim sporters met ambities

Dit concept beleidsplan is tijdens de ALV in goede orde ontvangen, waaraan toegevoegd kan worden dat veel van de speerpunten reeds op succesvolle wijze onderdeel uitmaken van het huidige beleid en dus niet nieuw zijn. Dit conceptbeleidsplan is een document waaraan steeds wijzigingen kunnen worden aangebracht. Op te vragen (digitaal) bij het bestuur.

Astrid Lammers, wandelbegeleidster heeft zich kandidaat gesteld als bestuurslid. Het bestuur geeft aan erg blij te zijn met deze welkome aanvulling aan het bestuur. Astrid zal zich binnenkort presenteren in de digiflits. Zij zal bestuurslid Algemene Zaken worden en als eerste zal zij alle vrijwilligers van TSA en bijbehorende taken in kaart brengen.

Naar Schoo(r)reis

Zondag 13 februari. Traditioneel ging Trim Slim met de touringcar richting Schoorl. Gevuld met hardlopers, die één van de afstanden zouden gaan rennen, wandelaars en nordic walker die gewoon lekker in de Schoorlse duinen gingen lopen. Ondanks dat de bus half vol was, zat de gezelligheid er goed in. De pannenkoeken, gebakken door een aantal Trim Slimmers op de zaterdagochtend werden met smaak weggewerkt en hebben bij een aantal hardloopleden gezorgd voor toptijden en bij de wandelaars voor grote afstanden. Het weer zat ook mee en iedereen heeft een heerlijke dag gehad en daar droegen de versnaperingen op de terugreis uiteraard ook aan bij. Hopelijk hebben we in 2012 (olympisch jaar) de bus weer helemaal vol.

Vino

Schaatsen voor Nierstichting

Zoals velen wel bekend, ga ik mij sportief inzetten voor het goede doel zie hiervoor de link naar mijn actiepagina <http://tyurl.org/EyUklU> Ik ga 50 km schaatsen voor de Nierstichting, deze actie is er voornamelijk op gericht om de ontwikkeling van draagbare nieren te ondersteunen. Uit mijn werkzame leven weet ik wat een impact het voor nierpatiënten heeft om 3 x per week een dag kwijt

te zijn aan het dialyseren etc.

Voor diegenen die zich eens op schaatsen willen voortbewegen je kunt je nog aanmelden. Alle support en sponsoring is welkom.

Een sportieve groet,
Gerda van Hekken

Voorjaarscursussen

Op zaterdagochtend 5 maart gaan de beginnerscursussen hardlopen, Sportief Wandelen, Snelheid & Techniek en Nordic Walking weer van start. De cursussen duren tot en met 14 mei en omvatten 10 lessen (za 30 april vervalt). De cursussen zijn bedoeld als kennismaking met TrimSlim en als opstap om lid te worden. Kent u mensen die hierin geïnteresseerd zijn? Geef dit door. Meer informatie vindt u op website. Inschrijven kan via Jan Limper cursus@trimslim.nl of download het inschrijfformulier via de website.

Voorinschrijving Nordic Walking Ameland

De voorinschrijving voor het nordic walken op 2 april op Ameland is gestart. Meer informatie op <http://www.nordicwalkameland.com/>. Voor de liefhebbers een fantastisch evenement.

Herhaling oproep vrijwilligers

Stichting Trim Slim Evenementen zoekt mensen die willen helpen met het organiseren van Evenementen.

We kunnen iemand gebruiken voor het omgaan met vrijwilligers die willen helpen met de Apen loop. Dit wandel evenement is op 15 mei 2011 We zoeken mensen die langs het parcours staan om de lopers te voorzien van informatie, opruimen van het parcours of helpen bij spelen voor kinderen. Wij kunnen ook mensen gebruiken als parkeerbeheerder en zorgen dat auto's goed geparkeerd worden .

Bij de 30 van Almere op 25 september 2011 hebben we openstaande vacatures voor o.a.

- Hoofd opbouw start Finish
- Secretaris voor de 30 van Almere
- Hoofd Kids Run voor de 800 en 1600 meter

En verder zijn we altijd mensen langs de weg nodig om het verkeer en lopers in goede banen te leiden.

Voor iemand die een héééle grote uitdaging aandurft heb ik wat bijzonders: het werven van sponsors voor de 30 van Almere.

Voor vragen of aanmeldingen kunt u contact met mij opnemen per mail of bellen na 18,00uur.

Alvast bedankt. Met vriendelijke sportgroeten Jan Blekkenhorst.
jantrimslimevenementen@gmail.com of bellen 0650549392

LOPEN IN EEN RAD of: hoe ik mijn verjaardag vierde...

In 2006 begon een loper een ogenschijnlijk onhaalbaar geachte onderneming: elke dag een marathon, 365 in totaal door 14 Europese landen. Zijn motivatie: geld ophalen voor de strijd tegen kanker.

Aanleiding: de dood van zijn vriendin.

Hij voltooide uiteindelijk 351 marathons; onvoorstelbaar veel in één jaar!

Eén van de eerste etappes leidde door en langs Almere. TrimSlimmers, waaronder Rene van Borkulo en Rob Eijkmans, vergezelden Richard. Het verslag destijds in de Digiflits was mijn eerste kennismaking met Bottram en zijn project.

Wheel of energy365

Nu, bijna vier jaar later onderneemt Richard Bottram sinds 10-10-2010 opnieuw iets heel bijzonders: 365 dagen, 24 uur per etmaal lopen in een groot looprad in de schaduw van de Schipholtoren. Liefst in estafettevorm met maximaal drie man/vrouw naast elkaar. De opbrengst van het inschrijfgeld, sponsoring en donaties gaan opnieuw naar de kankerbestrijding. Bij de start van het project in oktober was onze trainer Ben Stuivenberg één van de eerste drie lopers. Hij werkte ook mee aan een promotiefilmpje.

Met de herinnering aan het artikel van Rob Eijkmans, het YouTube-filmpje met Ben Stuivenberg en het overlijden – lang geleden - van mijn moeder aan kanker, besloot ik ergens in oktober een plaatsje voor een uur te reserveren op mijn 59e verjaardag, rond het tijdstip van mijn geboorte. En zo stond ik op een lichtregenachtige, grijze zaterdagmiddag (na een opwarmertje in café Rembrandt (met uitzicht op het rad) klaar om Richard Bottram af te lossen die weliswaar solo liep op dat moment maar kort ervoor enkele leden van een loopgroep had uitgezwaaid. Na een korte opwarming op een spinning-bike was het om 14 uur tijd voor de wissel.

Dat eerste kwartier: erg vreemd en onverwacht zwaar hoewel ik al zo'n 12 jaar loop in allerlei omstandigheden. Je kunt de snelheid in zo'n rad weliswaar aanpassen maar desondanks transpireerde ik veel te hevig. Gelukkig kreeg ik het na een minuut of twintig naar de zin. Lijf en geest pasten zich aan. Ik kon gaan genieten van de omgeving; aankomende en vertrekkende luchtreizigers, uitzwaaiers en stewardessen bleven al of niet verbaasd staan. Vele malen werd ik op de foto gezet en een enkeling liep wat minuten mee. Anderen vroegen me het hemd van het lijf.

Het was al met al een hele bijzondere loopervaring met als toetje een (voor ieder loper) gratis ticket voor de sauna in het nabijgelegen Sheraton-hotel. 'Helaas' moest ik mij beperken tot een korte douche want vrienden en verloofde wachtten op me in de bar. Daar werd het nog heel gezellig....

Steven Poolman

P.S.: lees meer op www.wheelofenergy.org (iets voor een TrimSlim-activiteit? 'we hebben nog zo'n 250 dagen de kans...')



Bijschrift foto: Richard en Steven

Digiflits maart

Heeft u nieuws of verslagen voor de digiflits? De deadline voor de volgende digiflits is 10 maart. U kunt uw informatie mailen naar communicatie@trimslim.nl.

Agenda

Maart

5 zaterdag

Start voorjaarscursussen

April

2 zaterdag

Nordic Walking Ameland

Mei

15 zondag

Apenloop

Juli

9 zaterdag

Swim Challenge Almere

September

25 zondag

De 30 van Almere