



**Juni 2011**

### **Lopen voor lucht**

...dit is het onderliggende thema voor de hardlooptocht op 11 september. "Lopen voor lucht"? Ja, want Ben gaat op deze dag (hard)lopend de Mont Ventoux op om op deze wijze aandacht (en donaties) te krijgen voor de longziekte: "Longfibrose". Vandaar: "lopen voor lucht".

Sportieve Wandelaars, Nordic Walkers en Hardlopers!!! Wouter, Rene en Ben werken aan een Trim Slim clubdag. Binnenkort is op onze website meer daarover te lezen. Een tipje van de sluier: Wandelaars en Nordic Walkers starten in Almere richting Weesp, Hardlopers lopen juist van Weesp naar Almere. Onderweg:estafette wisselpunt/versersingspost bij de Hollandse brug. Zet dus alvast zaterdag 9 juli in je agenda en doe mee.

Ben

### **30 van Almere**

Roel Heyser is momenteel beschikbaar als trainer/coach van bedrijventeams die zich hebben ingeschreven voor de 30 van Almere.

Dit jaar start de organisatie van de 30 van Almere met een bedrijvenloop tijdens dit gezellige hardloopevenement. Mocht u een bedrijf kennen die hier aan wil deelnemen laat het ons dan weten.

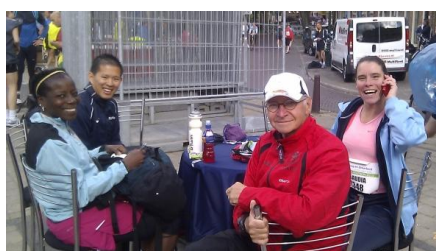
Mocht u een bedrijf kennen wat haar team wil laten trainen (dit is ook goede teambuilding) laat het ons dan weten

### **Het Leidse Kwartet**

Na maanden van voorbereiding, was het zondag 15 mei dan uiteindelijk zover. Samen met Faina, Roel en Rita reisde ik naar Leiden af om daar de halve marathon te lopen. Aanvankelijk beloofde de weersvoorspellingen niet al te veel goeds, maar gelukkig bleven de weergoden ons gunstig gezind. Het bleef nagenoeg droog en om half 11 werd de startschot door de burgemeester gegeven.

Voor mij was het de tweede halve marathon in minder dan een half jaar tijd, na in januari de halve van Egmond te hebben gelopen. Ook voor Faina werd het haar tweede halve marathon, nadat zij haar debuut in oktober 2009, in Amsterdam maakte. Lange tijd leek het erop dat het voor haar bij deze ene zou blijven, maar toch veranderde ze van gedachten. Voor Roel werd de halve marathon een flinke uitdaging, aangezien zijn voorbereiding verre van vlekkeloos verliep...

Rita besloot op het allerlaatste moment om zich bij deze trio te voegen, nadat ze een maand eerder de hele in Rotterdam had gelopen. En spijt zal ze daar zeker niet van hebben, aangezien ze de halve marathon in 2:19 uur volbracht, waarmee ze één van haar beste tijden op de halve marathon sinds jaren liep. Gefeliciteerd Rita ☐



Ook Faina kan terugkijken op een geslaagde rentree, zij volbracht haar race in 2:24 uur – waarmee ze 5 minuten van haar oude PR afsnoepte. Gefeliciteerd Faina, en hopelijk geeft dit jou de drive om weer een halve marathon te lopen! Jammer genoeg kon Roel de dames niet bijbenen, maar hij stelde zich toch tevreden met een tijd van 2:29 uur.

Tot slot, finishte ik tegen alle verwachtingen in, in een tijd van 1:45 uur waarmee ik m'n PR met ruim 10 minuten verbeterde. We konden allen met een tevreden gevoel richting huis keren.

Jeffrey So

## Deze maand in de Flitsschijnwerper

Jan Akkerhuis 61 jaar jong. Van beroep is hij technical account manager en heeft hij verstand van rotatie(druk)persen. Wij kennen hem uiteraard van Trim Slim als actieve wandeltrainer.

Van kinds af aan was Jan gek van wielrennen en schaatsen, op zijn 23ste kwam daar voetballen nog bij. Hij was medeoprichter van " Tourclub Almere " die nog steeds bestaat. Daarnaast heeft hij Solex gereden en trok, om in stijl een tourtocht te maken, een grote oude leren jas aan. Deze kreeg hij van Arthur Eijpe. Verder sleutelde hij graag aan een Fiat 500 en had ook nog een motor.

Hoe kwam Jan bij Trim Slim terecht? Jan was voor zijn werk in Zuid Afrika en liep daar een dubbele hernia op. Hij verbleef 6 weken in Kaapstad en kwam op 31 augustus 1990 weer thuis. Hij kwam toen via revalidatie (fysiotherapie) bij Trim Slim terecht. Hij is gestart in een hardloopteam bij Petra. Hij knapte snel op en deed mee aan wedstrijden in oa. in La Roche, de Berenloop op Terschelling en halve marathons. Jan ontpopte zich als een fanatiek en enthousiast hardloper. Toen schreef hij in op " de 30 van Almere ". We schrijven 2001. Jan mocht op de fiets als " haas " fungeren voor een snelle Keniaan. Liep slecht af voor Jan. Hij kreeg een lekke band en maakte een lelijke val. Jan werd wakker met gekneusde ribben en gescheurde kniekruisbanden. Er volgde een risicovolle operatie en hardlopen was exit. Zo is Jan aan het wandelen begonnen. In feite gedwongen gestopt met hardlopen en een nieuwe carrière wandelen begonnen!

Jan behaalde in 2007 het diploma als wandeltrainer en liep dat jaar ook zijn eerste Vierdaagse. Sindsdien kan niemand meer om hem heen. Hij zorgde ervoor dat er zg. " Meerdaagse Wandeltrainingen " kwamen. Een enorme enthousiaste groep in de leeftijd van 29 en 72 jaar neemt wekelijks daaraan deel. De geplande wandeltochten staan op de kalender van onze website. De Vierdaagse is uiteraard spannend en een uitdaging om aan mee te doen. Je moet er wel om loten, de 15 wandelaars van Trim Slim konden zich allen, op één na, inloten voor deze komende happening! Wandelaars die voor de eerste keer meedoen aan de Vierdaagse zijn zg. debutanten. Je bent debutant af als je de eerste keer succesvol de Vierdaagse hebt volbracht. Er wordt wat afgewandeld: meedoen met de Apenloop elk jaar en ook als startpunt voor wandeltochten in Schaarsbergen, Volendam etc. Onder de bezielende leiding van Jan zal er nog heel wat worden afgelopen, Trim Slim mag blij zijn met deze enthousiaste groep!

Ben Stuivenberg

## Apenloop 15 mei 2011 De 30 kilometer groep

Zondag 15 mei stond de Apenloop Almere op het trainingsschema en werd via de mail duidelijk dat een grote groep Trim Slimmers hieraan zou deelnemen. Toen Marjan, Anja, Martijn en ik bij het Eksternest aankwamen zaten Rinus (heel optimistisch in korte broek), Rob, Marjolein, Dini, Jacqueline en Peter al op ons te wachten. Even later kwamen we ook een ietwat chagrijnige Jeroen en een immer vrolijke Jan tegen. Jeroen bleek erg zenuwachtig te zijn voor de voetbalwedstrijd tussen Ajax en FC Twente die middag. De groep van Trim Slim viel uiteen in drie subgroepjes vandaag: Jeroen en Jan gingen, om niets van de wedstrijd te hoeven missen, 20 kilometer lopen. Rinus, Rob, Marjan, Anja, Eddy en ikzelf kozen voor de gulden middenweg, 30 kilometer. De echte diehards Marjolein, Dini, Jacqueline, Peter en Martijn gingen voor de 40 kilometer. Hierbij een verslag van onze 30 km.



Omdat wij op een deelnemer moesten wachten, waren we te laat om aan te sluiten bij de groep. Gelukkig kwamen we bij het eerste controlepunt op camping Waterhout de 40 kilometer groep weer tegen en konden we een stukje met elkaar oplopen. Daarna splitsten onze wegen zich snel. Wij vieren gingen op weg naar ons eerste rustpunt en roken bij wijze van spreken de koffie al in het Topsportcentrum Almere. Zo liepen wij onder prachtige wolken door naar Almere Poort. Eddy haalde voor ons koffie, het smaakte prima.

In de kantine van het sportcentrum troffen we een groep militairen. Na de pauze haakten wij bij hen aan en hadden gelijk een behoorlijk tempo te pakken. Toen wij langs een huis versierd met slingers liepen begonnen de militairen

luidkeels "lang zal hij leven" te zingen. De bewoner, die blijkbaar jarig was, was erg verrast door deze aubade. Toen we in de routebeschrijving lazen dat wij langs het huis van Anja zouden komen belde zij direct haar man op en vroeg hem een pot koffie te zetten. Aangekomen bij haar huis stond de koffie al klaar en genoten we van 'een lekker bakkie' compleet met Jodenkoek.

Helaas waren we de militairen nu kwijtgeraakt, want die liepen door. Toch gingen we in een ras tempo verder. Het volgende controlepunt was de Jeu de Boules vereniging waar onze kaarten werden gestempeld. De dame bij dit controlepunt deelde ons mee dat er nog twee controlepunten zouden komen. Onze volgende stop was bij het Boathouse maar helaas vonden we hier geen controlepunt. We besloten direct door te lopen richting de Mac Donalds in Almere-centrum.

De sfeer was onderling heel goed en Eddy was natuurlijk erg vrolijk: op stap met drie dames is niet niks. Wel wilden we als dames teveel pauzeren, vond hij. Wederom bij de Mac gezocht naar een stempelpost maar die niet gevonden. Geen goeie verwijzing gehad, vonden wij! We hebben even heerlijk op de nieuwe oranje stadsbankjes gezeten maar Eddy was bang dat hij last van zijn spieren zou krijgen en bleef staan. Volgens onze routebeschrijving moesten we hierna nog maar 4,5 kilometer lopen tot het Eksternest, de finish.

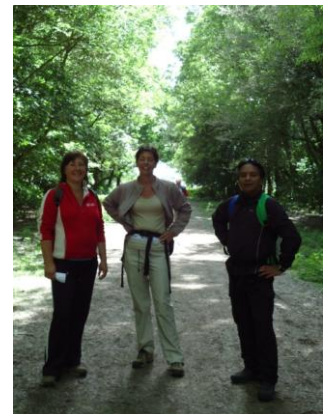
Nou, dat was naar ons gevoel toch wel iets meer dan 4,5 km. Later op de routebeschrijving van de 40 kilometer zag ik dat het na het laatste rustpunt nog 7 kilometer was tot het eindpunt en dat kan beter kloppen. We hebben dus zeker 33 kilometer (ook volgens de stappentellers) gelopen. Dat is toch ook een kleine 40! □

Aangekomen in de Kempphaanstraat kwamen we ook 'onze' militairen weer tegen die blij waren ons te zien. De muziek klonk vrolijk uit de speakers en we ontvingen naast een prachtige (apen)medaille ook nog (apen)nootjes, middel tegen (apen)spierpijn en een beker yoghurt 0 % vet. Wat een verrassingen allemaal.

Wat het weer betreft: het was echt heerlijk wandelweer, niet te warm en geen regen. Rinus had het toch slim bekeken om zijn korte broek aan te trekken.

Het was een leuke tocht door eigen stad. Met dank aan Bart voor de lekkere koffie.

Groeten Anne-Mieke.



## Oproep

We zijn op zoek naar u! Wij zoeken mensen die ons kunnen helpen met de digiflits. Het gaat om het verzamelen van de teksten, het incidenteel schrijven van artikelen, het samenstellen en/of verzenden van de digiflits. Vanaf de zomer zal ik stoppen met mijn bijdrage aan de digiflits en ga ik mij richten op andere zaken. U kunt u aanmelden bij [communicatie@trimslim.nl](mailto:communicatie@trimslim.nl).

Alvast bedankt, Mariëlle

## Algemene informatie

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Woltj.wolt@upcmail.nl.

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

## Agenda

### Juli

9 zaterdag Lopen voor lucht (zie binnenkort op de website)

### 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)