

TRIM  
SLIM

The logo consists of the words 'TRIM' and 'SLIM' stacked vertically in a white, outlined, sans-serif font. A dark grey silhouette of a person running is positioned behind the letters 'R' and 'I' in 'TRIM', and behind the letters 'L' and 'I' in 'SLIM'.

*DIGIFLITS*

OKTOBER  
**2019**



Beste leden,

De verplaatsingstrainingen zijn een succes. Wat een gezelligheid zowel tijdens maar vooral na de training. Ook voor starters is het een bijzondere ervaring om op deze wijze te starten met de cursus. Daar gaan we in 2020 vrolijk mee door.

Gesproken over de startcursus; ook in het najaar kunnen we 12 starters welkom heten die bij de verschillende onderdelen de cursus gaan volgen. Tevens wensen we de herintreders en zij instromers veel succes!

## Algemene Ledenvergadering



Op maandag 11 november vindt de ledenvergadering plaats, 20.00 uur in de Draaikolk. In deze vergadering wordt besproken hoe we het komende jaar verder gaan. Uw stem, mening en ideeën zijn hierbij van harte welkom. Wij hopen op uw komst.

Namens het bestuur,  
Barbara K. van Dam,  
Voorzitter en trainer Trim Slim Almere



## Gefeliciteerd!



Op donderdag 19 september 2019 hebben Reinier en trainster Sportief Wandelen Marjan in kerkgebouw het Klankbord ja tegen elkaar gezegd.

Na een mooie huwelijksinzegening heeft een delegatie van TrimSlimmers een lied voor het kersverse bruidspaar gezongen.

Wij wensen Reinier en Marjan heel veel geluk en liefde toe.



## Verenigingsagenda 2019

### 2019

November	2 2- 7 11 of 18	<b>PRESTATIE-training</b> Special "Vier de Prestatie" week <b>Algemene Ledenvergadering</b>
December	2 7 23 - 3 jan.	Bestuursvergadering Verplaatsingstraining <b>Winterstop</b> , geen trainingen
Januari	4 13	Nieuwjaars-training en -receptie Bestuursvergadering
Februari	1 24	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering
Maart	7 30	Verplaatsingstraining en Start Voorjaarscursus Algemene Leden Vergadering
April	4 20	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering
Mei	2	Verplaatsingstraining
Juni	6 8	Verplaatsingstraining Bestuursvergadering





## Vier de prestatie week

Zaterdag 2/11/19 t.m. donderdag 6/11/19

Doel is aandacht schenken voor de prestatie die jij levert! Van het bezoeken van de training tot deelname aan een evenement, een persoonlijk record, etc.

We vieren dat je trots mag zijn op dat wat je presteert. En dat doen we die week ná elke training.

Daarom is er zaterdag 2 november géén verplaatsing training, maar vieren we na afloop van de reguliere training, jouw prestatie in de Draaikolk, vanaf 10.00 uur. Misschien hebben de trainers wel wat speciaals in petto!!

Dus als je normaliter niet op zaterdag komt is het héél interessant dan wel te komen.



## Wandel & hardloop-trail La Soupe

LET OP...DIT IS GEEN TRIM SLIM EVENEMENT; MAAR EEN OPROEP VAN EEN TRIM SLIM LID!

Om de drukke december maand te doorbreken vindt er in België een prachtig wandel en hardloop evenement plaats. Dat rij je niet op een dagje heen en weer.



Het idee is;

Zaterdags ernaartoe, hotelletje pakken, zondag lopen, en dan weer naar huis.

Diegene die zich een extra dag kan veroorloven kan natuurlijk ook later naar huis.

Voor diegenen die interesse hebben is een app groep; stuur een bericht naar 0655049568.

**Trail & Walk de La Soupe,**

Op zondag 8 december 2019 met start en finish te La

Roche-en-Ardenne.

Lopers kiezen uit afstanden van 9km, 20km, 28km of de ultra 45km

Wandelaars hebben de keuze uit 2,5km, 5km of 9km.

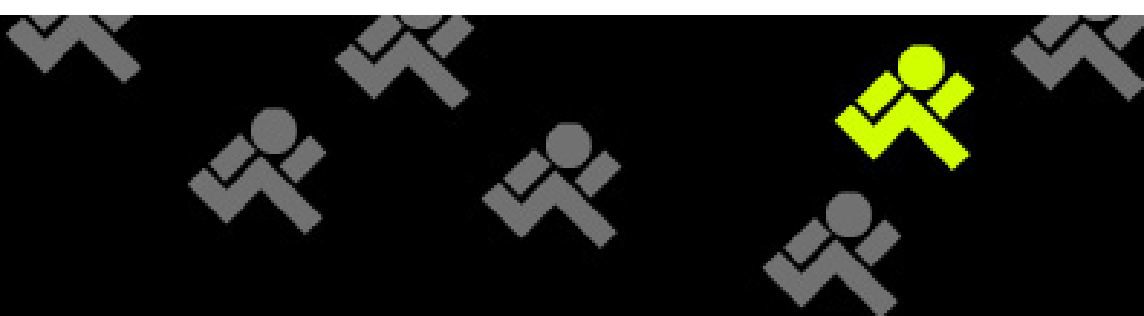
Bij aankomst staan er verschillende soepstandjes te wachten waar jullie naar hartenlust kunnen proeven.

Info en opgeven; <https://www.larssie.com/nl-soupe>



# HARDLOPEN IN HET DONKER

**LOPEN IN HET DONKER?  
LAAT JE ZIEN!**



**zorg dat je **gezien** wordt!**





## Soest, hier komen wij .... Soest, daar waren wij.....

*Ontmoeten  
Hoe ik leef is mijn weg  
Hoe jij leeft is jouw weg  
Soms komen we elkaar tegen op een  
kruispunt om te ontmoeten  
En met nieuwe inspiratie verder te wandelen.  
We ontmoeten mensen niet bij toeval  
Zij kruisen ons pad voor een reden.*

3 april jl. had ik samen met een oud Trim Slim lid Olav een groep SW wandelaars van AV Pijnenburg Vereniging uit Soest naar Almere uitgenodigd. Samen met Trim Slim S.W. wandelaars hebben we een leuke wandeling gemaakt. Wij boften echt, mooi weer en een sportieve geest, het was veel lol en bijzonder gezellig. Van het glimlachen en de voldoening in de gezichten, konden wij zien dat iedereen ontzettend heeft genoten. Wij hebben niet in het bos gelopen, maar de schoonheid van de Waterwijk en de Noorderplassen in Almere was ook heel mooi. Samen koffie en thee drinken en kletsen bracht de harten van de wandelaars dicht bij elkaar. Uit enthousiasme, hebben de trainers van AVPV ons in de herfst naar Soest uitgenodigd voordat ze weg gingen. De hartelijk uitnodiging werd uiteraard zeer gewaardeerd.

AV Pijnenburg ligt in een prachtige bosrijke omgeving waar men zeer plezierig kan lopen. Toevallig, heb ik daar jaren geleden een paar trainingen voor SW en NW gegeven en later is mijn diploma in CIOS als All Round WI-3 trainster o.a. in Soest gepasseerd. Na bijna 10 jaar, zitten er nog steeds een paar wandelaars die toen door mij zijn getraind. Het was een verrassing om jullie weer te zien en ja hoor, het is echt waar dat je door het wandelen er jong blijft uitzien en ook blijft je fit !!



Op woensdag 25 september jl. hebben we ons in de ochtend met 13 SW wandelaars bij de Draaikolk verzameld en zijn we naar Soest toe gereden. Het weer was iets minder, maar gelukkig was het droog en windstil.

Toen wij bij hun prachtig bosrijke club het terrein binnenreden, stonden de trainers al naast het entree om ons te verwelkomen. In plaats van de oorspronkelijke training op de heuvel, hadden de trainer een toeristische route en een interessant programma voor ons samengesteld. Langs de heide rijke Soesterduinen, zijn wij naar het landgoed de Paltz gewandeld. Trainer Sacha heeft de historie goed bestudeerd en ons over details ingelicht. Wij zijn door de geweldige begeleiding, langs alle highlights van de Paltz en door de Soesterduinen het prachtige bos rondgelopen.

In 3 tempo's konden wij onze conditie en bloedsomloop goed laten werken, uiteindelijk voelde iedereen zich warm van binnen en begon men te transpireren, met rode wangetjes

en een glimlach, gingen wij het bos door. In 75 minuten, hebben wij ong. 6,1 km gewandeld. Dat kwam omdat er tussendoor vele stops waren o.a. bij het landgoed van de Paltz; het Arts Center van Herman van Veen; de mooie kabouter miniatuurtjes en het Huis van Alfred Jodocus Kwak, daar kon je de boeiende verhalen beluisteren en bewonderen. Uiteraard zijn er als herinnering groepsfoto's gemaakt.

Na afloop, stond er een lange tafel met koffie en thee, koekjes en chocolaatjes op ons te wachten – toen zeiden wij met een grote lach van oor tot oor. JA, LEKKERRRRR...!!! Het was bijzonder geslaagde ontmoeting en iedereen heeft genoten.



Wij zijn Sacha, Marga en alle wandelaars bijzonder dankbaar voor hun warme gastvrijheid en het geweldige programma. Uiteraard ook Olav, voor zijn initiatief. Volgende keer weer bij ons in Almere. Wij hebben meteen AVPV SW groep in de mooie lente in April volgende jaar naar Almere uitgenodigd.....

Hieronder zie jullie de foto's van de sportieve sfeer in april jl. toen in Almere. En nu in Soest . Ik weet zeker dat wij met veel plezier hier naar terug kijken.



Patty Zitman  
AWI-3 All Round Wandel Trainer /Trim Slim Almere

#### *Extra opmerkingen van een paar Trim Slim SWers:*

Wat een warm onthaal kregen wij van jullie.

En wat mogen jullie je gelukkig prijzen met zo'n prachtige natuur als wandelgebied. Wij hebben ervan genoten maar ook hebben we genoten van de gezelligheid zowel tijdens de wandeling als na afloop bij de koffie.

Dank jullie wel voor jullie goede zorgen en tot de volgende keer!

Sportieve groetjes van de Almeerse wandelgroep..... Carla

Mijn eerste wandeluitje met TrimSlim gaat naar Soest, waar we uitgenodigd zijn door AV Pijnenburg.

Bij aankomst op de prachtig bosrijk gelegen accommodatie, werden we hartelijk ontvangen en de wandeling werd ingezet. Het weer was ons goed gezind en wij ook.

Door een prachtige omgeving, langs Soesterduinen kwamen we op het landgoed de Paltz, waar we o.a. het Arts Center van Herman van Veen, een mooi kabouterbos, het 'huis' van Alfred Jodocus Kwak en diverse andere bezienswaardigheden hebben mogen bekijken.

Kortom een prachtig landgoed om nog eens terug te komen.

De wandeling werd weer in up-tempo vervolgd, want ja..., daar kwamen we uiteindelijk voor. Na ruim 5 kwartier lopen kwamen we weer terug bij de Atletiek Vereniging en stond de koffie en thee, met wat lekkers erbij, op ons te wachten. We hebben nog heerlijk wat na zitten kletsen. Het was een heel gezellige ochtend. .... Wilma

Een hele geslaagde ochtendwandeling dank daar voor.... Lenie

Bedankt voor de foto's. Het was een heerlijke ochtend. Voor herhaling vatbaar.....Marianne.





## Verplaatsingstraining en het begin van de starterscursus



Het was gezellig druk met weer een goed verzorgde koffie na afloop.

## De Dertig van Almere



En onze Patricia een beker voor de 3de prijs op de 20km. Gefeliciteerd en natuurlijk al die andere toppers gefeliciteerd met de mooie resultaten. Tevens bedanken wij de Trim Slim Vrijwilligers van de catering en de waterpost.



## Trim Slim- deelnemers aan de Senior Challenge.

Dit event is zeer geslaagd!!  
20 minuten zwemmen, 35 km fietsen en 7 kilometer wandelen;  
Trim Slim Toppers





Mutaties

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

SVP MELDEN BIJ

[Ledenadministratie@Trimslim.nl](mailto: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](http://www.Trimslim.nl)

*Volgende uitgave rond de 10de van november 2019*