



Juli 2011

Trainingen in de zomer

Tijdens de vakantieperiode zullen de trainingen gewoon doorgaan, informeer bij je trainer voor uitzonderingen. Alleen tijdens de MOA vervallen de avondtrainingen.

Van het bestuur

Het bestuur van Trim Slim wenst iedereen die nog weggaat een fijne en sportieve vakantie toe en we hopen u weer te zien op onze volgende clubevenement di.de wijnproeverij.

Voor de thuisblijvers organiseert Trim Slim ook dit jaar weer de jaarlijkse

MOA = Marathon Op Afbetaling (periode 8 tot en met 12 augustus 2011)

Deze Halve of Hele marathon op Afbetaling is voor Hardlopen, Sportief Wandelen en Nordic Walking
Start tussen 18.00 uur en 19.30 uur vanuit de Draaikolk, Lekstraat 2
Afstand 5 of 10 km per avond, 1 rustavond, zelf te bepalen

Alle reguliere avondtrainingen vervallen tijdens deze week!

Verslag Techniek en stabiliteits-29 mei 2011 – zondagmiddag.

Op 29 mei j.l. vond de eerste Techniek en Stabiliteitsdag van TSA plaatst. Zoals de naam al doet vermoeden ging het op deze dag voornamelijk over de techniek van het lopen/wandelen en over de stabiliteit bij bewegen.

Op uitnodiging van het bestuur waren er een aantal gastsprekers aanwezig die allen een interessant onderwerp aan de orde stelden. Zo was er een voorlichtster van de GGD die ons middels een presentatie uitleg gaf over Teken en de ziekte van Lyme. Het viel hierbij op dat er toch veel onwetendheid is over deze kleine beestjes. Zo dacht ik altijd dat ze uit bomen vallen, maar dit is niet waar. Ze kruipen liever via je enkels omhoog om een plekje te zoeken om te bijten. Wanneer ga je eigenlijk naar de dokter als je een teek hebt ontdekt? Allemaal kregen we foldermateriaal mee en een handig tekentangetje.

Toen was het de beurt aan de firma La Foot. Middels eerder opgenomen beeldmateriaal van "onze" Herman en Rita werd de noodzaak van goed schoeisel uitgelegd. Mocht je de voorlichting hebben gemist en er toch alles over willen weten? In het buurthuis liggen nog een aantal folders.

Na al deze theorie konden we zelf aan de slag. Een deel van de groep ging mee met een Aikido instructeur voor een workshop stabiliteit en de andere namen deel aan de "Stilte wandeling" o.l.v. Patty Zitman. Dat het erg moeilijk is om tijdens het lopen je mond te houden is wel gebleken, juist omdat het op deze mooie zondagmiddag opvallend druk was in "ons" park. Bij terugkomst in de Draaikolk stond de soep al op het vuur, maar eerst was er nog tijd voor een professionele cooling-down, gegeven door een fitness instructrice. Na afloop werd er nog lang nagepraat onder het genot van een heerlijke kop soep met brood. Kortom een zeer geslaagde middag en zeker voor herhaling vatbaar.

Ronneke



Lopen voor lucht: de deelnemer

9 juli 2011 de Clubdag van Trim Slim in het kader van "Lopen voor Lucht". Veel wandelaars (sportief en nordic) waren er om 08.15 uur op het station in Almere om daar aan hun tocht naar Weesp te beginnen. Ben, de man die de Mont Ventoux gaat doen, heette ons van harte welkom. Er werden treinkaartjes gekocht voor de terugweg en we kregen van René een routebeschrijving uitgereikt. En ja hoor om 08.30 uur vertrokken we naar Weesp. Het regende wel niet erg hard maar toch. De route ging langs het Spoorbaanpad. Wat een lang pad is dat toch. Bij de Hollandse Brug stond René met koffie en thee. Heerlijk.

Inmiddels waren de hardlopers met de trein naar Weesp gegaan om terug te lopen naar Almere en een groep wandelaars die de halve tocht zouden lopen waren met de bus ook onderweg. Na een kleine rustpauze gingen we weer verder. Al snel kwamen de eerste hardlopers ons tegemoet, leuk om elkaar te ontmoeten. Nu een mooier pad, heerlijk rustig. Al snel kwamen we in Weesp en onze tocht zat er op. Er waren wandelaars die ook weer terug naar Almere gingen lopen, knap hoor. Met de trein naar Almere en bij het "Boemeltje" op het Stationsplein was het een gezellig treffen.

Ben heel veel succes en een goede Mont Ventoux!

Een geslaagde Trim Slim Clubdag.

Miep



De organisatie

Een Trim Slim clubdag binnenkort! Dit vernamen Rene en ondergetekende op 30 juni van het bestuur. Op het prikbord verscheen de annonce, tevens een inschrijfformulier. Het was kort dag, de clubdag was gepland op 9 juli. Het begin was aarzelend, er schreef haast niemand in. Plotseling kwam er een lawine aan inschrijvingen op gang! Uiteindelijk schreven zesenzestig Trim Slimmers in. Programma: het traject Almere-Weesp (17 km) moest lopend worden afgelegd en dan weer terug met de trein. Halverwege was er een wisselpunt voor degenen die de halve route wilden lopen. Daarna elkaar treffen bij café het Boemeltje en bijpraten met een drankje.

We konden zonder problemen de wandelaars en de hardlopers van de hele route zaterdagmorgen uitwuiwen. Met het transport van de sportief en nordic walking wandelaars die gekozen hadden voor de halve route ging iets mis. De bedoeling was dat zij met de bus slechts één keer zouden overstappen om zodoende in Muiderberg bij het wisselpunt aan te komen. Het bleek echter dat zij twee keer moesten overstappen voor deze operatie. Omdat de bus voor de overstap naar Muiden ook nog eens een slechte aansluiting had zakte de stemming een beetje. Gelukkig kwam Herman Bakker, die toch al gezag had wegens zijn grote cowboyhoed, met een goed idee. Bij Muiden uitstappen en vanuit daar (via het mooie Muiderslot) naar Weesp lopen. Vanuit daar de trein terug.

In café het Boemeltje op het stationsplein Almere Centrum was de verzamelplek voor alle deelnemers na de loop. Inderdaad arriveerden daar uiteindelijk alle zesenzestig sportievelingen. De eerste die binnenkwam was onze hardloper Jan Kees; proficiat! Iedereen die daarna binnenkwam werd met applaus en gejuich ontvangen. Sommigen kwamen letterlijk binnendruppelen; kletsnat van de regen geworden. De twee Trim Slim consumptiebonnen werden snel omgezet in hete chocolademelk, koffie, bier en glaasjes wijn. Kortom, het werd een gezellige boel.

Niet onvermeld moet blijven dat deze clubdag was gekoppeld aan een goed doel. Dit goede doel is gelden bijeen te brengen voor de Longfibrosevereniging. Hier maak ik mij sterk voor.

De sluitingsdatum van mijn actie is 11 september as, dan hoop ik lopend of fietsend de top van de berg "de Mont Ventoux" in Zuid Frankrijk te bereiken. Pontificaal stond er een kartonnen

“ collectebus “ op het terras van het Boemeltje. Mede geholpen door Astrid Lammers die vrijmoedig op het terras rondging met “mijn bus “ werd uiteindelijk maar liefst € 262,- opgehaald. Onze voorzitter Wouter kwam ook nog op mij af met de mededeling dat Trim Slim het inschrijfgeld voor deze dag daar bovenop ter beschikking stelde! Ik ben erg blij bij zo'n warm cluppie te horen en dank iedereen hartelijk voor alle giften!

Nu deze clubdag zo'n groot succes is geworden ligt het voor de hand om in 2012 opnieuw zo'n dag te organiseren. Dit zal wel opnieuw begin juli zijn, schrijf tzt dus weer in en mis het niet!

Rene Langeslag

Ben Stuivenberg (inzender)

30 van Almere

Het lijkt nog een hele tijd weg, toch zijn wij al weer even bezig met de voorbereidingen van de 30 van Almere. Eén van de belangrijkste pijlers bij zo'n evenement bent u: de vrijwilliger. U maakt het mogelijk dat anderen hun sport of hobby kunnen uitvoeren.

Om die reden benader ik u weer ivm. de 16e editie van de 30 van Almere.

Op de website vindt u een inschrijfformulier voor het aanmelden als vrijwilliger. Ook komen de formulieren in de Draaikolk te hangen en kunnen in de kist gelegd worden. Ik ben daar in elk geval elke dinsdagavond.

met vriendelijke groet,

Barbara K. van Dam,

Vrijwilligerscoördinator 'de 30 van Almere'

vrijwilligers@de30vanalmere.nl

5 10 15 30
kidsrun 800 1600
bedrijvenloop 15

Almere Buiten
25 september 2011

TRIM SLIM
Gemeente Almere
PROVINCIE FLEVOLAND
met dank aan

De 30 van Almere

www.de30vanalmere.nl

Clubshirt

Trim Slim zoekt leden die willen helpen bij onderzoek en aanschaf naar een echt Trim Slim Clubshirt. Aanmelden kan bij Ronneke de Lange (ronnedelange@gmail.com) of bij de andere leden van het bestuur.

Gezocht: verhalen over Oost-Europa

Trim Slim is uitgenodigd om te spreken over de risico's bij tekenbeten bij wandelen in Oost-Europa. Heeft u hier ervaring mee dan nodigen wij u uit om uw verhaal en foto's te mailen naar voorzitter@trimslim.nl. Hilarische verhalen zijn ook welkom.

Dam tot Dam wandeltocht

Ook dit jaar kunt u weer meedoen aan de Dam tot Dam wandeltocht op 18 september. U start vanaf de unieke locatie in het centrum van Amsterdam, de Dam. Met de start tussen 7.30 en 11.00 uur zien deze wandelaars de stad ontwaken op de vroege zaterdagochtend. Maar ook de parcoursen van beide afstanden bieden voor ieder wat wils.

De 18 km wandelaars lopen door de Jordaan, de populaire volksbuurt waarvan de straten schuin op alle andere straten en grachten van Amsterdam staan door de afwijkende aanleg in de 17e eeuw. Daarna steken zij het IJ over met het Buiksloterwegveer om de route te vervolgen langs het Florapark en aan te sluiten bij de 26 en 40 km wandelaars. Zij lopen na de start namelijk in tegenovergestelde richting, door het centrum van Amsterdam met zijn knusse straatjes en barretjes en steken het IJ over via de Schellinwouderbruggen. Hier maakt de 40 km een extra lus door Waterland, met schitterend uitzicht over het IJssel- en Kinselmeer. Zowel de 26 als de 40 km wandelaars worden verrast door de Oudhollandse dijkwoningen aan de noordkant van het IJ en de intimiteit van het dorpje Schellingwoude.

De 9 km vertrekt als enige afstand vanaf de Burcht in Zaandam en volgt een route door het Darwinpark om daarna aan te sluiten op de overige parcoursen. Inschrijven voor de Dam tot Dam wandeltocht kan nog tot eind augustus zie www.damtotdamwandeltocht.nl.

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. V Dit is mijn laatste bijdrage aan de digiflits en ga ik mij richten op andere zaken. U kunt u aanmelden bij communicatie@trimslim.nl.

Alvast bedankt, Mariëlle

Algemene informatie

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

Heeft u nieuws of verslagen voor de digiflits? De streefdatum voor de volgende digiflits is 10 augustus. U kunt uw verslag(en) mailen naar communicatie@trimslim.nl.

Agenda

September

11 zondag Wijnproeverij Trim Slim.

25 zondag De 30 van Almere

Oktober

9 - 12 oktober Vierdaagse van Marbella www.marbella4dayswalking.com