



maart 2014

Wandelingen voor Nordic Walkers & Sportief Wandelaars

Net als vorig jaar willen we proberen om gezamenlijk enkele wandelingen te gaan maken.

Alle wandelingen zijn geschikt voor Wandelaars en Nordic Walkers.

Op het **prikbord** komt een lijst te hangen met de wandelingen.

Deze worden ook vermeld op de agenda op onze site.

Bij de meeste wandelingen is het verzamelpunt de Draaikolk

Het is de bedoeling dat iedereen zelf voor vervoer zorgt. Heb je zelf geen auto, regel dan vooraf of je met iemand mee kan rijden,

We gaan met zo weinig mogelijk auto's en de benzinekosten worden gedeeld.

Je loop wel op eigen verantwoording. Er gaat geen trainer of wandelbegeleider mee, hooguit om zelf ook te lopen.

We hopen op veel gezellige wandelingen samen.

Astrid

Informatieavond over voeding en sport

Eten doen we allemaal, dat is 'dagelijkse kost'. Wandelen of hardlopen doen we ook heel vaak, soms zelfs lang achter elkaar. Dus dat is ook niet ongewoon. Maar als je deze twee zaken met elkaar combineert, dan kan het wel bijzonder worden!

Wat hebben ze met elkaar te maken? Kun je wandel- of hardloopresultaten beïnvloeden met je voeding? Wat heb je nodig? En hoeveel? Waarom krijg je soms last van 'hongerklop', voelen je benen zo zwaar, heb je last van je buik.....?

Zo maar een paar vragen. En zo hebben jullie misschien nog meer vragen over voeding en sporten.

Wil je een antwoord op deze en andere vragen over voeding?

Kom dan maandagavond 14 april a.s. van 20.00 tot 22.00 uur naar de Draaikolk.

Inge Klaassen is diëtist en hardlooperster en komt vertellen hoe je met behulp van je voeding nog meer plezier uit je sportactiviteiten kunt halen.

De toegang is gratis voor leden van Trim Slim. Voor deelnemers van 'Via4daagse' en andere belangstellenden zijn de kosten € 5,- per persoon. Om enig idee te krijgen hoeveel personen we kunnen verwachten vragen we wel van tevoren aan te melden.

Dat kan tot en met vrijdag 11 april a.s. via ingeklaassen@kpnmail.nl of

astrid.lammers@trimslim.nl. Vermeld bij de aanmelding of je wel of niet lid bent van Trim Slim. Heb je al een specifieke vraag over je voeding? Stel deze bij je aanmelding; op 14 april worden de vragen beantwoord.

Graag tot ziens op 14 april!

Apenloop 18 mei 2014



Met grote blijdschap wil het bestuur doorgeven dat de Apenloop er in 2014 komt. Door het kordate handelen van Annemiek is er veel bereikt.

Annemiek heeft de gemeente benaderd voor subsidie en een aanvraag om het evenement te organiseren. Op **18 mei** is deze loop gepland.

Del-Monte heeft een mail gehad met de vraag of zij ons 500 bananen willen sponsoren, dit met succes.

Annemiek en Astrid zijn samen naar Staatsbosbeheer geweest om te vragen of we weer bij hun kunnen starten, We konden voor €1000,- starten bij het Eksternest. Dit vonden we veel te duur en na goed onderhandelen betalen we nu 1 euro per deelnemer, wat voor ons op zo'n 400-500 euro neerkomt.

We starten nu bij het info punt, voor de deur van pannenkoekenrestaurant Dubbel-Op. Dus een goede reden om daar nog eens een heerlijke pannenkoek te gaan eten na afloop van de wandeling.

Ook zijn we bij Dubbel-Op geweest met de vraag of zij ons kunnen sponsoren met bv de koffie voor de vrijwilligers, Hier wordt nog over nagedacht maar waarschijnlijk gaat het lukken,

En als klap op de vuurpijl heeft Annemiek vele mails gestuurd naar snoepproducent Haribo, met de vraag of zij ons "Apenkoppen" konden sponsoren, Het resultaat was een paar rare mails terug. Uiteindelijk kwamen we er achter dat de Apenkoppen helemaal niet bij Haribo vandaan komen. Nu weer een mail naar de concurrent, kijken of deze wel aardig reageren.

Rob Eijkmans is alle routes aan het nakijken waarvoor nu alvast dank!

Julie zien, er is hard aan gewerkt, Maar om het evenement op de dag zelf te laten slagen hebben we natuurlijk nog vrijwilligers nodig. We hebben al wat aanmeldingen maar we kunnen er nog meer gebruiken,

Bv voor inschrijving en medailles uitdelen van 7-11 uur, 11-14 uur 14-18.00 uur .

Voor de rustposten onderweg hebben we nog mensen nodig.

En mensen die de wandeling uitpijlen, op de zaterdag en mensen die na afloop de lintjes weer van de bomen afhalen , kan op zondag maar ook op de maandag erna.

Wil je ons helpen, geef je dan nog even op via astrid.lammers@trislum.nl



LOOP-weetje:

van de maand **maart**

Duurlopen zijn goed, intervallen zijn beter. Zeer efficiënt om optimaal te trainen en vet te verbranden is het volgende:

Loop rustig gedurende 12 seconden.

Versnel gedurende 8 seconden.

Ga weer 12 seconden rustig lopen. Versnel enz. enz.

Houd deze intervaltraining 20 minuten vol.

Vergeleken met een duurloop van 20 minuten zal je sneller vorderingen maken.

MARATHONGROEP ROTTERDAM IS HALVERWEGE

Zondag 9 maart 2014, de warmste lentedag van dit millenium, zijn de marathonlopers richting Muiden- Muiderberg gelopen.

De verste trainingsafstand, 33km, staat op het programma. De trainer heeft gewaarschuwd dat het s'morgens nog aan de koude kant is; dus liever geen korte broek. Twee uur later heeft hij wel een beetje spijt getoond; de warmte klapte er bij iedereen goed op.

Toch heeft iedereen de tocht goed uitgelopen, de dames en heren zijn goed getraind. En dat komt goed uit, Rotterdam, 13 april 2014 komt steeds dichterbij. Het vertrouwen bij de groep is groot, evenals het plezier om met elkaar het traject tot Rotterdam te volbrengen.

Bijgaand een prachtige foto, deze keer gemaakt door Maaïke, die ons op de fiets heeft ondersteund. Daarnaast geniet de groep van de facebook berichten en foto's van Rob Eijkman



Woensdagochtend wandeling 5 maart j.l.

Voor het eerst in mijn 'wandel-carrière', heb ik besloten om een keer op woensdagochtend mee te lopen in plaats van mijn vertrouwde donderdagochtend.

Aangekomen bij de Draaikolk bleek dat we op locatie gingen wandelen. Nou leuk, dacht ik. Jan had bedacht om de auto's bij de Intratuin neer te zetten en een wandeling in het gebied van Pampushout te maken. Nu loop ik daar bijna dagelijks met onze hond, maar het is er prachtig en het weer was heerlijk, dus we gaan fijn aan de wandel.

Na een klein half uurtje te hebben gelopen komen we opeens in de berm een kled tegen, met allerlei 'lekkers' er op. Van ossenworstjes, gekookte eieren en pindakaas, tot fruit, broodjes bier en wijn.

We dachten: Jan, wat een verrassing! Een kleine versnapering onderweg! Haha, wat een grap!

Dat Jan het er niet voor ons had neergelegd was al snel duidelijk, maar de verbazing van ons allemaal was daar. Wie laat zo iets nou zomaar achter?

Nadat we er allemaal met verbazing naar hebben gekeken, zijn we weer verder gegaan en hebben onze heerlijke wandeling voortgezet.

Ja, wat je zo allemaal niet meemaakt..... 😊

Tot de volgende keer maar weer,

Wilma



Clubkleding

Inmiddels hebben verschillende leden al de mooie clubkleding aan geschaft.

Helaas ondervinden we vaak wat problemen vanuit Telstar.

Dus alles nog even duidelijk op een rijtje mocht je naar Telstar gaan.

Sander Gaasenbeek is degene die alles over de clubkleding weet,

Er liggen in de winkel pasmodellen, verschillende maten rode jasjes, en verschillende maten T-shirts met korte mouw. De T-shirts met lange mouw heeft hetzelfde pas model.

De kosten;

Razor running T-shirt korte mouw; ledenprijs 15.96

Razor running T-shirt lange mouw; ledenprijs 38.36

Clubjasje Razor running jack; ledenprijs 71.96

De bedrukking wordt betaald door Trim Slim.

We hopen dat nog veel leden onze clubkleding gaan aanschaffen, zonder problemen.

Mocht je toch nog vragen hebben, kan je dat altijd bij mij doen. astrid.lammers@trimslim.nl

Uit het archief, afl. 9 : Fitness Walking

We beleven een jubileumjaar: 25 jaar Trim Slim (Fitness) maar: hoe lang bestaat de wandelafdeling? Een half jaar na de oprichting -1990- werd er weliswaar een begin gemaakt met de traditie van het Dauwtrappen maar een aparte wandelafdeling waarbij men elke week in Almere kon trainen? Die was er de eerste jaren nog niet.



Hemelvaartsdag 1990: het begin van een Trim Slim Fitnessstraditie: Dauwtrappen

Ruim vier jaar na de oprichting van Trim Slim vermeldt het kerstnummer van het – toen nog papieren- clubblad het volgende: “...Geïnspireerd door Gary Yanker, in de U.S.A. de specialist op het gebied van fitness-walking heeft Erik Bronkhorst (onze eerste voorzitter/trainer) besloten met ingang van **dinsdag 10 januari 1995** deze nieuwste tak van sport als een vast onderdeel in het recreatieve TSF-oefenprogramma op te nemen.” Drie dagen per week. Fitness-walking wordt in het artikel speciaal aanbevolen voor zwangere vrouwen en voor hardlopers met een hardnekkige blessure. Maar ook als hulpmiddel om van een rookverslaving af te komen. **“En niet te vergeten: er zijn gewoon mensen die niet willen hollen!”** (Het staat er vetgedrukt.)

Trainers van de eerste uren: Theo Balke, Nancy de Koning en Paul Koks.

Een klein half jaar later, mei 1995: het clubblad rept over een aarzelende start maar: “de wandelgroep stijgt nu met de dag. Fitness Walking is allerminst saai en zeker niet zoals een ‘hollerd’ zei: alleen maar wandelen met je hond! Wie reeds een aantal malen de training onder de bezielende leiding van Nancy de Koning en Erik Bronkhorst hebben meegemaakt weten inmiddels dat er geen sprake is van zomaar een ommetje!”



2 december 1995: Eén van de eerste wandelgroepen met trainster Nancy de Koning in het midden (3^e van rechts) Zittend, 1^e van rechts: Willy van den Berg. Willy begon in januari 1997 met Erik Bronkhorst aan een wereldreis vanaf Peking. Weet U meer namen? Laat het de redactie weten!

Qua ledental zijn de Fitness-, inclusief Nordic Walkers (waarover later meer) inmiddels, anno 2014, in de meerderheid ten opzichte van de 'Hollers'. Een felicitatie waard!

Toetje op ons jubileumjaar? 10 januari 2015: een feestje voor 20 jaar wandelhistorie?
Steven Poolman

Trainingsschema Trim Slim Almere:

Trainingstijden		hardlopen	sportief wandelen	nordic walking
Maandag	ochtend	X	09.15	x
	avond	X	x	x
Dinsdag	ochtend	09.15	09.15	x
	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	X	x	x
Zaterdag	ochtend	09.00*	09.00	X 09.00** uur
Zondag duurloop	ochtend	09.45	09.45	09.45

*De duurloop op zondag is bedoeld voor **hardlopers, nordic walkers en sportief wandelaars**.

* 1^e zaterdag van de maand is er **hardlopen op locatie**.

1^e zaterdag v/d maand ook op **locatie in Almere Haven

Aanmeldingen en wijzigingen van gegevens over uw lidmaatschap kunt u doorgeven aan de leden administratie: secretaris@trimslim.nl

De volgende digiflits verschijnt rond de 10e van de volgende maand.

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

Agenda

Maart:	15	Start beginnerscursussen
April:	13	Marathon Rotterdam
	14	Informatieavond Voeding & Sport
Mei:	18	Apenloop