

TRIM
SLIM

The logo consists of the words 'TRIM' and 'SLIM' stacked vertically. Each word is rendered in a white, outlined, sans-serif font. A dark grey silhouette of a person running is integrated into the letters: one figure is positioned between the 'R' and 'I' of 'TRIM', and another is between the 'L' and 'I' of 'SLIM'.

DIGIFLITS

FEBRUARI

2019



Op 8 april 2019 vindt weer om 20:00 uur de jaarlijkse ledenvergadering van Trim Slim plaats.

Voorlopige agendapunten:

- Verantwoording beleid/visie bestuur
- Financiën - financieel overzicht 2018 en begroting 2019
- Trainerszaken
- Evenementen/externe contacten
- Communicatie (website, Facebook en DigiFlits)



De volledige agenda zal ca. half maart 2019 met de convocatie en vergaderstukken aan de leden per email worden gezonden.

Mocht u onderwerpen willen bespreken, dan wordt u verzocht dit **uiterlijk voor 10 maart a.s.** aan de secretaris kenbaar te maken.

Gaarne verwelkomen wij u voor deze vergadering,

Met vriendelijke groet,
Namens bestuur Trim Slim Almere,

Annemieke Lof
Secretaris
(annemieke.lof@xs4all.nl)



De komende maanden gaan “we” weer lekker actief worden;



Het weekend van **16 maart 2019** staat in het teken van **AMELAND**. Ongeveer dertig TrimSlimmers gaan **TRAILEN** op dat fantastische eiland; afstanden van 12 -18-60 K, 1-2-of 3 overnachtingen, met elkaar op de zaal of in het hotel. Buffelen over het strand, zandhappen in de duinen en sterke verhalen bij de bar. Veel plezier allemaal.

De komende tijd gaan de voorbereidingen van de “**De APENLOOP 2019**” van start. Deze vindt plaats op **12 mei 2019**. Prachtige routes door en rondom Almere. De afstanden passen prima in de voorbereidingen van een vierdaagse. Ben jij onderdeel van de organisatie, vrijwilliger op de dag óf deelnemer aan één van de afstanden.....Veel plezier!

En op **19 mei 2019** gaan “we” met de **bus** naar **RENESE**. De Nordic Walkers gaan mee een dagje uit, lopen hun eigen route. Ook dat kán. Hardlopers hebben zich ingeschreven om 21 km. hard te lopen óf te wandelen. Een aantal gaan zelfs de Trail Marathon lopen. Kosten voor de bus zijn €10, =. Ga jij óók mee??

Info via cursus@trimslim.nl

Trim Slim gaat op Verplaatsingstraining, 2 februari 2019



Het is al jaren een leuke gewoonte van de hardlopers om op de 1e zaterdag van de maand een verplaatsingstraining te houden. Dit initiatief is ooit uit de hardloopgroep zelf gekomen en het wordt ook door de groep zelf georganiseerd. Het uitgangspunt was: je loopt weer eens op een andere plek en dat is altijd weer inspirerend. Meestal neemt er iemand ook wel een kannetje koffie mee, zogenoemde kofferbak koffie, en een pak koekjes om de training ook nog op een lekkere en gezellige manier af te sluiten. Superleuk dus!



En omdat dit zo leuk en gezellig is, heeft Martijn Hommes het bestuur gevraagd deze verplaatsingstrainingen wat breder en dit keer wat feestelijker op te pakken. Niet alleen de hardlopers gaan op verplaatsingstraining, maar héél Trim Slim, dus ook de Sportief Wandelaars en de Nordic Walkers.

De 1e van deze verplaatsingstraining op 2 februari was de "aftrap" van "Trim Slim gaat op verplaatsingstraining".

Het weer was niet echt geweldig, maar de opkomst was dat wel. De verzamelplek was het Buitencentrum Almeerderhout waar er na een gezamenlijke warming up gewandeld, hardgelopen of genodigd werd. Om 10.00 uur was iedereen weer terug bij het Buitencentrum om daar met iedereen koffie te drinken en daarbij een muffin of koek om deze speciale verplaatsingstraining nog feestelijker te maken. Voor deze gelegenheid waren er ook nog wat fotografen van de Almeerse Fotoclub. Zij hebben leuke groepsfoto's gemaakt en wat actiefoto's (het album kun je terugvinden op de facebookpagina van Trim Slim).

Het bestuur vond het erg leuk om te zien dat er zoveel saamhorigheid was en dat iedereen het ontzettend leuk vond om op deze manier een verplaatsingstraining te hebben. Er zullen zeker nog meer van deze gezamenlijke verplaatsingstrainingen volgen, en wie weet met ook wat "feestelijker" weer.



Zomaar een zaterdag

Het was druilerig weer, maar de opkomst was goed en we hebben ons niet door het weer laten tegen houden om toch een stuk te wandelen of hard te lopen. De zaterdagmorgen training was weer een goed begin van het weekend!



Wat een heerlijk weer om buiten te zijn. De hardlopers hadden vanmorgen een tijdloop en de wandelaars en nordic lopers zijn in hun eigen tempo op pad geweest.



Als zaterdag afsluiting hadden de vrijwilligers van Trimslim het jaarlijkse etentje. Dit keer bij Tante Truus in Almere-Stad alwaar ze op een voortreffelijke high-tea werden getrakteerd.

TRIM SLIM VERENIGINGS EVENEMENT

Op **19 mei 2019** wordt een busreis verzorgd naar Renesse.

Er wordt deelgenomen aan de

“Halve van Renesse”

Dat is óf 21 km wandelen, óf 21 km hardlopen.

Tevens Trail Marathon by the Sea

Bekend is dat vele hardlopers óók sportieve wandelaars zijn

- Kosten Bus €10,00 (het bestuur betaald 60% van de bus kosten)
- Kosten hardlopen €24,00 (zie website sportpromotion)
- Kosten Wandelen €14,00 (zie website sportpromotion)

Alle informatie vindt u op;

<https://www.sportpromotionzeeland.nl/evenementen/halve-van-renesse-2019/>

Concept Programma 19 mei 2019;

- 8.00 uur
Vertrek bus vanaf sporthal waterwijk
- 10.00 uur aankomst Renesse
Start wandelaars, nordic walkers
- 11.00 uur
Start Trail marathon
- 12.00 uur
Start hardlopers
- 15.00 uur
Iedereen gearriveerd
- 17.00 uur
Vertrek bus naar Almere
- 19.00 uur
Aankomst Almere

AANMELDEN

Voor een zitplaats in de bus stuurt u een mail aan cursus@trimslim.nl en maakt u €10,00 over naar **NL84 INGB 0007622417 tnv. TrimSlim ovv Renesse**

Aanmelden voor deelname aan het evenement regelt u zelf



**Sportpromotion
Zeeland**

**De inschrijving
is reeds geopend.**

Memoires van.....Steven Poolman;

Twintig jaar Trim Slim, terugblik van een emigrant (juni 2018)



Na twee maanden sinds mijn vertrek naar Hongarije komen nostalgie en goede herinneringen regelmatig voorbij. 'Missen' is geen goede term want er komen zoveel waardevolle, nieuwe indrukken voor in de plaats.

In dit vergrijsde dorp (van 1200 naar 300 inwoners vanaf 1989) zie ik vrijwel geen sportieve activiteit. Een buurthuis gaat nog maar zelden open maar toch: men leeft hier in en met de (prachtige) natuur die lijkt op Zuid-Limburg. Er wordt in de akkerbouw en fruitteelt al vanaf zonsopkomst hard gewerkt maar niemand heeft haast. Mijn verschijning als hardloper en wielrenner wordt zeer gewaardeerd. Dat komt waarschijnlijk ook door echtgenote Paula die zich uitleeft in het tuinieren. Bovendien proberen wij een oude boerderij met respect voor de historie te restaureren; proberen Hongaars te leren en 'spekken' het eenzame buurtwinkeltje.

Over historie gesproken: ik heb veel aan 20 jaar Trim Slim te danken. Durf zelfs te beweren dat het mijn gezondheid heeft gered. Gaandeweg werd ik bijvoorbeeld van een 'avond- een ochtendmens'. En dat is volgens mij 'gezonder'. Als liefhebber van speciale bieren wist ik mij in te houden want alcohol en sport: dat bijt elkaar.

Dierbaar is ook het feit dat ik –als hobby binnen een hobby- een tweemaal per maand op reis ging naar georganiseerde hardloopevenementen, gaandeweg met een voorkeur voor de kleinschalige loopjes. Bij voorkeur een 15km maar door blessureleed naar 10 en 5.

De meeste TrimSlimmers-van-nu zullen zich mij niet meer zo snel meer herinneren want ik trainde al jaren niet meer 's-avonds maar op de dinsdag- en donderdagochtend met gemiddeld een vijftal clubgenoten. (Overigens een vrij hecht ploegje dankzij de trainingen van Inge en Ria.) En wie weet nog dat ik redacteur was van een papieren clubblad? Misschien hebben jullie me wel eens voorbij zien gaan als postbode.

Tot slot wat spontane herinneringen aan oud- trainers:

Erik: (oprichter Trim Slim): 'steek je handen tijdens het lopen in (de richting van) de achterzakken van degene voor je'. Dan ga je vanzelf rechtop want houding is belangrijk. (Dat redt mij af en toe nog steeds tijdens moeilijke momenten: niet sloffen, kijk niet naar de grond maar om je heen; dat leidt af.)

Petra: wist iedereen ter plekke enthousiast te maken voor sportieve uitstapjes maar ook elke training vanuit de Draaikolk was een 'feest'.

Arthur: jarenlang een stabiele voorzitter, waardige opvolger van Erik Bronkhorst. Wist mij te interesseren voor de wetenschappelijke literatuur over het lopen.

Jeroen: begeleidde op maandagochtend de 'blokjestraining'; een helaas niet meer bestaande combinatie van 'zoveel minuten wandelen en dan lopen' volgens een opbouwend schemaatje. Ideaal voor beginners en zij 'die terugkwamen van een blessure'.

Ben, Jan, Herman, Rob en Roel: 'net even' wat oudere heren dan ik die bewijzen dat lopen tot op 'hoge' leeftijd je zoveel oplevert. En nu ik als Pensionado in Hongarije woon: het gaat niet (meer) om het maken van uren en afstanden. Belangrijk is de regelmaat al is het maar een uurtje per dag. Dat kan ook alternatief zoals – in mijn geval – de (race)fiets. Maar dan wel bewust en gericht...

Enfin; dit zijn wat spontane memoires,
Steven Poolman

Verenigingsagenda 2019

2019

Februari	16 28	Via Vierdaagse bijeenkomst Bestuursvergadering
Maart	2 2	Verplaatsingstraining Start cursus HL – NW – SW
April	6 8	Verplaatsingstraining Algemene Ledenvergadering
Mei	4 9 12 19	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering Apenloop Met de bus naar Renesse
Juni	1 17 27	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering Rondje Beatrix of Noorderplassen
Juli	6	Verplaatsingstraining
Augustus	5-9	MOA
September	16	Bestuursvergadering
Oktober	5 21	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering
November	2 2 - 7	Verplaatsingstraining "Vier de Prestatie" maand
December	2 7 23 - 3 jan.	Bestuursvergadering Verplaatsingstraining Winterstop, geen trainingen





Apres ski run Almere

Zaterdag-avond, de voormalige Kidney run, tegenwoordig omgedoopt tot Apres-Ski Run stond op het programma.

De dag ervoor viel er nog verse sneeuw maar helaas bleef die niet lang genoeg liggen om er een waar wintersport festijn van te maken.

Toen we op de start/finish arriveerden stonden de sneeuwmachine's onder luid gebulder van de lokale Oostenrijkse carnavalsmuziek te blazen en werd er snel binnen een warm toevlucht gezocht. Met een klein groepje afgevaardigden van TS was het wachten tot de eerste ploeg op weg mocht voor de 5K. Margo, Marjan en Marcel gingen van start en al snel passeerden ze de blaaskapel welke stond te blauwbekken langs het parcours bij het 1km punt. Niet veel verder werden we weer opgezweept door de muzikale kunsten van ons aller welbekende DJ Pieter.



Het traject van de 5k besloeg 2 rondes die onder winterse temperaturen werden afgelegd en onder luid gejuich van de reeds gereed staande lopers voor de 10K werd afgerond.

De lopers van de 10k mochten nu van start, voor TS stonden daar oa. Patricia, Jan, Mariza, Wilma, Wendy, Karin, yvonne, en Geesken klaar om te starten. Zij moesten een extra lus lopen in de 3 rondes die te gaan waren en terwijl de Tiroler muziek de in donker gehulde dijk van Almere-Haven

vulden met vrolijke klanken knalden ze over het parcours zodat ook zij hun welverdiende medaille bij de finish in ontvangst mochten nemen.

Na afloop werd er onder het genot van de warme chocolademelk bij de vuurkorf nog wat nageklets en kon uiteindelijk een geslaagd resultaat worden bijgeschreven in de memoires!





Nordic Sneeuw Avontuur!

We schrijven woensdag 23 januari j. l., zomaar een woensdag in 2019, zou je zeggen. Met één verschil: er ligt sneeuw, bijna een unicum in Nederland de laatste jaren. En het weer was ook lekker, geen wind en een waterig zonnetje en een temperatuur rond de 2°C Perfect weer om te gaan Nordic-en dus. Dat treft! Trim Slim heeft haar trainingsdag op de woensdagochtend.

Hier een foto van de hele Nordic groep van deze dag.



Heerlijk toch?

Foto is genomen door een passant met hond bij de Leegwaterplas achter de Draaikolk.

Brengt mij meteen op het volgende:

Het wandelboekje van wandel.nl voor 2019 heeft een aantal leuke wandelingen niet ver uit de buurt in haar wandelprogramma opgenomen.

Ik noem er een paar.

DE GOOISE LENTE WANDELTOCHT

Wanneer: In het weekend van 6 en 7 april
Start: Hotel/café "De Drie Dorpen"
Cannenburgeweg 51, Ankeveen
Afstanden: 5/ 10/ 15 / 20 / 25 / 33 / 40 km

LENTE ZONNESTRALEN

Wanneer: In het weekend van 11 en 12 mei
Start: Allure park "De Zeven Linden"
Zevenlindenweg 4, Baarn
Afstanden: 5/ 10/ 15 / 20 / 25 / 33 / 40 / 50 km

APENLOOP ALMERE

Wanneer: zondag 12 mei
Info: www.wandel.nl

STICHTSE VECHT EN PLASSEN

Wanneer: In het weekend van 29 en 30 Juni
Start: Sportpark "De Heul"
Rijksstraatweg 178,
Loenen aan de Vecht.
Afstanden: 6/ 10/ 15 / 20 / 25 / 33 / 40 / 50 km

Wellicht een idee om één of meerdere van deze wandelingen gezamenlijk met de sportief en Nordic wandelgroepen te organiseren, in plaats van de zaterdagochtend training?

Uiteraard zijn de hardlopers ook welkom!
Hoe meer hoe beter!

De normale inschrijfkosten zijn +/- € 5.
KNWB leden korting € 1

Wellicht kunnen we een hogere korting bedingen bij een vóórinschrijving voor een grotere groep.

Laat svp weten wie geïnteresseerd is!

Groet,

Henk van Groeningen

Verplaatsingstraining SW

Sportief Wandelaars van de dinsdagochtend opgelet!

Dinsdagochtend 5 maart volgen wij niet de normale gang van zaken.

Wij gaan ons namelijk verplaatsen naar het Naarder bos.

Daar gaan we sportief wandelen en koffiedrinken.

We vertrekken 9:15 bij de Draaikolk met auto's (carpoolen) en zijn daar voor de middag weer terug.

Nadere info: Karen Janssen





Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

SVP MELDEN BIJ

Ledenadministratie@Trimslim.nl

DIGITEAM

dankt iedereen voor

haar/zijn bijdrage

aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook

[www.Facebook.com/trimslimalmere](https://www.facebook.com/trimslimalmere)

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van maart 2019