



Oktober 2011

Algemene ledenvergadering (ALV)

Hierbij nodigen wij u uit voor de algemene ledenvergadering, welke gehouden zal worden **zondag 6 november**. Aanvang 14:30 uur tot ongeveer 18:00 uur. Locatie: De draaikolk. De definitieve agenda zal uiterlijk 14 dagen voor aanvang bekend gemaakt worden.

Enquête

Het bestuur is benieuwd naar je wensen en meningen over Trim Slim. Daarom hebben wij de leden onlangs een vragenlijst toegestuurd met het verzoek deze te retourneren vóór 1 november. De uitkomsten van deze enquête willen wij presenteren in de komende algemene ledenvergadering. Heb je de enquête gemist, of nog niet ontvangen? Stuur dan een mail naar secretaris@trimslim.nl

Kleding

Het wordt winter, dat betekent dat het weer donker wordt tijdens de avondtrainingen. Belangrijk is het om dan vooral veel reflecterende of lichtgevende kleding te dragen, maar ook bij donker weer overdag ben je zonder reflecterende of lichtgevende kleding niet goed zichtbaar. Denk goed aan je eigen veiligheid!

Samenloop voor Hoop

Zaterdag 2 en zondag 3 juni 2012 zal op stadslandgoed de Kempphaan weer een Samenloop voor Hoop plaatsvinden. Mensen die graag mee willen doen kunnen zich op woensdag 17 november om 20:00 uur melden in de draaikolk, om ideeën te vormen voor deelname van een Trim Slim team.

Meer weten over de Samenloop voor Hoop?

Kijk dan op; www.samenloopvoorhoop.nl/almere

Mont Ventouxmissie geslaagd

Op de volgende pagina van de Digiflits vind je een verslag van Ben stuivenberg over zijn beproeving op de Mont Ventoux berg in Provence, Frankrijk.



Mont Ventouxmissie geslaagd!!

In 2010 maakte ik voor het eerst kennis met een bijna mythische berg in de Provence, ik heb het over de Mont Ventoux

Min of meer spontaan besloot ik tijdens mijn vakantie in 2010 deze berg op 4 augustus rennend op te gaan. Het was erg zwaar, maar het lukte. Een week later ging ik nog een keer naar de top maar nu met mijn sporthybridefiets. Nog zwaarder, ik had geen goed bergverzet. Toen dacht ik: "dit nooit weer ". Het zou echter anders lopen. Op 21 januari 2011 overleed een goede vriend van mij aan longfibrose. Ik nam daarna het besluit om mijn verdriet en frustratie om te zetten in actie om nog één keer deze grimmige berg op te gaan maar nu in het teken van een Goed Doel. Samen met vriend Oscar sprak ik af geld in te zamelen voor de Longfibrosevereniging. Oscar en ik prikten als datum 11 september 2011 voor de tocht naar de top.

Was ik vorig jaar in een topconditie, dit jaar liep het anders. Na een liesblessure werd er een foto van mijn heupen gemaakt en daar kwam uit dat er sprake was van een lichte heupslijtage, iets wat tamelijk veel voorkomt bij 60 en 70-plussers. Ik ben nu 71 jaar. Tevens kreeg ik last van pijn in beide knieën en ik zette mij al schrap dat ik ook knieslijtage had! Onderzoeken volgden. Vlak voor mijn vakantie naar Zuid-Frankrijk vernam ik dat ik geen knieslijtage had maar dat mijn meniscussen in beide knieën niet in orde waren.

Tot een dag voor het avontuur op 11 september ging ik ervan uit dat ik dit jaar misschien de top niet zou halen. Hardlopen ging al maanden niet meer wegens de pijn in beide knieën. Maar ja, ik wilde het wel proberen. Er waren supporters speciaal naar Zuid-Frankrijk gereisd (waaronder de weduwe van mijn overleden vriend) die Oscar en mij wilden aanmoedigen . Oscar en ik spraken af beurtelings te fietsen en te lopen naar de top en mijn partner Olga was uiteraard ook van de partij. Zij zorgde voor de catering onderweg en sprak ons moed in.

De tocht:

Het zou bewolkt zijn die dag, waren we blij mee want warm weer maakt de tocht naar boven erg moeilijk.. De weersverwachting klopte echter niet, het was erg mooi weer. Uitstellen? Bij de start vanuit het dorp Malaucène stonden " de supporters " al verwachtingsvol met bordjes " Hup Ben " te zwaaien; uitstellen was geen optie. De eerste 15 km gingen goed, geen pijntjes en zo. Olga reed met de auto naar boven en stopte af en toe om vooral drinken aan te geven. Op 6 km van de top stopten wij bij het restaurant en keken naar de top: nog even doorbijten. De laatste loodjes waren heel zwaar, haarspeldbocht na haarspeldbocht met hellingpercentages van soms 12% ; van ellende moest ik af en toe wandelen. Daar kwam je even van bij en dan hup, "gaan met die banaan ". Boven gekomen werden we opgewacht door Olga en de juichende fans. Een last viel van mij af, gelukkig toch gehaald.

Maar de grimmige Mont Ventoux nog eens uitdagen? Nooit meer.

De gelopen afstand was 21 km, het hoogteverschil is 1600 meter, de gemiddelde stijging is 7%, de maximale stijging is 12%. We deden 3,5 uur over de tocht en waren zeer tevreden! Wil je meer lezen hoe de actie verliep? Kijk op www.oscarbrook.blogspot.com En de heupslijtage? Ik kan alleen geen flick flack of radslag meer maken. Er zijn ergere dingen. Op 28 oktober as. word ik aan de meniscus van mijn linkerknie geholpen.

De teller van de Goede Doelen actie staat nu op bijna € 4000,-- .

Dit bedrag wordt op 15 oktober as. feestelijk aan de longfibrosevereniging overhandigd.

Ben Stuivenberg

Kalender

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

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan Jan Wolt: 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

Agenda

November

- 6 november Algemene ledenvergadering.
17 november Bijeenkomst Samenloop voor Hoop

December

- 27 december Derde kerstdag wandeling 10 en 15 km in Vierhouten

Januari

- 8 januari Nieuwjaarsreceptie