



# DIGIFLITS

2017

## Nieuws van het bestuur

Wij zijn op **DRINGEND** zoek naar een enthousiaste **DIGIFLITS-redacteur**.

TrimSlim bestaat uit veel sporters, hardlopers en (nordic)-wandelaars. Met Digiflits houden we iedereen zo goed mogelijk op de hoogte van de trainingen en activiteiten waaraan je eventueel, als lid, zou kunnen opgeven. Omdat zo goed mogelijk te kunnen, is het handig als je beschikt over 'een luisterend oor' voor wat er binnen de vereniging speelt en ook anderen weet aan te bewegen stukjes tekst aan te leveren.

### **Wat moet je doen:**

Maandelijks in samenwerking met anderen berichtjes schrijven en/of plaatsen, foto's toevoegen en 'plakken' in het DIGIFLITS-sjabloon en verzenden aan de leden.

### **Hoeveel tijd:**

Ten hoogste 4 uur.

### **Wat moet je kunnen:**

Enige handigheid met de pc is wel een vereiste.

### **Belangstelling:**

Je aanmelding wordt zeer gewaardeerd en met belangstelling tegemoet gezien door onze voorzitter Barbara van Dam ([voorzitter@trimslim.nl](mailto:voorzitter@trimslim.nl)) en Rene Langeslag ([trainingszaken@trimslim.nl](mailto:trainingszaken@trimslim.nl)).

Natuurlijk kun je rekenen op begeleiding!

## Verenigings Agenda

19 maart	Algemene Ledenvergadering
24 maart	HL, NW, SW Trent dag
16 april	Bestuursvergadering
12 mei	Apenloop
31 mei	Bestuursvergadering



## Evenementen nieuws

# UITNODIGING TREND DAG

24 M A A R T 2018

Samen met haar studiegenoten organiseert Ilona van der Meer, Allround Wandelsport Instructeur in opleiding bij de KWBN, deze Trenddag vol met diverse workshops waarbij je kennis kunt maken met diverse varianten in trainingsvormen. Dit evenement is bedoeld voor zowel Nordic Walkers, Sportief Wandelaars en Hardlopers.

Leden van Trim Slim en introducés zijn van harte welkom. Deelname is gratis.

Een prima gelegenheid om samen met alle disciplines samen te trainen en de zaterdagochtendtraining eens op een andere manier te ervaren.

Voraf opgeven is wenselijk, zodat we van te voren weten op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen. Dit kan via email aan [cursus@trimslim.nl](mailto:cursus@trimslim.nl) of via de intekenlijst in de Draaikolk.

Docent AWI3 opleiding en alom bekende Leo Neutenboom, een enthousiast Nordic Walktrainer zal de dag openen met een inspirerende warming-up sessie. Daarna verzorgen de trainers in spé diverse workshops waarbij je vooraf een keuze kunt maken aan welke workshop je deel wilt nemen.

### **Programma:**

08:45 uur: Ontvangst

09:00 uur: gezamenlijke warming up op muziek verzorgd door NW trainer Leo Neutenboom

Na de Warming Up kan er vanaf 09:30 gekozen worden uit:

1. UKK-test (30-45 min)
2. Corestability - 15 min
3. Krachttraining voor wandelaars - 15 min
4. Intervaltraining voor wandelaars - 15 min
5. Verrassingsspel - 15 min

Per workshop kunnen maximaal 20 deelnemers per keer meedoen, m.u.v. de UKK test, deze wordt doorlopend gegeven. Na elke workshop kunt u zich aanmelden bij de volgende workshop van uw keuze.

Deelnemers worden tussentijds voorzien van koffie en krentenbollen.

Graag opgeven vóór 22 maart 2018 via email aan [cursus@trimslim.nl](mailto:cursus@trimslim.nl). Er zal ook een intekenlijst worden opgehangen in de Draaikolk.

**Locatie:** Trim Slim Almere - Buurthuis de Draaikolk - Lekstraat 2, Almere (Waterwijk)

## Hardloop nieuws

### Plogging: de nieuwe trend?

Van Maaike vernam ik pas geleden het bestaan van het woord "Plogging". Via Google kwam ik erachter wat dit woord inhoudt. Het woord komt uit Zweden en is een samentrekking van "Plocka" hetgeen "pakken" betekent en het woord "Joggen". In Zweden maar tegenwoordig ook in andere landen is het een rage geworden om tijdens het wandelen, nordic walken of hardlopen afval zoals blikjes, plastic en ander afval in een meegenomen plastic zak mee te nemen en weg te gooien op een daarvoor geëigende plaats. Wat leuk zou het zijn als op een bepaalde training of trainingen iedere trimslimmer gewapend met een plastic zak(je) hun geliefde training combineren met het ruimen van afval in de natuur! Omdat ik vermoed dat dit plan vast een keer wordt uitgewerkt heb ik alvast contact opgenomen met de afdeling Grondstoffen en Milieu met de vraag of zij hiervoor gratis plastic zakken ter beschikking willen stellen.

Zie hieronder iets van de mailwisseling.

"Goedemorgen, ik ben lid van loopvereniging Trim Slim in Almere. Mijn bedoeling is dat de actieve leden van Trim Slim in een opruimactie zwerfvuil gaan ruimen tijdens het wandelen en joggen. Kunt u misschien onze aanstaande actie ondersteunen met gratis plastic zakjes? Middels een krantenbericht kan onze aanstaande actie meer bekendheid krijgen. Graag verneem ik iets van u".

Ben Stuivenberg"



"Goedemorgen, bedankt voor de info. Ik heb de vraag voor je uitgezet met referentienummer 455157. Binnen 2 weken krijg je hierop een reactie per e-mail. Fijne dag verder."

Beste Hardwerkende-en lopende Trim Slimmers.

Ik hoop dat er vanuit de Trim Slim loopgroepen initiatieven worden ondernomen om, met plastic zakken gewapend, onze trainingen te combineren met het opruimen van afval in het gebied waar wij jaar in jaar uit onze geliefde trainingen beoefenen. Intussen heb ik van een medewerker van de afdeling Milieu van de gemeente Almere het bericht gekregen dat er gratis plastic zakken worden verstrekt voor deze ludieke actie! We kunnen ook evt de pers uitnodigen zodat er in de krant een artikeltje komt over onze actie.

Slogan: "lopen doe je het beste in een schone leefomgeving"

Ben

## Trim Slim verplaatsing trainingen.

Tips voor alle hardlopers om optimaal gebruik te maken van Trim Slim verplaatsing trainingen.



Haast iedere hardloper weet het wel; elke eerste zaterdag van de maand wordt er een training op locatie gegeven.

“ Op locatie ”wordt mee bedoeld dat deze training niet vanuit de Draaikolk wordt gegeven maar gestart op een plek aan de rand van Almere ( meestal een natuurgebied). Bedoeld voor alle hardlopers, behalve de starters (cursisten). Hoe vind je echter de weg naar deze training als je bijv. nieuw lid bent of na de cursus hardlopen graag deze verplaatsing training wil meemaken?

Het werkt als volgt:

\* vanaf januari 2018 wordt elke maand in de Digiflits bekend gemaakt wat in de volgende maand de datum van de verplaatsing training is. Maar hoe weet je nou waar deze training dan wordt gegeven?



in de week voorafgaand aan deze verplaatsing training zal de trainer die deze training gaat geven via Facebook/ Trim Slim pagina bekend maken op welke locatie je 's morgens wordt verwacht. De training begint steeds om 9 uur ( tenzij anders aangegeven). Zorg dus dat je rekening houdt met de reistijd naar deze locatie toe.

Mocht je geen vervoer zoals een auto tot je beschikking hebben om op de locatie te komen neem dan contact op met de trainer. Die zal kunnen bemiddelen zodat je wellicht met een andere hardloper mee kan rijden.

Mocht je nog andere vragen hebben over de verplaatsing trainingen neem ook dan contact op met de trainer. Veel succes en plezier op deze speciale trainingen.

De eerstvolgende verplaatsingstraining vind plaats op zaterdag 7 april 2018.

**Locatie wordt op facebook-site van Trim Slim geplaatst.**

## De Lenteloop komt er weer aan!!

Dit keer met digitale tijdswaarneming: ook AVA 81 gaat met zijn tijd mee.

Op 18 maart aanstaande is het weer zover; je kan weer meedoen met de Lenteloop hardlopen bij AVA 81. Te lopen afstanden zijn: 2,5; 5; 10; 20 en 30 km.

Zelf ben ik op vakantie, anders had ik zeker weer meegedaan. Schrijf je op tijd in en spreek af met andere trimslimmers om aan dit gezellige evenement mee te doen.

Ben



### Sportief Wandel / Nordic Walking nieuws

februari				
17/18 maart	<b>GOOISE LENTE</b>	Hotel de Drie Dorpen Cannenburgerweg 51 1244 RG Ankeveen	1	5/10/15/25/ 33/40
28/29 april	<b>LENTE ZONNESTRALEN</b>	Vliegveld Hilversum Fly Inn Noodweg 49 1213 PW Hilversum	1	6/10/15/25/ 33/40
mei				
juni				
juli				
augustus				
Zonder datum	<b>Door de bossen van Baarn</b>	Parkeerplaats Hoge Vuursche weg Baarn	4	8 wandelroute nr 410039 downloaden

INFO:

- 1 [www.wscdeverbinding.nl](http://www.wscdeverbinding.nl)
- 2 [www.zwolle-wandel.nl/blauwvingerwandeltocht](http://www.zwolle-wandel.nl/blauwvingerwandeltocht)
- 3 [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl)
- 4 [www.route.nl](http://www.route.nl)
- 5 [www.bezoekerscentrumnunspeet.nl](http://www.bezoekerscentrumnunspeet.nl)



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

## Algemeen nieuws

### Cursus Rompstabiliteit

Als deze digiflits jullie bereikt heeft de groep van rond de 24 medeleden de 10 weken core stability al weer achter de rug.

Er is weer veel gelachen, we hebben hard gewerkt en iedereen heeft nu een sixpackje (als kan niet iedereen het zien het zit er well!)

Ook dit jaar zijn alle oefeningen in alle vormen weer aan bot geweest. Ook alle diervormen van zeehond, zwaan, hond, egel en kattenrug zijn de revue gepasseerd. De zonnegroet kreeg dit jaar 2 vormen: de tradionele en de Egyptische (dan kun je blijven staan). In elk geval hebben we afgesloten met 3 x 1 min planken en dat is heel hard werken!

We hebben als van ouds wat zaal perikelen gekend. Zo ging op de 1<sup>e</sup> maandag rond 20.30 uur het licht uit. En op de 8<sup>e</sup> bijeenkomst was het zo koud dat het alarm niet meer wist wat het moest doen. (de cijfers pakten niet) met als gevolg een enorm gawaai.

En wees gewaarschuwd: de trainers komen ook op een CS les dus dan kan het goed in de lessen geïntegreerd worden J

Al met al volgend jaar weer voor herhaling vatbaar!  
Ik vond het weer erg leuk om te doen.



Barbara





# Berenloop

## Terschelling Marathon

### **De Berenloop, Wegwedstrijd op 4 november 2018 op Terschelling**

#### **Afstanden 21.1 km en 42.2 km wedstrijd**

#### **Afstand 15 km vrije duurloop**

Beste leden,

De laatste maanden wordt er veel verteld en geschreven over trailen. Hartstikke mooi, maar van oorsprong zijn de meeste hardloopleden natuurlijk asfaltlopers. Dus om een leuk trainingsprogramma aan de hardlopers te bieden staat het volgende project op stapel:

Op 4 november gaan Patricia, Geesken en Gilles de New York Marathon lopen.

Om hen op dit pad te begeleiden gaan een aantal Trimslimmers op 4 november 2018 de hele marathon op Terschelling lopen

Tegelijkertijd willen wij leden die, eventueel voor het eerst, een halve marathon willen lopen uitdagen om op dit ook op 4 november 2018 te doen

Tevens willen wij leden voor wie genoemde afstanden te ver zijn, uitdagen die dag met ons mee te gaan en, onder begeleiding, 15 km over het eiland hard te lopen (dus ook de starters van 2017)

Er wordt voor alle drie de afstanden een trainingsprogramma gemaakt dat jullie, onder deskundige leiding van onze trainers, begeleiden naar de afstand die je wilt lopen. De trainers gaan gebruik maken van de SOUPLESSE METHODE om iedereen van jullie zover te krijgen. Het gebruik van deze methode betekent dat de genoemde afstanden haalbaar worden. Over de methode wordt in het maart nummer van de Digiflits geschreven.

Denk er eens over na, is dit een doel waarvan je zegt; top...hier ga ik voor!! Het trainingsprogramma start in augustus 2018. Alle trainingen bij Trim Slim gaan dan volgens de souplesse methodiek.

Wil je meer weten/horen/ vragen: [m.j.langeslag@kpnmail.nl](mailto:m.j.langeslag@kpnmail.nl)

Wil je mee helpen organiseren: [m.j.langeslag@kpnmail.nl](mailto:m.j.langeslag@kpnmail.nl)

## Nieuws van de beginners

Vorige week als echte bikkels in de ijzige kou zijn we weer begonnen met de 10 weekse hardloop cursus. Gelukkig was het deze zaterdag een stuk aangenamer en naast een stukje techniek hebben we het schema weer een stukje uitgebouwd.

### Op naar de 5km!

(Foto's en verslag van Willem Vlam)



**DIGITEAM** dank iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Kijk ook regelmatig op;

**Facebook**                      [www.Facebook.com/trimslimalmere](http://www.Facebook.com/trimslimalmere)

**Website**                         [www.Trimslim.nl](http://www.Trimslim.nl)

Volgende uitgave rond de 10<sup>de</sup> van april 2018