



**April 2011**

### **Mededelingen**

Wijziging trainingen zaterdag 16 april (zie ook start Nationale Sportweek)

- Nordic Walking training start vanaf de stand bij Sport 2000. Gerda van Hekken zal vanuit de Draaikolk de geïnteresseerde sporters meenemen richting de stand van Sport 2000. De tocht zal via het Lumièrepark richting het Kasteel gaan.

De volgende trainingen zullen tijdens de trainingen de stand bij Sport 2000 aandoen:

- hardlooptrainingen van Kees Busker start om **8.30 uur** vanuit de Draaikolk
- voorjaarscursus van Jan Limper start om **9.00 uur** vanuit de Draaikolk
- wandeltraining van Mets van Aken start eveneens **op 9.00 uur** vanuit de Draaikolk



Trainingen feestdagen:

De trainingen op 2e Paasdag (maandag 25 april) en Koninginnedag (30 april) komen te vervallen.

### **Start Nationale Sportweek zaterdag 16 april**

Op zaterdag start de Nationale Sportweek (16 april - 23 april). In Almere wordt de aandacht gevestigd op sport en bewegen. Ruim 20 Almeerse sportverenigingen zullen zich presenteren op een voor deze gelegenheid opgesteld "Sportplein". Ook Trim Slim is hierbij present. Bij Sport2000 staat onze stand onder Vroom & Dreesman. De stand blijft de hele dag open. We gaan reclame maken voor de Apenloop en de 30 van Almere. Kom overdag even bij ons langs, als je kan! Wil je de stand een uurtje bemannen? Meld je aan bij Jan Blekkenhorst (jantrimslimevenementen@gmail.com) of Wouter Ritstier (voorzitter@trimslim.nl).

Om 11.00 uur is de officiële opening door wethouder René Peeters van de gemeente Almere en gedeputeerde Marc Witteman van de provincie Flevoland afd. sport op het Forum.

### **Haar naam is Astrid Lammers!**

Nooit van gehoord, zegt u? Dat gaat veranderen als u even doorleest. Astrid is sinds mei 2007 lid van Trim Slim. Eigenlijk ging zij noodgedwongen meer aan beweging doen, zij zat in een revalidatieproces na ernstige rugklachten. Dankzij méér bewegen door sportief wandelen bij Trim Slim raakte Astrid haar klachten kwijt en sport nog steeds met veel plezier bij Trim Slim.



Haar man en twee dochters van 16 en 20 jaar vinden het prima dat zij lekker druk is met Trim Slim maar hebben zich nog niet laten overhalen ook lid te worden.

In oktober 2009 volgde ze een cursus Wandelbegeleider. Door haar actieve inzet leert Astrid ook weer andere mensen kennen via Trim Slim en krijgt op die manier gratis nieuwe kennissen erbij.

Waarom wordt Astrid in de Digiflits voor het voetlicht gehaald? Dat komt omdat ze is aangesteld als algemeen bestuurslid bij de vereniging Trim Slim.

Ronneke als medebestuurslid vindt dat ook wel leuk, dan is er tenminste naast haar nog een vrouw in het Bestuur.

Astrid heeft haar eerste opdracht al te pakken: zij gaat alle activiteiten van trainers en vrijwilligers bij Trim Slim in kaart brengen. In een steeds complex wordende organisatie als Trim Slim is transparantie een goede zaak, derhalve is het belangrijk te weten wie wat doet binnen Trim Slim.

Astrid geeft zichzelf een jaar om uit te vinden of deze bestuursfunctie iets voor haar is. Hierbij wens ik Astrid, mede namens vele anderen, veel plezier en succes in deze bestuursfunctie!  
Namens redactie Digiflits  
Ben Stuivenberg

## Avondtrainingen NW en SW

De zomertijd is weer begonnen, voor menigeen weer een stimulans om 's avonds meer te ondernemen. Je kan bij TrimSlim Almere meedoen aan de Wandel- en NW trainingen die ook in de avonden worden gegeven. Een mooie training voor de komende vakantiewandeltochten.

Als lid van TSA ben je op iedere training welkom ongeacht hoeveel dagen je per week komt, het kost niets extra's. Nordic Walking is op maandagavond 20.00 uur en voor Sportief wandelen kan je terecht op dinsdagavond 20.00 uur en woensdagavond 19.30 uur. Deze trainingen starten vanuit de Draaikolk in de Waterwijk. Aanmelden is niet noodzakelijk. Grijp deze kans(en) en doe gezondheid op door lekker mee te sporten!

## Texel

Op maandag 2e Paasdag gaat de bus weer naar Texel. Uniek deze keer is dat "Almere Deze Week" een vrijkaart met deelnamebewijs voor de estafette-loop van 4x15 kilometer verloot onder haar lezers.

Op tweede Paasdag wordt de 11e editie van de hardloopwedstrijd "De Zestig van Texel" gehouden. Deze tweejaarlijkse loop wordt door velen beschouwd als de mooiste en zwaarste punt-tot-punt

wedstrijd voor ultralopers en estafette-teams in Nederland. Het afwisselende en uitdagende parcours voert langs alle markante punten van het eiland. Sportief Wandel-deelnemers en Nordic Walkers kunnen deze dag deelnemen aan het wandelevenement: "de lammetjeswandeltocht". De routes van 5, 10, 15, 25 of 40 km in de omgeving van Den Burg doorkruisen het oude land van Texel. Onderweg ziet u in de weide de schapen met hun lammetjes, ook komt u het typisch Texelse schapenboeten tegen.



Meer informatie leest u op [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl). Wilt u nog mee? Informeer bij Rene Langeslag (M.J.Langeslag@kpnmail.nl) naar de beschikbare plaatsen.

## Marathon van Rotterdam

Afgelopen zondag namen leden van Trimslim deel aan de marathon van Rotterdam. Een voorbereiding van 3 maanden (voor sommige 5 maanden) werd afgesloten met, voor Ellie van Haren en René Overduijn de eerste, marathon! Met veel plezier, motivatie en teamspirit vertrokken zij vroeg in de ochtend naar Rotterdam, op weg naar een lange zware dag; afgesloten met rozen en champagne.

Ellie van Haren liep haar eerste marathon. Ze heeft er enorm van genoten; KIPPEVEL onderweg van al het enthousiasme publiek. Alleen aan het eind ging ze, volgens haar eigen zeggen, "een beetje RAAR lopen". Haar tijd; 4:41 uur. Gefeliciteerd

Rene Overduijn heeft ook zijn eerste marathon kunnen volbrengen. Natuurlijk gingen de eerste 25 km helemaal ok, daarna werd het toch zwaar. "Maar met bloed (in mijn schoenen) zweet (overal) en tranen (pijn en emotie) de finish gehaald en ben tevreden na mijn eerste marathon" Zijn tijd is prima; 4:12 uur. Gefeliciteerd

Eric Betsman nam na 5 jaar, waarvan 2 jaar blessureleed, ook deel aan de marathon. Eric was in goede vorm totdat





de verkoudheid vat op hem kreeg. Die koste de laatste weken toch de nodige energie. "Ondanks dat had ik deze dag absoluut niet willen missen" meldt hij! Met een tijd van 4:20 uur kan hij daarom prima thuis komen en terug kijken op een "mooie maar lange en zware dag". Gefeliciteerd.

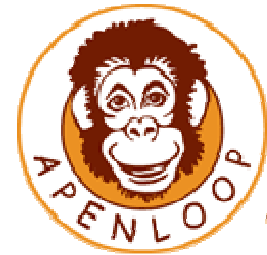
Rita Etienne (zie foto) heeft wederom genoten van Rotterdam; warm en gezellig en tevreden met haar prestatie; 5:15 uur. Ook Reza Salehi en Rene van Borculo volbrachten de marathon in respectievelijk 4:04 uur en 4:42 uur. Gefeliciteerd mannen!

Jan Bos vierde tijdens de marathon zijn verjaardag; 60 jaar! Medelopers zongen spontaan mee. Helaas heeft al die feestvreugde Jan niet naar de finish gebracht. Jan moest er na 21 km mee stoppen. Ook Nel Schoehuijs viel uit, zij kreeg al vroeg in de wedstrijd een zweepslag te verwerken en mist daardoor ook de "60 van Texel"!

René Langenslag

### **Vrijwilligers gezocht voor Apenloop**

De Apenloop staat voor de deur. Wij kunnen nog veel vrijwilligers gebruiken voor diverse werkzaamheden op 15 mei. Kan je deze dag een uurtje helpen (of meer) meld je aan bij Jan Blekkenhorst ([jantrimslimevenementen@gmail.com](mailto:jantrimslimevenementen@gmail.com)) of bellen na 18.00 uur 06-50549392). Kan je op de dag zelf niet maar wil je wel graag een steentje bijdragen? Ook dan is je hulp welkom bij de voorbereidingen of mogelijk bij een andere evenement. Alleen met voldoende hulp kunnen wij alle klussen klaren!



### **Workshop Nordic Walking op Schaapscheerfeest.**

Op zondag 1 mei geeft TrimSlim een workshop Nordic Walking op **stadslandgoed de Kemphaan**. Deze workshop wordt verzorgd door Gerda van Hekken en Ronneke de Lange. Deze workshop is onderdeel van het schaapscheerfeest. Zie [www.kemphaan.nl](http://www.kemphaan.nl) voor de overige activiteiten.

### **Falcon Walk decor eerste KNBLO-NL ledendag**

U kunt zich inschrijven voor de KNBLO-NL ledendag op 21 mei in Schaarsbergen. Er is plaats voor maximaal 1.000 leden. Decor is de achtste Falcon Walk rondom Arnhem. De dag is bedoeld voor alle verenigings- en individuele bondsleden. Wandel een schitterende tocht, ontmoet andere leden en laat u uitgebreid verzorgen. Inschrijven voor de ledendag kan tot 15 mei. Meer info zie [KNBLO-nl-ledendag](http://KNBLO-nl-ledendag).

### **Workshop Techniek en Stabiliteit**

Op zondag 29 mei organiseert TrimSlim een workshop techniek en stabiliteit voor haar leden. dit gebeurt in samenwerking met Lafoot uit Hilversum en een Aikido instructeur. Noteer de datum alvast in je agenda.

### **Algemene informatie**

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

Heeft u nieuws of verslagen voor de digiflits? De deadline voor de volgende digiflits is 10 mei. U kunt uw verslag(en) mailen naar [communicatie@trimslim.nl](mailto:communicatie@trimslim.nl).

## Agenda

### April

16 zaterdag

TrimSlim bij Sport 2000: Start nationale sportweek

25 maandag (2e paasdag)

Texel

### Mei

1 zondag

Workshop Nordic Walking op Schaapscheerfeest Kemphaan

[Schaapscheerfeest](#)

15 zondag

Apenloop, zie website trimslim

21 zaterdag

Eerste KNBLO-NL ledendag [KNBLO-nl-ledendag](#)

29 zondag

Workshop Techniek & Stabiliteit

### Juli

9 zaterdag

Swim Challenge Almere

### September

11 zondag

Wijnproeverij Trim Slim.

25 zondag

De 30 van Almere

### Oktober

9 - 12 oktober

Vierdaagse van Marbella [www.marbella4dayswalking.com](http://www.marbella4dayswalking.com)



Foto: meerdaagse wandeltraining januari 2011. Meer foto's bekijken? Kijk op [foto's trimslim](#)