



December 2011

Nieuwjaarsloop en Nieuwjaarsreceptie

Om het nieuwe jaar sportief te beginnen nodigen wij u hierbij uit om mee te doen aan de Nieuwjaarsloop, met een knipoog naar het wedstrijdelement. Deze vindt plaats op zondag 8 januari om 9.45 uur. Hardlopers, wandelaars en Nordic Walkers, zullen met elkaar in spelvorm een afstand lopen. Na de afloop is er warme chocolade melk en iets lekkers. Het is niet toegestaan om tijdens de loop tijdswaarneming mee te nemen!

Opgeven kan via voorinschrijving op de lijst op het prikbord.

In de middag is er een Nieuwjaarsreceptie van 15.00 t/m 18.00 uur in de Draaikolk. Onder het genot van een hapje, drankje en muziek kunnen we proosten op een sportief 2012.

Wij hopen u allen, met partner, te zien op 8 januari:

Fijne feestdagen en vooral een gezond en sportief 2012!

Meerdaagse trainingen

De voorbereidingen voor het programma van volgend jaar zijn al begonnen.

Wil je (weer) meedoen aan deze trainingen geef je dan op bij Jan Akkerhuis j.akkerhuis7@upcmail.nl.

Op zondag 15 januari heeft Jan een bespreking georganiseerd om het programma voor volgend jaar met jullie door te spreken. De bespreking begint om 9.45 uur in de Draaikolk. De 1^e wandeltocht staat gepland op 28 januari.

Samen op pad

Samen op pad is de titel van een aantal activiteiten die door alle drie de secties van Trim Slim tegelijkertijd uitgevoerd kunnen worden. Samen met elkaar in de bus naar diverse evenementen in het land. Samen op pad moet bijdragen aan het vergroten van de cohesie binnen de secties en naar buiten uitstralen waar het bij de vereniging om te doen is; Sportief en ongedwongen bezig zijn met je hobby, gesteund door vele makkers en maatjes in jouw sport. Samen op pad kan ook voor jou een doel stellen om naar toe te werken; en dat doe je dan niet alleen maar met elkaar.

Rompstabiliteit

De trainers zijn samen op pad geweest naar Utrecht. Kijken hoe een andere looptrainer oefeningen doceert in rompstabiliteit. Na de workshop; "de Methode Verheul", is bij een aantal looptrainers het idee ontstaan om in de winter een clinic van 10 avonden te organiseren waarin gewerkt wordt aan de rompstabiliteit. Niet alleen belangrijk bij het beoefenen van jouw sport, maar ook in het dagelijks leven, waarbij leeftijd geen rol speelt. Al snel zijn ook de trainers van NW en SW bij de opzet betrokken, want de clinic is niet alleen voor hardlopers, maar voor alle verenigingsleden. Binnenkort ontvangt u meer informatie over de clinic.



Oliebollenhollen

Samen op pad gaan we ook 31 december. Een lustrum. Voor de 5de keer vertrekken we op oudejaarsdag vanuit de Anijsstraat 20 om een uur lekker te L, NW of SW. Aanvang 10.00 uur. Na een uurtje is iedereen terug voor een bakkie koffie en een oliebol. Iedereen is van harte welkom. Kom je met de auto; neem dan een paar klapstoeltjes mee.

Jaarplanning

Op het prikbord in de Draaikolk komt een jaarplanning te hangen met wedstrijden voor L-NW en SW. Daar staan talrijke bekende evenementen op maar ook onbekende. Het jaarprogramma moet een dynamisch programma worden waar een ieder zijn tips op kwijt kan. Het jaarprogramma kan ook aangegrepen worden om gezamenlijk iets te ondernemen.

Veilig op pad

De winter; een mooie looperperiode, goed aangekleed de deur uit en met ijspegels onder je neus terug komen. Prachtig toch. Graag wil ik jullie wijzen op een aantal afspraken die de trainers gemaakt hebben. Wanneer de situatie zodanig is dat een trainer beslist om geen training te geven wensen wij graag dat eenieder daar gehoor aan geeft. De beslissing, ook al is die in jouw opzicht discutabel, moet gerespecteerd worden want de trainer is verantwoordelijk voor de training. Mocht de trainer geen vertrouwen hebben in de weersituatie of de situatie op de weg dan kan hij/zij beslissen geen training te geven. Tevens wil ik aangeven dat er waardering is voor het feit dat heel veel lopers gehoor hebben gegeven om zich tijdens de training veilig op weg te gaan. Ik zie veel verlichting en vele fluoriderende hesjes. De trainers zijn daar erg tevreden mee!

Rene Langeslag

Najaarscursussen 2011 van Trim Slim

Zaterdag 3 december waren alweer de laatste lessen van de najaarscursussen 2011. Er waren dit keer drie cursussen, Sportief wandelen, Hardlopen voor beginners " en Nordic Walking. De aanmeldingen voor de cursussen liep in het begin wat stroef, maar na de 2e advertentie liep het storm en kwamen we uit op 62 deelnemers. Gelukkig waren er genoeg trainers om het geheel in goede banen te leiden. Op de laatste les werd door de drie groepen als afsluiting vijf kilometer aan een stuk zonder pauzes gelopen, dit was de doelstelling van de cursus. Iedereen heeft dat gehaald en was daar reuze trots op, ook de trainers natuurlijk want daaruit blijkt dat ze hun werk goed hebben gedaan. Na afloop werden de certificaten in de grote zaal van het buurthuis uitgereikt, wat iedereen ontzettend op prijs stelde. Daarna bleef het onder het genot van een kop koffie of thee nog lang gezellig. Terugkijkend op de cursussen blijkt dat het weer een daverend succes was, wat mede te danken was aan het goede weer van de afgelopen weken (behalve dan de laatste dag). Bijna alle deelnemers waren heel tevreden over de cursussen, vonden het heel gezellig en sociaal bij Trim Slim. Een aantal van hen is al lid geworden. Een aantal overweegt nog om lid te worden. Dus ook in dit opzicht kan je van een succes spreken. Tot slot wil ik van de gelegenheid gebruik maken om de trainers en ook de mensen die achter de bar stonden, te bedanken voor hun medewerking aan deze cursussen, want mede door hun inzet is het een groot succes geworden voor ons cluppie, want daar doen we het tenslotte voor.

Jan Limper
Coördinator cursussen





New York, New York

Ik weet het nog goed, het moment dat ik een mailtje ontving van PonFit. Je kon je opgeven om mee te doen aan de marathon van New York op 6 november 2011. Ik heb geen seconde getwijfeld en mij direct opgegeven! Ik was gelijk enthousiast en heb andere collega's gelukkig ook enthousiast kunnen maken. Ik heb altijd een doel nodig.

Ik ben nu 42 jaar, wat is er mooier om dan ook 42 km te gaan lopen!

Maar ik moest nog wel even "aan de bak"....

Het leek mij slim om een stok achter de deur te hebben en dus heb ik mij opgegeven bij Trim Slim. Helaas is dit niet veel geworden. Op de een of andere manier paste mijn trainingsschema niet erg bij de tijden van Trim Slim. Met een aantal collega's hebben we samen met Ben Stuivenberg, en later was ook Roel Heyser gezellig aanwezig, meerdere lange duurlopen gedaan. Dit was altijd super gezellig. (Misschien iets minder voor Roel en Ben als ze in de stromende regen uren moesten meefietsen!)

Natuurlijk hebben we ook meegedaan aan de 30 van Almere. Wat was ik blij met Roel die met mij meefietste de laatste zware kilometers vanaf het Boathouse! Drie weken voor de marathon dan uiteindelijk mijn allerlaatste lange duurloop gedaan. Deze ging een stuk beter dan de 30 van Almere, en ik heb toen ook geen last meer gehad van mijn knie wat daarvoor nog wel zo was.

3 november was het dan zover en gingen we met 63 collega's naar New York. Natuurlijk gekeken in Central Parc waar de Finish zou zijn, niemand kon zich er nog echt een voorstelling van maken. De avond voor de marathon natuurlijk een pasta maaltijd genuttigd en toch ook maar dat wijntje genomen. (onder het motto: "wil er veel voor doen maar weinig voor laten!").

De dag van de marathon zaten we om 5.30 al in de bus naar Staten Island waar de start is. Iedereen zag er heel charmant uit, leuk om te zien wat er de laatste 10 jaar in de mode was! Omdat je daar wel een aantal uren zit voordat je start en het in november al behoorlijk koud kan zijn in New York had iedereen zich dik aangekleed. Deze kleren laat je voordat je gaat starten achter, en worden ingezameld voor de mensen die het wat minder hebben. Matjes, luchtbedden, slaapzakken alles werd meegesleept. Mijn starttijd was pas om 10.40 dus ik had nog aardig wat uurtjes te overbruggen. De tijd ging trouwens super snel, koffie halen, plasje, donut halen, plasje, ontbijt, plasje, banaantje, plasje. Haha, voor we het wisten moesten we ons haasten om in het startvak te gaan staan. Als je daar dan staat en het Amerikaanse volkslied wordt gezongen, en je dan het startschot krijgt en je weg loopt over de Verrazano Narrow bridge terwijl je heel hard Frank Sinatra's *New York, New York* hoort is dat een behoorlijk kippenvol moment!

We hebben met zijn zessen ongeveer 35 km samen gelopen. Dat was echt super gezellig! Ik heb trouwens nooit gewandeld. Bij elke mijl was er een water en of Gatorade post, dan namen we bijna iedere keer wel wat, snel om je heen kijken of iedereen er weer was.... En gaan! Het publiek was echt ongelooflijk. We liepen allemaal met een shirt met ons naam erop. Mijn collega's heten Nancy en Esther, die werden dus constant aangemoedigd. Mijn naam was toch wat moeilijker! Af en toe kon je behoorlijk emotioneel worden van dat publiek. Ik heb echt 35 km heerlijk gelopen, de laatste zeven werden wel iets zwaarder maar niet te vergelijken met wat ik wel eens in anderen lange trainingslopen gevoeld heb.

Uiteindelijk kwam ik in 5.00.28 samen met Esther over de finish. Wat ik wilde is gelukt: finishen als het even kan in ongeveer 5 uur, en zonder knieproblemen! Jammer dat ik net 29 seconden te kort kwam om in de New York Times vermeld te staan! Nou ja, ik schrijf mijn tijd er wel onder.'

Dit was mijn project van 2011, vanaf nu probeer ik weer vaker bij Trim Slim aanwezig te zijn. Tot ziens bij de trainingen dus!

Marijke Severijnse

Epiloog:

Tot slot nog kort iets over de Hardloop-loopbaan van Marijke: Marijke deed in 1997 met een clinic van Aart Stigter mee met als doel 10 km hardlopen. Sinds dat jaar bleef Marijke bezig met de hardloepsport, zij het met steeds een flinke winterstop. Haar man Peter, sinds jaren een ervaren hardloper, was best een stimulans voor Marijke om toch steeds de (hardloop) draad weer op te pakken. Elk voorjaar ging Marijke er weer " als een gek " tegenaan om mee te kunnen doen aan de Dam tot Damloop. In 2008 deed zij in Parijs mee aan de 20 km loop. Dit ging niet goed, ze startte veel te snel en stortte na 15 km in. Haar focus is nu gericht op de halve marathon in Egmond op 8 januari as. Marijke traint in principe elke donderdagavond en zondagmorgen met Trim Slim mee. Marijke, succes met je mooie hardloopcarrière en ik hoop dat de trainingen bij Trim Slim je zullen helpen je loopdoelen te bereiken!

Ben Stuivenberg

Sinterklaas wandeltocht Schoorl

Op zaterdag 26 november zijn de deelnemers van de najaarscursus Nordic Walking samen met een paar ervaren lopers op pad geweest naar Schoorl om hun eerste 10km tocht te lopen. Daar aangekomen werden we ontvangen door een paar vrolijke zwarte pieten. Het was een mooie tocht met goed weer in een mooie omgeving. Iedereen heeft het gehaald! Dus zeker voor herhaling vatbaar! Na het aanschaffen van een eigen wandelboekje is de eerstvolgende tocht al weer gepland: dat is 27 december: 3^e kerstdagloop in Vierhouten.

Ronneke en Astrid



Jenny, Rita, Hilde, Senka, Riet, Inge, Astrid

Gesprek met Jeffrey So, hardloper met passie!



Dit keer is de schijnwerper gericht op een Trim Slimmer die het hardlopen steeds leuker gaat vinden en bereid is veel daarvoor te doen. Vroeger deed hij aan voetbal, fitness en tennis. Tegenwoordig gaat hij voor de loopsport.

2011 was een actief loopjaar voor Jeffrey. Om iets te vertellen over zijn laatste wedstrijd: de Zevenheuvelenloop. Samen toog hij met Reza Salehi met de trein naar Nijmegen op 20-11-2011. De trein zat tjokvol met andere lopers die ook allemaal naar Nijmegen gingen. Jeffrey had als streeftijd over de 15 km een tijd van 1.05 in gedachten. Hij sprak met Reza af dat elk zijn eigen race zou lopen. De eerste 5 km ging het te langzaam, maar daarna liep hij steeds iets sneller en werd het uiteindelijk 1.07.15, ook een mooie tijd voor iemand die voor de eerste keer deze enerverende loop doet

Het jaar 2011 grossierde Jeffrey in wedstrijdlopen, wat ook resulteerde in nieuwe PR's op de 10 km en de halve marathon: zo volbracht hij de halve marathon van Egmond, die bekend staat als zwaar maar uitdagend, binnen de 2 uur. Daarna volgden de AVA 81 Lenteloop 10 km, de 10 km City Run in Hilversum, en de halve marathon van Leiden, waarin hij ruim 10 minuten van zijn oude PR afsnoopte. Ook liep hij de Midzomernachtcross in de Amsterdamse Bos, voordat hij bij de Dam tot Damloop zijn snelste tijd neerzette op de 10 Engelse Mijl (1.11.38). Als klap op de vuurpijl, maakte hij na maanden van voorbereiding, in oktober zijn marathondebuut in Amsterdam, die hij in 3.42.24 volbracht. Wat weten wij eigenlijk van Jeffrey, deze rijzende ster in hardlopland?

Jeffrey is 26 jaar, werkt bij een Amerikaanse bank in A'dam. Verder is hij gewoon erg aardig met een vleugje Aziatische geheimzinnigheid. Hij woont in Almere Poort op de 10^e verdieping van een mooie flat, kan lekker over hardlopen nadenken als hij geniet van het prachtige uitzicht! Hij is single; de relatie komt later wel, zijn baan en sportleven slokken hem aardig op. Sinds 1986 woont Jeffrey in Almere, sinds 2008 is hij lid van Trim Slim. Hij traint enkele malen per week bij Trim Slim, stelt de gezellige omgang met medesporters bij T.S. erg op prijs. Verder is hij lid van een wedstrijdgroep van de AV 1923 in het Amsterdamse Watergraafsmeer. Daar traint hij twee keer per week mee.

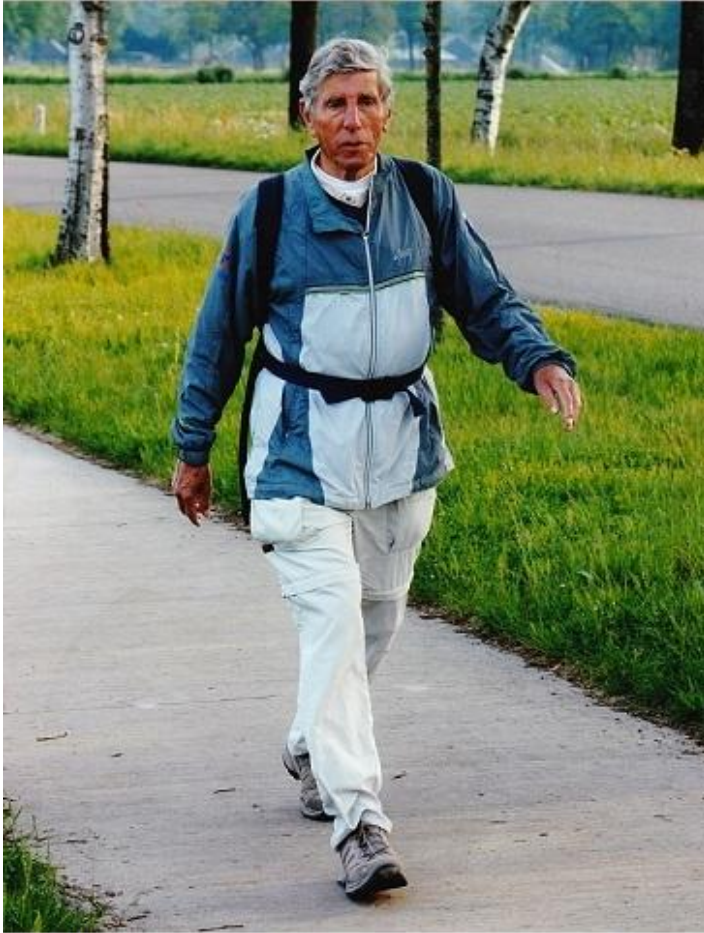
Een beetje ijdel op sportgebied mag Jeffrey wel genoemd worden; zo vond hij het fantastisch samen op de foto met Luc Krotwaar (bekende Nederlandse hardloper) te zijn gezet. Deze foto prijkt nog steeds op het prikbord in de Draaikolk, als het goed is.

Welke aspiraties heeft Jeffrey? De komende maanden wil hij aan een aantal crosslopen meedoen, waaronder de Sylvestercross in Soest op Oudejaarsdag. Het oliebollehollen op oudejaarsdag samen met Rene Langeslag wellicht volgend jaar. Verder verklapte hij mij **heel erg graag** mee te doen aan de oudste marathon van de wereld, nl. die van Boston in 2013. Daar moet hij zich echter wel voor kwalificeren door in zijn leeftijdsklasse een tijd te kunnen lopen van 3.05 !!! Dan is er voor hem nog "werk aan de winkel" de komende jaren. Onze gewaardeerde trainer Roel Heyser zal hem hier zeker bij willen coachen.

Tot slot: het is goed dat Trim Slim een aantal gedreven, jeugdige lopers heeft. Dit past ook binnen het beleid van Trim Slim dat er behalve "ontspannen en gezellig" samen trainen ook een ander aspect mogelijk wordt. Dat is ambitieus en gedreven trainen met als doel: "betere tijden" gaan lopen zoals Jeffrey voorstaat. Het spreekt vanzelf dat Jeffrey door de Digiflits-redactie veel succes wordt gewenst in zijn sportieve loopbaan.

Ben Stuivenberg

In memorium Gerrit Leij



Wij willen iedereen bedanken voor de belangstelling, kaarten, bloemen, mooie woorden tijdens Gerrits ziekte en na zijn overlijden.

Met trots kijken wij hier op terug en vinden het een enorme troost te weten hoeveel mensen Gerrit om zich heen had.

Dat zal een dankbare herinnering blijven.

Jolanda, Denis, Kim en Fleur

Uitslagendienst Trim Slim

Hieronder volgt een lijstje met uitslagen van deelnemers Zevenheuvelenloop op 20 november jl. Dit is een jaarlijks terugkerende loop van Nijmegen naar Groesbeek afstand 15 km.

Rita Etienne:	1.36.00
Faina Isenia:	1.45.05
Chequita Elmzoom*:	1.32.52
Roel Heyser**:	1.45.07
Reza Saheli	1.08.18
Jeffrey So:	1.07.15

En de kromslootparkloop 10km:

Chequita Elmzoom	56.44	PR
Jeffrey So	43.42	PR
Roel Heyser	1.01.58	

*Cequita lid geworden van Trim Slim nadat ze in 2010 had meegedaan met beginnerscursus hardlopen.

**Roel zijn opzet was als haas te fungeren in zijn rol als trainer.

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.

De volgende digiflits verschijnt 10 januari.

Nieuws en verslag(en) kunt u mailen naar ons e-mailadres: digiflits@trimslim.nl

Agenda

December

27 december Derde kerstdag wandeling 10 en 15 km in Vierhouten
[>>klik voor meer info<<](#)
Vertrek 10.00 uur vanuit de Draaikolk

27 december Derdekerstdag(hard)Loop Arnhem
[>>klik voor meer info<<](#)

31 december Oliebollenhollen, Anijsstraat 20 10.00 uur

27 december t/m 1 januari **Geen training!**

Januari

8 januari Nieuwjaarsloop 9.45 uur
Nieuwjaarsreceptie 15.00 uur

28 januari 1^e meerdaagse training