



september 2011



### **Wijnproeverij zondag 11 september a.s.**

Met de zomer vakantie vers in ons geheugen staan we aan het begin van ons nieuwe trainingsseizoen. Graag wil het bestuur van Trim Slim Almere u uitnodigen voor haar tweede wijnproeverij op zondag 11 september a.s. Bij deze proeverij worden verschillende wijnen aangeboden van het wijnhuis ViniFins. Omdat het kiezen en kopen van een lekkere wijn een familie beslissing kan zijn wil het bestuur u en uw partner uitnodigen om samen de selectie van ViniFins te komen proeven. Namens ViniFins zal Niels Koogel met zijn passie voor de wijnen uitleg geven over de smaak en het proces van proeven.

De proeverij is van 14:00 tot 18:00 in Almere-Haven, de Paal 7/6. Bij meer dan 30 deelnemers in de Draaikolk. Deelname is kosteloos. Geef je snel op bij Wouter via [voorzitter@trimslim.nl](mailto:voorzitter@trimslim.nl).

### **Midgetgolf en BBQ zondag 18 september a.s.**

De nordic walkgroep van Trim Slim Almere gaan op zondagmiddag 18 september midgetgolfen met aansluitend een BBQ bij Gateway in het Beatrixpark. We beginnen om 15.00 uur. De kosten 30 euro p.p., zijn voor eigen rekening. Indien jij en je partner hierbij willen zijn, geef je dit dan door aan Don Snel of bij een van de nordic walktrainers of schrijf je in via de intekenlijst, welke hangt aan het prikbord.

### **Gelieve gepast te betalen voor uw consumpties in de Draaikolk**

Wij verzoeken u om zoveel mogelijk gepast te betalen in de Draaikolk voor uw Consumpties. Dank u voor uw medewerking.

### **Digiflits:**

Na het vertrek van Mariëlle, hebben we inmiddels een vervanger gevonden voor de digiflits. Steffan is student marketing en communicatie aan het ROC in Almere-buiten. Hij zal voortaan de digiflits gaan verzorgen. U kunt voortaan uw artikelen voor de digiflits sturen naar: [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)

### **Clubshirt:**

Trim Slim zoekt leden die willen helpen bij onderzoek en aanschaf naar een echt Trim Slim Clubshirt. Heb je ideeën hierover en wil je meebeslissen met de aanschaf meldt je dan aan bij Ronneke de Lange ([ronnekedelange@gmail.com](mailto:ronnekedelange@gmail.com)) of bij een van de andere leden van het bestuur.

### **Nieuws over de 30 van Almere:**

Dit jaar hebben zich twee Olympische kampioenen ingeschreven om de 30 km te lopen tijdens de 30vA. Ook zal er een blinde atleet met begeleider deelnemen.

Je ziet het: achter de schermen zijn we weer druk 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](mailto:vrijwilligers@de30vanalmere.nl)



## Ben Stuivenberg en de Mont Ventoux (lopen voor lucht):

Op dit moment maakt Ben zich op voor zijn uitdaging:

Kijk op [www.oscarbroom.blogspot.com](http://www.oscarbroom.blogspot.com) als je wilt weten hoe de goede doelen actie van Oscar en Ben ervoor staat.

## Najaarscursussen/start van het loopseizoen:

Nieuw dit jaar: 1 oktober a.s. hebben we officieel benoemd als "Start van het nieuwe loopseizoen".

Mocht je door welke omstandigheid dan ook een lange tijd niet in de gelegenheid zijn geweest om te trainen, is dit misschien een stok achter de deur om weer te beginnen. Wij hopen iedereen vanaf deze week weer te gegroeten op een van onze trainingen. Tevens zullen we op deze zaterdag van start gaan met de najaarscursussen. Voor leden van Trim Slim is deelname gratis. In 10 weken tijd kun je leren hardlopen, sportief wandelen of Nordic walken. Informatie: lees hierover meer op onze website [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl)

## Algemene informatie

### Trainingsschema Trim Slim Almere:

| Trainingstijden |         | hardlopen | sportief wandelen | nordic walking     |
|-----------------|---------|-----------|-------------------|--------------------|
| Maandag         | ochtend | x         | 09.15             | x                  |
|                 | avond   | x         | x                 | 20.00              |
| Dinsdag         | ochtend | 09.15     | 09.15             | 09.30 Almere Haven |
|                 | avond   | 20.00     | 20.00             | x                  |
| Woensdag        | ochtend | x         | 09.15             | 09.15              |
|                 | avond   | 19:30     | 19.30             | x                  |
| Donderdag       | ochtend | 09.15     | 09.15             | x                  |
|                 | avond   | 20.00     | x                 | x                  |
| Vrijdag         | avond   | 20.00     | x                 | x                  |
| Zaterdag        | ochtend | 08.30     | 08.30             | 08.30              |
| zondag instuif  | ochtend | 09.45     | 09.45             | 09.45              |

Kijk voor informatie over de betreffende trainingen: [www.trimslim.nl](http://www.trimslim.nl)

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 digiflits? De volgende digiflits verschijnt 10 oktober.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons nieuwe e-mailadres: [digiflits@trimslim.nl](mailto:digiflits@trimslim.nl)

## Agenda

### September

11 zondag Wijnproeverij Trim Slim

18 zondag Midgetgolf + BBQ Beatrixpark

25 zondag De 30 van Almere

### Oktober

1 oktober Start van het nieuwe loopseizoen/aanvang najaarscursus

9 - 12 oktober Vierdaagse van Marbella [www.marbella4dayswalking.com](http://www.marbella4dayswalking.com)

### December

27 dinsdag Derde kerstdag wandeling 10 en 15 km in Vierhouten