



Februari 2012

Voorjaarscursus/Wandelfit

In maart starten we weer met onze voorjaarscursussen. Nieuw dit jaar is de mogelijkheid om deel te nemen aan het Wandelfit programma van de KNBLO. Voor meer informatie kunt u terecht op onze website www.trimslim.nl of kijk op www.wandelfit.nl
Zaterdag 3 maart **Kennismakingsdag** start 9.00 uur tot ca. 11.00 uur. Op deze kennismakingsdag maakt u kennis met de trainers en kunt u informatie krijgen over alles wat met de cursus te maken heeft. Op deze dag wordt een zg. "nulmeting" gedaan.
Ook is het mogelijk om in te schrijven. Zaterdag 10 maart **Eerste les** van 9.00 uur tot 10.00 uur. Kosten: deelname aan de Voorjaarscursus bedraagt €35, en is voor leden gratis. Deelname inclusief het wandelfit programma bedraagt €39,- en voor leden slechts €4,-

Leden van Trim Slim zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de voorjaarscursus en Wandelfit. Mocht u iemand in uw omgeving kennen waarvan u denkt dat ons aanbod iets voor hem is, attendeer hem dan op de mogelijkheden.

Aanvullende informatie omtrent de Hardloopcursus

Naast de cursusdag op zaterdag biedt Trim Slim de extra mogelijkheid om op donderdag ochtend 15 maart 09:15 uur te starten. Daarnaast zal de C-groep starten op: dinsdag 13 maart 20.00 uur.

Meer informatie over onze voorjaarscursussen alsmede wandelfit kunt u vinden op de website www.trimslim.nl

Samenloop voor Hoop

De teamcaptains Astrid Lammers en Rita Meekel nodigen iedereen van harte uit om op **zaterdag 18 februari om 10:15 uur** aanwezig te zijn in de Draaikolk om informatie te verkrijgen omtrent de Samenloop voor Hoop. Wilt u de teams ondersteunen informeer dan bij de teamcaptains naar de mogelijkheden.

Lenteloop

Op zondag 25 maart 2012 start voor de 27e keer de Almeerse Lenteloop. Voor ieder niveau is er een passende afstand, je kunt kiezen uit 2.5, 5, 10, 20 of 30 kilometer. De route loopt grotendeels over vrij liggende fietspaden en voert o.a. langs de Leeghwaterplas. De Lenteloop wordt jaarlijks georganiseerd door Atletiekvereniging Almere 81. Voor uitgebreide informatie en de looproute kijk je op de website www.almere81.nl

De inschrijving is inmiddels geopend.

Vrijwilligers gevraagd voor de Apenloop

Het nieuwe jaar is begonnen de tijd gaat dus enorm snel. Wij zijn druk bezig met de voorbereiding van de jubileumeditie: het 10-jarig bestaan van de Apenloop. Dit jaar wordt de Apenloop gehouden op zondag 13 mei. Een evenement als dit vraagt natuurlijk om de nodige hulp. Meld je dus snel aan als vrijwilliger bij Ria Bosman: ria@apenloop.nl



Mededeling van het bestuur

Inge Krijl heeft zich bij het bestuur kandidaat gesteld als bestuurslid. Tijdens de komende ledenvergadering zal zij zich presenteren. In de komende tijd zal zij deelnemen aan de bestuursvergaderingen.

Romp oefeningen?? Natuurlijk!!

Op 8 oktober 2011 gaf ene Herman Lenferink als afgevaardigde van de Atletiek Unie een workshop aan de hardlooptrainers van Trim Slim. Aan het eind van de workshop benadrukte hij het belang van “kweken” van sterke rompspieren, zeker als men de sporten doet die bij Trim Slim worden gedaan. Onder zijn leiding deden we in de grote zaal een aantal oefeningen die zittend/liggend en kruipend moesten worden uitgevoerd.

Diverse Trim Slim trainers namen de moeite om enkele keren naar Utrecht te reizen waar Herman wekelijks sporters traint om de rompspieren te versterken. Het enthousiasme dat deze Trim Slim trainers na terugkomst uitstraalden sloeg over op meer trainers. Uiteindelijk resulteerde dit in de start van een 10-weekse cursus waarvan de eerste “gym”-les op 18 januari plaatsvond. Ondergetekende was erbij, hieronder een verslag over deze avond.

Om 19.45 uur arriveerde ik bij de gymnastiekzaal waar de cursus gegeven wordt. Mets van Aken stond al te trappelen van verlangen en gaandeweg kwamen steeds meer cursisten eraan. Daar kwam gelukkig Rene Langeslag die een sleutel had - wij blij natuurlijk! – want we stonden nogal te kleumen buiten. Rene moest alleen nog even het alarm uitzetten. Braaf toetste hij de code in die hij op een papiertje had staan en ja hoor, een snerpemde sirene klonk. Na enige tijd hield dit lawaai op maar daarna begon de sirene weer te loeien. Leek wel een sluimerwekker. Er moest uiteindelijk iemand van de beveiligingsdienst komen om het alarm naar behoren uit te zetten. Wij snel naar binnen, maar liefst meer dan 30 cursisten!



Barbara leidde de gym sessie en gaf ons opdracht door rondjes in te lopen in de zaal. Toen ging het licht plotseling uit. Nadat ook dit probleem was verholpen kon Barbara eindelijk echt beginnen. Ik moet zeggen; ze deed het fantastisch! Sowieso al omdat ze zelf de oefeningen allemaal beheerste, dat bleek toen ze geduldig alles voordeed.

Eenvoudige oefeningen zowel staand als liggend als kruipend passeerden de revue. Gaandeweg werden de oefeningen echter zwaarder. Hier en daar klonk gekreun en gesteun, ik had dat ook nodig. Het hielp zonder twijfel om de oefeningen iets beter te doen dan zonder gekreun en gesteun. Ook lachsalvo's waren er als sommigen dreigden achterover te vallen terwijl ze een bepaalde grond oefening probeerden. Barbara laste gelukkig ook pauzes in, dit kenmerkt de betere docent als ook op rustpauzes wordt gelet.

We deden de indianensluipgang, de krabbetjespas, bolden de rug als katten, werden aibaar als zeehondjes. Ook rekoefeningen, zoals stretchen van de rug in de egeltjeshouding, kwamen aan de orde. Tot slot werd de prestatiedrang de vrije teugel gegeven in een partijtje spinvoetbal. Door zijn eigen fanatieke inzet is de redacteur vergeten of de zwarte shirts of de gekleurde shirts hebben gewonnen....



Het gezamenlijk gymmen gaf een goed gevoel, de groep bestond uit een mix van NW, SW en HL.

Na dit zinvolle uurtje “ gymmen “ nog even poseren als groep voor de foto in de Digiflits. Volgende week weer een les en dan zal Roel Heyser de sessie leiden!

Eerste indruk: dit geweldige en nuttige initiatief is opnieuw een schot in de roos. Eerst al de wedstrijdgroep hardlopers onder de bezielende leiding van Roel en nu deze 10 sessies gym! Trim Slim doet het fantastisch en heeft het enigszins brave imago definitief van zich afgeschud!

Namens de Digiflits redactie,
Ben Stuivenberg

TRIM SLIMMERS IN AKTIE OP DE BOWLINGBAAN?



De “ feestmaand ” december 2011 ligt alweer achter ons. **2012 ligt voor ons open**, op sportief gebied zijn er allerlei uitdagingen.

Maandagavond 2 april

Omdat er erg weinig respons kwam op mijn oproep samen te gaan bowlen op 27 februari heb ik een nieuwe datum geprikt en alvast één baan besproken in Huizen.

De nieuwe datum is geworden maandagavond 2 april. Van 20-22 uur kunnen wij daar terecht en op maandagavond geldt: “ twee uur bowlen, één uur betalen. Bovendien wordt dit initiatief door Trim Slim ondersteund; we krijgen in ieder geval een rondje.

Laat dit leuke, sportieve evenement niet aan je neus voorbijgaan en geef je snel op dan weet ik hoeveel banen ik moet bespreken!

Samen bowlen in Huizen! (opgave bij ben Stuivenberg) via ben.stuivenberg@yahoo.com

Een schets van METS!

Deze maand in de Digiflits schijnwerper Mets (met een “ S “) op het eind.

Als er een prijs zou moeten worden gegeven wie bij Trim Slim de meest leuke, droge humor ventileert wint “ onze “ Mets die!



Wat te vertellen over hem?

Mets woont sinds 1985 in Almere, komt oorspronkelijk uit Amsterdam. Hij is 59 jaar, sinds 1977 getrouwd met Lucy, ze hebben geen kinderen. Reeds 34 jaar werkt hij bij dezelfde werkgever dat is Proost en Brandt te Diemen. Zijn beroep heet deftig: “Creditmanager”. Dat betekent dat Mets ervoor moet zorgen dat “ klanten “ die hun rekeningen niet voldoen alsnog betalen.

Sportieve historie: Mets doet al vanaf zijn 10^e jaar aan sport. Hij was actief voetballer tot zijn 35^{ste} jaar, daarna een poosje helemaal niks. Zijn loopbaan bij Trim Slim begon toen hij in 1994 een foto in de krant zag van deelnemers Trim Slim aan de marathon in Parijs. Mets dacht: dat wil ik ook “.

Onder leiding van Eric Bronkhorst begon hij met **hardlopen** (blokjes lopen). Twee jaar later liep hij zijn eerste marathon in Rotterdam. Dat verliep hilarisch, Mets was de laatste die finishte op de Coolsingel binnen de officiële limiet van 5 uur en hij werd daarbij geëscorteerd door toeterende motoragenten achter hem, tevens juichende mensen langs de kant. Een jaar later liep hij nog de hele Marathon van Almere .De marathon in New York die hij wilde lopen in 1999 ging tot zijn spijt niet door omdat hij geopereerd moest worden aan een tumor in zijn hoofd. In dat jaar besloot hij te stoppen met hardlopen en voortaan zich met sportief wandelen bezig te houden. Maar toch, liep hij in het jaar 2006 zijn marathon in New York. Het is nu of nooit, dacht hij. Hij kreeg zijn welverdiende medaille en trok na de loop een jasje aan met daarop het woord “ Mets “. Zo heet nl een honkbalclub aldaar, Mets kocht speciaal hiervoor dat jasje. Echte humor, toch? Zie de foto's. Mets heeft daar ook zijn eigen website Mets.com



Sportief Wandelen: zoals gezegd; Mets startte zijn wandelloopbaan in het jaar 1999/2000. Volgde bij de NOC/NSF een cursus tot wandelbegeleider. Later nam de KNAU de opleidingstaak over en Mets behaalde op deze wijze het diploma Wandeltrainer. Mets werd gelijk actief in deze nieuwe rol, werd oa voorzitter van de Apenloop die dit jaar reeds voor de 10^e keer wordt gehouden. Hij wandelde niet zomaar wat. Zo liep hij maar liefst zes keer de Vierdaagse in Nijmegen. De vijfde keer kreeg hij een zilveren medaille, hij wilde toen stoppen maar zag dat in het jaar daarop er een medaille met een kroontje erop werd verstrekt na het uitlopen van de Vierdaagse. Deze verleiding kon Mets niet weerstaan zodoende deed hij ook de zesde tevens laatste keer nog mee.

Van meet af aan heeft Mets zich thuis gevoeld bij Trim Slim. Wel was er in de eerste jaren dat hij lid was meer saamhorigheid en gezelligheid. Even was er zelfs een soort crisis toen een aantal trainers zich afscheidden van Trim Slim. Verder vindt Mets dat de laatste jaren het weer helemaal de goede kant opgaat, er is weer meer leven in de brouwerij bij Trim Slim doordat diverse nieuwe initiatieven het licht zagen.

Mets wil nog lang zijn aandeel leveren vrijwilliger en als trainer, een prima gedachte!
Het Digiflits-team wenst Mets hierbij succes en hoopt tevens nog vaak van zijn onnavolgbare humor te genieten!

Ben Stuivenberg

P.S. vergeet u niet op te geven als vrijwilliger voor de 10^e editie van de Apenloop!

PWN Egmond Halve Marathon 8 januari 2012



VERSLAG WEDSTRIJDGROEP

Op zondag 8 januari trokken vijf leden van de Wedstrijdgroep – Marijke en Peter Severijnse, Rita Ettiënne, Reza Salehi en ik – naar Egmond aan Zee, waar de 40^e en dus jubilerende editie van de PWN Egmond Halve Marathon plaatsvond. Het parcours bestaat uit een rondje van 3 km door het dorp, 7 km strand tot Castricum aan Zee en dan vervolgens door het Noordhollands Duinreservaat terug naar Egmond aan Zee, met de befaamde Bloedweg en nog een pittige “klim” voor de finish.

Vorig jaar waren de omstandigheden zwaar, voor mij was het toen afzien toen ik na 1 uur en 57 minuten finishte (!) maar dat kwam doordat ik toen onvoldoende en ongemotiveerd trainde. Daardoor was ik zowel mentaal als fysiek helemaal stuk na de finish.

Dit jaar heb ik dankzij de lange duurlopen samen met mijn loopmaatje Reza, die ook lid is van de Wedstrijdgroep en meeliep in Egmond, een goede basis gelegd voor deze prachtige halve marathon, die je eens in je leven als hardloper gelopen moet hebben. Dit jaar lag het strand er perfect bij, de wind was lekker gunstig (wind mee in de rug op het strand in plaats van de straffe tegenwind van vorig jaar) en de duinen nodigden je uit om er echt voor te gaan.

Enfin, voor mij was het de 3^e keer dat ik aan Egmond meedeed, na vorig jaar de halve en in 2009 de kwart marathon (10,5 km) te hebben gelopen. Voor Rita is Egmond langzamerhand een verslaving geworden, nadat ze achtereenvolgens aan de laatste edities (niet die in 2010, die voor het eerst in de historie werd afgelast door zware, winterse omstandigheden) heeft meegedaan. Ik ben het volkomen eens met Rita dat Egmond een verslaving begint te worden, als je d'r een keer eraan begint.

Maar goed, nu tot de orde van de dag: Reza en ik stonden in het wedstrijdvlak, dus achter de prominente lopers. Op basis van onze wedstrijdlicentie hadden wij het recht om daar te starten. Het duurde vrij lang voordat het startschot werd gegeven, nadat de prominente dames ruim 8 minuten eerder mochten starten. De zenuwen gierden door mijn lijf, maar uiteindelijk was het dan zover...

Ik begon het rondje Egmond, zoals gebruikelijk, veel te hard. Dan ga je vervolgens het strand op om de ritme te vinden, en vreemd genoeg vond ik die vrij snel en ging ik voortvarend over het strand. Vervolgens ging ik met een pittige klim de duinen in, en ging deze verrassend goed. Na deze klim, kwam je vervolgens door de tijdswaarneming op de helft (10,5 km) en klokte ik 43.24.

Verrassend en verbazend vroeg ik me af of dit wel klopte, maar zodra ik op mijn horloge kijk dan klopte dit als een bus. Ik maakte me behoorlijk zorgen of ik nu niet in zou gaan storten, en met name de Bloedweg, dit is een pittige heuvel voordat je het dorp weer bereikt. Maar vreemd genoeg zakte mijn tempo niet al te ver weg en bleef ik telkens onder de 4'30" per km en haalde slechts 2 collega-atleten van mijn Wedstrijdgroep in Amsterdam (AV 1923) mij onderweg in (en dat pas na 12 en 14 kilometer).

Helaas lukte mij het net niet om er met een laatste eindsprint onder de anderhalf uur te finishen: **1.30.04**. Maar al met al een mooie tijd, want ik verbeterde m'n PR met bijna een kwartier en was bijna een half uur sneller dan vorig jaar en heb ik bewezen dat ik in Egmond toch iets te zoeken heb.

De rest deed het zeker niet onaardig. Ik had van mijn loopmaatje Reza wel verwacht dat hij in zijn "Egmond-debuut" binnen de 1.40 zou gaan finishen, en dat deed hij ook door in **1.37.38** te finishen.

Mijn lieve Rita, ging met een groep van AV Castricum mee (waar mijn oud-collega en Castricumse "hardloopmakker" Robert Water traint) en startte net als Peter en Marijke, nadat Reza en ik bijna een half uur eerder van start mochten gaan, vanaf het achterste startvak. Rita liep fantastisch en was verrassend ruim 10 minuten sneller dan vorig jaar, in een tijd van **2.19.06**. Peter finishte in een mooie tijd van **2.04.33**, wat perspectief biedt voor dit en volgend jaar en was zo sportief door als een rasechte TrimSlimmer zijn Marijke te "stofzuigen" naar een tijd van **2.26.32**.

Al met al kunnen we als Wedstrijdgroep terugkijken op een mooie en enervende editie van Egmond en hopen wij volgend jaar met een grotere groep naar Egmond aan Zee af te reizen, uiteraard zijn niet-leden van de Wedstrijdgroep (en supportende, sportief wandelaars en nordic walkers) daarbij ook uitgenodigd om mee te gaan!

Jeffrey So



Jeffrey So
1.30.04

Reza Salehi
1.37.38

Rita Ettiënne
2.19.06

Marijke & Peter Severijnse
2.26.32 2.04.33

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	x	09.15	x
Rompstabiliteit	Avond 20.00	x	x	x
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 maart 2012.

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

Agenda

Februari

18 februari Samenkomst Samenloop voor Hoop

Maart

3 maart Kennismakingsdag Voorjaarscursus/Wandelfit

10 maart 1^e les voorjaarscursus hardlopen, sw en nw

15 maart 1^e les voorjaarscursus hardlopen op de donderdagmorgen

25 maart Lenteloop

April

2 April Samen bowlen in Huizen