



DIGIFLITS

2018

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

Het is een prachtige voorzomer geweest. Mogelijk voor velen zelfs iets te warm.

In de zomer gaan de trainingen wel gewoon door alleen kan het voorkomen dat er groepen bij elkaar geschoven worden omdat de ervaring leert dat er weinig mensen komen door de vakantietijd.

Om die reden komt de volgende digiflits ook pas weer in september.

Bestuurlijk zijn er in elk geval de volgende dingen besproken. Zo is het toch verstandig te regelen dat er altijd een 2e man is: daar gaan we in september besluiten over nemen wie dat gaan zijn. Verder moet het geen probleem zijn om de reis naar het Toutenburgerwald op 20 oktober te regelen. Een mooie gelegenheid om met hardlopers en wandelaars samen op stap te gaan dus houdt het in de gaten!

De website zal een algemeen bericht krijgen van de verplaatsingstraining. Ook de niet facebook gebruikers kunnen via de website de berichten op facebook volgen. Het valt wel op dat nu Maaïke even uit de roulatie is er veel minder geplaatst wordt. Dus voel je vooral vrij dingen die je samen met de medeclubleden ondernomen hebt te melden bij Maaïke. Zij beheert facebook.

In september is de nationale sportweek (15-29 september), het ligt in de bedoeling daar met een stand te staan en eventueel de trainingen vanuit de stad te alten plaats vinden. Nadere berichtgeving volgt nog.

Voor die tijd is er natuurlijk de MOA waar we ook elkaar ontmoeten, op de draaikolk of onderweg. De 3 heren hebben er zin in: Martijn, Johan en Rob.

Rest mij iedereen die op vakantie gaat een hele goede vakantie te wensen en zij die thuis blijven, al geweest zijn of later gaan een goede zomer thuis te wensen.

Lekker bewegen en veel naar buiten!

Barbara K. van Dam, Voorzitter Trim Slim

Hardloop nieuws

Souplessetrainingen

Beste TrimSlimmers,

Reserveer **zondag 12 augustus** vast in je agenda!

In het kader van de Souplessetrainingen is het fijn als je jouw 10km-tijd weet.

Aan de hand daarvan krijg je een indicatie waarin je de komende tijd de 100-tjes, 200-tjes, 400-tjes en 1000-tjes kunt gaan lopen.

Om die tijd voor je vast te stellen hebben wij een tijd klok geregeld, parcours uitgezet en tijdschrijvers gestrikt.

Om het nog leuker te maken, bepaal jij de tijd waarin je jouw afstand gaat lopen. Geef die tijd en de afstand door.

Ren-je-rot op 12 augustus en probeer in de door jou bepaalde tijd te finishen. Wie het dichtst bij die tijd binnenkomt heeft gewonnen en krijgt een leuke attentie.

Parcours: 5 of 10 km

Inschrijven: stuur een mail naar cursus@trimslim.nl

Tijd: Geef je 5 of 10 km-tijd door

Route: Block van Kuffeler; Keerpunt 2,5 km bij de kruising Trekvogelweg

Datum: zondag 12 augustus

Start: 09.45 uur

Plaats: De Draaikolk

De finishtijd wordt genoteerd, aan de hand daarvan worden bovengenoemde indicatietijden genoteerd en per mail aan je doorgegeven.

Sportieve groet,

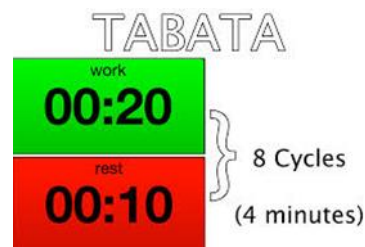
Trim Slim Souplesse team

Trim Slim Hardlopen blijft zich ontwikkelen.

Trainers worden opgeleid middels oefenstof vanuit de Atletiek Unie. Daarnaast zijn er andere partijen in het land die ook looptrainers op leiden. Bij trainingen ligt de nadruk op houding/techniek-efficiëntie en conditie. De laatste jaren worden de trainingen langzaamaan gevarieerder. Meegaan met de tijdgeest, aantrekkelijk blijven voor de leden, belangrijk bij het voortbestaan van de vereniging.

Maar ook interesses van trainers zelf op het gebied van anders trainen, voeding en fysieke ondersteuning maken dat Trim Slim Hardlopen een aantrekkelijke vereniging is om te leren hardlopen, om je op elke leeftijd fysiek te kunnen ontwikkelen en jezelf buiten je comfort zone te begeven, doelen te hebben en dat allemaal in een sociale omgeving.

Invloeden die de laatste jaren geïntegreerd zijn in de trainingen;



En dan nu in 2018 de souplesse methodiek

Op maandag avond 2 juli vond in de Draaikolk een informatieavond plaats voor hardlopers.

Doel was hen te informeren over de souplessemethodiek.

Alle hardlooptrainers gaan deze methodiek deel uit laten maken van de trainingen, in de periode Augustus-November 2018.

Reden daarvan is dat een grote groep lopers in november deel gaan nemen aan de Marathon van New York, De Berenloop Halve Marathon en de Berenloop Marathon op Terschelling.

Middels een PowerPointpresentatie informeerden Rietje en Rene de 35 geïnteresseerden over de methodiek, wijze van toepassen en de wedstrijden in aanloop naar November.

Daarnaast was er informatie over voeding en Run2Day gaf enige informatie over loopschoenen.

Alle informatie is terug te vinden op de website TrimSlim.nl



De voordelen van de Souplessemethode-training:

- de training is lichter
- aangename manier van trainen
- sneller fitter
- verbetering van spierkracht
- snel lichamelijk herstel
- lichtvoetige en economische loopstijl
- laag blessurerisico
- 90% van de lopers heeft betere loopresultaten

Heb jij vrienden of vriendinnen, bekenden, familieleden, die deze periode mee willen trainen?

Laat hen contact opnemen met trainingszaken@trimslim.nl

Hardloop evenement



Door consumentenorganisaties wordt meestal afgeraden om producten of diensten op afbetaling te kopen.

Er is echter één uitzondering: de marathon op afbetaling (kort: MOA).

Bij de MOA loopt, rent, wandelt, of nordic walkt u 4 dagen 5.225 meter of 10.549 meter, waardoor u aan het einde van de week, wanneer u deze afstand heeft afgelegd, een halve of hele marathon heeft gelopen.

De reguliere avondtrainingen zullen deze week vervallen.

Van maandag 6 tot vrijdag 10 augustus heeft u tussen 18:30 en 21:00 de mogelijkheid om vanuit de draaikolk een marathon af te betalen. Bij de draaikolk zijn de routes beschikbaar. De swingende barmannen zullen ook weer acte-de-precense geven.

U komt toch ook?

Wandel agenda

juli				
augustus				
Zonder datum	Door de bossen van Baarn	Parkeerplaats Hoge Vuursche weg Baarn	2	8 wandelroute nr 410039 downloaden

INFO:

- 1 www.wscdeverbinding.nl
- 2 www.route.nl

Bij sommige wandelingen is de route bij voorinschrijving per GPX track beschikbaar.



Verenigings evenementen

Zaterdag 20 oktober 2018 - Teutolauf



Wandel & Hardloop evenement in Lengerich, Duitsland

Hardlopen	12 km	29 km
Starttijd	14.10 uur	13.50 uur
Nordic Walking / Sportief wandelen	12.5 km	
Starttijd	14.20 uur	

Vervoer

Trim Slim huurt een touringcar voor de heen en terugreis.

- Bus naar Lengerich vertrekt om 10.00 uur.
- Om 19.00 uur gaan we terug richting Almere.

Het bestuur betaald 60 % van de buskosten.

Dat betekent dat u voor €15,00 een zitplaats kunt reserveren in de bus.

Daarnaast verzorgt u zelf uw inschrijving van het onderdeel waaraan u wilt deelnemen.



Aanmelden, **TOT 1 SEPTEMBER 2018**, voor een zitplaats in de bus via cursus@trimslim.nl
Aanmelden voor deelname aan het evenement > zie website

Voor het huren van de touringcar is een minimale deelname vereist van 30 leden.

Na 1 september ontvangt u nader bericht.

Algemeen nieuws

De UrbanTrail van Zwolle

Zondag 8 Juli 2018

Een stralende zondag om 8.30, 11 Dames op weg naar Zwolle. Voor sommigen de eerste UrbanTrail voor anderen de tweede. Dankzij Rene Langeslag die ons kennis heeft laten maken met de trails. Wat ik eerst dacht dat is alleen voor A lopers zou zijn heeft Rene ons bij Trimslim er allemaal kennis mee laten maken, velen vinden trails dan ook een leuke, gezellige en afwisselende manier om met elkaar te hardlopen.

Maar de UrbanTrail is voor ons Dames net weer een stapje anders, er wordt kennis gemaakt met een stad, nieuwe winkels, terrassen en gezelligheid. UrbanTrails zijn bij uitstek ook zeer geschikt om lekker bij te kletsen, je rent namelijk door de stad en stopt met grote regelmaat bij een bezienswaardigheid vaak sta je daar dan ook stil en wordt er heerlijk gekletst fotootje gemaakt en even weer op adem gekomen, een tijd neerzetten dat gaat niet bij een Urbantrail dus voor mijzelf super relaxed.



De UrbanTrail van Zwolle is zeker de moeite waard, prachtig stadje leuke oude binnenstad, mooie parken, leuke winkels, vrolijke vrijwilligers en goed georganiseerd, met het warme weer zeer veel drinkposten bij de finish een medaille en een heerlijk ontbijt.

Dit soort loopuitjes blijven bijzonder leuk en vooral gezellig, ik zeg; Op naar de volgende UrbanTrail want er staan er nog een paar op ons lijstje.

Groetjes,

Margo Adriaanse

Rondje Noorderplassen groot succes!

Donderdag 21 juni 2018 vond het jaarlijkse Rondje Noorderplassen plaats.

Om 18.30 uur startten de wandelaars en nordic walkers vanaf kinderboerderij de Stek het rondje onder regenachtige omstandigheden. (helaas geen foto, excuus)

Vanaf 19.15 uur vertrok ieder kwartier een groep hardlopers. Afspraak was dat de groep dezelfde snelheid loopt en bijeenblijft. Compliment, daar heeft eenieder zich prima aan gehouden. De omstandigheden waren prima; niet te warm en een lekker windje.

Na 8 km stond Karen klaar bij de drankpost om eenieder te voorzien van een hapje en drankje. De laatste kilometers werden daardoor een makkie.

Bijna alle groepen arriveerden tegelijkertijd bij de Stek. Martijn en Henk stonden klaar voor ontvangst met een rijkelijk gevulde tafel met eten en drinken, dat gretig aftrek vond.

Eenieder bedankt voor de gezellige en sportieve avond.





Berenloop

Terschelling Marathon

De Berenloop, Wegwedstrijd op 3 en 4 november 2018 op Terschelling

Datum: Zaterdag 3 november 2018 - Kleintje Berenloop - 5 en 10 kilometer.

Zondag 4 november 2018 - Berenloop - halve marathon en hele marathon.

Beste leden,

Met z'n allen toewerken naar een doel! Niets mooiers dan dat. Gezamenlijke inspanningen tijdens trainingen, gezamenlijke reis naar de wedstrijd, gezamenlijk de strijd aangaan met de omstandigheden en aan het eind de ervaringen delen, na praten, nog maanden daarna.

Regelmatig heeft u in de digiflips de ervaringen en verhalen kunnen lezen over gezamenlijke deelname aan evenementen!

De Berenloop 2018 wordt ook een gezamenlijk project. Met zoveel mogelijke deelnemers van Trim Slim naar Terschelling; samen trainen, samen reizen, samen beleven.

GA JIJ OOK MEE??

De eerste stap is.....welke afstand ga ik lopen, welke uitdaging ga ik aan! Bedenk dat je voldoende tijd hebt om voor jou uitdaging te trainen, dus neem de volgende stap!

De tweede stap.....

De **inschrijving** voor de Berenloop, Jeugdloop en Kleintje Berenloop opent op vrijdag 20 april 2018 om 9.00 uur.

De Berenloop is een enorm aantrekkelijk evenement waarbij plek is voor een bepaald aantal deelnemers per afstand. Dat betekent dat je klaar moet zitten om in te schrijven!! Vooral de 5-10-21 km zitten binnen t uur vol.

Stap 3 is deelnemen aan de Souplesse trainingen van Trim Slim. Je krijgt ondersteuning van onze hardloop trainers om jouw doel te behalen. Gedurende drie maanden wordt de souplesse methode toegepast in de trainingen. Daarnaast wordt je ondersteunt met een passend schema. Daarover later meer!

Je staat er dus niet alléén voor; we doen het samen' **Trim Beren Slim!**

Twijfel niet en schrijf je in op 20 april om 9.00 uur.

Wil je meer weten/horen/ vragen; trainingszaken@trimslim.nl

Verenigings Agenda



M.O.A.	06-10 08 2018
Senior Challenge	08 09 2018
Nationale sportweek	15 09 2018
30 van Almere	30 09 2018
Winter Urban Night trail	20 12 2018



DIGITEAM dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

Facebook www.Facebook.com/trimslimalmere

Website www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10^{de} van september 2018